

Табасарандин

СЕС

ТАБАСАРАН РАЙОНДИН

ЖЯМЯАЪТЛУГЪДИННА - ПОЛИТИКАЙИН ГАЗАТ



Голое
Табасарана

№11 (847) Жвуми, 23-пи март, 2018-пи йис (2001-пи йисан 5-пи майдианмина удубчIвур).

Сечкйирин улихь ккимиди вуйи натижйириинди

Центризбиркомдин председателъ Элла Памфиловой мялум гъапIганси, улихь ккимиди вуйи натижйириинди, щии мартдин 18-ди кIули гъушу РФ-йин президентдин сечкйирин улькейиъ вари сечкйириин къадарнакан 67,47 процентди, яни 73 миллионна 360 агъзур касди, сес тувну. ЦИК-дин улихь ккимиди вуйи улупбаринди, В.Путиндихъан 76,69 процентди, П.Н.Грудининдихъан 11,77 процентди, В.В.Жириновскийихъан 5,65 процентди, К.А.Собчакдихъан 1,68 процентди, Г.А.Явлинскийихъан 1,05 процентди, имбу кандидатарихъан 1 процентIан камди сесер тувну.

Сечкйирин иштирак хъпан улькейиъ вариIан заан про-



цент вуйидар гьисаб шулу: Кабардино-Балкар Респуб-

лика (84,05%), Тыва Респуб-лика (83,36%), Чечен Респуб-

лика (76,34%), Чукотский автономный округ (76,34%), Кемеровский область (75,05%), Тюмень область (74,85%), Къарачай-Черкес Республика (72,29%), Дагъустан Республика (72,04%).

Дагъустандин Сечкйириин республикайин комиссияйин председателъ Мягъямед Дибировди мялум гъапIганси, улихь ккимиди вуйи улупбаринди, республикайиъ В.В.Путиндихъан 1 миллионна 299 агъзурна 500сечкичийи, П.Н.Грудининдихъан 104 агъзурна 288 сечкичийи сесер тувну, имбу кандидатарихъан сесер тувдарин къадар 10 агъзуртIан хайлин исина ву.

(СМИ-йиан).

Постановление

№7 от 20.03.2018 г.

«Об учреждении именных стипендий Главы Муниципального района «Табасаранский район»»

В соответствии с Федеральным законом - ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Уставом Муниципального района «Табасаранский район», **постановляю:**

1. Учредить именные стипендии Главы Муниципального района «Табасаранский район» для выпускников образовательных учреждений района - студентов ВУЗов, ССУЗов, показавших высокие результаты ЕГЭ (ОГЭ) и проявляющих способности в учебе и особые успехи в научной и иной деятельности в ВУЗах, ССУЗах.

2. Утвердить Положение о порядке выплаты именных стипендий Главы Муниципального района «Табасаранский район» (далее – Положение) (прилагается).

3. Установить, что органом по отбору претендентов на именные стипендии Главы МР «Табасаранский район» является МКУ «Управление образования» администрации МР «Табасаранский район».

4. Опубликовать данное постановление и Положение о порядке выплаты именных стипендий Главы Муниципального района «Табасаранский район» на страницах газеты «Голос Табасарана».

5. Постановление вступает в силу со дня опубликования.

**Глава
Муниципального
района
«Табасаранский
район»**

А.Н. МИРЗАБАЛАЕВ.
.....
(Положение об именной стипендии Главы муниципального района «Табасаранский район» публикуется на 2 стр.)

Как мы провели выборы

В минувшее воскресенье, 18 марта, в Табасаранском районе, как и по всей стране, прошли выборы президента Российской Федерации. Как проходило народное волеизъявление, наблюдали корреспонденты нашей газеты.

Всего в нашем районе зарегистрировано 32983 избирателя. Отдать свой голос за любого из внесенных в бюллетень 8 кандидатов на высший пост в нашей стране они могли на 66 избирательных участках в населенных пунктах района. Для надзора за соответствием прописанной в законе процедуры выборов, на каждом из участков присутствовали наблюдатели от общественных организаций.

В этот день была реанимирована советская традиция, когда день выборов старались превратить в запоминающийся праздник. Например, в селении Хучни жители, которые уже исполнили свой гражданский долг, могли также посетить концерт, организованный отделом культуры администрации района на площади у памятника Мирзе Калукскому, где выступали популярные артисты Рустам Рамазанов, Зекаръя Эмирбеков и другие. Такое же развлекательное мероприятие было организовано в самом крупном населенном пункте района в селении Сиртыч.



