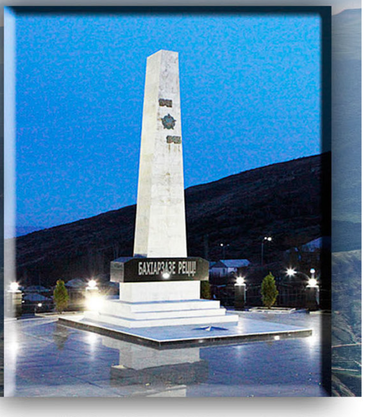
Ассаламу гIалайкум!

ЗахIмат бихьичIого, рахIат бокьарас,
БекьичIого,лъилъе,нилъ гьечIого,хур.
Инхоса ГIали-хIажи

www.mo-gumbet.ru

Газета бахъизе байбихьана 1952 с.



Гумбет

Гумбет районалъул газета

№ 9 (6845) 6 март 2023 с. Итни ШагIбан 1444 с. Багъа - эркенаб

БАКЪЛЪУЛАЗУЛ ГIУМРУ

«Нилъ цадахъ руго»

Россиялъул Президент Владимир Путинил сиясаталъул рахъ ккола бакълъулаз

Бакълъулазул ракьалда араб анкьалъ тIобитIана Россиялъул Президент Владимир Владимирович Путинил сиясат ва Украинаялда тIобитIараб хасаб рагъулаб операция ритIухъаблъун рикIкIиналъул кIудияб митинг. Данделъиялда ракIарараздехун саламалъулаб кIалъай гьабуна районалъул бетIер Гъалип Гъалиповас. Муниципалитеталъул нухмалъулесул рагIабазда рекъон, СВОялъул гIахьалчагIазе кумек гьабуна ва нахъеккунги гьабизе буго.

«Бакълъулаз жигараб гIахьаллъи гьабулеб буго Украинаялда тIобитIараб хасаб рагъулаб операциялъулъ. Неофашизмалде данде бахIарчиго къеркьаралъухъ анцI-анцI нилъер ракьцоязе пачалихъиял шапакъатал щвана. СВОялъул гIахьалчагIазе кумек гьаби мурадалда районалда гIуцIана «Нилъ цадахъ руго» абураб фондги.

Бакълъулазул посылкаби рагъухъабахъе щвезабизелъун 7-го нухалъ сапар бухьана «Рагъулаб вацлъи» ВООВалъул районалда бугеб идараялъул нухмалъулев МухIамадрасул Сулеймановас. Женсоветалъ, цIалдохъабаз, маданияталъул ва цогидал идарабазул вакилзабаз жигараб гIахьаллъи гьабулеб буго фронталъе кумек гьабиялъулъ. 15-азарго тоннаялдасаги цIикIкIун гуманитарияб кумек битIана ВатIан цIунулезе бакълъулаз. РакIракIалъулаб баркала буго гьеб кIвар цIикIкIараб ишалъулъ гIахьаллъаразе»,– ян абуна Гъалип Гъалиповас.

Митингалда гьединго кIалъазе рахъана Бакълъул районалъул руччабазул гIуцIиялъул нухмалъулей Загьра ГIабдулаева, спецоперациялда чIварав Шамил ХIажимурадовасул эмен УхIума ХIажимурадов, СВОялъул гIахьалчи ХIажимухIамад Шапиевасул хъизан Зайнаб Шапиева, Бакълъул районалда бугеб ОООВИ «ВоИн» идараялъул нухмалъулев Багьавудин МухIамадов ва цогидал.

МелъелтIа росдал «Бакъ» ясли-ахалъул лъималаз, Чалаби МухIамадовасул цIар кьураб МелъелтIа росдал гьоркьохъеб школалъул цIалдохъабаз гьарурал церерахъиназ лъикIаб асар гьабуна митингалда гIахьаллъаразе. Расул ХIамзатовасул асар цIалана республикаялъулаб пасихIго кечI бициналъул къецалда тIоцебесеб бакI босарай, МелъелтIа росдал гьоркьохъеб школалъул цIалдохъан ПатIимат АхIмаднабиевалъ.

Россиялъул Президент Владимир Путинил сиясат ритIухъаблъун рикIкIиналъул митингалда гIахьаллъи гьабуна 500-ялдасаги цIикIкIун бакълъулас.

