



Цумадисезул (Голос Цумады) гъаракъ

2025 соналъул 15 август Руман № 34 (78104) Газета бахъизе байбихъана 1937 соналъул 1 декабралда Багъа 8 гъуруш 12+

ЦУМАДА РАЙОНАЛЪУЛ ГАЗЕТА - ЦУМАДИНСКАЯ РАЙОННАЯ ГАЗЕТА

Райадминистрациялда

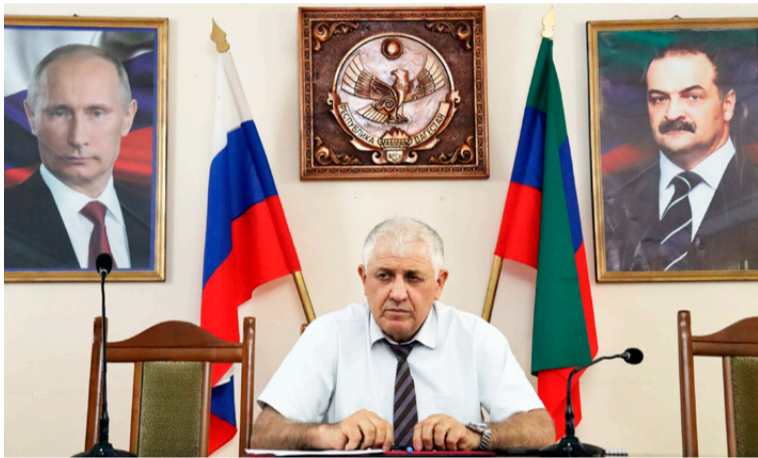
Ихдалил призывалъул х'асилал ва рициязде х'адурлъи

Г'олилазе рагъулабгун патриотикаб тарбия кьей ккола Г'олила армиялда хъулухъ гъабизе х'адур гъариялъул хасаб бут'а. Патриотикаб тарбия кьей цох'о

нистрациябазул бут'руз бицана призывалъул х'алт'и г'уц'адго Г'обит'иялъул дандч'валел зах'малъабазул. Рагъулаб комиссара-сул ва росабазул нухмалъулелул

Г'олохъабазе ругел бигъалъабазул ва ресазул. Лъик'лабтун бихъизабуна гъеб суалалде сверухъ Г'адамазда гъоркъоб, хасго Г'олилазда гъоркъоб, бич'ч'и кьеялъулаб х'алт'и гъабизе. Рес буго призывниказе ДОСААФалъул школадде шоферлъун ц'ализе инеги. Ругел ресаздаса пайда босизе Г'олилазе кумек гъабизе ах'ана рагъулаб комиссарас росабазул нухмалъулел, ва гъел суалазе Г'адеги баян цъезе бокъарал рагъулаб комиссариаталде рач'еянги лъазабуна.

Дандельиялъул ахиралда Шамил Г'умаровас рагъулаб комиссара-суда ва росабазул нухмалъулелзда къварун лъазабуна призывалъул



ц'алул процесс гурейги, РФялъул гражданазе патриотикаб тарбия кьеялъул пачалихъияб программа Г'убазаби ккола. Гъелъул аслияб рахълъун ккола Г'олохъаби армиялда ине х'адур гъари. Школаддасанго байбихъула вук'инесев ват'ан ц'унулесе патриотикаб тарбия кьезе. Районалда гъеб рахъалъ гъабубеб х'алт'ул х'асил лъик'лаб бихъулеб гъеч'ю ихдалил призывалъул х'асилазул хал гъабидал.

к'алъаяздаса бич'улеб бук'ана гъезул цадахъаб х'алт'и гъеч'ебл'и. Гъезул шивас жигар бахъулеб бук'ана жиде-жидер рахъалдехун «одеяло» ц'азе.

Рагъулаб комиссариатги, росабазул администрациябиги, жанисел ишазул отделги, прокуратураги цадахъ лъугъун х'алт'ани, ккелан гъелъул х'асил. Гъелда сверухъ гъабубеб щибаб кьойилаб х'алт'и гъеч'они, цох'ю дандельябазда бицун гъеб х'алт'и цехебун унаро. Гъелъие къвариг'уна цадахъ рекъон



х'алт'и къуч'идасанго хисизабейн, райадминистрациялъул аппарата-лъул нухмалъулел Асият Ибраг'имовалда Г'адкъана гъеб суалалда сверухъ гъаризесел тадбиразул



х'алт'и г'уц'изе.

Призывниказда гъоркъоб х'алт'и гъабизе ва гъезухъ повесткаби кьезе росабалъ тун руго ВУ-Салъул (рагъулаб учеталъул стол) х'алт'ухъаби. Лъаларо, шай гъездаса х'алт'и Г'алаб гъабубареб, ва сундухъ кьелеб гъезие харж. Законна-лъул Г'алабазда рекъон х'алт'и гъабун, кинабг'лаги зах'малъи бук'инаро призыв Г'обит'изе.

Гъединго рагъулаб комиссара-суда бицана Г'адег'анал рагъулаб ц'алул заведениябазде ц'ализе ине

план х'адур гъабизе.

Дандельиялда гъединго борхана муниципалитетазул рук'инесел рициязул суалги. Районалъул нухмалъулел бихъизабуна рициязде-хун росабазул нухмалъулелул ва школазул директорзабазул бук'ине кколеб бит'араб бербалагъи, киналго ах'ана гъелде х'адурлъизе, гъениб бац'ц'алъи ва Г'адамазул жигараб Г'ахъалъи бук'инабизе.

