Ассаламу гIалайкум!

АХИХЪАН

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

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

Печаталъул къогун!

ХIурматияв районалъул халкъияб информациялъул хIалтIухъаби, гьеб бутIаялъул ветераназ!

Районалъул администрациялъул, Собраниялъул ва дирго рахъалдасан ракI-ракIалъ баркула нужеда профессионалияб праздник – Россиялъул Печаталъул Къо!

Гьеб гьайбатаб праздникалъ киналго цолъизарула гIумроялъул жигараб позициялъе, жидерго гIуцIиялъулаб гьунаралъул захIматалдалъун киса-кибего гьез бугеб ахIвал-хIал халкъалъухъе кьеялдалъун рицуна гIамал-хасияталъулал ариентирал, лъугьинабула общественнияб пикру, кIудияб асар гьабула властаялъулал органазда тIад. Газетазда, сайтазда, социалияв сетазда бихьизабула щибаб къойилаб гIумро, гьезда жанисан рихьула районалъул, республикаялъул ва улкаялъул гIумро.

РакI-ракIалъ баркала загьир гьабизе бокьун буго районалъул «Цогояб информационнияб хъулухъалъе», гьелда гьоркьобе уна районалъул «Ахихъан» газетаги. Гьезул кумекалдалъун районалъул щивав гIумро гьабулев вугесе рес буго районалда лъугьунеб кинабго лъикIабги квешабги лъазе.

Адаб-хIурматалъул рагIаби абизе бокьун буго гIемерал саназ районалъул печаталъул сфераялда хIалтIаразда, гьелъул ветераназда.

Профессионалияб праздникалъул Къоялъ гьарула Нужее щулияб сахлъи, гIумроялъулъ талихI, гьабулелъулъ битIккей, цIиял творчествалъулал церетIеял, гIадамазе рокьулел публикациял. Нужер изданиял хадурккунги церетIеги!

ГI. НУРМУХIАМАДОВ.
«Унсоколо район» МОялъул бетIер

Прокуратураялъул хIалтIухъабазул Къогун!

ХIурматиял прокуратураялъул хIалтIухъаби ва ветераназ! Райадминистрациялъул, районалъул депутатазул Собраниялъул цIаралдасан ва дирго рахъалдасанги ракI-ракIалъ баркула нужеда нужер профессионалияб праздник – РФялъул Прокуратураялъул хIалтIухъабазул Къо!

Закон, гражданазул ихтияралгун – эркенлъаби, цIуни, такъсирчилъигун къеркьей, властаялъулги органазулги хIаракатчилъиялде битIараб бербалагьи гьаби-гьел функциял уна прокуратураялъул хIалтIуда гьоркьоре. Нужер хIалтIул хIаракатчилъиялъул хIасилалда районалъул территориялда буго парахалъи, гIадлу-низам ва закон цIуни.

Унсоколо районалъул прокуратуралъул органазда хIалтIулел руго жавабиял, принципиалиял, лъай цIикIкIарал гIадамал. Гьез тартибалда бачунеб буго районалъул гIадамазул ихтиярал ва парахалъи цIуниялъул хIалтIи. Бокьун буго гьезда ракI-ракIалъ баркизе жидерго профессионалияб праздник-Россиялъул прокуратураялъул хIалтIухъабазул Къо. Гьарула, нужее, нужер хъизаназе, сахлъи, битIккей ва талихI! Биччанте нужер тIадегIанаб профессионализм, гъваридаб законияб лъай, гIумроялъул бечедаб хIалбихьи жеги цIикIкIине, ритIухълъиялъул къучIалда нилъер районалъул гIадамал кидаго ракIине законалъул къуватаб мугъчIваялъул асаралда гьоркь!

ГI. НУРМУХIАМАДОВ.
«Унсоколо район» МОялъул бетIер

РДялъул МВДялъул коллегиялда

Дагъистаналдаса хутIун руго гIицIго 8 бандподпольялда вукIарав гIахьалчи. Гьел аслияб къагIидаялда рахчун руго нилъер улка бахун къватIирехун.

I4 январалда Дагъистаналъул МВДялда букIана гьеб суалалда хурхун араб соналда гьабураб хIалтIул хIасилал данде росулеб коллегия. Гьениб бицана терроризм-экстремизм лъугIизабиялъул ахирисеб этапалда гьаризесел тадбиразул.

