Ассаламу гIалайкум!

gazetavpered@list.ru

ЦЕРЕХУН

ХЬАРГАБИ РАЙОНАЛЪУЛ ГАЗЕТА

ГАЗЕТА «ВПЕРЕД»

№45 (60513) * 2019 с. * 11 ноябрь * 14 рабигIул аввал * 1441 с. * итни *

СЕССИЯ ТIОБИТIАНА

6 ноябралда районалъул администрациялъул данделъабазул залалда тIобитIана 6 –леб ахIиялъул 34 сессия. Гьениб гIахьаллъи гьабуна районалъул бетIер Р. Малачиловас, районалъул депутатазул Собраниялъул нухмалъулев М-Б. ТIагьировас, районалъул прокурор Р. МухIамадовас, росабазул администрациябазул хIалтIухъабаз, учреждениязулгун организациябазул нухмалъулез. Сессиялда гьоркьоб лъун хал гьабуна:

1. 2019 соналде районалъул бюджеталда хиса – басиял гьариялъул хIакъалъулъ. Баян кьуна районалъул администрациялъул финансазул отделалъул нухмалъулев ХI. ГIабдулахIатовас.

2. Районалъул 2020 соналде бугеб бюджеталъул проекталъул хIакъалъулъ. КIалъана районалъул администрациялъул финансазул отделалъул нухмалъулев ХI. ГIабдулахIатов.

3. Районалъул администрациялъул соназде рахинчIел лъималазда гьоркьоб хIалтIи гьабиялъул ва гьезул ихтиярал цIуниялъул комиссиялъул хIалтIул хIакъалъулъ. КIалъазе вахъана комиссиялъул жавабияв секретарь М. Арбулиев.

4. Коммуналиялгун рукIа – рахъиналъул объектал хасалоде хIадурлъиялъул хIакъалъулъ. КIалъана районалъул бетIерасул заместитель М. Загьиров.

5. 2019 соналда приватизация гьабиялъул планалде тIадежурай гьабиялъул хIакъалъулъ. Баян кьуна районалъул бетIерасул заместитель М. Загьировас.

6. Районалъул Устав къабул гьабиялъул хIакъалъулъ. Баян кьуна районалъул Собраниялъул бетIерав специалист М-ХI. ЩагIбановас.

7. БатIи – батIияб.

Киналго данделъиялде росарал суалазда тIасан дандрекъон кколел хIукмаби къабул гьаруна.

Суратазда: Сессиялда

Дагьал церегIан къоязда Хьаргаби росулъ Манарша Дибировалъул цIаралда бугеб культурияб кIалгIаялда тIобитIана муниципалитетазда гьоркьосеб волонтеразул форум. Гьеб гIуцIун букIана республикаялъул гIолилазда гьоркьоб хIалтIи гьабиялъул министерствоялъул ва Хьаргаби районалъул администрациялъул жигаралдалъун.

ВОЛОНТЕРАЗУЛ ФОРУМАЛДА

Форумалда гIахьаллъи гьабизе рачIун рукIана ЧIарада, Гъуниб, Шамиль, ГIахъуша ва нилъерго районалъул волонтеразул багъа – бачариялъул активистал.

Форумалда гIахьаллъи гьабулездехун хинал рагIаби абун кIалъай гьабуна районалъул депутатазул Собраниялъул нухмалъулев М- Б. ТIагьировас.

Гьаб ахираб заманалда волонтераз гьабулеб хIалтIул кIвар борхулеб букIин хIисабалдеги босун, форумалда гIахьаллъи гьабулезе гьаруна лъайкьеялъул семинарал, тренингал. Форумалда гIахьаллъи гьабулезул ихтияр букIана жиде – жидер пикру загьир гьабизе. Щибаб муниципалитетазул командабаз форумалде рачIун рукIана батIи – батIиял, жакъасеб къоялъ хIалтIизе гьаризе бегьулел проектал.

Тадбиралда гIахьаллъи гьабулел цIакъ разиго хутIана.

Суратазда: Форумалда

эбел-инсуе малъа-хъваял

ЛЪИМАЛАЗУЛ САХЛЪИ – КІВАР ЦІИКІКІАРАБ МАСЪАЛА

Эбел-инсуе лъимер ккола кинабго: бечелъиги, хазинаги, рохелги! Амма эбел - инсул бищунго кlудияб талихl-рохел букlуна унтичlеб, чорхолъ битlараб лъимер букlин. Гьединлъидал, эбел-инсуца аслияб кlвар кьола унтарабищ яги чорхолъ битlарабищ лъимер букlинебилан абураб суалалде.