Г'убайдула Малачидириров

Базардюзюялде рахана

Кидого ц'алел рук'ана муг'рузул берцинлъиялъги, к'одо-лъиялъги, балъголъабзги Г'адамал. Муг'рузул квегъулезе гъениб гъабубаб щибаб сапар ккола борхалъиялдаса бергъенлъи боси гурейги, жиндирго къуваталъул х'албихъи ва Г'абиг'атгун цолъизе рес. Жакъа бицине бокъун буго Кавказалъул муг'рузул бицигунго рорхатазул цояб - Базардюзю квегъарав Гъадириса Г'иса Г'агъировасул ва гъесул гъудулзабазул сапаралъул.



-Сапаралъул байбихъудаго нижеда лъалеб бук'ана рак'алда бук'инч'еб лъугъ-бахъин ккезе бегъулебл'и, гъединлъидал рюкзакал ц'ун рук'ана х'ажат-абциналъ. Бух'араб августалъул къоял рук'аниги, 4466 метралъул борхалъуде рахунел рук'индал, муг'рузде раханаг'ан, гъогъоми ц'ик'к'лнеб бук'ана. Гъелдеги ниж х'адур рук'ана.

Тоц'ересел х'албихъиял-муг'рузул Г'орал ва соГ'ал къураби-парсал ккола Г'иц'го чорхол ругъунли гурейги, рекъонкколеб рет'ла-къайги х'ажалъулеб этап. Гъелде ниж церекунго х'адурлъун рук'ана, гуронани гъит'инабго х'алт'ида ккараб ругъуналъин лъезе рес бук'индал нижер сапаралъе ахир. Г'ор бахун хадуб, гъелъул раГ'алкун ругел парсаздасан эхеде бук'ана

сапар. Сверухълъиялъул берцинлъиялъ бит'лахъе асир гъарурал нижер бут'рузул сверулел ругин кколеб бук'ана. Дирго ват'ан-Гъадирисезул муг'руздаса Г'ок'лаб гъеб бук'инч'ю, бугониги Г'абиг'ат берцинаб Дагъистаналда щибаб бок'он нуралъул кьераз бессараб халичайин ккола. Гвангъараб х'ах'лилаб зобалда данде кенч'олел чег'ерал ганч'лаз зобги рагъи цолъараб Г'адаб асар гъабубеб бук'ана.

Бак'л-бак'лазда дандч'валел рук'ана Г'иял рехъабигун Г'ухъби. Бахиллъизе бач'унеб бук'ана Г'абиг'атгун рекъон Г'умру гъабубел, Г'абиг'аталъул щибаб балъголъи лъалел гъезда ва рохун рук'ана гъелгун дандч'вайлдаса. Пайда щибха, Г'емераль ч'езе замана бук'инч'ю, ц'еб лъураб масъала Г'убазе ккола. Г'иялцин рахарал гъал Г'огъал квегъизе ккеларишха нижецаги, сапарги бух'индал. Рук'иналде шъезе кколаан муг'рузул Г'огъире. Ниж гъенире рахизеги рахана! Дие ва цадахъ рук'аразе гъеб бук'ана муг'рузул Г'иц'го берцинлъи гурейги, х'албихъиги бук'ин



бич'ч'изабилъун. Амма х'албихъиязе къуркъуларел Г'емерал ратана нижеда гъенир: 30-40 чи ватана гъоркъог'и. Гъединал х'албихъияз ва х'асилаз бицун х'алк'оларел асарал гъарула чорхое, малъун тола Г'умру бокъизе, хадусеб лах'заталъ ккезе бегъулеб х'албихъиялде х'адур рук'ине, кумек цъезе бак' гъеч'еб х'алалде кканиги, ахирисеб х'ухъел ц'азег'анги къуват батун, къеркъезе, ц'иял борхалъаби квегъизе. Базардюзюялъул борхалъидул 4466 метр квегъана ва дир Г'умруялъул нухда хуг'ана гъеб квегъаразул къеруль гъит'инабго рак'алдешвейги, муг'рузул ах'иги, гъеб ах'иялда хадуб-хадуби лъугъун, жег'и ч'ах'инял борхалъаби квегъизе гъира-шавкъги. Иргадубал нухалъги дир рак' муг'рузда хут'ана. Сапар хурхинабуна физкультурникасул къоялде.

Хъвана Хадигат Залимхановалъ

Гара-чвари

Цияб цалул соналде циял масъалабигун

«Школазул директорал хлукъбахъилде унаро!»,-абураб калима ритлукъхъана гъал къояз райадминистрациялда тлобитлараб иргадуба дандельялда районял школалул нухмалуел рихъидал, бетералда лъайкъеял улуправлениял нухмалуел Зайнаб Габдусаламовагун.



Совещаниялда диргун калъабасай ккана Киванада росдал гъоркъохъеб школалул директор Мухаммадамин Мухаммадовасулгун. Лъайкъеял цияв чи кколоро Мухаммадамин Ханапович. Гъес гемерал соназ нухмалъи гъабун Талил школа, халтлана Эчеда росдал школалул директорулгун, гъаб ахираб кнабилеб сонал нухмалъи гъабубеб буго Киванада росдал школалъе.

Лымалазул хлукъбахъи - мугалимбазул халхъи буго абураб хабарги дагъабго битлараб калам батила, ва амма лъайкъеял идарабазул халтлукъабазе, хасо нухмалуеле гадоркъоял къанаглат шолла. Гъез араб цалул соналул хасилал рачуна, бачлуелде хадурлула, ция-циял планал гъарула. Къокъо абун, гъабизе халтлги гемераб буклуна. Школалул директорасда лъикъ лъидаха лъалеб директорасул пишялгун киналго гъварилъаби. Пикру ккана Мухаммадамин Ханаповичгун араб цалул соналул хасилалул ва цияб цалул соналде хадурлиял халкъалул гара-чвари гъабизе.