Аппараталъул совещание

ЦеретIеязул суалалгун

Гьаб сональзул I4 январалда районалъул администрациялда букIана иргадулаб гьелъул активги данделъараб аппараталъулаб совещание. Гьелъул хIалтIулъ гIахьаллъи гьабуна бетIерасул замал М. ХIасановалъ, М. ХIамзатовас, администрациялъул аппарат управлениялъул нухмалъулей П. ГIалиевалъ, культураялъул отделалъул нач. Г. ГIабдулаевас, гIолилазулгун хIалтIи гьабиялъул ва спорталъул отделалъул нач. А. МухIастановас, росдал магIишаталъул отделалъул нач. Ж. Якъубовас ва цогидазги.

Данделъи ана райадминистрациялъул бетIер Г. НурмухIамадовасул нухмалъиялда гьоркь. Гьес данделъи байбихьана араб анкьалда кьурал тIадкъаял тIуралъул бугеб хIалалдасан. Аслияб къагIидаялдайин абуни данделъиялда кIвар кьуна федералиял, республикаялъулал ва регионалиял церетIеязул программабазде. Гьениб бетIерас бихьизабуна киналго нилъехъе щвезе рес бугел программабаздаса районалъе кумек бугеб куцалъ пайда босизе кколин.

Гьединго бицана цогидал программабазулги. 20I6-2025 соназда Дагъистан республика экономикиябгун социалияб рахъалъ цебетIезаби, «РФялда гIадамал киналго санагIалъаби ругел жанир чIолел рукъзабаздалъун хьезариялъул рахъалъ» РФялъул ПачалихIияб программа, 20I8-2022 с.с. «РДялда шагьаралъулал санагIалъаби чIезариялъе» РДялъул программа.

Гьел суалазда хурхун Г. НурмухIамадовас тIадкъаял кьуна жавабиязе ва бихьизабуна гIатIидаб данделъиги ахIизе т1адехун рехсарал суалалги гьоркьор лъун.

Спорт: кIудияб бергьенлъи

ХIажимурад ГIабдулаевасул – «ГIункIрукьалъулаб Кьаби»

Унсоколо росулъа ASPERA FC ASIA ялъул чанго нухалъ республикаялъул, ТIолгороссиялъул ва халкъазда гьоркьосел турниразул призер ХIажимурад ГIабдулаевас иргадулаб чемпионасулаб рагъ гьабуна Филлипиналъул Манилиялда гьаб соналъул I2 январалда. Европаялъул чемпионасул къагIидабазда рельъинабун грэпплингалда «Рычаг Логтя» абулеб кверзул захIматаб приемги гьабун дандияда тIад бергьенлъи босана рагъ байбихьун гIемер заман иналдего.

РакI-ракIалъ баркула нилъер ракьцояв ХIажимурад ГIабдулаевасда иргадулаб, цIакьго берцинаб бергьенлъи. Гьарула спорталъулъ жеги чIахIиял бергьенлъаби! Биччанте дур щибаб цеве вахьин букIине гвангъараб, дурго къуват-махщелалда божараб ва мустахIикъаб. ГIумроги кьеги, Дуе, шапакъатаз, талихIалъ, сахлъиялъ квер босараб! Жеги чIахIиял бергьенлъаби, Дуе, ХIажимурад!

Ахихъан

Районалъул газета

№ 3 (7352)

14 январь 2019 сон

2 гьумер

Дагъистаналъул Минкомсвязалъул нухмалъулев Сергей Снегиревас республикаялъул печаталъул хIалтIухъабазда баркана гьезул профессионалияб праздник - Россиялъул Печаталъул Къо ва гьарана гьеб бутIаялъул хIалтIухъабазе творчествалъулал церетIеял, хадурккунги хIалтIулъ чIахIи-чIахIиял бергьенлъаби.

«Печаталъул рагIул жакъаги къимат хун гьечIо республикаялъул гIадамазда гьоркьоб. Гьел гьираялда ралагьун чIун рукIуна жидерго гIагараб рахьдал мацIалда газетал ва журналал рачIиналъухъ. Нужер гIемерисезе рахьдал мацIалда газетал къватIире кьей лъугьун буго гIумроялъулго ишлъун. Щибаб газеталда тIад нуж хIалтIулел руго ракIбацIадго»,-ян бихьизабуна гьес.

Моралияб темаялда

Нилъее лъугьараб щиб?