На разных избирательных участках публично отдали свой голос и известные люди района. Глава Табасаранского района Алаудин Мирзабалаев проголосовал на участке № 1381 в селении Хучни. Там же в Хучни, но на другом участке № 1382 опустили бюллетень в избирательную урну депутат Народного Собрания Республики Дагестан Магомед Курбанов и Мирзамагомед Магомедов - заслуженный врач РФ, человек не-

сколько десятилетий возглавлявший Табасаранскую ЦРБ, ныне советник главврача этой же больницы. В селении Халаг на дому проголосовал ветеран Великой Отечественной войны Гасан Раджабов, который зарегистрирован в списке избирателей на участке № 1373.

Событие, которое вызвало большой интерес в выборном информационном поле республики, произошло в селении Урзиг. Там проголосовала Мусли-



мат Абдуллаева, которая является самой возрастной избирательницей в Республике Дагестан. Муслимат-хала родилась на рубеже XIX и XX веков- 1900 году. При ее жизни развалилась Российская империя, произошло становление и распад СССР, прогремели две мировые войны, образовалась современная Россия. У нее 8 детей и почти 200 внуков и правнуков. Председатель участковой избирательной комис-

(Окончание на 2 стр.)

Как мы провели выборы



(Начало на 1 стр.) сии №1370 Нурмагомед Нуров лично пришел с избирательной урной к ней домой, поскольку Муслимат Абдуллаевой в силу возраста затруднительно дойти до места голосования, и она вынуждена голосовать на дому. После прописанных законом процедур, она отметила в бюл-

летене понравившегося кандидата и опустила его в урну. В этот же день самую пожилую избирательницу республики посетили Алаудин Мирзабалаев, Магомед Курбанов и уполномо-

ченные по выборам врио Главы РД Владимира Васильева Азади Рагимов и Зейдулла Османов. В селении Урзиг на дому проголосовала и ветеран труда 83-летняя Зухре Курбанова.

Голосование на избирательных участках Табасаранского района продолжилось до 20:00 часов. По предварительным

дмировича, на втором месте с 6,74% голосов оказался кандидат от коммунистов Грудинин Павел Николаевич, замкнул тройку Жириновский Владимир Вольфович с 1,42% голосов. Остальные кандидаты набрали меньше 1% голосов. В Территориальную избирательную ко-



данном ТИК Табасаранского района, на выборы пришел 28961 избиратель, что составляет 83,26% от общего числа избирателей. Из них 90,74% проголосовали за Путина Владимира Вла-

миссию района не поступило ни одной жалобы о нарушениях процедуры голосования.

А. ИСАЕВ.
Фото Н. РАГИМОВА.

ПОЛОЖЕНИЕ

Об именной стипендии Главы муниципального района «Табасаранский район»

1. Общие положения

Настоящее Положение устанавливает порядок присуждения именной стипендии Главы Муниципального района «Табасаранский район» выпускникам образовательных организаций района, показавшим высокие результаты ЕГЭ (ОГЭ) и проявляющих способности в учебе и особые успехи в научной и иной деятельности в ВУЗе, ССУЗе, и порядок ее выплаты (далее - стипендии).

2. Претенденты на присуждение стипендии.

1.1. Претендентами на присуждение стипендии являются выпускники образовательных учреждений района- студенты ВУЗов, ССУЗов, которые по итогам Единого Государственного экзамена набрали не менее 260 баллов и добиваются хороших и отличных показателей в ВУЗе, ССУЗе, показывают особые успехи в научной и иной деятельности.

3. Присуждение стипендии

3.1. Стипендии носят персональный характер, присуждаются по результатам деятельности за прошедшее учебное полугодие, предшествующее назначению стипендии. Всего учреждаются 3 (три) стипендии в размере 5 тысяч рублей (500 рублей ежемесячно). Стипендия назначается сроком на один учебный год (с 1 сентября по 30 июня) и выплачивается раз в полугодие.

3.1. Кандидатуры на присуждение стипендии выдвигаются руководителями общеобразовательных организаций, не позднее установленных дат: 15 февраля (итоги зимней сессии) и 15 июля (итоги летней сессии) текущего учебного года и представляются в Совет по присуждению именной стипендии при МКУ «Управление образования» администрации муниципального района «Табасаранский район» (далее - Совет).