Лъимер ургъибе бачlаралдаса нахъе хlалкlун кlвар кьезе ккола унтичlеб лъимер гьабиялде. Лъимер гьабизе йигей эбел кинаб унтиялъ унтаниги, гьеб унти кьезе бегьула ургъиб бугеб лъимаде яги гьелъ лъимадуе бакl-бакlалде осложнение (асар) кьезе бегьула, лъимер заман щвелалдего гьабизе бегьула. Лъимер гьабизе хlадурулей эбелалъ цlакъго кlвар кьезе ккола жиндирго черх квачалъул, рахунел унтабаздаса, би дагьлъиялдаса, нервабазул (ракlбакъвай) ва цогидалги унтабаздаса цlуниялде, ай чорхол сахлъи, кванил, макьил, хlалтlул низам цlуниялде.

Эбелалъул ургьиб букlаго лъимер унтизе бегьула гlобал унтиялъ, СПИДалъ, би дагьлъиялъ, букlине бегьула бакьал, гьъурул унтараб, ботlролъан лъикl гьечlеб, беццаб, гlинкъаб, рекъаб. Гьединлъидал, лъимер гьабуралдаса нахъе лъимадул сахлъиялда хадуб кlудияб халгьаби букlуна медицинаялъул хlалтlухъабазул. Лъималазул сахлъи цlуниялда бан лъимал гьарулеб рокъобго (роддомалдаго), лъимер рокъобе биччалалде гьарула туберкулезалде, гlобал унтиялде, полиомиелиталде данде привывкаби. Лъимер гьабилалдего лъимаде йигей эбелалда лъазе ккола, лъимадуе цохlого-цо каранзул рахь тун батlияб квен букlине ккола-реблъи, ай эбелалъул рахь ккола лъимадул сахлъиялъе сунцаниги хисулареб квен, жинда гьорлъги лъимер кlудияб гlеялъе къваригlунел киналго сурсатал (витаминал, белкаби, углеводал, беэнлъаби (жиры), микроэлементал) рукlунеб.

Каранзул рахьдалъ гьединго рукlуна лъимер унтабаздаса цlунулел антителаби, хасго бифидумбактрим, жиб бакьахъ гьечlони, цlакъ хехго ва захlматго лъимер унтиялъе хlинкъи ва гlиллалъун букlунеб. Хахулеб бугони, кинида бухьунеб лъимер хьихьизе, рацlа-ракъалъиялъе, унтабаздаса цlуниялъе бигьаяблъунги букlуна. Эбелалъул рахьдалъан щола лъимадул эбелалде рокьиги. Лъимадуе керен бегьула бокьараб мехалъ, заман бихьизабичlого. Щайгурелъул, цо-цо лъимер букlуна цо лахlзаталдаго гlемер рахьги хахун, хехго гlорцlулеб, цоги лъимер абуни букlуна дагьдагь ккун гурони керен босизе кlолареб, гlорцlулареб. Цо-цо улбузин абуни лъимадуе рахь гlолеб гьечlин абун, шишайдасан кьола батlи-батlиял смесал, карщал, гlакдал рахь. Соскаялдасан кванazабуни, лъимер хехго гlорцlула, соска хахизе бигьаяб букlунеблъидал ва лъимаца керен тола. Гьедин лъимер кваназаби мекъабги буго. Каранзул рахь гlолеб гьечlони, лъимер хахун хадуб кьезе ккола гьелъие, врачас бихьизабухъе, гьъудуца смесал, карщал. Гьъудуца кваназабулеб бугони, лъимаца керен толаро. Керен кьолеб бугониги, лъимадуе чара гьечlого къваригlуна гьалун цlорораб лъим, гьебги гьъудуца кьезе ккола. Цlакьго бегьулареб, хьубаблъун ккола эбелалъ жиндирго кlалдиб биччизабун яги квералъ бацlцlун лъимадуе кьолеб соскаги. Гьедин кьолеб соскаялдасан лъимадул чорхолъе ккола батlи-батlиял микробал, бактериял, вирусал ва лъимер унтизе рес кьола чехь-бакьазул унтиялъ. Квен биине, лъимер хехго кlудияб гlезе, чорхолъ битlараб букlине ккани, гьелда хадуб, хасго цо – кlиго сон базегlан эбел-инсул кlудияб хъаравуллъи ва кlвар кьей букlине ккола.