-Мухаммадамин Ханапович, тлобесеб иргаялда, баркула Дуда ва тлолабго коллективалда нухер цияб школа. Гъарула цияб къуватгун гун бачлуеб гелалъе тарбия-лъай къезе сахли, халтлул бергъенлъаби, маъгараб босуел цалдохъаби. Бицеа цалул лъагалил хасилалул ва перчларал масъалабазул?

-Баркала. Дун Киванада школалда цияв чи вугин абизе ккала, кнабилеб сон буго коллективалъе нухмалъи гъабубеб. Къокъо абун, нухер школа ккола маргъадул руклуел хулбузул цояб гадинаб, киналго росаби ва росдал гадамал бахиллулеб идара. Нухер школалъе щибаб сон хасаб буго. Гъеб гъедин гъабуба нухер цалдохъабаз, мугалимбабаз, выпускниказ, халтлукъабаз, гудулабаз-нухер аслиаб бечельял. Нижеца харакал бахулеб буго заманалул тлабабазда рекъон, перетезе, нижедаго цере лъурал масъалаби тлуран, гъезул хасилал рачине.

Тлобесеб иргаялда, цалул араб сон раклалда чезе буго нухер цалдохъабазулгун мугалимбабазул бергъенлъабаздалгун, гъезул халтлудалгун -жидерго масъалаги бичлчун гъабубеб ва хасилал кълеб: цалул хасилалдалгун, цалдохъабаз росарал бергъенлъабаздалгун. Цалул отличникал, кигланго бокъичони, сонидаса сониде дагъулел руго, амма камулелги гъечло. Исана 9 классалул цо цалдохъаналъ луглизабун шуйилазда цалул сон. Камичло цо олимпиадабазул призралги. 11-леб класс буклинчло, исанасеб цалул соналда буклине буго.

Тпадехун абухъе, цияб бараб мина бугелул школалда киналго шартгалги ресалги чезарун руго, интерактивниял доскабазде шунги камураб жо гъечло. Исана 1-себ классалде вачине вуго

анлъго цалдохъан, киналго (1-11 классал) класс-комплектал руго.

Дие абизе бокъун буго нухер коллективалул къуват бугин цо-лъиялгун, пикру глукъал гъабиялгун ва дица кидого члукун абула нухер школалда халтлуел ругин жидерго ишалул унго-унгоял махчалилал абун. Баркалаги загъир гъабуба, ругел ресазухъ балагун, нижеца кидого кумек-квербаки гъабубеб лъайкъеял улуправлениял нухмалуелгун.

Масъалаби...Аслиаб масъала, узухъа, буклина специалистдалгун школа хъезаби ва лъиклал хасилалгун цалдохъаби къватире риччай. Кигланго маргъадул хъала школа бугониги, чара гъечлого хлажат руго авар ва глурас мацлазулгун адабиялгун, тарихалгун, физкультурагун ва цогидалги предметалул специалистал. Дирго рахъал абила, щивниги мукъсан гъавизе гъечлин саггаздалгун, гунги тлокл келин нижехе рачларазе.

Дие абизе бокъун буго нухер коллективалул къуват бугин цо-лъиялгун, пикру глукъал гъабиялгун ва дица кидого члукун абула нухер школалда халтлуел ругин жидерго ишалул унго-унгоял махчалилал абун. Баркалаги загъир гъабуба, ругел ресазухъ балагун, нижеца кидого кумек-квербаки гъабубеб лъайкъеял улуправлениял нухмалуелгун.

Тпахъаздалгун хъезариялгун суалги лъикъ буго, глураб къадаралда руго гъел.

-10-20 соналъе цере цалулел рукларал лымалазда жакъасеб школгымалазул тарбияги лъайги думалго батниб бугин абун, дун



мекъи ккеларо. Дур хисабалда, щиб малъизе кколелб гун бачлуеб гелалда школалъе, щиб - хъизаналъ?

-Кинаблги школалъе хисуларо лымалалъе хъизан ва эбелалгун недегълиги инсул къваклинги жу-бараб тарбия. Тлобесеб иргаялда буклине ккола тарбия. Академиклун вахъичони, адаб бугелгун рахине ккола лымал. Лъай гъоркъохъеб буклиниги, тарбия буклине ккола гадегланаб. Школалъе къезе ккола лымалазе лъайгун тарбия. Чанги хлужаби руклуна рокъобалдаса лъиклаб тарбия школалда цвельулги, амма гъеб мисалгун буклине кколоро. Хъизан буго хъизан.

Кигланго бокъичони, 10-20 соналъе цере рукларал цалдохъабазул лъаялгун тарбиялукъ жакъасеб гел швеларо. Битлараб буго: доб гелалул Интернет искуствениял интеллект- «Алисаби» руклинчло, глукъал гурони, яги буклана баклабазда дагъа-макъабго. Жакъасеб гелалул аслиаб жо буго Интернет, робототехника, техникаб прогресс гъезул цебетлараб буго. Интернет-телефоналгун рахъалги гъедингоха. Интернеталъе жанире царал лымалгун хабар бичинегини захлалгунла цо-цо мехаль. Кинабо жоальул буклине ккала глорхъи-зани. Амма такрарлунги абила, хъизаналгун тарбия буклине ккола тлобесеб баклалда. Орфографияги

пунктуациялдасанги, Архимедилгун Ньютонил законаздасангун Пифагорил теоремаздаса лъикъ дурго ихтиярал лъай цебетлел кколоро, дурго тладал ишалги клоченарун. Лъайги тарбияги кидого буклине ккола цебесеб кьерда. Дурго ихтияралги, ция-циял технологиялги гъезе ккола, амма клочене бегуларо тладал нальиялгун хлукъалгун.