Ахириял саназда кIудиял хиса-басиял ккана гIадамазул гIумроялъулъ ва рукIа-рахъиналъулъ, хIатта гIамал-хасияталъулъгун хьвада-чIвадиялъулъ. Рецции щукруги Аллагьасе буго нилъ гьадин хьихьарав. ЛъикI ккараб иш буго диналъе эркенлъи щвей, даран-базар гьабизе ихтияр кьей. ГIадамазе рес щвана бечелъизе: ралел руго чIухIарал минаби, росулел руго батIи-батIиял багьа хириял машинаби, къо бахъанагIан гIемерлъулел руго бечедал гIадамал. Амма кинабго аслияб куцалда гьабулеб буго хIалал-хIарам батIа гьабичIого. Гьедин бакIарулеб буго дунялалъул боцIи. Бикъа-хъами, цIогь тIегьалеб буго. Туснахъалде цо гьадинаб мисалалъул: техникаялъги машинабазги гIадан хисизавулев вуго. Къулгъуялдеги, ясли-ахаздеги, школаздеги кирего машинабиги рачун хьвадулел руго эбел-эмен. Гьеб бихьулеб буго лъималазда, гьезулги гьира бахъунеб буго машинаби рачинеги, росизеги. Гьединаб гIумроялъ гIолеб гIелалъул сахлъи кинабха букIинеб? ВагIза-насихIатал гьаруларел росаби цониги хутIун гьечIилан абуниги мекъи кколаро. Хинал мажгитал, жанир руго тIамурал паласал, халичаби, рукIуна гьорк лъезе бакIал, бакIазда тIад миндарал. Гьедин бугеб мехалъги аскарал гьарун лъугIизегIан чIечIого рахъун уна цо-цоял. Гьебищха нилъер иманги, исламги. Щайха

кколел руго чIахIи-чIахIиял хъулухъчагIи. Цебе букIараб адаб-хатир, иман-яхI, сабру, гьудуллъи-гьалмагълъи, гIагарбожаразулгун гьоркьоблъи, хурхен лъугIунго унеб буго. Киназдаго, хасго чIахIияб гIелелда гьеб бихьулеб буго, амма ургъел гьечIого, тIаса-масаго, дие хIажат гьечIилан толеб буго.

Дир пикруялда гьеб мекъи буго. СССР биххун хадуб гIун бачIунеб гIелалда цебе букIараб рагIун гурони бихьичIелъул, гьез киналго цересел умумалги жалго гIадин рукIун ратилин толеб буго. Бихьулеб буго ресалде вачIанагIан гIадамасул гIамал-хасият хисулеб букIин. Гьебин абуни хисула инсанасул иманияб рахъ загIиплъараб мехалъ. Гьеб загIиплъичIого букIине ккани нилъеца нафс квегьизе ккола. Цо къоялъги, моцIалъги, соналъги нафс квегьизе кIоларо, гьелда тIад щибаб къойил ургъизе ва хIалтIизе ккола. ХIисаб гьабеха тазияталда чIараз чIандахабар бицунел рукIинчIого «Ассалам» яги «Нурул ислам» газетаздасан цо лъикIаб макъалаги гьоркьоб лъун бахIс гьабизе бегьулареб. Газетал хьвалел руго, амма къанагIатги чияс гьелдасан пайда босулеб гьечIо. РачIа бицун течIого гьабизе лъугьинин нилъеего лъик1лъи. Киназдаго лъала квешабги лъикIабги батIа гьабизе. Цойгидас гьабизе кколеб лъан, жиндицаго гьабизе кколеб лъачIого рук1ин битIун гьечIо. Нилъее бокьулеб жолъун буго киназго гьабичIониги бугътан-гъибат гьаби, живго лъикI вихьун, цогидав какун яшав гьаби. Гьелъ абуни ахират хвеялде рачине бегьула.

Аллагьас нилъее къуват кьеги лъикIаб гьабизеги квешаб тезеги, иманалда хьвадизеги, сабруялда чIезеги.

С. МУХIАМАДОВ.
Нижер штаталда гьечIев мухбир

Педагогасул хIакъалъулъ рагIи

«Лучшие люди России» энциклопедиялде восарав

ИштIибуриса СайгидхIусейн Гьиматовасул гIумроялъул нух бечедаб буго гIемеррахъаздалъун. Гьев ккола тIадегIанаб цIаралъул, хIурматалъе мустахIикъав, лъай кьеялъул рахъ цебетIезабиялъулъ кIудияб бутIа лъурав инсан. Киналго цогидал рахъалги хIисабалде росун, гIемерал шапакъаталги щун руго гьесие.