Эбелалъул каранзул рахьдалъан батlи-батlиял рахунел унтабазде данде чlолел антителаби гурелги, лъимадуе щвезе ккола цогидалги привывкаби. Гьединлъидал эбелалъ гьелдеги кьезе ккола кlудияб кlвар. Цо-цо бичlчlи гьечlел улбуз инкар гьабула лъималазе привывка гьабизе.

Лъимер кlудияб гlезелъун цlакъго хеккого байбихьула лъимадуе гlакдал рахь кьезе, карщал гьаризе. Гьедин хьихьани лъимер унтараб лъугьуна. Лъимадул чехь - бакьалда, тlулалда кlоларо гlакдал рахь, карщал букlине ккoлеб хlалалъ риинаризе (переваривать). Цин лъелъ 30- 40 минуталъ гьалдезабичlого крупаби, пиринчl рахьдалъ релъунаро, лъимер чехь-бакь унтараб, би дагьаб, загlипаб букlуна. Гьединаб лъимер батlи - батlиял рахунел ва цогидалги унтабаз унтиялъе кlудияб рес кьола. Каранзул рахь гlураб къадаралда щолеб бугониги, 3 - 4 моцl баралдаса нахъе лъимадуе кьезе ккола лъим, батlи-батlиял витаминал гъорлъ ругел пихъазул - овощазул пьюреял, сокал. Тlадчlун лъимадуе букlине ккoлеб низамалда кинабго чорхое къваригlунеб: кванил низам, тlалаб - агъаз, прививкаби, тохтурасул бербалагьи щолеб бугони, лъимер унтичlеб, чорхолъ битlараб букlуна. Лъималазул сахлъиялде кlвар кьей ва гьеб цlуни тlадаб буго, эбел-инсудаго гlадин, ясли- ахазул хlалтlухъабаздаги.

Х. ДЖАРБАЕВА
участкалъул педиатр

ПАСПОРТ – ККОЛА АСЛИЯБ ДОКУМЕНТ

Гьал кьоязда нижер мухбир дандчlвана районалда бугеб Федералияб миграционнияб хъулухъалъул нухмалъулев БатагІалиев Баширгун. Гьеб идараялъ тlуразарулел ишазул, паспортал кьеялъул, заман шварал хисиялъул, къватlисел хlукуматазул нилъехъе хlалтlизе рачlараз цlунизе ккoлел законазул тlалабазул бицунеб буго жакъасеб макъалаялда.

Районалда хlалтlулеб миграциялъулаб хъулухъалъ хал ккола миграционнияб гlадлу - низам цlуниялда, Россиялъул гражданаз паспортазулаб низам тlубазабиялда, гlадамал учеталда лъеялда ва рахъиялда хадуб. Къватlисел хlукуматазде гlумру гьабизе унел гlадамазе кьола заманаялъул изну.

Тlубазабула гьединго къватlисел хlукуматалъул гlадамазе гражданство кьеялъул хlалтlиги. Нилъер анир магlишат гьабизе, хlалтlизе рачlарал мигрантал законалъул тlалабал тlуран рукlиналда хадубги хал ккола. Россиялъул ва Дагъистан республикаялъул миграциялъул хъулухъалъул нухмалъиялъул буюрухъалги, законалъул тlалабалги кьучlоеги росун хlалтlи буго аслияб шартl.

Россиялъул гражданасе паспорт ккола аслияб документ. Паспорт босиялъе ва кьеялъул буго чlезабураб батlи - батlияб болжал. Тlоцебесеб паспорт босула l4 сон бараб заманалда. Гьеб хисула 20 ва 45 сон бараб заманалда. Цlакъго гlемерал хlужаби ккола паспортал рилиялъул.

Цlияб къагlидаялда рекъон l4 сон бараб мехалъ паспорт заманалда босичlезда ва 20 ва 45 сон бараб заманалда гьеб хисичlезда къотlулел гlакlаби руго.

жамгIият

РЕКIЕДАСА УНАРЕБ САПАР

Каникулазул заманалда цIалдохъабаз хIаракат бахъула батIи – батIияб жалазде руссун, школалъул гIумру, гьенир кьолел дарсаздаса кIвар цогидаб рахъалде буссинабун хIухьбахъи гIуцIизе. Къаркьадерил школалъул цIалдохъабаз ва учительзабаз гьеб тIобитIана рекIедаса унареб, пайда цIикIкIараб къагIидаялъ.