3.2. Для определения списка кандидатов на получение именной стипендии, руководители образовательных организаций района доводят до своих выпускников, получивших высокие баллы по итогам ЕГЭ и продолжающих показывать хорошие результаты учебы в учебном заведении высшего или среднего звена, а так же активно участвующих в научно-исследовательской и иной общественно-полезной деятельности образовательного заведения Положение об именной стипендии Главы МР «Табасаранский район» и получают от них соответствующее подтверждение.

3.3. Сведения о кандидатах на присуждение стипендии представляется в бумажном варианте с приложением следующих документов:

ходатайство о кандидатах, выдвинутых на получение стипендии, в котором отражаются высокие достижения кандидата в научной и учебной деятельности;

выписка итоговых отметок за полугодие учебного года (копия зачетной книжки);

копия диплома (или другого документа) участника, победителя или призера конкурса, олимпиады, научно-практической конференции и др.;

копия документа, удостоверяющего личность кандидата.

3.4. Документы с даты их регистрации рассматриваются Советом по присуждению именной стипендии не позднее установленных дат: 1 марта и 1 августа текущего учебного года.

4. Порядок формирования и деятельности Совета

4.1. Совет состоит из 5 человек и утверждается приказом начальника МКУ «УО».

4.2. Заседание Совета считается правомочным, если на нем присутствует более половины его членов. Решение Совета считается принятым, если за него проголосовали более двух третей от общего числа членов Совета, присутствующих на заседании.

4.3. На основании решения Совета до 15 марта и 15 августа текущего учебного года готовит проект постановления Главы муниципального района «Табасаранский район» о присуждении именной стипендии.

5. Выплата стипендии

5.1. Выплата стипендии стипендиатам осуществляется одновременно, по итогам полугодия за счет средств муниципального бюджета, предусмотренных на эти цели на соответствующий финансовый год, на основании постановления Главы муниципального района о выплате стипендии.

5.2. Стипендии выплачиваются в торжественной обстановке, или перечисляются на расчетный счет получателя

Наркомания остается серьезной проблемой общества, трагедией каждого наркозависимого, его семьи и друзей. По степени тяжести излечения и уровня смертности специалисты наркоманию приравнивают к онкологическим заболеваниям. Однако, до сих пор существуют как бы два отдельных мира: общество в целом, отторгающее в большинстве не саму наркоманию, а ее носителей (зачастую действительно личностей неадекватных), и мира наркозависимых, живущих «на отшибе» социума. Пока наркомания остается проблемой, каждому стоит знать о ней как можно больше.

Кажется, что об этом недуге известно всё. От первого «кайфа» до состояния «ломки», когда человек летит вниз, словно с горки, и незаметно для себя приближается к трагическому концу. История наркотиков уходит в глубокое прошлое. Одурманивающие запахи некоторых растений или их дым две тысячи лет назад использовались при проведении различного рода заклинаний, ритуалов. Наркотические препараты применялись также для

лечения некоторых заболеваний. Но позднее наркотики стали проникать из этих табуированных областей в сферу повседневной жизни. Кто-то стал их использовать для убийства своих недругов, другие - для удовлетворения жажды удовольствия или как источник власти над человеком... Древние народы могли бы рассказать нам многое о пагубности наркотиков. Платон писал: «Опий незаметно овладевает всеми помыслами, истощая мозг и организм, приводит к полной апатии, обрекающей на бесплодное прозябание и быструю гибель». Употребление смертоносного зелья в древние времена не только порицалось, но и каралось законом. Широкому знакомству человечества с наркотическими веществами способствовало мореплавание, расширение торговли и войны. Впервые, как оружие массового поражения, наркотик был использован европейцами-колонизаторами в войне против Китая. Благодаря чему, с XIX века

смертельные стрелы, — начиненные опиумом, гашишем, кокаином стали разлетаться рикошетом по всему миру. А к концу XX века наркомания приобрела масштабы эпидемии, пожирающей миллионы жизней. С каждым годом увеличивается число её жертв, среди них немало детей школьного возраста.

Наркотики с древнейших времен используются в качестве обезболивающего средства в медицине. Скольким людям они облегчили страдания, а, возможно, продлили жизнь. Конечно, следует признать, что медицинский аспект не подлежит обвинению, мы обвиняем не те или иные «вредные» вещества как таковые, а вне лечебное их применение. Ведь даже некоторые медицинские препараты имеют спрос у наркоманов. Многие наркоманы вовлекаются сначала ради баловства, думая, что они могут бросить в любой момент. Но остановиться не могут. Для этого уже нужна воля и сильный характер. Слабость

человека как раз используют те, кто всегда готов предложить «таблеточку для балдежа». Они и травку приготовят. Для начала могут угостить просто так — бесплатно. Им нужно, чтобы новая жертва попала на крючок. Тогда вы полностью в руках торговца. И будете платить любые деньги.