Руго гIадамал жидерго мурадалде щвеялъе захIмалъаби къвинаризе бажарулел, жидеда жиндехунго ва цогидаздехун цIикIкIараб тIалабчилъи бугел, тIасияб рахъалъ захIмат бокьулел, тIадегIанаб махщел бугел. Гьединавлъун вуго СайгидхIусейн МухIамадович Гьиматов.

С. Гьиматов гьавуна рагьда цебесеб I940 соналда ДАССРалъул Унсоколо районалъул ИштIибури росулъ. Лъимерлъигун гIолохъанлъи захIматал рагьул ва гьелдаса хадусел саназда аниги цIалулъ нахъе ккечIого вукIине хIаракат бахъулаан гьес. Школа лъугIана I956 соналда, тIадегIанал къиматазда.

БачIинахъего лъугьана Хасавюрталъул педучилищеялде цIализе, лъугIана гьеб I960 соналда. Студент I958 соналда Дагъистаналъул комсомолалъул обкомалъ витIула гIуру къарал ракьал цIи гьаризе Целинаялде. I96I соналдайин абуни цIализе лъугьуна ДГПИялъул филологическияб факультеталде ва I967 соналда бергьенлъиялда лъугIизабуна гьеб. Хадув хIалтIана Гъизилюрт районалда гIурус мацIалъул ва литературераялъул учительлъун, школалъул директорасул замлъун. Кив хIалтIаниги СайгидхIусейн ватIа гьавулаан гьваридаб лъай, чIара-хьараб пикру, лъай кьеялъул иш бажари букIиналъ.

Хасго гIуцIарухъанлъиялъул качестваби С-ХI. МухIамадовичасулъ загьирлъана I962-I989 санааза Гъизилюрт районалъул лъай кьеялъул отделалъул завлъун хIлтIулаго. Гьединго гвангъун гьесул бажари бихьана I989-20I3 соназда лъай кьеялъул территориалияб управлениялъул начальниклъун тIамураб заманалда. I40 лъай кьеялъул учреждение гьоркьобе бачунаан гьеб управлениялъ. Гьел саназда С. МухIамадовичасул нухмалъиялда гьоркь бан буго 42 школалъе мина, гьениб бакI букIана 5670 цIалдохъанасе, 53 аслияб школа сверизабуна гьоркьохъел школазде, 28 байбихьул школал гьаруна аслияллъун. Гьел саназда цIалдохъабазул контингент бахунаан 5I43 ялдаса II384 чиясде щвезегIан. Гьединго ТУОялда начальниклъун СайгидхIусейн хIалтIулел саназда хIадурун руго республикаялъул олимпиадабазул 67 призер, «Школа года» конкурсалда лауреаталлъун рахъана 22 школа, «Лучшие школы России 20I5 г.» ТIолгороссиялъул конкурсалъул этапалда 4 лъай кьеялъул учреждение бергьараллъун рикIкIана, I3 школал «Образование» миллияб проекталда рекъон бергьараллъун рикIкIана.

Киналго гьел бергьенлъабазе квербакъана С-ХI. Гьиматовасул мурадалде ишан ккураб ва гIужие кинабго босараб хIалтIуца. Гьеб гуребги педагогас кIудияб бутIа лъуна гIемермиллатазул цIалдохъабазда гьоркьоб гьудуллъи-вацлъи щула гьабун патриотал куцаялъе, Россиялъул цогояб хъизаналъулъ гIумро гьабизе гьел хIадуриялъулъ.

ТIадегIанал хъулухъалъулал хIасилазе гIоло М-С. Гьиматовасе щвана ЮНЕСКОялъул гIарцулал сайгъатал. Гьеб гьес бачIинахъего рехана рахIмуялъулаб фондалде. Щвана «Знак Почета», «Дружба» орденал, «РФялъул халкъияб лъай кьеялъул отличник»,- абурал гIаламатал, «Заслуженный учитель РФ» ХIурматияб цIар. Гьев ккола Россиялъул школазул директоразул Советалъул член, РФялъул творческияб педагогикаялъул Академиялъул академик.

20I6 соналда С-ХI. Гьиматовасул фамилия босун буго «Лучшие люди России» энциклопедиялде.

ЧIухIула ракьцоясдаса, биччанте гьесул цIар нилъер гIолеб гIелалъе мисаллъун букIине!