Лъайкъей, кигланго бокъичони, кьойидаса кьойиде чувлулеб, тохлулеб буго. Нилъ гъанже гъечло цере гадин «бишун циклчун глукъал цалулел миллат». Лымалаздаги умумудуаги бичлчизе ккола пачалихъалъе, хлукъматалъе гуреп, жидеого хлажалулеблги лъай. Лъавукъав чияздаса бергъине бигъа буклунаришца. Гадала гурелул советиял соназ чидар пачалихъаз абулеб буклараб советиял халкъалгун лъай гъаридаб буклиналгун ругин гъел жидедаса бергъарал абун, ва жакъа нилъеда бихулебги буго кин лъайкъей малакъ мерхъине харакал бахъараб ва бахулеб бугеб. «Дие лъай къваригуна диего буклине, дирго къанунал цунизе, дирго пикру загъир гъабизе, ва гъеб тасдикъ гъабизе»,-ян пикру гъабизе ккала цалдохъабаз.

-Кинал тлабал ругел дур цалдохъабаздехун ва мугалимбабаздехун?

-Директор ва мугалим хисабалда цалдохъабаздехун тлабал буго жидерго аслиаб масъала тлубай-щвалде шун дарсиде хадурли. Мугалимбабаздехун предмет гъезе ккола, глохъанал специалист халбихи циклчарул дарсиде хъвадун, гъезухъан мисал босун, халтлизе

Спорт

Россиялгун бишун лъиклаб спортсмен



«Советский спорт» газеталул версиялда рекъон, олимпиялгун клчлул чемпион Габдулрашид Садулаевасе кунла «Россиялгун бишун лъиклаб спортсмен - 2024» абураб приз.

Машгъурав гугарухъанасе статутка швана «Озеро Круглое» абураб Москвагун базалда миллиаб командагунлгун сборалда.

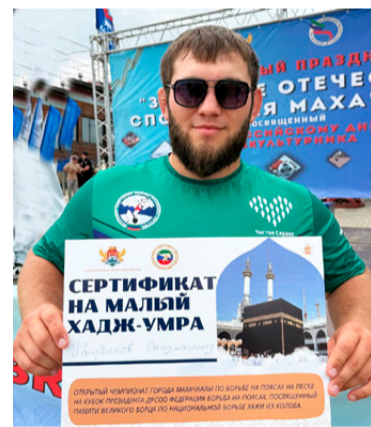
Газеталул версиялда рекъон, улкаялгун бишун лъиклаб спортсмен вицана араб соналгун ноябралда, социалиял гъиназда гъаракъ кун ва журналистада гъикъа-бакун.

Дагъистаналул Танкас нахъе тана НХЛалгун цла Александр Овечкин, гъебго мехаль вукларав боксалгун рахъалъ дунялалгун абсолютиял чемпион Артур Бетербиев.

Габдулрашид тлоцеве вахъана гугарухъабазда гъоркъов гъеб номинациялгун лауреатлун.

* * *

Шапакъат- глумраялде путевка



9 августалда физкультурникасул къо клодо гъабун, Махлалъе ралдал рагалада

тлобитлана салиялда гад самбо-ялгун ва рачлихъе гугариялгун рахъалъ шагъаралгун рагъараб чемпионат. Гъенир глукъалгана Кабардино-Балкариялдаса, Карачаево-Черкессиялдаса ва цогидалги регионалдаса къуватаздаса къуватал спортсменал. 125 кг. цияялда нилъер ракъояв Гъигъалъ Саидмухаммад Гъайирбеков гъенив вахъана чемпионгун ва мустахиклъгана Макка-Мадина-ялгун хирияб ракъалде глумра гъабизе ине путевкалгун.

Баркула Саидмухаммадида бергъенли, гъарула хадубкунги спорталгун члахиял бергъенлъаби ва тавикъгун икъбал.

Талхлат Габдулбасиров

* * *

Гъизляралгун дандчлана



Физкультурникасул къо клодо гъабиялда хурхинабун, Хуштада росдал «Гъажари» базалда бугеб ругунлъиялгун лагералда Гъизляр мухъалгун спортсменахъе швана эркенаб гугариялгун рахъалъ Россиялгун мустахиклъев тренер Талхлат Габдулбасиров. Гъениб гъес бихъизабун рорхатал мугрузул шартлазда спортсменал ругун гъариялгун мастер-класс.

Тренерасулгун буклараб дандчлалдаса разиго хутлана гисинал спортсменал. Байрамалда хурхун, лагералда хлукъбахъулезде гъоркъоб хлана гудуллъиялгун футболги ва рахъана раклалдешвейле сурталги.

Хажимурад Хажиев

Хадиджат Залимханова

Разъяснение врача

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от сердечно-сосудистых заболеваний. Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:



-ишемическая болезнь сердца - болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;

-болезнь сосудов головного мозга - болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;

-болезнь периферических артерий - болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги;

-ревмокардит – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями;

-врожденный порок сердца - существующие с рождения деформации строения сердца;

-тромбоз глубоких вен и эмболия легких - образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким.

Инфаркты и инсульты обычно являются острыми заболеваниями и происходят, главным образом, в результате закупоривания сосудов, которое препятствует току крови к сердцу или мозгу. Кровотечения из кровеносного сосуда в мозге или ступки крови могут также быть причиной инсульта.

Первые общие признаки сердечно-сосудистых заболеваний:

- ускоренное сердцебиение
- болевые ощущения в области сердца

- одышка
- головокружение

Конечно, некоторые из этих симптомов могут проявляться и при других болезнях, поэтому для определения конкретной болезни сердечно-сосудистой системы, следует учесть наличие сразу нескольких признаков и обратиться за помощью к специалисту!

Ишемическая болезнь характеризуется недостаточным поступлением кислорода в сердце, вследствие сужения или закупоривания артерий сердца.