Гьел сапаралъ рахъана Болъихъ районалде. Сапаралъул аслияб мурад букIана цIалдохъабазда бакIалде щун бихьизабизе дол захIматал, нилъер халкъалде тIаде чIахIи – чIахIияб балагьал рачIараб бакI, гьелъул гIахьалчагIи рикьизаризе.

20 соналъ цебе законияб гуреб къагIидаялда яргъид гIуцIарал, халкъазда гьоркьосел террористическиял гIуцIаби тIадеги кIанцIун рагъал унел рукIарал бакIазда гьанже рагьун буго мемориалияб комплекс. Гьеб гьабун буго Болъихъ районалдаса ВатIан цIунун рухI кьурал районцоял ракIалде щвезе гьариялъул мурадалда. Гьенир руго КIудияб ВатIанияб рагъда, Афгъанистаналда, 1999 соналъул августалда рукIарал рагъазда гIахьаллъи гьабурал цIар – цIарккун ганчIида цIаралги рехсон.

Мемориалияб комплекс бикьун буго 3 бутIаялде. ТIоцебесеб районалъул тарих, кIиабилеб – 1999 соналъул август моцI, лъабабилеб – жакъасеб район. КIудияб асар гьабуна лъималазе ва чIахIиязе гьабураб сапаралъ. Къудукь школалъул учительзабаз, цIалдохъабаз ва гьезул умумуз ракI – ракIалъулаб баркала загьир гьабулеб буго районалъул бетIер Р. Малачиловасе тIадегIанаб даражаялда сапар бухьине кумек - квербакъи гьабуралъухъ.

Суратазда: Болъихъе сапар

Гьикъани - бицина

АРМЕНИЯЛДАСА МАШИНАБАЗУЛ ХIАКЪИКЪАТ

«Армениялдаса учузго росун рачIунел иномаркабазул бетIергьабазул Россиялда, гьединго Дагъистаналда кинал квалквалал рукIине бегьулел?»

РФялда растаможка гьабичIого, армяназул номеразул машинабазда, кигIан бокьанигиги, хьвадизе бегьула. 2018 соналде щвезегIан гьеб рахъалъ камулароан квалквалал, жакъа гьелда дагIба балеб гьечIо. Къокъго бицани, дагъистанияв вачIуна Арменилде, базаралдаса босула хIалтIизабураб машина, жиндирго цIаралда гьенибго хъвай-хъвагIай гьабула, росула армениязул номерал ва гьеб машинаялда рокъове вачIуна. Гьеб къагIида байбихьана лъабго соналъ цебе, Евразиялъул экономикияб союзалде гъорлъе Армения индал. Байбихьуда, растаможка гьабичIого, Россиялде росизе бегьулаан 2014 соналъул октябралдаса Армениялде рачIарал машинаби. Жакъа растаможка гьабичIого босизе бегьула бокьани араб гIасруялъул, бокьани исанасеб машина.

Россиялдаса Армениялда машинаби учузго рукIиналъе гIилла ккола гьениб таможенияб пошлина гIодобегIанаб букIин.

Масала, Армениялда 2016 соналъул KIA Optima машинаялъул растаможка гьабун пошлинаялъе уна гIага – шагарго $3800 (258 азарго гьурущ), 2014 соналъул гьабун, - $2700 (184 азарго гьурущ). Россиялде гьединал басрияб машинаби рачIинего рачIунаро, рачIани, растаможка бахуна $6000 (408 азарго гьурщиде).

Армениялда машина босиялъе тIалаб гьабула хъвай-хъвагIай (прописка), гьеб гостиницаялдаго гьабизе бегьула. Бичулес машинаялъухъ кьезе ккола бакIалъулаб налог, гъулбасула бича-босиялъул къотIи - къаялда ва переоформление гьабизе бегьула бакIалъул ГАИялда. ХIисабалда лъеялъухъ уна 3500 гьурущ, бакIалъулаб страховкаялъухъ - 2000 гьурущ. Россиялъул гIорхъода, нилъер тарифалда рекъон, босизе ккола ОСАГОялъул полис.

