

РАЙОН ГАЗЕТТЕ - 85 ЙЫЛ!



БАБАЮРТНУ ЯНГЫЛЫКЪЛАРЫ

№40 (9037)
арбагюн
30 сентябрь
2020 йыл

Газета выходит
на кумыкском и
русском языках

Районну жамият-политика газети

Газет 1935-нчи йыл апрель айдан тутуп чыгъарыла



www.vestibabayurt.ru



[vestibabayurt](https://www.facebook.com/vestibabayurt)

ПОЗДРАВЛЯЮ!

Уважаемые педагоги, работники образовательных учреждений, ветераны педагогического труда!

Примите самые искренние поздравления с профессиональным праздником – Днем учителя! Ваша профессия одна из самых необходимых и востребованных в обществе. Именно Вы несёте детям знания, воспитываете в них лучшие качества, учите трудиться и мыслить, быть творческими людьми. Вы посвятили себя очень важному делу – образованию подрастающего поколения. Вы вкладываете свои знания, жизненный опыт, мудрость, чувства в своих учеников. А значит, в будущее нашего района, республики и страны. Особые слова благодарности ветеранам педагогического труда, которые продолжают трудиться, являясь примером для молодых учителей, образцом глубокой преданности своему призванию.

Искренне благодарим вас, дорогие учителя, за ваш бесценный, самоотверженный труд, за доброту и чуткость, мудрость и знания, профессионализм и самоотдачу.

От всей души желаем крепкого здоровья, благополучия, счастья, успехов в обучении и воспитании подрастающего поколения!

Пусть никогда не покидают вас энтузиазм, любовь к детям, стремление учить и учиться, созидать и покорять новые вершины профессионального мастерства!

И.о. главы муниципального района

Уважаемые представители старшего поколения, ветераны труда! Поздравляю вас с этим замечательным праздником – Международным днем пожилых людей!

Эта дата – не напоминание людям старшего поколения об их возрасте, а прекрасная возможность сказать теплые слова благодарности Вам – нашим отцам и матерям, ветеранам труда, пенсионерам, всем пожилым жителям за вклад в развитие нашего района, за многолетний добросовестный труд.

Ваш богатейший жизненный опыт, знания, мудрость и сила духа – это самое дорогое наследство. Мы, ваши дети и внуки, искренне признательны за то, что вы нас вырастили, дали образование, научили преодолевать трудности и радоваться победам. Примите слова благодарности и глубокого уважения за ваш неоценимый труд, силу духа и все доброе, что вы сделали для родного района.

Поздравляю всех, кто находится на заслуженном отдыхе или продолжает трудиться, несмотря на возраст. Пусть преклонные годы не станут поводом для уныния, а жизненных сил хватит надолго! Желаю Вам доброго здоровья, бодрости духа, долгих счастливых лет жизни, любви и внимания со стороны родных и близких!

Д.П.ИСЛАМОВ.



Польза и вред хурмы

Хурма — это кладезь полезных веществ. В ней в больших количествах содержится магний, калий и каротин, которые считаются отличными противораковыми средствами, а мякоть содержит до 15% глюкозы и фруктозы, кроме того, в составе есть и витамины, в наибольших концентрациях — А, Р и С. Плоды хурмы по содержанию антиоксидантов не уступают зеленому чаю. Еще в этом фрукте большое количество органических кислот, дубильных веществ, белка и углеводов.

Польза хурмы для пищеварительной системы. Хурма поможет вам справиться с расстройством желудка. Пектиновые вещества, которые содержит фрукт, активно воздействуют на микрофлору, обладают скрепляющим эффектом. Кстати, именно из-за пектина хурма обладает вяжущим вкусом.

Польза хурмы для сердечно-сосудистой системы. Хурма активно питает сердечную мышцу. Это происходит за счет содержания в ней моносахаридов. Поэтому тем, кто желает укрепить сердечно-сосудистую систему, хурма — это прекрасный помощник.

Польза хурмы для зрения. Бета-каротин, который и окрашивает в оранжевый цвет фрукт, просто незаменим для зрения, укрепляет его и препятствует старению глаз.

Польза хурмы для легких. Бета-каротин не только защитит глаза, но и предотвратит возникновение бронхитов пневмонии.

Польза хурмы для почек. Магний, который содержится в хурме, помогает вывести из организма соли натрия и разгружает почки. А для мочегонного эффекта нужно съедать 3-4 плода в день, чередуя их с горячим молоком.

Польза хурмы при анемии. Высокое содержание железа и других микроэлементов делают хурму полезным фруктом при таком заболевании, как анемия. В этом случае полезны и листья (чай из них) и плоды фрукта.

Польза хурмы при простуде. Высокое содержание витаминов А и С помогают организму укрепить иммунитет и бороться с простудой. При болях в гор-



ле советуют развести сок одной хурмы с рюмкой воды или воды и полоскать раз в два-три часа.

