



Ассаламу г'алайкум!

ГЪУДУМЪИ ДРУЖБА

БОЛЪИХЪ РАЙОНАЛЪУЛ ГАЗЕТА

№ 39-40 (9859-9860)

2 июнь

Рузман

2017 сон

Разият Зикулаева:

«ТАЛИХІ - ДИЛЪГО БУГО»



Мах.Талхъ баламалда г'у.м.ру г'абдулей тохтур Болъихъ росулъа Разият Зикулаевалъул х'Талхъалъулъ «Маг'Тарулай» журналалда бахъараб очерк лъолел буго нибжеца жакъасел газеталда.

(Щале 3-5 гъум.)

ЗАПРЕТ АЛКОГОЛЯ НА МЕСЯЦ РАМАДАН

Отдел МВД России по Ботлихскому району сообщает, что в соответствии с пунктом 4 статьи 2 Закона Республики Дагестан от 29 апреля 2013 года № 27 «Об установлении дополнительных ограничений времени розничной продажи алкогольной продукции на территории Республики Дагестан» запрещается розничная продажа алкогольной продукции на период религиозного поста в мусульманский месяц Рамадан ответственность за данное нарушение предусмотрена частью 3 статьи 14.16 КоАП РФ - которая влечет наложение административного штрафа на должностных лиц в размере от пяти тысяч до десяти тысяч рублей с конфискацией алкогольной и спиртосодержащей продукции или без таковой; на юридических лиц – от пятидесяти тысяч до ста тысяч рублей с конфискацией алкогольной и спиртосодержащей продукции или без таковой.

Подготовил
юрисконсульт
Исаев Г.М.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ

Обеспечение конституционного права граждан с ограниченными возможностями на труд — задача государственного значения, реализуемая органами службы занятости. Признание лица инвалидом осуществляется Государственной службой медико-социальной экспертизы. Лицу, признанному в установленном порядке инвалидом, выдается справка, подтверждающая факт установления инвалидности, а также индивидуальная программа реабилитации, содержащая комплекс реабилитационных мероприятий, включающий рекомендации о характере и условиях труда.

Индивидуальная программа реабилитации инвалида — это перечень реабилитационных мероприятий, направленных на восстановление способностей инвалида к бытовой, общественной, профессиональной деятельности в соответствии со структурой его потребностей, кругом интересов и уровнем притязаний.

Инвалид не может быть признан безработным гражданином без заполненной ИПРА.

При обращении в службу занятости инвалиды могут получить:

- информацию о порядке и условиях регистрации в целях поиска подходящей работы и безработного;
- информацию о положении на рынке труда, в том числе о наличии вакантных рабочих мест, порядке получения государственных услуг службы занятости населения;
- юридическую консультацию по вопросам сферы занятости;
- консультацию об участии в специализированных мероприятиях по содействию трудоустройству инвалидов.

Инвалиды, признанные в установленном порядке безработными, имеют право на получение пособия по безработице, а также полного перечня государственных услуг службы занятости населения.

Перечень государственных услуг:

- информирование о положении на рынке труда;
- содействие в поиске подходящей работы, трудоустройство;
- временная занятость, в том числе
- оплачиваемые общественные работы,
- временное трудоустройство безработных граждан, испытывающих трудности в поиске работы,
- временное трудоустройство безработных граждан в возрасте от 18 до 20 лет из числа выпускников образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования, ищущих работу впервые;
- временное трудоустройство несовершеннолетних граждан в возрасте от 14 до 18 лет в свободное от учебы время;
- профессиональная ориентация граждан в целях выбора сферы деятельности (профессии), трудоустройства, профессионального обучения;
- психологическая поддержка безработных граждан;
- социальная адаптация безработных

граждан на рынке труда;

- профессиональная подготовка, переподготовка, повышение квалификации безработных граждан;
- профессиональное обучение женщин в период отпуска по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет;
- содействие самозанятости безработных граждан;
- социальные выплаты гражданам, признанным в установленном порядке безработными;
- стажировка выпускников учреждений профессионального образования.

Служба занятости населения реализует специализированные мероприятия по содействию трудоустройству инвалидов:

1. Содействие трудоустройству инвалидов на оборудованные (оснащенные) для них рабочие места. В соответствии с мероприятием работодателю возмещаются затраты на оснащение вновь созданного рабочего места для трудоустройства инвалида.

2. Квотирование рабочих мест для приема на работу инвалидов.

Консультацию в области содействия занятости инвалидов можно получить в Центре занятости населения Ботлихского района по адресу: с. Ботлих Ботлихского района, по телефону 2-20-24

Для получения государственной услуги содействия в поиске подходящей работы граждане, обратившиеся в Центр занятости, представляют следующие документы:

1. заявление о предоставлении государственной услуги содействия в поиске подходящей работы;
2. паспорт гражданина Российской Федерации или документ, его заменяющий;
3. документ, удостоверяющий личность иностранного гражданина;
4. документы, удостоверяющие личность, — лица без гражданства;
5. для граждан, относящихся к категории инвалидов — индивидуальная программа реабилитации, выданная в установленном порядке и содержащая заключение о рекомендуемом характере и условиях труда.