Именно этого и хотят торговцы «счастьем». Наркоман — это дойная корова, это овца, с которой дерут все три шкуры. Человек стремился к приятным ощущениям и что же он получил? У подростка-наркомана пропадает интерес к учебе. Новые знания усваиваются с трудом, а полученные быстро улетучиваются. Развивается равнодушие к близким. Наркоман оказывается в зависимости от тех людей, которые имеют наркотики. Эти люди держат его, как собаку, на коротком поводке. Он — их раб. У него нет надежд, нет будущего. Наркоман перестает быть личностью. Он становится слабым и безвольным и

все более убеждается в этом. Он — никто. Люди, по легкомыслию употребляющие наркотические вещества, приносят вред и себе, и окружающим людям: друзьям, родителям. Мы обвиняем наркодельцов, у которых руки по локоть в крови, которые жаждут, как вампиры, чужих страданий и зарабатывают на них деньги. Все они заслуживают самого серьезного порицания. Но что же мы можем сделать? Главным наказанием преступников должно стать наше желание противостоять этой мерзости. Однако, если уж на то пошло, то настоящий ответ на проблему наркотиков — это вообще никогда их не пробовать. И как бы ни было трудно стоять лицом к лицу со своими проблемами, последствия приема наркотиков всегда хуже, чем та проблема, которую человек пытается решить с их помощью. Потому что наркотики лишают жизнь тех ощущений и радостей, ради которых мы и живем.

Р.Д.КУРБАНОВ,
врач-нарколог ЦРБ.

Нет - наркотикам!

Профилактика экстремизма и терроризма – главная проблема наших дней

В словаре русского языка под редакцией С. И. Ожегова слова «экстремизм» и «терроризм» толкуются так: экстремизм - приверженность к крайним негативным взглядам и мерам (обычно в политике); терроризм – 1) устрашение своих политических противников, выражающееся в физическом насилии вплоть до уничтожения; 2) жестокое запугивание, насилие.

Мы все помним страшный взрыв у здания МВД Табасаранского района в селении Хучни, в результате которого погибли два человека, пострадали десятки людей, нанесён большой ущерб зданиям, которые находились недалеко от эпицентра взрыва, искорежены и выведены из строя автомобили, запаркованные в зоне взрыва. Мы помним поджог школы в селении Джули Табасаранского района, в результате которого сгорело здание, жестокое убийство учителя этой же школы Ханмагомеда, громкое убийство имама Хуриксской мечети устаза Сиражудина-эфенди Хуриксского в 2011 и многие другие случаи. Мы знаем много случаев, когда молодые люди, оставив свои семьи и попав под влияние экстремистов-вербовщиков, вливаются в ряды запрещенной в России организации ИГИЛ. Спустя некоторое время, приходят известия, что они там погибли в ходе выполнения заданий, которые они получили от своих командиров-террористов.

Экстремизм не только губит молодых людей и их семей. Экстремизм – это большая опасность, которая способна разрушать даже самое стабильное и благополучное общество. В качестве примеров можно привести примеры разрухи общества в таких благополучных государствах, как Сирия, Ливия, Ирак и др. В результате экстремистской внешней политики США страдали и страдают мирные граждане, многие государственные образования рушатся, сея раздор среди народов всего мира. В результате созданного в этих и других странах хаоса появились пресловутые террористические организации ИГИЛ, Джавгат ан-Нусра и другие.

С проявлениями экстремистов и террористов необходимо вести непрерывную борьбу. В этих условиях повышается роль общеобразовательных учреждений в воспитании подрастающего поколения в духе любви к своей Родине, в воспитании патриотизма на основе обычаев и традиций своего народа. В эту работу также должны быть вовлечены властные структуры, правоохранительные органы и общественность района. Безусловно, заметно также возрастает роль семьи в нравственном воспитании своих детей, так как молодое поколение является наиболее уязвимым и легко поддающимся негативному влиянию экстремистских групп. Незащищённость молодёжи, зависимость от чужого влияния, отсутствие работы – всё это позволяет говорить о возможности лёгкого распространения радикальных идей среди молодёжи. Экстремисты привлекают молодёжь в свои объединения, обещая лёгкое решение всех проблем, в том числе и материальных. Некоторые неокрепшие умы идут в эти группировки экстремистов и сами становятся таковыми. Так они губят себя, своё будущее, приносят неутешительное горе родителям.