Пайдаял гурел продуктаби

(БитIун кваначIолъиялъ рачуна къаралъиялде ва рекIел унтабазде)

Чакар ва гьеб гьорлъ ругел квенал: кандитерлъиялъул квен; варенье, жемал, компотал, мороженое, гьуин гьарурал сокал. Крахмалалъул ва белкабигун цадахъ квараб чакаралъ тураараб тату кьола, гьединал фруктаз абуни би цIекIлъизабула.

Консервал. Гьел руго ракIчIараб хвараб квен, рукIа гьел гьанал, ччугIил, гьорлъ букIунелъул халатаб заманаялъ цIунараб цIам ва консервантал. Овощазул консервал дагьаб заманаялъ рукIуна кванaзе бегьулел. Фруктабазул ва овощазул лъималазе хIадурараб пьюре цIакъго хIажалъи гьечIого лъималазе кьезе лъикIаб гьечIо.

Кинабго бежараб квен. Бежулаго кванилъ лъугьуна канцерогеновияб жо. Щибниги бежулеб бугони, гьеб гьабизе лъикIаб буго къвакIараб нахуда. Бежараб кваница унтизабула кванирукъ, гьениб лъугьинабула ругъун, унтизе рес буго тIул ва ургьисалаби.

Киналго копчениял жал. Бельарабцин колбаса продуктин абизе захIмат буго. Сосискаби дагьалго мадарал руго. Копчениаз кьаби щвезабула квен бигьинабулел ва кьватIибе жо кьолел органазда.

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

Гьел хIалтIизарула блюдабазул тIагIам бачIинабиялъе, амма гьелъ кутакалда асар гьабула кванил ва кьватIибе жо кьолел органазе, квал-квал гьабула гьел берцинго хIалтIизе ва гIемерал унтабазде нух рагьула.

Рафинированияб хурдузул нах. Нах цIунизе лъикIаб буго цIорол шишаялъуб. Рагьарал пластиковиял шушбузухъ нах тезе бегьуларо – гьез токсикиял жал лъугьинарула нахулъ.

Ахихъан
Районалъул газета
№ 3 (7352)
Итни
14 январь 2019 сон

3 гьумер

С а д о в о д

Страница в номере

Газета приучает читателя размышлять...

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

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

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

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

Несколько слов про историю...

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

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

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

Кроме поздравлений с победами и достижениями, а также похвал, в те годы в газете содержались и статьи с элементами критики. А работали над газетой М. Гунащев - редактор, М. Саабдулаев - ответственный секретарь, С. Шамилов - корреспондент, они были умелыми мастерами своего дела. Все годы коллектив газеты был слаженный, и очень сплоченный. Каждый сотрудник до последней минуты рабочего дня трудился не покладая рук, и даже по окончанию рабочего дня, готовя газету к выпуску.

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

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

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

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

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

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

«Недолгое ожидание лифта»

(Голос жильцов пос. Шамилькала)

Последний из 9-ти этажных домов в посёлке Шамилькала введён в эксплуатацию в 1986 году. За эти 33 года утекло много воды, выработаны миллиарды киловатт электроэнергии и конечно же состарились те молодые гидростроители, кто не щадя живота своего, возводили эти гигантские стройки на своей родной земле для блага Родины. Как они радовались, как они были благодарны когда наконец-то получали долгожданные ордера и ключи от квартир этих домов. На данный момент в этих домах живут, всё ещё неушедшие в мир иной, с тех далёких времён уже состарившиеся те молодые гидростроители и их потомки - новое поколение гидростроителей - кто по зову Родины возводит на просторах не только Родины, но и на просторах соседских братских стран такие же гигантские стройки, что и их предки-гидростроители возводили здесь, у себя на Родине.

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

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

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

С уважением, благодарные старики-гидростроители и их потомки!