Для получения государственной услуги при последующих обращениях граждане представляют следующие документы:

1. паспорт гражданина Российской Федерации или документ, его заменяющий, — граждане Российской Федерации;
2. документы, удостоверяющие личность и гражданство иностранного гражданина, — иностранные граждане;
3. индивидуальную программу реабилитации инвалида, выдаваемую в установленном порядке, — граждане, являющиеся инвалидами.

Результатом предоставления государственной услуги является выдача гражданину:

1. направления на работу;
2. вариантов оплачиваемой работы, включая работу временного характера, требующей либо не требующей предварительной

подготовки, отвечающей требованиям трудового законодательства и иных нормативных правовых актов, содержащих нормы трудового права, содержащихся в регистре получателей государственных услуг в сфере занятости населения, для самостоятельного посещения работодателей;

3. предложения о предоставлении иных государственных услуг в области содействия занятости населения;

4. предложения пройти профессиональную подготовку, переподготовку или повышение квалификации по направлению Центра занятости .

В целях регистрации в качестве безработного необходимы:

1. паспорт гражданина РФ или документ, его заменяющий, — граждане РФ; документы, удостоверяющие личность и гражданство иностранного гражданина, — иностранные граждане; документы, удостоверяющие личность, — лица без гражданства;

2. трудовую книжку или документ, ее заменяющий — кроме граждан, впервые ищущих работу;

3. документы, удостоверяющие профессиональную квалификацию гражданина. Граждане, впервые ищущие работу, не имеющие профессии, представляют документ об образовании;

4. справку о среднем заработке за последние три месяца по последнему месту работы — кроме граждан, впервые ищущих работу;

5. индивидуальную программу реабилитации инвалида, выдаваемую в установленном порядке, - граждане, являющиеся инвалидами.

В соответствии с Федеральным законом от 24.11.1995 №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» работодатели обязаны соблюдать следующие требования.

Инвалидам, занятым в организациях независимо от организационно-правовых форм и форм собственности, создаются необходимые условия труда в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Не допускается установление в коллективных или индивидуальных трудовых договорах условий труда инвалидов (оплата труда, режим рабочего времени и времени отдыха, продолжительность ежегодного и дополнительного оплачиваемых отпусков и другие), ухудшающих положение инвалидов по сравнению с другими работниками.

Для инвалидов I и II групп устанавливается сокращенная продолжительность рабочего времени не более 35 часов в неделю с сохранением полной оплаты труда.

Привлечение инвалидов к сверхурочным работам, работе в выходные дни и ночное время допускается только с их согласия и при условии, если такие работы не запрещены им по состоянию здоровья.

Инвалидам предоставляется ежегодный отпуск не менее 30 календарных дней.

Нилъер ракцоюл - район тун къватир



Разият Зикнулаева ккола республикалдаго машгъурай отоларинголог. Гемемерал унтаразги цадахъ хIалтIулецаги абула гъей йигила: «Бичас тохтурлъун йикIине йижарай гIадан» - илан. Гъелъул профессионалияб бажари-гъунар гъадинго батараб гуро, жийго жиндаго гIад гемемерай хIалтIиялъулги, цIиябщинаб жо лъазабиялъулги хIасил буго гъеб.

ТАЛИХИ – ДИЛЪГО БУГО

ЭЛЬМИРА ИБРАГЪИМОВА

Гъелъул хIакъалъулъ цин бицине бокъун буго гIадан хIисабалда. Лъебералда щуго сонлъ СМИЯлда хIалтIарай дида Гемемерал рихъана къуваталги, кутакалги, гвангъаралги гIадамал! Амма Разиятил гIанасеб жигар-жанги, свержухъ ругездехун рокъиги, гIабигIаталъул рекъейги дида лъилниги бихъун букIинчIо. Гъелъулгун букIараб дандчIиваялъ хисизабуна Гемемераб жоялдехун дир букIараб балагъи. Гъель гIумруялъул пикру гъабулел бугоан чIахIиял рагIаби абичIого ва гIакъиллъи бихъизабизе лъугъинчIого. Дица гъаридал гъель жиндирго гIумруялъул бицана: лъимерлъиялъул ва кIодозбелалъул, цIалул ва бокъулел хIалтIул, хъизаналъул ва рекIелгъезул хIакъалъулъ. Гъелъул ра-кIалдещвез дилъги рижизарулел рукIана пикрабиги хIисабалги...