«Гумбет» РИО

ЧIАХЪАГИ МАГIАРУЛАЛ

Муса Расуловасе – Амет-Хан Султановасул цIаралда медаль

ХIаракаталъул баракат киданиги тIагIунаро

Дагъистаналъул пачалихъияв хIаракатчи, Бакълъулазул районалъе XX гIасруялъул 70-80-абилел соназ нухмалъи гьабурав Муса Расуловасе «ГIолилазе ВатIан бокьиялъул тарбия кьуралъухъ» Амет-Хан Султановасул цIаралда бугеб медаль кьуна. Дагъистаналъул нухмалъулев Сергей Меликовасул рахъалдасан пачалихъияб шапакъат захIматалъул ветеранасе кьуна ДРялъул Халкъияб Собраниялъул нухмалъулесул заместитель СайгидахIмад АхIмадовас ва Бакълъул районалъул бетIер Гъалип Гъалиповас.

Гьез Расуловасда баркана шапакъат щвей ва гьарана халатаб гIумругун щулияб сахлъи.

2022-абилеб соналъ бакълъулазул мухъалда тIоритIана Муса Расулов гьавуралдаса 90 сон иналъул хIурматалда тадбирал.

Гьев 17 соналъ хIалтIана Гумбет райкомалъул КПССялъул тIоцевесев секретарьлъун, гьеб заманалда рагьана 140-ялдасаги цIикIкIун социалиял бакIал, къачIана ва цIиял рана кьоял, нухал ва гь. ц. Гьел соназ районалъе чанго нухалъ щвана РСФСРялъул, ВЦСПСялъул, ДАССРялъул цоцахъе кьолеб БагIараб Байрахъ, район букIана республикаялъул хIурматалъул хъорщода.

«Гумбет» РИО

НОМЕРАЛДА РУГО:

ВатIан цIунулезул къо кIодо гьабуна

- 2 - гьум.

Магьди Юсупов ракIалдещвеялъул – турнир

- 2 гьум.

Къурбан ХIажиевас АСА – 152 лигаялъул чемпионасул рачел бакълъулазул мухъалде бачIана

- 3 гьум.

№ 45 пожарнияб часталъе теннис хIан – 1-себ бакI, волейболалъул рахъалъ – призовияб бакI

- 3 гьум.

БЕРАЛ КЪАНЩУНИЛАН, КЪАДРУ ХОЛАРО

АхӀмадовасул ахӀи

…АхӀмадовас кучӀдул цӀалулеб мехалъ,
РуцӀцӀун чӀола мугӀрул, РагӀухъ гӀенеккун…

АхӀмадовас хъвараб ахирисеб тӀехь –
АхӀуд бахъараб кечӀ, рекӀел васигат…
Вуссана росулъе магӀарул шагӀир,
Гьесул шигӀру гьаниб букӀина даим.

Гьудул, гьанже лъица кучӀдул цӀалилел,
Гьудул, гьанже лъие кучӀдул цӀалилел…
ЦӀорораб кьин буго нилъер магӀарухъ,
ГӀазулъ тӀупун буго Гьонода росу...

ГӀизудинил ХӀамзат

КЬУРУЛЪ КЪАБУРАЛ МАГӀАЛ – МАГӀАРУЛАЛ ЧӀАХЪАГИ

Магьди Юсупов ракӀалдещвеялъул – турнир

Бакълъул, Болъихъ, Унсоколо районаздаса командаби гӀахьаллъана

Магьди Юсупов ракӀалдещвеялъул санайилаб волейболалъул рахъалъ рагьараб турнир тӀобитӀана Бакълъул мухъалда. Тадбир тӀобитӀиялъулъ жигараб гӀахьаллъи гьабуна районалъул администрациялъ, Юсуповасул гьудул, МелъелтӀа росулъа сахаватчи ГӀалихӀажи Ислахановас, мелъелдерил бегавул МухӀамад ГӀабдунасировас ва цогидаз.

Муниципалитеталъул нухмалъулесул рахъалдасан турниралъул гӀахьалчагӀаздехун ва гьалбадеридехун саламалъулаб кӀалъай гьабуна муниципалитеталъул спорталъул, туризмалъул ва гӀолилазул сиясаталъул комитеталъул нухмалъулев МухӀамад МухӀамадгӀалиевас. Къецазулъ гӀахьаллъана Унсоколо, Болъихъ Бакълъул районаздаса командаби.