Россиялъул госномералго гIадин, РФялъул ракьалда, армяназул номералгун машина бачиналъе кинабгIаги квалквал букIунаро.

Квалквалал:

Амма Армениялдаса босараб машина Россиялъул ракьалда я бичизе я сайгъат гьабизе бегьуларо. Гьединаб къваригIел ккани, гьеб нахъеги Армениялде бачине ккола. Россиялъул номерал лъезе бокьани, кьезе ккола Россиялъулаб таможниялъулаб пошлина, гьединго лъезе ккола ЭРАГЛОНАСС.

Пайда:

ТIоцебесеб иргаялда, шагьранухазда гIадлу хвезабунин абун, видеофиксациялъул камераз гIакIа къотIуларо. КIиабизе бугони, транспорталъулаб налог Армениязул машинабазда дагьаб лъола.

АХАКЬЕ НУХАЛ КЪАЧIАЛЕЛ РУГО

Ихдалил хIалтIаби гьарулеб заманалда, пихъ бакIарулеб мехалда хасго Хьаргаби росдал гIадамазда якъинго лъала росдал ахакье ругел нухазул ахIвал – хIал.

Рарал цIадаз, ихаз рахьун, хурзал лъалъалеб мехалда нухазде кIанцIараб лъеца гьел автотранспорт бачине кIвеялдаса ине гьарун рукIана. ЦIакъго лъикI лъала гьел хъациялде ва сасукье унел гIадамазда. Гьеб кинабго хIисабалдеги босун росдал администрациялъ щибаб соналъул ихдаде гьел къачIала. Гьаб соналда гьеб къачIаялъул замана хисизе гьабуна. Цудунго ихдалил хIалтIаби гьаризе гIадамал тIаделъулел, гьезие квал – квалалги гьаричIого рукIине нухал къачIазе байбихьана хасел тIаде щвезегIан. Гьелъ рес кьезе буго гIадамазе квал – квалал гьаричIого нухал къачIазе ва их тIаде щвелалде гьел хIадурго рукIине. ХIисабалде босун буго 10 километралъул манзилалда бульдозерги биччан нухал ритIизаризе. Аллагьасул рахъалдасан кири бугел хIалтIаби гьаруралъухъ гьениб гIахьаллъи гьабулезе жамагIаталъул рахъалдасан кIудияб баркала.

Сураталда: Нухал къачIалел

сахлъи – инсанасул бечелъи

ЧАКАРАЛЪУЛ УНТИ

Сахарный диабет (чакаралъул унти) ккола тIоцебесеб кьерда ругел унтабазул цояблъун. Дуняллалда кинабниги гьеб унтиялъ унтун руго I50 миллионалдаса цIикIкIун чи, Дагъистаналда 8 - 9 азарго гIанисев чи. ЛъачIого яги тIатинчIого унтаралги рукIунелъулха.

Сахав чиясул чорхолъ бидулъ букIуна чакар. Чакар ккола чара гьечIого чорхолъ кьваригIунеб жо, гьелъ кьуват бачIинабула. Кванида цадахъ чорхолъе бачIараб чакар чехь- бакьаздасан унщола бидулъе . Гьенисан гьеб чорхол клеткабазде лъугьинабизе ккани кьваригIуна хасаб гармон инсулин. Гьеб чIезабула поджелудочная железаялъ, кванирукъалда нахъа букIунеб. Бидулъ чакар цIикIкIараб заманаялъ инсулинги цIикIкIун бачIуна бидулъе ва чакар клеткабаздаги лъугьинабун, бидулъ кколеб кьадар чIезабула.

Поджелудочная железаялда гьелъ тIубанго яги дагь инсулин чIезабуни, баккула сахарный диабет. Кинал гIузрабиха рукIунел бидулъ чакар цIикIкIарал, ай сахарный диабеталъ унтаразул?

Гьел ккола кIал бакъвазаби, кьеч, хехго ва гIемер кIващ бачIин. Гьелдаго цадахъ унтаразул тIом – хьалги букIуна бакъвараб, гьеб бакарула, хехго свакала, хIалтIизе кIоларо, аппетит цIикIкIуна, яги дагьлъула. Унтарав хIалакьлъула, хасго гIолохъанал, ругьун сахлъизе мех бала ва жеги гIемерал гIузраби раккула.