...Разиятилгун дир лъай-хъвай ккана гъаб дандчIиваялдаса Гезе-гIанго цебехун, Фейсбукалда жа-

ниб. КигIанго эркенаб замандагъай гIадан йикIаниги гъель сайталда бачунел гъумерги буго, бахIсаздаги гIахъаллъула, ва гъединлъидал дида цебеккунго лъалеб букIана гъелъул, литератураялде ва искусствоялде бугеб рокъиги, рокъулел ишалги. Гемемерал цIалула гъель Бродскийясул, Ахматовалъул ва Цветаевалъул асарал; Генеккула лъикIал макъназухъ, нилъер заманаялъулги цереселги ва халкъиялги кучIдузухъги, бокъула балет ва Шекспирил философия, гъединго тарихиял фильмалги.

ДандчIивайдал битIарабги батана гъелъул хIакъалъулъ дир букIараб пикру. Разият йиги киналго рахъазда мисалиялъун йихъизайизе бегъулей, киналъего – хъизаналъе, хIалтIуе, гIагаразегун -гъудулза-базе, жиндиего бокъулелщиналъе, жанги рухIги къолей - гIадан.

Разият гъаюна Болъихъ. Щарги гъелье къуна жий гъаюлаго кумекалъе ятарай тохтуралъул.

Жиндирго лъимерлъи, эбел-эмен хехго ратIалъун рукIаниги, Разиятица рикIкIуна талихIабилан. Эбел шагъаралда цIалулей йигеб заманаялда гъей хъихъун йиги кIодозбелалъ. Амма ясалда лъалаан, цадахъ гIумру гъабулел гъечIониги эбел-инсуе жий йокъулейлъи.

Жиндир кIодозбел Хадижатил хIакъалъулъ Разиятица бицунел буго кутакаб рокъигун ва баркалагун. КIодоца къун буго гъелье Гемемераб рокъиги кIварги, ругъун гъаюн йиги рукъалъул магIишат гъабизе, квен-гIех гъабизе ва юкъаризе. Росулъ цогидалги харабиги гIадин Разиятил кIодоги йикIана кидого лъикIайги, киназулго гIалаб гъабулелги. ГIакъилай Хадижатица гъей гIумруялде хIадур гъаюлаан...

ГIумру рес рекъараб букIинчIо, цохIо рокъор жанир киналго хIел-гIаниги хIал-махI рекъон, рагIи дандеккун рукIунаан ва ниж рокъулелги рукIана.

Нилъер ракъцога - район тун къватир

Гъединлъидал дица лъимерлъи талихъабиланги тола.

Разият йикъана цохло кюдоэ-белалъе кумекалъе ятулейлъун. Гъединлъидал кюдо кверги бекун хутидал гъелъ тлоабго рукъалъул хъалтти тладеги босана: бичана

гъистаналъулаб литератураги ва гъедианал гъадамалгун дандчъавял гъелъиеталихъаллъунги рукъунаан.

Тохтурлъун яхъине гъелъул гъира бижизабун литературагъул учительницагъул ва кюдоцаги гъелъул рахъ ккуна.

Заман букъана захъматаб, росасе щолел букъинчло хъалтти. Гъелана Чачаналде, гъев ралел бакълазул участкаялъул начальниклъун хъалттулев вукъараб бакъалде. 1987 соналъ гъезие гъаюна яс Асият. Ватаналде гъел руссана Чачаналда рагъ байбихъидал.

Гъанир рукъана лъабгоял лъималгун чияр рукъзабахъ гъумру гъабулел. Хъалтудаса эркенаб заманаялъ Разиятица даран-базарги гъабулаан, хъатта базаралдеги ун йикъана, гъитингоялдасаругъунаб букъана гъелъие захъмалъи хъехъейги, бокъараб хъалттиги лъалаан.

Заманаялдасан кинабго рукъалиде бачана: росасе хъалтти швана, рес рекъон рукъги хъизанги тубана ва 1993 соналъ гъезие гъавуна, гъемералъ ралагъун вукъарав вас, Хъажимурад... Хъизаналъе хъажалъулеб букъана эбелалъул кидагосеб тлааб-агъаз. Разиятин абун кинго хъалтудаса йикъана, дое гъание екерулей: поликлиникагъалдаги медицинагъулаб централдаги, хадуб жиндирго кабинеталдаги. Гъеб мехалда бижана жиндирго медицинагъулаб центр рагъизе къасд.

Ва 2016 соналъул августалда Разият мурадалдеги швана – рагъана гъелъ квегъенаб, киналго шарттал

Разиятил Фейсбукалда гъемерал ругел статусалъул цоялда хъван бугоан «Талихъ дилъго буго» ян. Дие бокъула гъелъул статусал цализе: гъездаса гъемераб жо лъала, ракъ гъатилъула ва гъакълу щола. Гъеб къокъаб статусалъул магъна щибилан гъикъидал Разиятица ракъчун жаваб къола:

цулги, бакана печги, бежана чедги, гъабун квенги.

Разиятица лъугъизабураб Болъихъ № 1 школа рикъкунунаан бищун лъикъаздасан цояблъун. Хъалбихъи бугел мугъалимзабазда гъоркъор гъенир рукъана къватлеса рачарал гъурус учительзабиги. Яс гъираялда цалулаан, хасго бокъулаан математика. Гъурус мацъалъул ва литературагъул учительница Марья Антоновна гъелъие цакъго йокъулаан ва гъелъ бижизабун ясалъул дунялалъулго литературагъулде хун рокъиги, Разият районалъул лъабабго библиотекагъалде хъвадулаан ва цаличъеб тлехъи толароан.