Симптомы ишемической болезни:

- Одышка
- Аритмия
- Чувство сдавленности в области сердца

-Усиленное потоотделение (холодное)

-Ноющие боли в руке, ноге, под лопаткой, в районе челюсти

-Необъяснимое чувство страха, беспокойство

Инфаркт - это следствие трудно-протекающей ишемической болезни сердца. После закупоривания коронарной артерии происходит

сбой кровоснабжения сердца, возникает некроз мышцы сердца.

Симптомы инфаркта:

-Болевые ощущения в центральной части грудной клетки.

-Затруднение дыхания

-Тошнота, рвота

-Онемение части лица, верхних или нижних конечностей

-Головокружение, шаткость при ходьбе

-Приступ головной боли

-Обморок

-Потеря памяти

Атеросклероз сосудов головного мозга-поражение сосудов холестериновыми бляшками, в результате чего происходит недостаток кровоснабжения тканей.

Первые признаки атеросклеротических проявлений:

-Головная боль

-Периодические шумовые ощущения в ушах

-Снижение памяти на недавние события

-Нарушение сна

-Ухудшение координации движений

-Тремор конечностей и головы

-Онемения частей тела

Осложнением атеросклероза может стать инсульт.

Инсульт - критическое нарушение мозгового кровоснабжения, возникающее при блокировании сосуда тромбом, бляшкой (ишемический инсульт) или при разрыве кровеносного сосуда (геморрагический инсульт). Внезапное кровоизлияние может возникнуть при гипертонической болезни.

Симптомы инсульта:

-Онемение, слабость лицевых мышц, верхней или нижней конечности

-Затруднения в произношении и понимании речи

-Резкое снижение или потеря зрения

-Сильная головная боль

-Сонливость

-Рвота

Каковы факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний?

Основными факторами риска болезней сердца и инсульта являются неправильное питание, физическая инертность, употребление табака и злоупотребление алкоголем. Воздействие поведенческих факторов риска на человека может проявляться в виде повышения кровяного давления, повышения уровня глюкозы в крови, повышения уровня липидов в крови, а также избыточной массы тела и ожирения.

Доказано, что прекращение употребления табака, уменьшение потребления соли, потребление фруктов и овощей, регулярная физическая активность и предотвращение вредного употребления алкоголя снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Уберечься от всех факторов риска невозможно, но снизить вероятность появления заболеваний под силу каждому. Для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы потребуются не специальные таблетки, а всего лишь ответственное отношение к себе самому и своему организму.

Жизнь в современном ритме, когда стресс не является чем-то редким и из ряда вон выходящим, требует повышенного внимания к остальным факторам риска и снижения их до минимума.

Делайте физические упражнения.

Первый и главный помощник в борьбе с болезнями сердечно-сосудистой системы - регулярные

физические занятия. Не нужно становиться великим спортсменом и бить мировые рекорды по бегу стометровки. Во-первых, высокие нагрузки, как и их полное отсутствие, повышают риск заболеваний. Во-вторых, ваша задача не однократно пробежать быстрее или прыгнуть выше, а «накачать» сердце и сделать сосуды эластичнее, чтобы они справлялись не только с нагрузкой от сидения перед монитором, но хотя бы спокойно переносили прогулку по парку.

Физические упражнения помогают предотвратить риск возникновения атеросклероза. Жировые клетки при нагрузках сжигаются сразу, не успевая осесть на стенках сосудов. Если уровень жировых клеток в сосудах нормален, значит, и закупоривания не произойдет - для атеросклероза просто не возникает предпосылок.

Переходите на здоровое питание

Питание должно быть сбалансированным: как нехватка, так и избыток различных элементов могут повысить шансы на возникновение заболеваний.

Чтобы снизить шансы на появление проблем с сердцем, следует есть больше клетчатки — она препятствует накоплению холестерина. Содержится клетчатка в муке грубого помола (чем крупнее, тем лучше) и кашах из зерновых - геркулесе, нешлифованном рисе, гречке.

Положительно повлияют на сердце и сосуды тыква, брокколи, земляника и гранат.

Снизить стресс

Адреналин вызывает учащенный сердечный ритм, возникает спазм сосудов, давление повышается, сердечный клапан изнашивается быстрее. Негативная обстановка портит не только нервы, но и ведет к появлению заболеваний сердца и сосудов. Если убрать отрицательные эмоции из жизни не получается - постарайтесь хотя бы добавить положительных.

-Учитесь не принимать мелочи близко к сердцу, иначе образное выражение может стать вполне буквальным- стресс ведет к проблемам с сердечной мышцей.

-Выезжайте на природу или просто максимально «выключайтесь» из городской среды.

-Занимайтесь тем, что вам нравится, слушайте спокойную музыку и смотрите добрые фильмы.

Откажитесь от вредных привычек.

Курение (точнее, никотин) сужает сосуды, вызывает их спазм. Кроме краткосрочного эффекта, возникает еще и постоянный - стенки сосудов повреждаются, на них появляются бляшки. Отказ от курения - первый шаг к предотвращению образования тромбов и разрушения сосудов.

Когда в кровь попадает алкоголь, эритроциты слипаются, повышается свертываемость крови. В результате сосуды становятся менее проходимы и возникает риск образования тромба. Дополнительные проблемы от употребления алкоголя: повышение уровня холестерина и кислородное голодание тканей.

Предотвратить нарушения в работе сердца может и сон - пожалуй, самый простой и приятный вид профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. За время ночного сна сердце расслабится, отдохнет и подготовится к новым высоким нагрузкам.