Сахарный диабет буго кIиго батIияб тайпаялъул, тIоцебесеб инсулин зависимый (инсулин кьваригIунеб), кIиабилеб инсулин независимый (инсулин кьваригIунареб). Сахарный диабеталъул гьел гурел цоги батIиял тайпабиги руго.

ТIоцебеселъ унтула гIолохъанаб гIел, 30 сониде щвезегIан гIумро бугел, гIиллалъунги ккола поджелудочнияб железаялъ инсулин чIезабулеб гьечIолъиялъ ва сахарный диабеталъул гIузраби раккула хехго ва чара гьечIого ине ккола тохтурасухъе.

КIиабилелъ унтула кIикъойиде яги гьездаса цIикIкIун сонал ругел гIадамал. Байбихьуда бигьаго, гIузраби тIатинчIого гIемераб мехалъ хутIизеги бегьула. Ва тIатула гьелда тIаде жеги гьуърул унтани, рецI ккараб яги цоги захIматаб унтуца унтани.

Сахарный диабет жиндир заманалда сах гьабичIони, гьелъ жеги чорхолъ ккезарула батIи - батIиял унтаби - бидурихьазул, рекIел, гьуърузул, кванирукъалъул, нервабазул, беразул ва цогидалги.

2 унти бугеб гIадин батIи - батIиял дараби руго гьелда данде хIалтIизарулел. ТIоцебеселъе чара гьечIого кьваригIуна инсулин, кIиабилелъе руго батIи - батIиял таблеткаби. Амма жалго лъикIал лъугьун гьел бокьараб мехалъ хIалтIизаризе бегьуларо. Жиндир заманалда гьаризе ккола дараби, гьаричIони, кваназе кколеб гIужалда кваначIони, бегьуларел кванил нигIматал кваниб, чакар бахине бегьула циндаго эхеде. Бидулъ чакар цIакьго цIикIкIани унтарасул сверизабула бетIер, хIал дагьлъула кванирукъалъул яги бакьазул унти баккула, лагIдезе гьарула, кьижизе бокьула, цIалеб хIухьладасан ацетоналъул махI бахъуна. Кумек щвечIони гIакълуялдаса инеги бегьула. Гьурмал кьер хьахIлъула. ТIом букIуна бакъвараб, цIорораб, температура дагьалъ гIодобе ккола,

Давление гIодобе уна, кващ дагьлъула яги лъугIула. Гьеб заманалда бидурихьазулъги чорбаздаги хехаб куцалда гьабизе ккола инсулин, бидурихьазулъе биччазе ккола батIи - батIиял лъамалъаби.

Чакар бидулъ дагьлъани, гьеб ккола инсулин яги диабеталъул таблеткаби кваначIого яги цIикIкIун дозаби гьаруни, гIемер хIалтIани раккула гIузраби: хехго хIал дагьлъула, гIетI базаби, бетIер свери, кверал сороди, кьер хьахIлъи, берда кIи - кIи бихьи, хIинкъи ккей, ракI кьаби, хехго ракьи. Гьеб заманаялъ унтараз кваназе ккола чакар, гьоцIо, гьуинал лъамалъаби кваначIони ккезе бегьула гIакълоялдаса иналде. Гьабизе ккола ччорболъ глюкогона яги бидурихьазулъ глюкоза.

Шиб кваназе бегьулеб сахарный диабеталъ унтаразе? Кванилъ хIалтIизаризе бегьула колория гьорлъ дагьал нигIматал: капуста, охцер, помидор, перец, кабачкаби, баклажанал, редиска, редька, гIурччинлъи, чIакIултIан, ламадур, гIурччинаб горошек, шавель, чай ва кофе чакар гьечIого, минералияб лъинал.

Продуктаби: гьанал кьаралъи гьечIел сортал, ччугIа, рахь ва ралъдал нигIматал, хIан, нису, ханал, картошка, цIоросаролъ.

Кваназе бегьуларо яги тIубанго дагь гьабизе ккола: нах, сметана, майонез, кьарияб гьан, колбаса, консерваби, гIанкIо - хIелекоялъул хьал, чакар, гьуинал нигIматал, гьоцIо, вареньяби, шоколад, гIаракъи, чагъир.

Унтаразе чакаралъул бакIалда хIалтIизаризе бегьула гьуинлъаби, ксилит, сорблет, фруктоза абурал чакар хисулел жал.

ГIайшат ИДРИСОВА,
Врач.
Эндокринолог.