Здоровье

Сердце прихватило

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

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

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

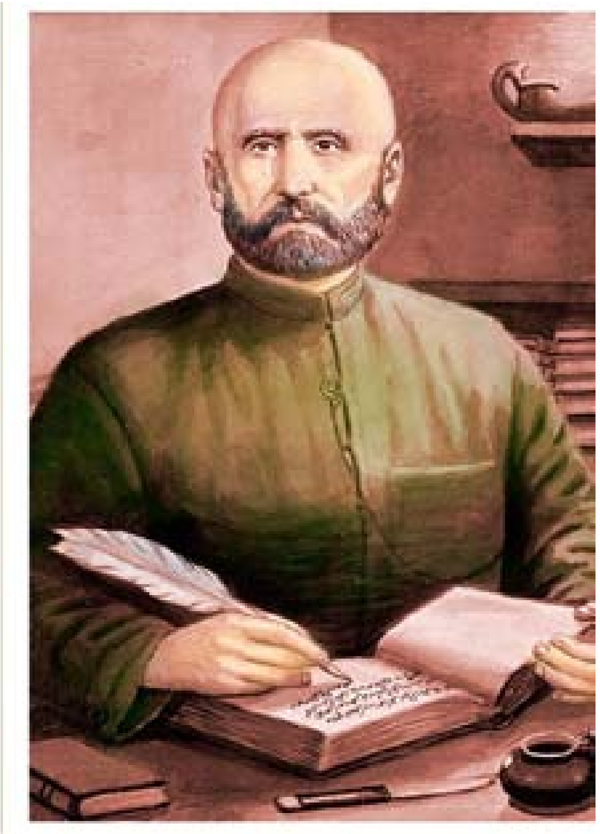
2. Еще раз: глубокий вдох, на выдохе кашель. Повторяйте без перерывов до прихода медицинской помощи. Это поможет насытить сердце кислородом и восстановить сердечный ритм.

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

О. П. Хлопонина, врач скорой помощи

ХIикмалъаби

(Инхоса ГIалихIажиясул хIакъалъулъ)



ЧIикIав ва Миякьо цIалулев мехалъ го, жиндирго мугIалимзабаздасан лъазабун букIана ГIалихIажияс, кина-кинал тIахьал жиндие нахъеккун пайдаял ругелали. Гьез хъван кьурал тIахьал ралагьулаго росаби тирун, ГIалихIажиясда гIемер гIакъуба бихьана. Гьел щварал тIахьазда гьоркьоб букIана бищунго гьесие бокьулеб «ФатхIул Маликил Мажид» абулеб тIехь.

Гьел тIахьал цIалулаго гьев нагагьги къватIиве вахъунароан.

Хъизан йикIана гьесул щокъго егун. Квен-тIех гьабизеги ягъилаго, ахIделаго ячIунаан якьад. Гьелъ абулеб, рикIкIунеб жо ГIалихIажиясул цIаралда букIунаан. Гьавин абуни, щибго жо гьелдаги абичIого, гъоркьанго гьалъухъги валагьун хьимулаан. Гьас тIадчIун цIалулеб букIун буго доб бокьулеб тIехь. Гьеб тIехьалда ратулел рукIун руго хIикмалъаби гьаризе ккарал жал. Гьелъ бицунеб букIун буго бугеб гьечIеблъун, гьечIеб бугеблъун бихьизабизе кIолел мисалазул. ГIалихIажияс хIалбихьун буго гьеб тIехьалда хъвараб жо уяб бугищали.

Кидаго гIадин ячIун якьадалъ ягъилаго квен гьабизе – хинкIал къазе байбихьун буго. Гьай цойги жоялде, кIалалъехун машгъурлъарайго, нахъ юссиналде гьелда хIарччинир жанир ругел хинкIал расандулел ругин ккун буго. Гьай йиххун, хIинкъун лъугьун йиго. Гьеб бихьун буго аскIор ругездаги. ТIокIаб гьелъ киданиги ГIалихIажиясе бокьулареб рагIи абун гьечIо.

Сахлъана чIужуги. Гьелъги эбелалъго гIадин, росасул адаб-хIурмат гьабулеб букIун буго. Кин бугониги, ГIалихIажияс гьалда гьан тIамизабун буго. Гьезул къавулъ ражи букIун гьечIо. ХинкIалги цIеде ран, гьай мадугьалихъе ражиялда хадуй ун йиго, ГIалихIажияв хинкIазухъ валагьеян рокьовги тун. Ражиги босун рокьое ячIуней гьелда ккун буго хинкIал хьагинире ва хьагиниса цIулал хIарччинире лъугьунел ругилан. ЦIоро-гьорон хутIарай гьалъ киназдаго рагIизабун «астагъфируллагь» абун буго. Гьанже мун бусурманлъанилан абун буго ГIалихIажиясги. ХинкIалги цIедаса рахъун, гьел берцинго кванан руго.