ХӀалуцараб къецалъул хӀасилалда тӀоцебесеб бакӀ босана МелъелтӀа росдал командаялъ, кӀиабилеб бакӀ щвана Гъоркь Инхо росдал командаялъе, лъабабилеб – Болъихъ районалъул Кьохъ росулъа командаялъе. Бергьаразе ва къиматал бакӀал щваразе кьуна медалал, грамотаби,гӀарцулал сайгъатал (50 000, 30 000, 20 000 гъурущ).

Гьединго 5 номинациялда гӀарцулал сайгъатал кьуна командабазул бищун къуватал хӀалезеги. Ункъабилеб бакӀ ккураб игьелдерил командаялъе районалъул нухмалъулесда цебе бугеб жамгӀияб советалъул рахъалдасан Сайпудин АхӀмадовас 10 000 гъурущ кьуна.

Мелъелдерил бегавул МухӀамад ГӀабдунасировасул ва «Спортшкола с. Мехельта» ДРялъул ГБУялъул директор Барти Астемировасул хӀаракаталдалъун турниралда гӀахьаллъаразе ва гьалбадерие чӀезабун букӀана квенги.

Районалда спорт цебетӀезабизе бахъараб хӀаракаталъухъ Бакълъул районалъул бетӀер Гъалип Гъалиповасул цӀаралдасан Баркалаялъул кагъат кьуна турнир гӀуцӀизе кумек гьабурав ГӀалихӀажи Ислахановасе.

«Гумбет» РИО

НИЛЪ – БАРАБ АХӀУЛЪГИ АХӀАРАБ БОЛЪГИ

ВатӀан цӀунулезул къо кӀодо гьабуна

Фронталъе кумек гьабуразе шапакъаталги кьуна

Бакълъул районалъул администрациялъул дандеруссиназул кӀалгӀадухъ ВатӀан цӀунулезул къоялъул хӀурматалда кӀудияб тадбир тӀобитӀана. Муниципалитеталъул бетӀер Гъалип Гъалиповас, районалъул депутатазул Собраниялъул нухмалъулев Мухтар АхӀмадовас ва цогидаз тӀугьдузул горал лъуна КӀудияб ВатӀанияб рагъул гӀахьалчагӀазул хӀурматалда бараб памятникалда цебе.

Тадбиралда гӀахьаллъи гьабуна «Рагъулаб вацлъи» ВООВалъул Бакълъул районалда бугеб отделениялъул нухмалъулев МухӀамадрасул Сулеймановас, гьеб идараялъул гӀахьалчи Дада ХӀажиевас, Дагъистаналъул халкъияй артистка Зульфия Ильясовалъ, кочӀохъан Сиясат Халадаевалъ, районалъул хӀаракатчагӀаз ва цогидаз. 23-абилеб февралалъул хӀурматалда гӀуцӀараб тадбир бачана «Гумбет» басмаялъул жавабияй секретарь, бакълъулазул руччабазул гӀуцӀиялъул гӀахьалчӀужу Зугьра ГӀабдулкъадировалъ.

Бакълъулазул бетӀер Гъалип Гъалиповас МухӀамадрасул Сулеймановасе спецоперациялъул гӀахьалчагӀахъе гуманитарияб кумек щвезабизе квербакъаралъухъ Баркалаялъул кагъат кьуна. Тадбиралда гьединго шапакъатал кьуна рагъухъаби-интернационалистазе, ВатӀан цӀунулезе кумек гьабиялъулъ жигараб гӀахьаллъи гьабурал идарабазул нухмалъулезе ва цогидазе. МухӀамадрасул Сулеймановас Гъалип Гъалиповасе кьуна СВОялъул гӀахьалчагӀазе давлаялъе щвараб гӀарададул топ.

«ГьитӀинал магӀарулал» кьурдулаб къокъаялъул, МелъелтӀа росдал гьоркьохъеб школалъул цӀалдохъабазул, концертниябгун-театралияб коллективалъул церерахъиназ берцин гьабуна тадбир. ВатӀан цӀунулезул къо кӀодо гьабуна муниципалитеталъул цогидал росабалъги.