- Телевизор нижехъе бачана дун анкъабилеб классалда цалулелъул. Дие бокъулаан радиоалдаса литературагъул цалиязухъ ва постановкабазухъ гъенеккизе, - ян абун Разиятица. Гъелда ракъалде щолел буго цала-рагъи чурулаго цадахъ радиоалъухъги гъенеккун «Дингол гъалхулаб гъвети» абураб асаралдаса тлоцебесеб рокъул хъакъалъул рагъараб къоги.

Кидадай цалул сон лъугъилаян йикъунаан Разият, каникулазул заманаялда шагъаралде эбелалъухъе ине. Дой, Тбилиссиялъул театрияб институтги лъугъизабун, аваразул «Багъараб Байрахъ» газеталда хъалттулей йикъана. Эбелалъ гъей жиндаго цадахъ хъалтуде ячунаан ва гъенир рихъана гъелда тлоцере Расул Хъамзатов, Фазу Гъалиева, Муса Мухъамадов ва цогидалги. Гъелъие бокъана Да-

- Руччабазе аслияблъун гъумруялда букъуна хъизан, амма гъеб букъун гъоларо ракъчараб хъалттиги букъине ккола бетлербахъиялъе, - ян абун кюдоца...

Школа лъугъарабго Разият росасе къуна ва гъебго соналъ цализе лъугъана мединституталде. Кинго соналъги цалун хъалттизе лъугъана травматологиягъулаб отделениялда. Гъеб захъмалъиги гъечло, лъабабилеб курсалда йигеб мехалъ Разиятица гъаюна яс Аминатги. Ригъинин абун гъелъул шулияб батичло, лъимер гъабун хадуй гъей росгунятгъалъана. Институт лъугъун хадуй хъалттизе йитлана Нижний Новгородалде, гъенисан юссиндал хъалттизе лъугъана Махъачхъалагъул № 7 поликлиникагъалде.

Кин гъей киналдего регъулей? Кин мугърузулаб Болъихъа ясалъул дунялалъулго культурагъалде гъедиан рокъи бижараб? Кисан щвараб ретла-къагъалде ва цогидалдеги гъедиан лъайги, лъикъаб биччиги!? Гъел киналго суалазе жавабал дицаго ралагъана гъелъул лъимерлъиялъулъ.

Чанго соналъ терапевтлъунги хъалтун, гъелъ жиндиге тласа бищана отоларингологиягъул мащел ва гъебго поликлиникагъалда хъалтлана. Цадахъ гъебго хъалтти тлубазабулаан жалго бетлергъанал клиникабаздаги. Гъедин хъалбихъи щвараб специалист Разият Зикулаева машгъурлъизе байбихъана ва 2006 соналъ гъелъ, Орджаникидзел къотлоб рагъана жиндирго кабинет...

80 абилел соназда Разият ана архитектор Гъусман Бурзиевасе.

ругеб, аппаратурагъалдалъун хъезабураб, ЛОРагъулунтиял лъазаризе киналго ресал жанирго гъуцараб медицинагъул центр «Разис»...

Ракъалде ккезе бегъилаан гъебгощинай хъалтараб ва хъалбихъи бугей Разият гъанжеги сундуйейин цалдезе кколей абун, цо нухалда гурелъулха гъелъ специализациягъул ва квалификациягъул курсалги лъугъизарурал?! Амма Разиятица жиндир ишалда хурхараб, цониги къвар бугеб гъелмиабгун-практическаб конференция

Нилвер ракьцога - район тун къватир



гьоркъоб биччаларо, щайгурелъул гьелда лъала медицина цо бакIалда чIун букIунареблги, кинабго цIиябги лъазабичIого гIолареблги.

- Гьединаб хIалуцараб хIалтIул графикалъ дур хъизаналъе ками ккезабуларищ? – илан гьикъана дица Разиятида.

- Дица хIаракат бахъула хIалтIуда бугеб свакай рокъоб бихъизе течIого букIине, - ян жаваб къуна гьелъ. - Киналго гIадамалго гIадин дунги цо-цо мехалда кутакалда свакала, амма гьелъул букIуна лъикIаб асарги, щайгурелъул сваказегIан хIалтIани гIемеразе кумек гъабизеги щун букIуна. Хъизанин абун аслияблдидал гIумруялда, гъениб гъабулеб кинабго рагIизегицин рагIулареб букIуна. Дун кутакалда разияй йиге рос ГIусманидаса, гьесул букIунеб бичIИиялъухъги, кумекалъухъги, бихъинчиясул гIакъиллъиялъухъги. Лъебергоялдаса цIикIкIун заман бана нижеца цадахъ ва цониги букIинчIо гьесие унилан дир ракI бухIараб лахIзат...