Халкъияб медицина

ГЪАРЦIИ
(ОБЛЕПИХА)

Нилъер районалъул ракьалда, хасго хьолбохъан чвахулел кIиябго гIоразул рагIаллъабазда рижун руго гIемерал гъарцIидул гьутIби. Гьелъ хасалихълъиялъул ахиралда гIубилаб кьерги бачIинабун бижараб нигIматалъ берцинлъи бачIинабула сверухълъиялда.

Гьезда бижула бакIарун бажаруларeб гъарцIи. ГIадамазе цIакъ бокьула гьеб, гьеб нигIматалъул пайда цIакъ лъалеб букIана нилъер цересел умумуздаги. Хаселалъе гьеб дару бакIаризе лъикIаб букIуна. МугIрузул росабалъ гIумру гьабулез гъарцIидул гьабула мурапа, бахъула сок, гьарула мазалги.Киназдаго гуро гьеб гIажаибго берцинаб нигIматалъулъ инсанасул сахлъи щула гьабиялъе бугеб кIвар ва гьелъулъ бугеб хIажатал витаминазул бечелъи лъалеб. Хасго гьеб нигIмат хIалтIизабулаан тибетазул, монголазул, китаязул, гIурусазул халкъияб медицинаялъ. НекIсияб Грециялда гъарцIи кьолеб букIун буго рагьизе рахъунел рагъухъабазе, гьезулъ кьуват, кьохIехьей цIикIкIинабиялъул мурадалда.

ГъарцIиялъулъ руго инсанасул черхалъе кьваригIунел витаминал : С ,А ,BI ,B3, батIибатIиял нахал, кислотаби, гьелъул хьалалъ бугеб серотининалъ рак унти ккезе биччаларо.

ГъарцIи хIалтIизабула гьури чучиялъе ва ругьун хехго сахлъизабиялъе. Гьеб лъикIаб буго чехь - бакьазда ккараб ругьун, руччабазул унти ва радиациялъ ккарал унтаби сах гьаризе. ГъарцIиялъул тIамхазул компрессалъ кумек гьабула мугъзал ва лугбазул рукьбузул унтабазеги. Гьелъул гьабураб сокалъ, бахъараб нахуца сахлъизабула унтараб жаниса кIал – мухъ. Гьелъул бахъараб нахалъ сах гьабула тIомода ругел ругънал, чохьонир ва бакьазда ругел роцIол кьучIби. Чехь-бакьалъул лъамалъи щун бугони, пайда босула гьелъул тIамхазул яги гIаркьалабазул бахъараб сокалда.

Дагъистаналда гъарцIи бакIаризе ккола октябрь-ноябрь моцIазда, дагьабго цIорой ккедал. ЦIорораб гъарцIиялъул пихъ хьвагIезабуни, гьеб гIемерисеб гIодобе гъун бачIуна. Гьелъул пихъалъул хIадурараб дару тIубараб лъагIелалъ хIалтIизабизе бегьула.

Учредитель: администрация муниципального образования "Гергебильский район"
ГАЗЕТА БАХЪИЗЕ БАЙБИХЬАНА 1951 СОНАЛЪ
БатIи-батIиял соназда газета кьватIибе бачIунеб букIана хадур рехсарал цIаразда гьоркь: «Коммунизмаялъул нух», «Ахихьан»

Главный редактор - Ахмедов Б.М.
Телефон - 23-2-26
Адрес редакции и издателя:
Гергебильский район, с. Гергебиль.
ул. Наиба Идриса, 43

Газета зарегистрирована управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций по РД. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 05-00281 от 19 февраля 2014 г.
Отпечатано в ООО «Дом печати» по адресу: г. Махачкала, ул. Акушинского 21.
По вопросам качества печати обращаться в типографию.
Заказ № ________. Тираж 1000 экз.

Газеталъул пикру кидаго гуро газеталда рахъарал макъалабазул авторазул пикругун данде кколеб. Макъалабазда рехсарал хIужабазул, тарихазул, цIаразул ва цогидалги баяназул жаваб кьола автораз. Гьединал макъалаби газеталда рахъула гьезие халкъалъ кьимат кьезелъун.
«Кинавго чи разилъиледухъ асар хъван лъихъаниги бажаруларо». **Ж. Сервантес**

Индекс 51350.
Цена свободная.

Подписано в печать 7 ноября 2019 г.
Время подписания в печать
по графику – 21:00
фактически – 20:00