Гьедин, МелъелтӀа росдал КДЦялъул нухмалъулей ГӀазра РурухӀмаевалъ Сахрат МухӀамадовасул цӀаралда бугеб МелъелтӀа росдал аслияб школалъул вакилзабазда цадахъ тадбир тӀобитӀана. Гьеб школалъул тарихчи Рамазан ГӀабдурахӀмановас лъималазе бицана ВатӀан бокьиялъул, гӀагараб ракь цебетӀезабизе хӀаракат бахъиялъул бугеб кӀваралъул.

ЦӀияб Данухъ росдал КДЦялъул хӀалтӀухъабаз, цӀалдохъабаз ва мугӀалимзабазги баркана ВатӀан цӀунулезда гьезул къо. Байрамалъул хӀурматалда къецал ва батӀибатӀиял тадбирал тӀоритӀана данхъадерица. ЛъаратӀа, Гьарадирихъ, Килалъ ва цогидал росабалъги гӀуцӀана 23-абилеб февралалда хурхун тадбирал.

«Гумбет» РИО

БАКЪЛЪУЛАЗУЛ БЕРГЬЕНЛЪАБИ

Республикаялъулаб пасихӀго кучӀдул рицииналъул къецалъулъ 1-себ бакӀ щвана ПатӀимат АхӀмаднабиевалъе

Чалаби МухӀамадовасул цӀар кьураб МелъелтӀа росдал аслияб школалъул 11-абилеб классалъул цӀалдохъан ПатӀимат АхӀмаднабиева бергьана «Рахьдал мацӀалда Дагъистаналъул авторазул кучӀдул пасихӀго бицунев» абураб республикаялъулаб конкурсалъул «МагӀарулазул адабият» абураб номинациялда.

Бакълъулазул цӀалдохъаналъ цӀалана Расул ХӀамзатовасул кечӀ. Республикаялъулаб жюриялъ АхӀмаднабиевалъе лъуна цӀикӀкӀарал балал. Бакълъулазул бетӀер Гъалип Гъалиповас ПатӀиматида ва гьелъул мугӀалим ХӀабизат Амагаевалда баркана бергьенлъи щвей ва гьарана сундулъго икъбал.

«Гумбет» РИО

БАКЪЛЪУЛАЗУЛ БЕРГЬЕНЛЪАБИ

Къурбан ХIажиевас АСА – 152 лигаялъул чемпионасул рачел бакълъулазул мухъалде бачIана

Бакълъул районалъул бетIер Гъалип Гъалиповас ММАялъул речIчIухъан, Аргъвани росулъа Къурбан ХIажиевасда баркана Грозный шагьаралда тIобитIараб АСА-152 лигаялъул чемпионасулаб рачел щвей. Гьарана гьесие жеги чIахIиял бергьенлъаби ва сундулъго лъикIал хIасилал. Щуго раундалъулаб дандчIваялда, чемпионлъун вукIарав Имран Букуевасда тIад ракIчIараб бергьенлъиги босун, гIагараб Бакълъул районалде чемпионасул рачел бачIана ХIажиевас.

«ГIемер соназ жигар бахъана дица гьаб анищ тIубазе. Чемпионасул цIаралъе гIоло тIоцебесеб дандчIвай букIана моцI цебеккун, тренировкаги гьабун букIинчIо. Киназго абулеб букIана кардиоялда тIад чIайин, амма дица бихьизабуна дир кардиоялъул рахъалги лъикI рукIин.

Дир эмен чIаго хутIичIо чемпионасул рачел дида бан бихьизегIан, киналъего хIукму Аллагьасул буго», – ян абуна Къурбан ХIажиевас.

«Гумбет» РИО

БЕРГЬЕНЛЪАБИ ЦIИКIКIАГИ

№ 45 пожарнияб часталъе теннис хIан – 1-себ бакI, волейболалъул рахъалъ – призовияб бакI

Караман-5 поселокалда Россиялъул ДРялда бугеб ГУ МЧСалъул ва Дагъистаналъул МЧСялъул подразделениязда гьоркьоб тIобитIараб волейболалъул къецазулъ лъабабилеб бакI щвана Бакълъул районалъул № 45 пожарнияб часталъул вакилзабазе. Гьединго, гьеб часталъул хIалтIухъан Шарапудин Коргъолиевасе тIоцебесеб бакI щвана республикаялъул столалда тIад теннис хIаялъул къецазулъ.