Дун радалго швана «Разис» централде, гъениб гIадамаз цIун бугоан жанахI ва гьел ирга швейлъухъ ралагъун ругоан, гIаде рачIунелги камулел рукIинчIо. Централъул

администратор, авадамай Зульфияца гьел киналго разиге къабул гъарулел рукIана, гьединго гьелъ гьитIинал пациентазе рекIелгъеялъе кумекги гъабулеб букIана, ругоан гьединал шартIалги.

Разиятил кумекчагIазул цояй ккола гьелъул бищун гьитIинай яс Ася. Гъенийин абун ийгоан гъадинго Ася гурей, Асият ГIусмановна.

- Асият ккола дир кваранаб кверлъун, дица гьелда божун тола кинабго. Гьелъие бокъула нижез махщелги хIурмат гъабула гьелъ унтаразулги. ГьитIингоялдаса эбелго гIадинай йикIиналъул анишалги гъарулел рукIана, - ян гъимана Разият, студентка йигеб заманаялъго гIемерячIунаандихъе доб дирго кабинеталде, гьединлъидал гьелда хIалтIиги лъала.

Разиятил киналго лъималаз жидецаго бищун бугеб гIумруялъул нух. ЦIикIкIарай яс Амина – юрист ва экономист, хIалтIуллей йиге Санкт-Петербургалда. КIиабилей яс Хадижада берцин бихъана инсул пиша, гьей ккола архитектор, дизайнер. Гъанже гьей хIадурлъуллей йиге лъимер, Разиятие рохалие вукIине вас гъавизе.

Бокъулеб иш тIаса бищун бугеб гьезул цохIо вугев вас ХIажимурадицаги, макънал хирияв гьев гьеб махщел камил гъабиялда гIад хIалтIуллей вуго. Бугеб гьесул музыкалияб гIадегIанаб лъайги.

- Дун талихIай йиге лъидаго ячIейлъун йикIиналъ. – Лъидасаго щибго гъаруларо, цохIо БетIергъанасда диеги гIагаразеги сахлъи гурони.

Гьединаб хIалуцараб хIалтIул низам букIаниги Разиятида замангиресги батула хIалхъиялъеги. Гьелъие бокъула дунял бихъизе хъвадизе, уна ракI шварабщинаб бакIалде, цIалула тIахъал, гIенеккула макъназухъ ва ялагъула тарихиял фильмазухъ.

РахIат толеб букIинчIо кинадай Разиятихъа кинабго гьеб бажарулеб абураб суалалъ. Дун божун йикIана гьелъул кирго кумекчагIи ратилилан. Ишалъулал гIадамазул гьел рукIинеги ккола. Амма гьелъул гьел гьечIоан. Кинабго гъабулеб бугеб жинцаго ва кийго кумекалъе ятулей йиге яс Асият. Рукъги ахги росас тIубалеб бугеб, амма гъенибги Разиятилги Асиятилги кумек гьечIого гIоларо, щайгурелъул магIишат гьезул бугеб шагъаралъул шартIазда гIезегIан кутакаб: пихъил ахги, хурги ва чахъаби-цIаниги, гIанкIабиги...

- Унго-унгоги, цIе бечIИизегийищха бажарулеб? – абун гьикъана дица.

- Гъай-гъай, бажарула, балагъизе ячIа бокъани, бихъизабила, - ян гъимана Разият.

Разиятица гьединго бачуна машинаги. Гьелдеги гьей ругъунлъизе ккана шагъаралдаса къватIиехун гIумру гъабулел рукIиналъ ва щибаб нухалда Асиятги гьейги хIалтIудеги нахъеги швезаризе росасул заманги санагIатги ккунгутIиялъ.

Разиятихъа дун нахъе ана дирго ургъелалги унтабиги кIочонги тун. Пикрабалъин абун иоххунги йикIана гьединал гвангъарал ва гIакъилал гIадамалгун дандчIивазе дир профессиялъ рес къолеб букIиналъ...



КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



Артериальная гипертония является одним из наиболее распространенных заболеваний

пульса, получаемого гипотензивного препарата с указанием дозы отмечать в заведенном дневнике

Первая группа факторов, на которые мы с вами не можем влиять: это возраст как у мужчин, так и у женщин — старше 65 лет и наследственная предрасположенность (повышение артериального давления и сердечно-сосудистые заболевания у ближайших родственников, особенно в молодом возрасте). Ко второй группе относятся факторы риска, которые приобретаются в течение жизни: курение, избыточное и нерациональное питание, частое и чрезмерное употребление алкоголя, повышенная масса тела, стрессы, малоподвижный образ жизни. Сочетание этих факторов значительно увеличивает риск повышения артериального давления. Чтобы оно оставалось нормальным, необходимо следовать нескольким простым правилам. Откажитесь от курения, и риск развития инфаркта и инсульта уже через год снизится наполовину по сравнению с курильщиками! Под влиянием никотина учащается ритм сердечных сокращений, происходит спазм сосудов, в результате повышается артериальное давление. К снижению артериального давления приводит соблюдение