В учебно-воспитательном плане МКОУ «Хурикская

СОШ им. Р. Гасанова» 2017-2018 учебного года весомое место занимает патриотическое и интернациональное воспитание подрастающего поколения. Федеральный закон № 130 от 26 июля 1998 года «О борьбе с терроризмом» требует от муниципальных учреждений проведения мероприятий, направленных на воспитание у подрастающего поколения негативного отношения к проявлению политического экстремизма и сохранения безопасности школьников и граждан, проживающих на местах своего постоянного места жительства.

Выполняя требования ФЗ №130, в Хуриксской СОШ проводятся разные мероприятия, направленные на противодействие проявлениям экстремизма и терроризма.

На основании приказа министра образования и науки РФ № 3538, по школе издан приказ «О дополнительных мерах по обеспечению безопасности в школе в целях антитеррористической защищённости», в котором ответственным по данному вопросу назначен военрук школы Меджидов А.Г. Проведены беседы с учащимися 9-11-х классов о реакционной сущности и общественной опасности экстремизма и терроризма. Проведён в 10-ом классе классный час на тему: «Терроризм – угроза обществу», среди учащихся 7-11-х классов проведены классные мероприятия на следующие темы: «Экстремизм и терроризм – беда XXI века», «Основные способы борьбы с терроризмом сегодня», «Патриотизм без экстремизма». В целях безопасности в Хуриксской СОШ ведётся журнал учёта посетителей. Кроме этого, в школе проводятся родительские собрания с приглашением участкового инспектора ПДН Раджабова А. М.

В январе 2018-го года была проведена общешкольная линейка, посвящённая нашему земляку, Герою России Рустаму Мурадову на тему: «Рустам – ты наша гордость». Торжественную линейку открыл заместитель директора по внеклассной работе Азизов М.Б.. В своём выступлении он рассказал о Рустаме Мурадове, который показал героизм, мужество и, самое главное, профессионализм в выполнении своих воинских обязанностей в борьбе против ИГИЛ-овских боевиков в Сирии. Рустам Мурадов воевал против терроризма и экстремизма не только в Сирии, но и в Чеченской войне. Являясь командиром разведроты, он со своими бойцами выполнял ответственные и опасные для жизни задания. Тогда никто из подчинённых полковника Рустама Мурадова не пострадал. Это результат умелого руководства командира. О жизни и военной карьере нашего земляка Рустама Мурадова рассказали учащиеся 10-го класса. Учащиеся читали стихи на военную тему в честь Героя, говорили слова ненависти в адрес террористов и их пособников.

Хочется верить в то, что уже нигде на Земле не прогремят взрывы. И у нас есть надежда, что мы победим терроризм только сообща.

З.Р. АЛИМИРЗАЕВ,
директор МКОУ «Хурикская
СОШ им. Р. Гасанова».

Ежемесячная выплата из средств материнского капитала

С 1 января 2018 года Пенсионный фонд Дагестана начал принимать заявления на получение ежемесячной выплаты из средств материнского капитала. Выплата полагается только тем нуждающимся семьям, в которых второй ребенок родился или был усыновлен после 1 января 2018 года, то есть мама будет подавать сразу два заявления: на получение сертификата и установление выплаты. Одновременно родители ребенка смогут подать заявление на получение СНИЛС ребенку.

Для того, чтобы понять, имеет ли семья право на выплату, нужно взять общую сумму доходов семьи за последние 12 календарных месяцев, разделить ее на 12, а потом разделить на количество членов семьи, включая рожденного второго ребенка. Если полученная величина меньше 1,5-кратного прожиточного минимума трудоспособного гражданина в регионе проживания семьи, а

это 14883 рубля, то можно идти в Пенсионный фонд и подавать заявление на ежемесячную выплату. При подсчете общего дохода семьи учитываются зарплаты, премии, пенсии, социальные пособия, стипендии, различного рода компенсации, алименты и др. При обращении в ГУ - Отделение ПФР по РД суммы этих выплат должны быть подтверждены соответствующими документами за исключением выплат, полученных от ПФР. При подсчете не учитываются суммы единовременной материальной помощи из федерального бюджета в связи чрезвычайными происшествиями, доходы от банковских депозитов и сдачи в аренду имущества.

Ежемесячная выплата не назначается, если дети находятся на полном государственном обеспечении, если представлены недостоверные сведения о доходах семьи, а также гражданам, которые лишены родительских

прав - разъяняют в Пенсионном фонде республики.