Муниципалитеталъул бетIер Гъалип Гъалиповас баркана № 45 пожарнияб часталъул хIалтIухъабазда къецазулъ бергьин ва къиматаб бакI щвей, гьарана нахъеккунги сундулъго цебетIей.

Макка МухIамадова

ДОКУМЕНТЫ

Собрание депутатов сельского поселения «Село Данух»

Решение № 13

от 30 декабря 2022 г. **с. Данух**

Собрание депутатов постановляет:

Утвердить бюджет сельского поселения «Село Данух» на 2023 год и на плановый период 2024 и 2025 г.г.

1. Доходная часть.

ВИД доходов	2023 г.	2024 г.	2025 г.
Дотация	3054,0	2443,0	2443,0
Налог на доходы физических лиц	26,0	26,0	26,0
Налог на имущество физических лиц	5,0	5,0	5,0
Земельный налог	23,0	23,0	23,0
ЕСН	6,0	6,0	6,0
Субвенция	134,0	114,0	117,0
ВСЕГО:	3248,0	2644,0	2649,0

2. Расходная часть.

Вид расходов	2023 г.	2024 г.	2025 г.
Аппарат управления	1934,0	1537,0	1536,0
Учреждения культуры	840,0	803,0	802,0
ВУС	134,0	141,0	146,0
ЖКХ (Благоустройство)	300,0	140,0	11,0
Молодежная политика	15,0	8,0	9,0
ФК и спорт	25,0	15,0	145,0
ВСЕГО:	**3248,0**	**2444,0**	**2649,0**

Председатель Собрания депутатов
У. М. Муртазалиев

СУРОВ ЗАКОН, НО ЗАКОН

Осторожно: мошенники

Аферисты придумали новую схему мошенничества и теперь звонят по WhatsApp. В результате такого разговора можно гарантированно остаться без денег.

Преступники представляются сотрудниками «Госуслуг». Потенциальной жертве заявляют — нужно доставить корреспонденцию, зарегистрировать на сайте финансовых услуг или оформить кредит. Один из таких звонков получил сотрудник проекта «Мошеловки». Мошенник предупредил о необходимости забрать корреспонденцию и потребовал назвать код, который пришел в СМС.

Однако настоящие «Госуслуги» никому не звонят, а всю необходимую информацию можно найти в личном кабинете. А СМС подобного рода портал рассылает лишь при регистрации аккаунта. Решение простое — положить трубку. Код из СМС позволил бы оформить кредитную заявку. Как пишет РИА Новости, об этом всегда просят мошенники.

М.А. Магомедов,
начальник ОМВД России по Гумбетовскому району,
полковник полиции

СУРОВ ЗАКОН, НО ЗАКОН

В Гумбете проходит операция «Оружие – выкуп»

N п/п	Наименование оружия, боеприпасов и взрывчатых веществ	Цена в руб.
1	2	3
1.	Пистолет (в том числе автоматический пистолет Стечкина), револьвер	55000
2.	Автомат	80000
3.	Пулемет Калашникова и его модификации	85000
4.	Ручной пулемет	75000
5.	Пистолет-пулемет	50000
6.	Автоматический гранатомет станковый	25000
7.	Подствольный гранатомет	20000
8.	Ручной противотанковый гранатомет	20000
9.	Одноразовый гранатомет	15000
10.	Малогабаритный реактивный огнемет	25000
11.	Снайперская винтовка	60000
12.	Охотничий карабин, винтовка с нарезным стволом	15000
13.	Охотничье гладкоствольное ружье	3000
14.	Газовые пистолеты и револьверы	2000
15.	Пистолеты, пистолеты-пулеметы и револьверы кустарного производства	10000
16.	Самодельное стреляющее устройство, ружье кустарного производства	1000
17.	Травматические пистолеты и револьверы	3000
18.	Газовые, травматические пистолеты и револьверы, переделанные для стрельбы боевыми патронами	20000
19.	Взрывчатое вещество (тротил, пластид, аммонит, аммонал и др. промышленного изготовления) за 1 грамм	8
20.	Взрывное устройство (устройство, включающее в себя ВВ и СВ)	3000
21.	Средство взрывания (электродетонатор, капсюль- детонатор, взрыватель за 1 шт., огнепроводные и электропроводные шнуры за 1 метр) за единицу	300
22.	Штатный боеприпас (выстрелы, снаряды к артиллерийскому вооружению)	3000
23.	Выстрел к РПГ	3000
24.	Выстрел к подствольным и станковым гранатометам	2000
25.	Ручная граната	2500
26.	Мина	2000
27.	Патроны и боеприпасы к боевому стрелковому оружию до 12,7 калибра	15
28.	Патроны и боеприпасы к боевому стрелковому оружию 12,7 калибра и более	150
29.	Запалы к гранатам	1000