Уровень артериального давления имеет прямую зависимость от количества употребляемой соли. Её средняя доза не должна превышать 5 граммов (1 чайная ложка без верха) в день. Не солите пищу при приготовлении. Не подсаливайте пищу прежде, чем вы попробовали её. Избегайте употребления консервированных продуктов, солений, маринадов. Уменьшите потребление животных жиров, рафинированных продуктов, мучных, кондитерских изделий, сахара. Постарайтесь чаще употреблять обезжиренные или с пониженным содержанием жира молочные продукты, злаки, фрукты, овощи, орехи, бобы. Увеличьте потребление продуктов, богатых солями калия и магния (печёный картофель, изюм, курага, морская капуста, чернослив). Ограничьте объём потребляемой жидкости до 1,5 литра в сутки. Нормальный вес можно рассчитать по простой формуле: для мужчин: «рост минус 100», для женщин: «рост минус 105». Необходимо следовать принципам: «Движение — это жизнь!». Регулярные динамические нагрузки (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и т. д.) 3-5 раз в неделю не менее 20 минут способствуют не только нормализации артериального давления, профилактике ожирения, но и значительно улучшат ваше самочувствие и настроение! Начните с ходьбы пешком на работу и с работы, постепенно увеличивая темп и расстояние. Так как избежать стрессовых ситуаций практически невозможно, необходимо научиться правильно к ним относиться. Старайтесь избегать переутомления и чередовать занятия умственной и физической работой. Научитесь справляться с стрессом. Контролируйте свои эмоции, настроение. Находите время для прогулок, встреч с друзьями, активного отдыха. Медикаментозная терапия, подбор препаратов и их доз осуществляет только врач (желательно кардиолог). Сохраните ваше сердце здоровым.



сердечно-сосудистой системы. Согласно статистическим данным, у 25 процентов взрослого населения регистрируется повышение артериального давления. Известно, что большинство населения не знает своего артериального давления. Не измеряя артериальное давление, невозможно выявить заболевание. Поэтому каждый человек должен знать своё давление. Всем лицам, у которых обнаружено повышение АД, рекомендуется обязательный самоконтроль артериального давления. Для этого дома нужно иметь тонометр. Для удобства можно использовать полуавтоматические и автоматические тонометры. Для измерения давления имеет значение соблюдение следующих правил: положение сидя в удобной позе, рука на столе и находится на уровне сердца, манжета накладывается на плечо, нижний край её находится выше локтевого сгиба на 2 см, исключается употребление кофе и крепкого чая в течении 1 часа перед исследованием, не рекомендуется курить в течении 30 минут до исследования, измеряется в покое после 5 — минутного отдыха. Необходимо его измерять утром и вечером и записывать с отметкой АД. С этими записями самоконтроля обращаться к участковому терапевту 1 раз в месяц до достижения целевого уровня АД, в дальнейшем 1-2 раза в год для оценки эффективности лечения и её коррекции. Когда же стоит призадуматься о том, с чем может быть связан риск повышения артериального давления? Существуют две груп-

пы факторов риска развития артериальной гипертонии.



пы факторов риска развития артериальной гипертонии.

диеты. Рекомендуется изменить рацион питания: не передать

ГЪАЛМАГЪАСУЛ ХІАКЪАЛЪУЛЪ РАГИ



Бакъулаб дунялги тун, абадияб рокъове къокъун ана цойги лъиклаб инсан. Жеги цо чияс дагълъана ракъалда лъиклаб Гадамазул къадар...

Цебесеб къоялъ гагараб райондеги вачлун, Мигларсо росуль цияб мажгит баялда хурхун Тобитлулеб лъиклаб мажлисалдаги гахъаллъун, къасиялде МахІачхъалаялде гІад вуссарав Къохъа ГъазимухІамадов МухІамад, ракъалдаго гъечІого больницаалде хъамуна.

КигІан къеркъаниги, кІвечІо тохтурзабазда МухІамадие кумек гъабизе. Аллагъас жиндие къурал къоял лъугІарав муъминчияс абадиялъего къанщана берал.

Камуна лъадуе рос, лъималазе эмен, Гемемерал гъудул-гъалмагъзабаде божарав гъудул, къахъдерие сахав росуцояв.

Гъединги бихъулищха, ахирисеб нухаль бер чІвалелб букІун буго мунагъал чураясул гагараб ракъалдаги, рокъулел мугІруздаги, хирияб Къохъ росдадаги, рикІкен Гемемерал гъу-

дулзабаздаги.

Абизе бегъула районлъего кІудияб ками кканилан, щай абуни МухІамад вукІиндал ракъ лъиклаб, лъиего кумекалъе хІадурав, цо гъимиялъ, хІеренаб рагІиялъ сверухъ ругезул рекІелъе нух бахъизе кІолев чи.