Подать заявление на установление ежемесячной выплаты можно в любое время в течение полутора лет со дня рождения второго ребенка. Если обратиться в первые шесть месяцев, выплата будет установлена с даты рождения ребенка, то есть будут выплачены средства, в том числе и за месяцы до обращения. Если обратиться позднее шести месяцев, выплата устанавливается со дня подачи заявления.

Заявление о назначении ежемесячной выплаты можно подать в клиентскую службу территориальных подразделений ГУ - ОПФР по РД или через МФЦ. Заявочный отводит ведомству месяц на рассмотрение заявления и выдачу сертификата на материнский семейный капитал и еще десять рабочих дней на перевод средств. Деньги будут перечисляться на счет гражданина в российской кредитной организа-

ции.

Размер выплаты тоже зависит от региона - он равен прожиточному минимуму для детей, который установлен в субъекте РФ за II квартал предшествующего года. В Дагестане - это 9774 рубля.

Если семья обращается за выплатой в 2018 году, ее размер составит прожиточный минимум для детей именно за II квартал 2017 года.

Ежемесячная выплата осуществляется до достижения ребенком полутора лет, однако первый выплата период рассчитан на год. После этого нужно вновь подать заявление на ее назначение. Выплаты прекращаются, если материнский капитал использован полностью, семья меняет место жительства или ребенку исполнилось полутора года. Выплаты при необходимости можно приостановить.

С.КУРБААНОВ,
заместитель
начальника УОПФР в
Табасаранском районе.

Крик души

Каждый человек должен оставить свой след на этой земле. Если задуматься о природе, то можно сказать, все, что нас окружает, создано идеально и гармонично, вокруг настоящая красота, которую мы за серыми буднями не замечаем. Мы живем в благоприятных условиях, и забывается об этом матушка-природа. А что же делает взамен человек? Люди, даже не задумываясь, губят ее, не понимая, что тем самым наносят вред, в первую очередь, самому себе. Они губят природу, загрязняют водоемы, безжалостно вырубают леса, отравляют атмосферу, разрушая связь между человеком и природой. Мне посчастливилось родиться в таком живописном уголке, как Дагестан. Наш край привлекателен как для туристов, так и для гостей из разных уголков большой страны. Счастьем считалось, если хоть раз в жизни побывали в Дагестане.

Что же стало с людьми моего прекрасного края? Мы стали варварски относиться к нашей природе. Будто варвары прошли по берегу моря, кругом огромные воронки, мусор, карьеры (каменные).

Закончу свой «крик души» отрывком из стихотворения С.В.Викнулова «Березы».

*В поселке дачном,
где ветра свежи,
Нет ни одной
нераненной березы:
Не молнии их били,
не морозы –
Калечили
бездумные ножи.*

Юсуфова Раксана,
ученица 9 класса МКОУ
«Куркакская СОШ».

Восемь упражнений против шейного остеохондроза

Первые проявления шейного остеохондроза — боли в спине, головные боли, головокружение, «мушки» в глазах, ухудшение слуха или шум, а также покачивание при ходьбе в результате нарушения координации. Чтобы этого не случилось, предлагаем нехитрые упражнения, которые помогут вам победить остеохондроз и сберечь здоровье.

1. Подбородок опустите к шее. Поверните голову сначала 5 раз вправо, а затем 5 раз влево.

2. Чуть-чуть приподнимите подбородок. Опять поверните голову вправо 5 раз, потом влево 5 раз.

3. Наклоните голову вправо, пытайтесь достать ухом плечо — 5 раз, затем влево 5 раз.

4. Голова прямо. Преодолевая сопротивление напряженных мышц шеи, прижать подбородок к яремной ямке. Макушка головы при этом тянется вверх.

5. Надавите лбом на ладонь и напрягите мышцы шеи. Упражнение выполните 3 раза по 7 секунд.

6. Напрягая мышцы шеи, надавите левым виском на левую ладонь (3 раза по 7 секунд). А теперь правым виском надавите на правую ладонь (3 раза по 7 секунд).

7. Подбородок прямо, руки на затылок. Надавить затылком на руки 3 раза по 7 секунд.

8. Руки, соединенные в пальцах, подвести под подбородок. Надавить подбородком на руки 3 раза по 7 секунд.