М. Яхьяев, врач-терапевт

Вагъзаялъл бакъалда

Лъикъаб ишалъл мисал

Цо чи хвана. Жиндирго Гумруялда жаниб Гемеераб кешлъи гьабун букъиналъ, гъев швана жужахъалълул кавабахъе, гъенив гъесда дандчъивана малаик.

Малаикас гъесда абун:

- Гумруялда жаниб цо лъикъаб Гамал - иш ракъалде шъезабие къвани, гъельие Глоло мун Алжаналде ине вуго.

- Лъикъго пикру гъабе.

Гъев чиясда ракъалде швана цо къоялъ рохъосан унаго, нухда нусиречъ бихъун, гъев чъирхъинабизегутъизельун, нух сверун анила.

Малаик гъимана, ва зодисан гъин - хъанхъра рештлана, гъев чиясе Алжаналде вахине рес къуна.

Жидее жужахъаб бихъизе гъабурал цогидалги гъев гъиналда хъанхъраяде аскъор чъун, гъелде рахине лъугъанила.

Амма гъев бихъанила гъев чиясда ва, гъин-хъанхъра тъялдаса хъинкъун, гъел нахъе рехизе лъугъана гъев.

Гъев лахъизаталда, унго-унголъунги гъев тъун анила ва гъев чиги нахъеги жужахъалде тядвуссун анила.

- Кинаб гурхъел, - ян абунила малаикас.

- Мунго хвасарлъизельун, дурго ургъел гъабиялъ, кешлъиялъде сверизе гъабунила дуца кидаялиго гъабун букъараб цохъого цо лъикълъи.

БИЦЕН:

Лъикълъи гъабурасе - гъебги жиндиге,

Кешлъи гъабурасе - гъебги жиндиге

Лъалищ нужеда?

Как бухъиналде, рахъунги чъун цалулел Амантуялъл магъна

Аманту - дица иман лъола, Биллагъи -Аллагъасде, ва малаикатигъи-малаикзабазде, ва кутубигъи-Аллагъасул тлъухъуде, ва Русуллигъи-аварагзабазде, валямилахир-къиямасеб къоялде, вабилкъадари-къадаралде, Ва хайригъи ва шарри миналлагъи тагъала- кинабо лъикъабгъаги квешабгъаги тпадегъанав Аллагъасдаса буго.

* * *

Алхъамалъл магъна

Бисмиллагъи-Аллагъасул царалдалълун байбихъула, ррахъимани-дунаялда лъикъасдаги квешасдаги Жив гурхъулел, ррахъим-ахираталда хасго муъминзабазда Жив гурхъулел. Алхъамду- шибаб рецъ шив чияс гъабун бугониги, лиллагъи-Аллагъасе буго. Раббил гъаламина-кинабо гъалам Жинца хъихъулел гъезул Бетгергъанлъун Жив вугов. Аррахъимани-дунаялда жиндир гурхъел лъикъасеги квешасеги шолел, ррахъим-ахираталда муъминасда гурони гурхъуларел. Маликиявмиддин-къиямасеб къоялъул ханлъун Жив вугов. Ийяка-нагъбуду- нижеца лагъли Дуй гъабула, Аллагъ, ва ийяка настагъин-нижеца квербакъиги Дудаса тпалаб гъабула Аллагъ. Игъдина ссиратгъал мустакъим-Дуца ниж битараб нухда тпоритле, Дуца ниж шаргъалълун нухдаса къуризе тоге, ссиратгъал ллазина ангъамтагъалай-гъим-Дуца нижегъ гъелму нафигъ (пайдаяб гъелму) ва гъамалу ссалихъ(лъикъаб гъамал) къурал аварагзабазул нухдасан тпоритле, Аллагъ. Гъайрил магъзуби гъалайгъим-жидеда Дур цимги бахъичъел, валазваллина-жал битараб нухдасанги къосинчъел.

Рацъцалъл-диналдаса буго

Рацъцалъл цъуни буго тпубараб Гумруялъ ва хун хадубги гъабие кколел гъамал. Хатта шаргъал хварав чи чурицин тпадаб нухълун бихъизабун буго. Нужеца хал гъабунис, хварасдаса жаназаялъл как баларо гъев чурун хадуб гурони. Щайгурелълул, жаназаялъл как баларо гъев вукъуна гъадамазда аскъов. Гъединлъидал гъадамазда гъесдаса квешаб махъи чъавчъого букъине бихъизабун буго как балелде цебе гъев чури ва берцинаб махъи гъаби.

Хирияв Аварагасул суннаталдаги бихъизабун буго киса-кибеги рацъцалъл цъуни: малъл къунци, михъ-мегеж къачлай ва цогидабги. Хирияс абун буго: «Бусурманчисда тпадаб хкъальун ккола рузман къоялъ черх чури»,-ян.

Гъединго гъадамал дандельулел бакъалде унагоги суннатабълун бихъизабун буго гъев. Хадисалда буго: «Рацъцалъл-диналдаса буго»,-ян. Амма нильго къачлан рукъиналда рацъцалъл къокълълун члоларо.

Исламал тпадчъей гъабулел рацъцалъл, нильгерго гурел цогидазулги хъезабулел бугони, кигъанасеб тамихъалъе ва бадичъиваялъе ниль мустахкъильларел. Абадияб ахират, дунаялълул дагъаб заманалъл рахъалгъале гъоло хъезабие, гъакъиласул иш гуро. Аллагъас лъикъалде кангъизареги.

«Ас-салам» газеталдаса босараб

Раццалъи гъабулелъуб гуреп, цунулелъуб буклуна

Табигиял сурсатазул экологиялул министерствоялул баяназда рекъон, Россиялда лъагалида жаниб кикъоялда анцго миллион тонна ришни-къулалъул бакларулел буго. Анцила цо азаргоялдаса циккиун полигоназде чехъолел, рес бугел баклазда бухлулеб, заводазда цоги жалазде сверизабулел буго. Сордо-къоял чей гъечого бакларулел, бакларун хадур гъоларого годоб бан, къватгал цун бугеб ришни-къулалъул экологиял гъабулел заралалъул бицун ахи балеб буго экологиязги.