М.А. Магомедов,
начальник ОМВД России по Гумбетовскому району,
полковник полиции

ДОКУМЕНТЫ

Собрание депутатов сельского поселения «Сельсовет “Аргванинский”»

Решение: № 17

с. Аргвани 30. 12.2022г.

Утвердить бюджет МО «Сельсовет “Аргванинский”» на 2023 год в размере 5785 тыс. рублей, и плановый период на 2024 год в размере 4757тыс. рублей, на 2025 год в размере 4762 тыс. рублей.

а) Доходы:

	2023 г.	2024г.	2025г.
Дотация	5183,0	4146,0	3837,0
Субвенция	146,0	153,0	158,0
Собственные доходы	458,0	458,0	458,0
В том числе:			
НДФЛ	204,0	204,0	204,0
ЕСХН	18,0	18,0	18,0
Земельный налог	148,0	148,0	148,0
Имущественный налог	88,0	88,0	88,0
ИТОГО:	**5787,0**	**4757,0**	**4762,0**

б) Расходы по учреждениям:

а)	Аппарат управления	2720,0	2335,0	2335,0
б)	МКУК	1539,0	1539,0	1539,0
в)	ВУС	146,0	153,0	158,0
д)	Ф/К и спорт	35,0	30,0	30,0
ж)	Молодежная политика	15,0	10,0	10,0
з)	ЖКХ (благоустройство)	1332,0	690,0	690,0
	ИТОГО:	**5787,0**	**4757,0**	**4762,0**

Председатель Собрания депутатов
И. К. Исмаилов

Собрание депутатов сельского поселения «Село Чирката»

Решение № 14

от 31 декабря 2022 г. село Чирката

Собрание депутатов постановляет:

Утвердить бюджет сельского поселения «Село Чирката» на 2023 год и на плановый период 2024 и 2025 годы.

1. Доходная часть.

Вид доходов	**2023**	**2024**	**2025**
Дотация	3434,0	2747,0	2747,0
Налог на доходы физических лиц	66,0	66,0	66,0
Налог на имущество физических лиц	47,0	47,0	47,0
Земельный налог	126,0	126,0	126,0
Субвенция	131,4	136,6	142,0
ВСЕГО:	3804,4,0	3122,6	3128,0

2. Расходная часть.

Вид расходов	2023	2024	2025
Аппарат управления	1977,0	1692,0	1692,0
Учреждения культуры	669,0	541,0	541,0
ВУС	131,4	136,6	142,0
ЖКХ (Благоустройство)	885,0	613,0	613,0
Молодежная политика	10,0	10,0	10,0
ФК и спорт	30,0	30,0	30,0
Доплата к пенсии	60,0	60,0	60,0
Резервный фонд	42,0	40,0	40,0
ВСЕГО:	**3804,4,0**	**3122,6**	**3128,0**

Председатель Собрания депутатов
М. М. Магомедханов

СТРАНА ГОР

Минсельхозпрод РД и Союз садоводов Дагестана проведут конкурс «Лучший обрезчик сада»

В марте месяце Минсельхозпрод РД совместно с Союзом Садоводов Дагестана организует республиканский конкурс «Лучший обрезчик сада», сообщает РИА «Дагестан». В состязании примут участие победители отборочных конкурсов, которые прежде пройдут на муниципальном этапе. Первый замминистра сельского хозяйства и продовольствия РД Шарип Шарипов рассказал, что указанный конкурс является одним из мероприятий проводимых Минсельхозпродом РД с целью повышения профессионального мастерства, поднятия престижа профессии садовода и других специалистов АПК.