Гележегдин гъайгъушнаъ айидар



Милвара Уружевайин «Юлдаш» бицидарин багъдиъ «Телепузики» дестейиъ нянкади лихури йицихъуд йистлан зина ву. Мугъу гъарсад йигъан му дестейиъ айи сумчлурихъна бицидариз хураг гъивру, мурар ахуз кивру, дурадин дахъру, тамшир аплру, уъл иплру йишваъ марцишин ва къайда уьбхюру. Йиз хтуларра Синабер Мягъямедова тербиячи, Милвара Уружева нянкади лихураи «Телепузики» дестейиъ тербияламиш гъахъ-

нийиз. Мурарин бицидарихъна вуйи ужуб янашмишвал, хъайивал ва тербия тувбан заан лишнар, узхъан, ахю бабхъан гъичра кIваълан гъауз шулдарзухъан. Гъаци ихъ гъарсарин хизандин давам, гележег вуйи бицидарин гъайгъушнаъ ади мурарин йицихъуд йистлан зина ву. Аьхиримжи вахтна мурари мектебдиз гъазурлугвалин дестейиз тербия тувра. Гъит гележегдиъра учвуз ичв читин, амма гъорматлу ляхний хъуркъувалар ишри, Синабер ва Милвара.

Ф. РАЖАБОВА.

Шиклиъ: Милвара Уружева ва Синабер Мягъямедова бицидарихъди.

Н. РЯГЪИМОВДИ
гъивру шикил.

Спортдиъ садпи гамар



Ухъуз рябкъюрайиганси, аьхиримжи йисари спортдин машгъл шулайи жигъиларин къадар йислан-йисаз артухъ шула. Газатдин машариъ тажрубалу спортсменарин хъуркъувалариканси, спортдиъ садпи гамар алдагъурайи живанариканра кми-кмиди макъалир диклури шулча. Гъелбетда, бицидариди чпин азад вахт кючйириъ дарди, спортзалариъ адаплурайивал ужувлан лишнаркан саб вуйиб гъисаб аплуз шулу. Дупну ккундуки, спортдин машгъл духънайивали аргъаж шулайирин сагъламвал уьбхбаъ

либвал уьмурлугъди кIваинди гъубзрубдиин инанмиш вуза. Гъаци, спортдиъ садпи гамар алдагъуз хъюгънайи живан спортсменарин сар Рамазан Муслимов гъисаб аплуз шулу. Рамазан ахю абйир-бабар ихъ райондин Куркакк гъул'ан Билижийиз удучIвну гъушдар ву. Хъа учв гъамус чан абйир-бабарихъди Санкт-Петербургдайи яшаммиш шула. Рамазан каратэийин машгъл вуди цлиб вахтлан дар. Дугъу Санкт-Петербургдайи ригъ гъудубчIвру терефнан кIихбарин жюрйирин мектебдиъ Волков Павел Николаевичдихъ

ужуб тясир аплру ва гъацира бязи вахтари къанунчIур аплру дюшюшарихъанра уьрхюру.

Гъарсар спортсменди аьхю мяна айи серенжемдин талитнаъ сабпи ражари чав гъазанмиш гъаплу гъалибвал уьмурлугъди кIваинди гъубзрубдиин инанмиш вуза.

тербия гъадабгъура. Ккудубшу йисан аьхирим Санкт-Петербург шагъриъ живанарин арайиъ ригъ гъудубчIвру терефнан кIихбарин жюрйириан кIули гъушу соревнованийриъ чан гъагънаъ (33 кг) къюбпи йишв гъазанмиш гъаплу ва, имтигъянра тувну, гъатху чIулиз лайикълу гъахъну. Дупну ккундуки, каратэийи спортсменар, чпин удукъувалариз ва тажрубайиз дилигъну, тялукъ рангнан чIулиз лайикъ шулу.

Гъаци, сабпи ражари спортзализ гъафиган, Павел Николаевичди Рамазан лизи чIул тувнийи. Японийи къабул даплнайи къайдайиинди, каратэийи вариантлан заан чIул кIару рангнануб ву. Улихънаси Санкт-Петербургдайи живанарин арайиъ «Кафари эскер» клубдиъ кIули гъушу соревнованийриъра Рамазан къюбпи йишв лайикълу гъахъну. Спортдиъ садпи гамар алдагъуз хъюгънайи Рамазан му хъуркъувалар багъа вуйиб ва чан уьмриъ кIваинди гъузру гъадисйирикан саб ву.

Гъит гележегдиъ ахю хъуркъувалар ишри, ва му кIару чIулиз лайикълу спортсмен шлувалик умуд кивдиъна.