Ришни-къул бикъула шуго тайпалде. Бицунго заралияблун ккола батареикаби, халтгизарул мотозул нахал, халтгизабиялул болжал лъугараб рукъалъул химия, чирахъал, термометрал. Шагъаразда гъадин, нильхъыги камуларо гъеб «продукция» ришни-къулалъул. Квеш ккараб жо буго шагъаразда шибаб категория-тайпалде балагун ришни-къул бакларулел батани, нильхъ гъеб кинабго цо къвачинибе унеб буклин. Экспертазул рагабазда рекъон, 15-20 м3 къы чороклызабулеб буго цо батареикаб. Хисаб гъабе-ха, чан гъедиан батареикаби шуцахъ ран рукунел нильхъ?! Гаммаб къагидаял улкалда босани, ахи базе ккелехъин руго...

Улкалалъул бицун рагалде швеларо, бицине бо-кун буго райцентралда бугеб ахвал-халалъул.

Араб гъатан къоял басрияб централде унеб къоудухъ ришни-къул баччулеб машина бачиналухъ балагун жиде-жидер ришнигун рахунчун руклана гадамал. Цо-цо жидерго ришни-къулалъул цурал къучибиги гъенирго тун ана. Дол годорчун рукларал гадамалищ бишун регаларги, сахалги рукларал рехун тараб ришни-машиналде гаде базе?! Жидер сахлъиялда балагун, рес рекъовухъ бана, бажаричеб гъенибго тана. Машинадул шоферасищ росдалго ришни-шибаб шущу метралдаги чезабун, машиналде базе кколеб?! Кколаро! Я шоферас, я дора машина бачиналухъ балагун члараз бакларизе яги машиналде гаде базе кколаро гъебги гъенибе рехун тун аразул ришни. Гъебго хал буклуна Гъигъал-Гъадири свериялда бугеб къода асклобги. Веке-эхеде унес босун къоде гъоркъе рехула ришни-къулалъул цураб къвачла. Лъималаздаги малъизе ккела нухда тецого, рошнокъалазухъе швезабизе кколеблги ришни. Дир иш гуриун абун батла чун рукине бегиларо, нильер гаммаб рукъ кколеблгул росу-район, раццалъи цунизе ккела.

Аби буго раццала-ракъалъи гъабулелъуб гурепила буклулеб, цунулелъубила абун. Гъелул магна ккола раццалъи чезаби ракла-рахариялда гурепги, хъвад-чъадиялда ва гадлу буклинабиялдаги бараб буклуни абурал. Аварагасул хладисги бугелъул раццалъи иманалъул башалги кколин абун, бегиларищ иманги исламги лъалел, квешабги лъиклабги батла-бахъизеги лъалел нильер бицунел хабарги гъабулел ишги цохло буклине.

Райцентралда раццалъи буклине чезабун буго ришни-бакларизе машинаги, буго гъелъие бихъизабурал заманги. Бегиларищ гадамал, машина бачинеган цо дагъал сабруги гъабун, жидерго ришни-къулги машиналде гаде бан, нахъе ине. Агъвали басрияб централда къода асклоб клиябго рахъалда руго цаби-гусал къачалел кабинеталги, тукабиги, кафеялги. Кинаб раццалъи буклинеб къодеги бан тараб ришни-къул боццугаги кутузги мерхъун, рахъ-рахъалде бехъерхулеб мехаль.

Гъаб макъала хъваялул мурад буклана райцентралъул гадамал раццалъи цунуилде ахи, ва гъезда раццалъи-сахлъиялул бетер кколеблги, чороклы - унтул гъудул кколеблги раклалде швезаби.

Хадиджат Залимханова

Зубаирова Марьям Пириловна



10 августалда 94-леб сонил гъумруялда Аллагасул къадаралде швана гемемерал сон наз районалъул нухмалъиялда халтгарай Зубаирова Марьям Пириловна.

Марьям Зубаиров гъаюна 1932 соналъул 3 маялда Гъоркъгъаквари росулъ. Захматалъул нух байбихъана 1953 соналъул Буйнаксиялул педагогикаб училищеге лъугизабун, Гъоркъгъаквари росдал школалда географиялул учительлул. Халтгудаса ятгалъичого цалун лъугизабун Дагъистаналъул пачалихъияб педагогикаб институталъул географиялул факультет ва Москвалда ВЛКСМалъул Цкъялул гадеганаб школа. Гадеганаб лъай шун хадуб, Марьям халтгана районалда батги-батгил хъулхъазда: ВЛКСМалъул райкомалда отдалалъул нух-

малъулелъун, кинабилей ва тлоцесей секретарьлул, партиалъул райкомалъул секретарасул кумекчилъун. Гъелул гъуцарухъанлъиял гъеб бажариги хисабалде босун, 1968 соналъул партиалъул Дагъистаналъул обкомалъул лъиклаблун бихъизабун Марьям Пириловна партиалъул райкомалъул секретарьлул тламизе.

Хадусел 1971-1982 сонал халтгана гъей партиалъул райкомалъул кинабилей секретарьлул. Пенсиялде иналде цее халтгана районалъул потреббществоялул нухмалъулелъун ва районалъул росдал магъишаталъул комплексалъул профсоюзалъул комитеталъул секретарьлул.

Марьям йиклана жинда гадкъараб халтгуде ритгухъай, бажари бугей нухмалъулел, раклбаццаладай, яхл-намус, гаданлъи ва иман бугей гадан. Гъедианлъун хутила гъей цадахъ халтгудел рукларазда ва лъалезда.