Гъедианал чагІазда абула нилъеца тІабигІат берцинал чагІийилан.

Гъев вукІана кинабго рахъ камилаб, дурусав, кидаго разиракияв, аскІор руге зе байрам Гадав инсан.

Районалда хІалтІулеб мехалдаги, хадув МахІачхъалаялда жавабиял хъулухъазда вугеб мехалдаги, бажарараб, кІвараб кумек гъабулаан ракъоцязе М.ГъазимухІамадовас.

Хъулухъалъулаб больоялъ эхеде ваханаган гІамал гъитІинлъулеб. гІадатлъигІаданлъи цикІкІунеб букІана МухІамадил. Гъединлъидал сверухъ ругезулги цикІкІунеб букІана гъесдехун рокъиги, хинлъиги, рекІел цІайиги.

-Додинав сахав, сахаватав,

сабруги, иманги, гІадлуги бугев инсан ракъалда Гемемерал вукІунаро, дов вукІана гъудулзабаде вижарав, гъезие ракъиги кезе хІадурав чи. ЦохІо гІунгутІи букІун буго мунагъал чураясул-гІумру къокъав вати,- йилан абуна рекІелъ гъваридаб пашманлъигун МухІамадил вацлъи гъарарав гъудул АнсалтІаса РахІматулаца...

- Дие гъудул гурев, кІудияв вац вукІана мунагъал чураяв МухІамад,- илан гІадеги жубана РахІматулаца.

Абадияб рокъове унев жидерго гъудуласулгун къо-мех лъикІ гъабизе Къохъе рачІарал гъудулзабазда гъоркъор ругоан Сугъ-

мунагъал чураяс. Чанго нухаль ХІежалдеги щвана гъев, цогидазе ине кумек-квербакъиги гъабуна.

Нилъер заманалъул гъваридав гІалим Къохъа КІудиясул зияраталде гІадамал хъвадулеб къоги МухІамадица жиндирго харжалдалъун бараб буго.

Гемемерал сахал ишал гъаруна росдаеги районлъеги МухІамад ГъазимухІамадовас, жеги гъаризе къасдалги рукІана гъесул, амма къисмат батІияб букІун буго.

Къокъаб бугониги, берцинаб, гІадамазе пайдаяб, магІнаяб, Аллагъасукъа хІинкъараб гІумру тІамуна ракъалда Къохъа



ралъа Сатмар Амиров, ГІочІлоса СайгидГали, чачанав Вахмурад Курчаев ва гъ.ц.

ХІукуматалъул жавабиял хъулухъазда вугилан жагъаллъизе толароан гъес динияб рахъги. Абухъего, дунялияб гъабулаго, абадияб рукъги кІочонароан гъесда. Муъминчиясда тІадал жал тІокІкІун тІуразарулаан

МухІамадица.

Ва тана Гадамазул рекІелъ лъиклаб лъалкІ.

Аллагъасда цевеги витІун ккун ватаги мун, МухІамад.

Нижеда, гъудул-гъалмагъзабазда даим кІоченаро мун.

МУХІАМАДИЛ ГЪУДУЛЗАБИ.



ГЪУ ДУЛЪМ

**Газета
Гуцларал:**

МР «Болхихь
районалъул
администрация

учредители:

Администрация
МР
«Ботлихский
район»

Беглерав редактор

Г.Г.Г.ГУМАХАНОВ

Отделалъул редакторал

П. Дибирова

А. Агъларов

Мухбирзоби

З.МухАмадова

М. Гумаханова

Наборщица

П. Эльдарова

Дизайнер

С. Камилова

Программист

А. Ибрагимова

Фотокорр

Ш.Муртазалиев

Индекс: 368970

**Адрес: ДР, Болхихь рай-
оналъул Болхихь росу,
Школаъулаб къватI**

Телефонал:

Редакторасул 2-20-53

Гаммаб 2-20-37

Эл. адрес druzhba555@mail.ru

Газета бицана

**редакциялъул
компьютеразул цехалда,
къабуна ООО
«Лотос» типографиялда.**

**Адрес: 367018, МахIачхъала,
Пушкинил
къватI, 6**

Тираж -550

Индекс-51349

Багъа-6 гъуруц

**Газета печаталде къуна
16.00 хамиз къоялъ
Газета къабуна 20.00**

Заказ № _____

**Газеталъул регистра-
ция гъабуна Югалъулаб округ-
галъул регионалда гъоркъосеб
бакIалъулаб управлениалъ.
Регист. ПИ**

№ 10 - 4614

**Редакциялъул пикру ки-
даго гуро макъалабазул авто-
разул пикрузун данде кколеб.
Макъалабазда рихьи-
зарурал хIужабазул,
тарихазул ва цогидалги баяназул
къаваб къола гъезул автораз.**

ХОЧУ ИСКРЕННЕ СКАЗАТЬ: БОЛЬШОЕ СПАСИБО!



Спасибо хирургу Тлохской межрайонной больницы Гаджиеву Исе Исаевичу, за его работу, за золотые руки!