ГIалихIажиясда дагьа-дагьабккун бихьулеб букIун буго жиндиего бокьулеб тIехьалъул гьунар. Гьале цоги сордоялъ, жив цIакъ къечон вугилан, лъим кьезе сардилъ тIаде яхъинаюла гьес чIужу. Амма гьалде гьесие гьекъезе кьезе лъим рокъоб батуларо, киналго лъим тIолел жал чIорого ратула. Радалиса гьес чIужуялда бадиб чIван буго, жив къечон вукIаго лъим кьечIилан. Гьей гьедарун йиго жинда чIорого ратанин лъел цIолел гIертIал ва лъим гьекъолел жал,- абун.

Гьеле ГIалихIажиясухъе щун букIараб гIелмудал цо гьитIинаб мисал.

ГIалихIажиясул цебесеб гIелалъул, тIоцебе нилъер авар литератураялъе кьучI лъуразул цояв вукIун вуго Къудукьа Мусалав абулев гIалимчи. Гьев кидаго тIахьал цIалулев вукIунев вук1ун вуго. Гьесги кигIан гьитIинабги рукьалъул хIалтIи гьабулеб букIун гьечIо. Гьедин батилаха, гьесда чIужуялъ хъвекцIумилан абулеб бук1ун буго.

Цо къоялъ Мусалав вугеб рокъое лъугьун ячIун йиго гьей. Гьалда Мусалав вихьун гьечIо. Горда чIвараб цIудул сурат цебечIун буго. Гьай йиххун, хIикмалъул хутIун йиго. Гьеб цIум боржунги ун, минаялда цебе бугеб цо гохIда чIун буго. Чанго нухалда Мусалас ахIараб мехалъ гурони, гьей рекIеде яч1ун гьечIо. Мусалавин абуни жиндирго хIужра рокъов цIалдолев вукIун вуго. Гьеб иш гьедин ккун бугин Мусаласулги чIужуялъулгиян бицана Къудукьа гIадамаз. Гьединал хIикмалъаби кодор руго гIелмуялда.

Инхоса ГIалихIажиясул «Асарал» тIехьалдаса босараб

Сахлъи

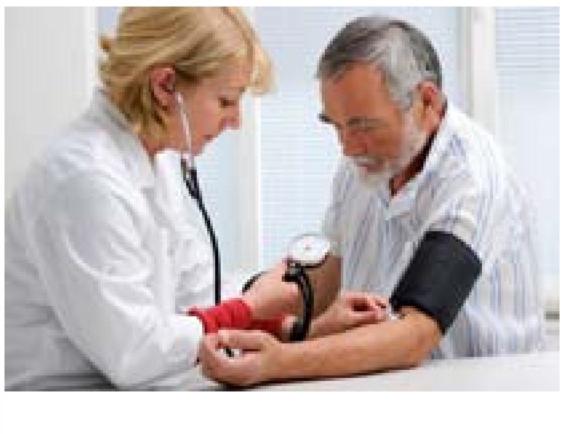
Гипертониялъ нилъедаго лъачIого чIвала нилъ

(ГIодобе биччараб чIвадарухъан – гьедин абула артериалияб гипертониялъул хIакъалъулъ)

Стресал цIикIкIун ругогIан квешаб букIуна прогноз

«Киналго унтаби руго нервабазда сан рачIарал»,-абураб бихьизаби кутакалда данде ккола гьаб темаялъе.

Чи вукIуна гипертониялде гIодосаго гьетIи бугевги, г1иси-бикьинал ургъелабазцин бахуна гьесул артериалияб давление. Сахлъи лъикIав чиясул гьеб хехго нормаялде бачIуна, щокълъи бугесул гьеб процесс халат бахъуна. Пашманал ишал гIемерлъанагIан цIикIкIун бахуна давлениеги. Организмалъ бахараб давление дагь-дагьккун формалъун рикIкIине лъугьуна. Гьедин гипертонияги хроническияб формаялде сверула. Хисула чиясул симптомалги. Байбихьуда гьеб букIуна цо хIалалда чIечIеб бахараб давлениягун, хадур байбихьула ботIрол унтаби, гIундузда жаниб хъуй, ракI кьаби, ракI бугеб бакI хIенсей, гьванща бугеб бакIалда бакIлъи. КватIараб этапалда ар-териалияб давление бахин чIара-хьараблъун лъугьуна, цо-цо баккула бетIер свери, кверазул килщал, бохдул ккезе лъугьуна, ботIролъе би кьабула, беразда цере жал паркьола, макьу лъикIаб букIунаро, хехго свакала.