К.МЯГЪЯМЕДОВА.

Шиклиъ: Р.Муслимов чан тербиячи П.Н.Волковдихъди.

БарсиқIайин булагъдиз - цIийи уьмур...

Жумартвалин адрес



«...Жигъил, къаби касди дагълу,
Гъул'ан гъулаз гъягъюри шлу,
Гъабхъган дугъан цIийи булагъ,
КIуйи, хилар ширяв сагъ!

Аферин,
БарсиқIай, увуз...
Ва ис алахъуй шид уьхъуз.

БарсиқIайин гъаму булагъ
Гъабхъну варитланна парлагъ,
Вахтназ аьгъя вардин кымат.
Гъаму булагътIан гъабхъндар
БарсиқIайин мерд кIваз ухшар...»
(«КIару арс» Ш.Къазиев)

Хючна-Халагъ рякъюн Акъа гъулаз гъаншариз терефнаъ БарсиқIайин шид удубчIвру йишвахъ мартдин эвелиъ ахю дигишвалар гъахъну. Дупну ккундуки, думу булагъдиз цIийи уьмур

тувуз хъур дуст-бали йикърар гъаплнийи. Чпин къаст кIулиз адабгъбан бадали, дуради шид удубчIвру йишвахъна миржидпи мартди лазим вуйи алатар ва стройматериалар хъади гъафнийи. Натигайиъ учвуз гъаму шиклиъ рябкъюрайи булагъ арайиз гъафну. Булагъ тикмиш гъаплдар Идрис Аьлиев ва Рамазан Шихисламов Хъарагъ гъул'ан; Зулкъайда Сеидмягъямедов Ккувлигъ гъул'ан ва Казим Аьбулкеримов ЧIвурдаф гъул ан ву. Му жигъилариз чпин гъизигу зегъметназ ахю вуйи чухсагъул, гъит дурадин ужудар ниятар кIулиз удучIври ва дурадин ляхин жарадариз нумуна ишри.

«...-Гъам булагъси гъахъиш инсан
Гъуллугънаъ чан багъри гъулан,
Сабпи мягъюббатси аку,
Гъарсарин кIваъ гъузру думу...»
(«КIару арс» Ш.Къазиев)
Кумсият
МЯГЪЯМЕДОВА.

КВН гъабхъну



Мектебдиъ урхурайидарин арайиъ олимпиадйир кIули гъахубтIан савайи, шадвалин жара жюрбежюр серенжемарра, талитарра шулу. КВН

– ар кIули гъахуб гъадрарикан саб ву.

Гъаци, улихъна йигъари Гурхъарин къялан мектебдиъ урхурайидарин арайиъ

КВН кIули гъубшну. «Позитив» ва «Горянка» ччвур али командйир чиб – чпихъди талитназ удучIвну. Командйириз кымат тувуз жюрйира ктагъну. Дурадин тамаша аплуз мектебдиъ урхурайидартлан савайи, гъуландарра гъафнийи, ва гъарурин чпин командийихъанди юкIв убгуйи, дурадин заан кымат дивуб ккун аплуйи. Талитнан вахтна гагъ саб, гагъ тмунуб команда улихъ гъудубчIвну. Натигайиъ «Позитив» командйи – 31,6 балл, хъа «Горянка» командйи – 32,2 балл гъадагъбийинди талит ккудубкIну.

У.АБДУЛКЕРИМОВА.

Шиклиъ: талитнан герен.

Халкъдин мисалар

Гъялакди ругъ – хъуркъарва, гъялак дарди улх – дюз шалва.

Гъеебциу гъаригъ йимиш даршул, буш гафарикан файда даршул.

Буш гафари хутIил гужал дарапIур.

Дугъан мучIмучIи тIибхурайи жакъвра бисур.

Ахю гафар кIулиз бала, чIилли лаваш фуниз бала.

Гаф ухди гъапиринуб ву.

Къялхъан гъапи гаф швякърик кубкIур.

Гафнан ацIу йишвхъан, нирин чIилли йишвкан кудучIв.

Гъапи гаф арс вуш, нуз имбуб гъизил ву.

Пайиз гафнан эйси – уву, гъапахъантина яв эйси гаф шул.

Гаф дучIвубкъну даплну ккун.

Гаф сифте дубжну ккун, хъа адаплну.

Хюндиккан ккудубзу никк хъвраъ узбуз, ушвниан адаплу гаф къялхъ аплуз даршул.

Сарди вуш, увуз лиг, сарди дарш – уву аплру гафариз.