«Современное садоводство, и прежде всего интенсивные сады, требуют глубоких знаний, в том числе и в части грамотной формировки дерева. Правильная обрезка дерева выступает залогом ее здорового развития, растение получает возможность нормально развиваться и соответственно это влияет на качество и количество урожая.

Мы рассчитываем, что проведение данного конкурса позволит нам выявить лучших специалистов. Их навыки будем тиражировать, проводить обучающие семинары в районах, где развивается садоводство», - сказал Шарип Шарипов.

РИО «Гумбет»

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Физическая активность во время беременности

Вынашивание и рождение ребенка – одна основных функций женского организма. Беременность – это нормальное физиологическое явление. Если нет осложнений и медицинских показаний, то умеренные физические нагрузки должны быть непременным спутником здоровой беременной женщины, так как беременность и последующие роды – это тяжелая физическая работа. Умеренная и распределенная физическая нагрузка полезна для будущих мам. Она нормализует артериальное давление, повышает насыщение кислородом крови и улучшает кровоснабжение плаценты, а так же дает ощущение активности и бодрости.

Женщины, ведущие активный образ жизни, занимающиеся в тренажерном зале, бассейне и т.д. после консультации с врачом могут продолжать свои занятия с условием, что интенсивность физических нагрузок будет снижена в соответствии с рекомендациями врача, состоянием и сроком беременности.

Регулярная физическая активность во время беременности помогает:

- подготовить организм к родам;
- научить беременную глубоко и правильно дышать;
- укрепить мышцы живота и промежности, сделать их эластичными;
- улучшить подвижность и гибкость тазовых суставов и позвоночника;
- снять психоэмоциональную нагрузку;
- улучшить общее состояние и сон беременной.

Однако существуют ряд противопоказаний, при котором врач может исключить или ограничить физическую активность:

-наличие в анамнезе у женщины трех и более самопроизвольных выкидышей;
- случаи преждевременного открытия шейки матки;
- кровотечение;
- предлежание плаценты;
-обострение хронических заболеваний;
- общие заболевания, сопровождающиеся лихорадкой и инфекцией в любых оргнах и тканях;
- ярко выраженный токсикоз;
- сахарный диабет, болезни щитовидной железы;
- гипертензия и другие заболевания.

Грамотно подобранный комплекс упражнений в сочетании с правильным питанием и здоровым сном увеличат шанс беременности и последующих родов без осложнений , а также положительным образом повлияют на здоровье будущего ребенка.

Мадина Кебедова,
врач акушер-гинеколог
ГБУ РД «Гумбетовская ЦРБ»

БетIерав редактор:
ХIамзат МухIамадович ГIизудинов
телефон: 26-254
Газета гIуцIаразул ва редакциялъул адрес: 368930 Гумбет район, Мелъелтlа росу, редакция
gumbet_smi@mail.ru

Жавабияй секретарь: Зугьра ГIабдулкъадирова
Корреспондентал: Хадижат Мазгарова, Макка МухIамадова
Фотомухбир: Гебек Гебеков

Набор: Марям МухIамадова
Верстка: Рапият Зулумханова
Газета кьабуна «Лотос» типографиялда
Типографиялъул адрес: МахIачхъала, Петр ТIоцевесесул къватI, 61

Газета къватIибе бачIунаан «Гумбеталъул колхозчи», «Вождасул васиятал», «Бакълъулазул нур» абурал цIаразда гъорк
Учредитель: РМБУ «Рио -Гумбет»

Индекс: 51351
Тираж - 1003
Газета къватIибе биччазе гъулбасана, графикалда рекъон: 16 с. 00, хIакъикъаталда : 16 с. 00
Заказ №____

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Республике Дагестан от 24 января 2012 года. Серия ПИ № ТУ5-0144

Редакциялъул пикру кидаго гуро газеталда рахъарал макъалабазул авторазул пикругун данде кколеб. Макъалабазда рихьизарурал хIужабазул, цIаразул, тарихазул ва цогидалги баяназул жаваб кьола гьезул авторaз. Гьединал макъалаби газеталда рахъула, гьезие халкъалъ къимат кьезелъун.