Цо-цо мехалъ гIадамал рукIуна хроническиял стрессалда ругел гIадин, нервабазул система абуни рекIелгун бидурихьазулалда бухьараб буго. ТIуранго стрессаздаса рорчIизе бакI гьечIо. Гьелъ гIодобе риччазарулел препаратазде ва гьекъел-мехтелалде рала гIадамал. Гьелъ дагьабго гIодоре риччазаруниги цIикIкIарал захIмалъабазде рачуна.

Цадахъго хьвадулеб букIуна атеросклерозги

ГIодобе биччараб чIвадарухъан,-ян абула артериалияб давлениялде дунялалъулго медиказ. Гьеб бухьараб буго гьадинаб жоялда: гIадан щаклъизецин щаклъуларо давление бахун бугин, гьеб лъала гьез захIмалъаби ккезарураб мехалда, гьединаб ахIвал-хIалалъ хвалил хIужабицин ккола. Артериалияб давлениялъ лъугьинабула атеросклероз. Гьеб ккола бищунго тIибитIараб, хIинкъи бугеб унти. Гьелъ хвезарула бидурихьал, рекIуна холестерин (блашкаби), къварид гьарула бидурихьал. Гьединго хвезарула цоцада рухьинарулел бак1ал, сосудазда рекIуна кальция, гьелъ хисизарула, къварид гьарула ва цо-цо мехалъ рацизарула бидурихьал. Цо бидурихь бацараб мехалъ кколелъубе щоларо би ва гьелъ ккезе бегьула инфаркт-миокарда.

Инсульт ккола ботIрол цо я гIемер бидурихьазул бидул хьвади хвани. Гьедин бугеб мехалъ мозгалъул цо бутIаялъе кислород щоларо ва мозгалъул х1алт1и хола. Гьелъ унтаразда кIоларо хьвада-чIвадизе, хола ракIалда жо чIей. Бащадалниги инсульт ккарал гIадамазул хIалтIул рахьи хола гIемераб заманаялъ. ГIемерисеб мехалъ инфаркт- инсульталъул хIасилал рукIуна хвалилал.

Атеросклерозалъги артериалияб нухалъул бокьараб участок хвезабизе бегьула. Беразул, почкабазул, гъоркьехунисел бутIабазул, къунщбузул бидурихьал хвани беццлъизе бегьула, ккола цогидалги гIажизлъаби.

Япониялда гипертониялъул унтуде абула гIумру гьабиялъул къагIидаялъул унти,-ян. ХIакъикъаталдаги гьелъул жакъасел гIиллаби ккола гIумро тIамулеб бугеб куц, стрессал, цIикIкIун хъалиян бухIи, ритIун кванангутIи. Комфорталда гIумро тIамизе бокьиялъ хвезабулеб буго организм. Дагьго шура-хъурулел руго нилъ. Гьелда абула гиподинамия абун. Гьединаб гIумроялъ къаралъизарула нилъ. Даимго физическияб бакIлъи тIаде кколарел ччорбал загIиплъулел руго. Гьелъ хвезабула обмен веществ, киналго органазе гьелъ кьола сбой. Гьелдаго цадахъ гьекъел-мехтелалъ, хъалиян бухIиялъ бахинабула артериалияб давление.

И. Р. СТЕФАНОВ.
терапевт

БИТIИЗАБИ

Гьаб соналъул I2 январалда къватIибе араб «Ахихъан» газеталъул ункъабилеб гьумералда лъураб никрологалда гьалатI ун буго. Гьелъул бетIер ва жаниб цIар цIализе ккола ГIалиева Марьям,-абун.

Газета основана 1937 г. УЧРЕДИТЕЛЬ: Администрация Унцукульского района. Главный редактор КЕБЕДМАГОМЕДОВА САНИЯТ КЕБЕДМАГОМЕДОВНА	Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору и сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по РД. Регистр. Пи № ТУ 05-00284 от 20 марта 2014 г. Позиция редакции может не совпадать с точкой зрения авторов, которые несут ответственность за достоверность и объективность, представленных для публикации материалов. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.	Адрес редакции: 51373 Унцукульский район п. Шамилькала ул. М. Дахадаева 3 Телефон редактора 89896522856 sadovoduns@yandex.ru 398940	Адрес издателя и типографии г. Махачкала «Дом печати» ул. Акушинского 21. Подписано в печать - 1. 11. 19 г. 16. 00 фактически -16. 30 мин. .... Газета выходит 52 раз в год на аварском и русском языках Тираж - 1000 экз.