Марьям Зубаирова къадаралде швельда бан нижеца зигара балеб буго гъелул гагарлъиялда ва Гъаквари росдал жамаглаталда.

Аллагас иманалда тийитгун ятаги.

Районалул администрациялул халтгухъаби ва районалул Собраниялул депутатал.

Нахъеги добго суал

Ракъдаллъиял гурони бакъвалареп хор...

Кидалъизеган гъадин буклине бугеб?



Моцалъ цебе «Щумадисезул гъаракъалда» нижеца хъван буклана хъубаб хоринисан баццалад лъим чвахуларин абурал макъала. Доб мехаль чвахун ралел цадаз цалтун риччиял, ккун зонтикалгун гадегалихъего жиде-жидер къваригелаз къватлере

рахъарал гадатиял гадамазда яги чухларал машинабазда реклун унел хлакимабазда ва районалда нухазул жавабияв Давудов Ахмадида «бихъичого» хутлун батизеги бегула «пакъыр» хор ва, гъелдаса хадуб бухлараб бакъалъул бакъвазбурал гъеб тубанго кчочон тунги

батилаха. Гъеле гъанжеги, цада барбо, жиб «члаго буклин» лъазабуна ракъдаллъиял гурони бакъвалареп хоралъ.

Щибха гъабизе кколеб гадатиял гадамаз ва машинабазда реклун унез, бицини бокилаан, хурматияб, битлахъего гъеб иш жиде гаде кколеб нухазул участкалул талъиял?

Пасияб нух цо рахъалдехун унеб буклинал гемемер бигъалги ккана райцентралда машинаби рачине. Амма бакъ боркидал ракъвалел, цадал ранщинахъе шагъранухазда лъугунел хорал рихъизехъин гъечо нухазул участкалул халтгухъабазда гурепги, районалул нухмалъулелъуздаги.

«Бегуларис, лъим чолареп халалъ бетон яги асфальт лъун, гъедиан баклал къачлазе. Лъица гъездаса гъеб халтги тлааб гъабизе кколеб, ва кидалъизеган гъедин буклине бугеб?»-абун гъикъулел буго иргадуб нухалъи газета цалулелгун нухлулаз.

Божи буго, глорхольба борчараб иш ккелалде, гъеб иш кодосел-нухазул участкалул халтгухъабаз, бетон яги хилтун, райцентралъул нухазда ругел гъендал къачалин.

Губайдула Малачдибиров

Районалул лъайкъеялул управлениялул халтгухъабаз зигара балеб буго Гъоркъгъаквариса Габулкарим ва Шагъурамазан Насрудиновалда, Аминат Зубаировалда гъезул яц
Марьям Зубаирова

Аллагасул къадаралде швельда бан.

Аллагас гъей иманалда тийитгун ятаги, гагарлъиял гъеб сабру къеги.

«Щумадисезул гъаракъ» газеталъул халтгухъабаз зигара балеб буго **Марьям Зубаирова** Аллагасул къадаралде швельда бан гъелул гагарлъиялда ва Гъаквари росдал жамаглаталда. Аллагас гъей иманалда тийитгун ятаги.

«Щумадисезул гъаракъ» газеталъул халтгухъабаз зигара балеб буго Патимат Насрудиновалда гъелул инсул яц
Марьям Зубаирова

Аллагасул къадаралде швельда бан.

Аллагас хварай иманалда тийитгун ятаги.

УСЗНалъул халтгухъабаз зигара балеб буго Мухамадов Арсланида гъесул эбел Аллагасул къадаралде швельда бан. Аллагас хваралъул рухл иманалда бахъун батаги, хъизан-лъималазе ва гагарлъиял гъеб сабру къеги.

«Щумадисезул гъаракъ» газеталъул халтгухъабаз зигара балеб буго УСЗНалъул нухмалъулел Мухамадов Арсланида гъесул эбел къадаралде швельда бан. Аллагас хварай иманалда тийитгун ятаги, хъизан-лъималазе ва гагарлъиял гъеб сабру къеги.

Мухамад Залимхановалда зигара балеб буго Гъоркъгъаквариса Габулкарим ва Шагъурамазан Насрудиновалда, Аминат Зубаировалда гъезул яц

Марьям Зубаирова

Аллагасул къадаралде швельда бан.

Аллагас гъей иманалда тийитгун ятаги, гагарлъиял гъеб сабру къеги.

Бетлер редактор
Малачдибиров
Губайдула Сагадулаевич
8 (87273) 2-52-44

Жавабия секретарь
Залимханова Хадиджат
Мухамадовна

Техникал редактор
Мухамадова Батул
Мухамадовна

Редакциялул
(издателасул) адрес: 368900
Дагъистан Республика,
Щумада район, Къенгъара росу,
Заводалул къватл, 4

«Щумадисезул гъаракъ»
газета гъуцарал:
Дагъистан Республикалул
«Щумада район» муниципалияб
районалул администрация
(ОГРН 1020500562697)
Газета къватлибе биччана
«Издательский дом «Дагестан»
ГАУялул типографиялда.

Адрес: 367018,
Махачхъала шагъар,
Насрудиновалда проспект, I «А»
Тираж - 999
Газеталъул индекс:
51377 (башдаб лъагалине)
63302 (лъагалине)
Адрес электроний почты
Golostsumady@mail.ru

Макъалабазда рехсарал
хъужабазул, тарихазул балъголий
гъорлъ бугел ва цогидалги
баяназул жаваб авторас къола.
Газета зарегирирована
Управлением Роскомнадзора
по Республике Дагестан.
ПШ №ТУ 05-00434
от 15 июля 2019 г.