В селении Агвали Цумадинского района в результате взрыва гранаты погиб школьник и еще десять получили ранения. Среди раненных оказался и мой сын Хайбулаев Адильгерей Саадулаевич- 2004 г.р. Он был ранен в руку и ногу. А хирург –Иса Исаевич немедленно отозвался, приехал в Агвали и оперировал мальчика.

Огромное Вам спасибо, Иса Исаевич!

Спасибо также санитаркам, медсестрам и врачам Цумадинской ЦРБ за их понимание и поддержку и, конечно же, за выздоровление моего сына!

Низкий поклон за то, что никогда ни в чем не откажут, всегда помогут.

Желаю вам всем, вашим близким и родным здоровья и успехов во всем!

**Гасанова Мадина Гереевна, старшая медсестра
детского отделения, мама**

УВАЖАЕМЫЕ НАЛОГОПЛАТЕЛЬЩИКИ!

Межрайонная ИФНС России № 12 по Республике Дагестан предлагает воспользоваться удобным онлайн-сервисом «Личный кабинет налогоплательщика для физических лиц» в целях самостоятельного контроля состояния расчетов с бюджетом по налоговым платежам.

Сервис предоставляет информацию:

- о находящихся в собственности объектах недвижимого имущества и транспортных средствах;
- о начисленных и уплаченных налогах, задолженности и переплатах.

Сервис позволяет:

- формировать и распечатывать налоговые уведомления и квитанции на уплату налоговых платежей и налоговой задолженности;

- уплачивать налоги и задолженность безналичным способом в режиме онлайн;

- обращаться в налоговые органы в электронном виде без личного посещения налоговой инспекции.

Сервис реализован на Интернет-портале Федеральной налоговой службы www.nalog.ru.

Для доступа к сервису необходимо получить Регистрационную карту, которая содержит логин (идентификационный номер налогоплательщика-ИНН) и пароль.

Регистрационную карту можно получить, обратившись с заявлением в любую налоговую инспекцию.

Заявление можно заполнить в бумажном виде в налоговой инспекции или в режиме онлайн на стартовой странице сервиса.

При обращении в налоговую инспекцию необходимо предъявить документ, удостоверяющий личность (представитель налогоплательщика предъявляет также документы, подтверждающие его полномочия).

Подключив услугу «Личный кабинет налогоплательщика для физических лиц», можно полностью контролировать свои налоговые обязательства без посещения налоговой инспекции.

Административная комиссия МР «Ботлихский район» сообщает:

В соответствии с действующим КоАП РД, принятым Народным Собранием РД 25 декабря 2014 года, административные комиссии рассматривают дела об административных правонарушениях, предусмотренных статьями 2.6, 2.7, 3.2-3.6, 4.1 указанного Кодекса.

Составлять протоколы по вышеперечисленным статьям уполномочены должностные лица органов местного самоуправления при проведении ими проверок в рамках осуществления муниципального контроля.

Ниже приведены статьи КоАП РД с указанием должностных лиц органов местного самоуправления, уполномоченных составлять протоколы по ним.

Статья 2.6 Нарушение порядка использования официальных символов муниципальных образований - руководитель органа местного самоуправления, осуществляющего муниципальный контроль в сфере информационных технологий и массовых коммуникаций, его заместители, руководители структурных подразделений указанного органа;

Статья 2.7 Нарушение порядка принятия на учет и ведения учета граждан в качестве нуждающихся в жилых помещениях, предоставляемых по договорам социального найма - руководитель органа местного самоуправления, осуществляющего муниципальный контроль в сфере управления муниципальным имуществом, его заместители, руководители структурных подразделений указанного органа;

Статья 3.2 Нарушение порядка организации уличной торговли - руководитель органа местного самоуправления, осуществляющего муниципальный контроль в сфере торговли, его заместители, руководители структурных подразделений указанного органа;

Статья 3.3 Неисполнение обязанностей по проведению работ по содержанию подземных коммуникаций и пешеходных ограждений;

Статья 3.4. Отсутствие уличного, внутриквартального освещения;

Статья 3.5. Нарушение порядка размещения наружной информации;

Статья 3.6. Нарушение муниципальных нормативных правовых актов по вопросам благоустрой-

ства территории муниципального образования - руководитель органа местного самоуправления, осуществляющего муниципальный контроль в сфере жилищно-коммунального хозяйства, его заместители, руководители структурных подразделений указанного органа;

Статья 4.1. Отказ в предоставлении проезда пассажиру - руководитель органа местного самоуправления, осуществляющего муниципальный контроль в сфере транспорта, его заместители, руководители структурных подразделений указанного органа.

По всем указанным статьям жители района с жалобами могут обратиться в органы, осуществляющие соответствующий вид муниципального контроля, в администрации сельских поселений, или в административную комиссию.

Административная комиссия осуществляет свою деятельность в здании администрации МР «Ботлихский район».

**Председатель
административной комиссии
А. АБДУЛДИБИРОВ**