Польза хурмы при депрессии. Фруктоза и глюкоза, которые есть в хурме, ни за что не позволят хандре взять верх над вами. Магний, в свою очередь, успокоит нервы и подарит крепкий здоровый сон.

Польза хурмы в косметологии. При расширенных порах и склонности к акне, косметологи рекомендуют наносить маску из смеси мякоти одного плода и яичного желтка. Такую маску необходимо

поддерживать в течение 10-15 минут, после чего смыть прохладной водой.

Всех полезных свойств хурмы и не перечислить. Хурма рекомендуется тем, кто страдает варикозной болезнью и кровоточивостью десен. Хурма содержит йод и полезна при некоторых заболеваниях щитовидной железы. Также она защищает организм от таких бактерий, как: кишечная и сенная палочка и золотистый стафилококк. Несмотря на сладость и сытность, калорийность хурмы невысокая, всего 60 ккал на 100 г, поэтому ею с удовольствием перекусывают люди, которые придерживаются диеты.

Противопоказания для употребления или просту говоря — вред хурмы. Хурма вредна и опасна для людей страдающих диабетом и для людей, у которых есть проблема непроходимости кишечника.

Для того, чтобы польза хурмы была ощутимой для организма достаточно кушать один-два плода в день. Но не забывайте, что хурма полезна только в зрелом виде. Покупая ее, вы должны запомнить основные правила. Во-первых, обращайте внимание на полоски на коже фрукта: чем их больше — тем он слаще. Кроме этого, кожица должна быть твердой и гладкой, а мякоть мягкой (полужидкой). В таком случае хурма будет наиболее полезна. Зрелая хурма должна быть достаточно мягкой, ярко-оранжевого цвета, сами листочки хурмы должны быть коричневого цвета. Наличие на ягоде темных точек говорит о том, что плод начал портиться. А от этого тоже зависит принесет вам хурма пользу или вред. Зрелой вам хурмы, крепкого здоровья и хорошего настроения!!!

Из Интернета

ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОТ НАСМОРКА

Приготовьте морковный сок.

Его нужно совсем немного: 1 столовую ложку.

Смешайте его с таким же количеством растительного масла.

Добавьте несколько капель чесночного сока.

Эту смесь закапывайте в нос 3-4

раза в день.

Если вы прислушались к моему совету и сразу пошли готовить это чудодейственное средство, то уже на второй день вы будете практически здоровы.

Можно добавить в этот для вас нездоровый период питье травяного чая с медом и лимоном.

ТРАВЫ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ: ОМЕЛА И ЛИПА

Как говорит Сергей Макеев, доктор народной медицины: За 5 дней сбросить 5кг веса - это не предел. Есть очень старый и не раз проверенный рецепт:

Берём липу, примерно горсть и заливаем её в термосе одним литром кипятка. И пьём в течение дня когда захочется пить. То есть ничего кроме липы не пьём.

Кушаем, что хотим, но умеренно.

На другой день берём Омелу явную. Это растение от ста заболеваний. Опять же завариваем горсть травы на один литр кипятка в термосе. Омела очень здорово очищает организм от продуктов распада. Кроме того он считается жирорастворителем.

И когда вы пьёте омелу, то у вас будет такое самочувствие, что вы лишнего не скушаете. Третий день мы уже пьем Омелу с Липой. Мешаем горсть того и другого на 2 литра кипятка в термосе. На четвёртый день мы опять смешиваем обе травы. Завариваем их. Но теперь добавляем мёд. Мёд должен быть первоклассным, натуральным. На литр настоя я обычно добавляю большую деревянную ложку мёда. Такой маленький половичек. На пятый день к Омеле, Липе и мёду добавляем лимон. Раньше не Руси лимонов не было, поэтому брали сок квашеной капусты. Обычно пол стакана. Но можно взять лимон - сок одного лимона. При всём обычном, но умеренном вашем питании и выше указанном рецепте вы похудеете гарантировано за 5 дней на 5 кг.



Как улучшить память

Этот рецепт в передаче о здоровье был дан врачом.

Для приготовления нужно
- 125 г корня хрена мелко натереть (1/2 стакана)

- 3 лимона с кожурой измельчить

- 3 ст. л. мёда

Всё перемешать, дать настояться и

хранить в холодильнике.

Принимать по 1 ч. л. 2 раза в день во время еды.

Курс 3 недели.

Это средство усиливает обмен веществ, очищает сосуды мозга, улучшает память, слух, зрение.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Утерянный аттестат об основном общем образовании за А № 389496, выданный Татаюртовской СОШ на имя Хесмиковой Маржан Хасановны, **считать недействительным.**

Утерянный аттестат об основном общем образовании за А № 563572, выданный Татаюртовской СОШ на имя Вахаевой Мадины Хансолтановны, **считать недействительным.**

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА

НА РАЙОННУЮ ГАЗЕТУ

«БАБАЮРТОВСКИЕ ВЕСТИ»

НА II ПОЛУГОДИЕ 2020 ГОДА!

Через почту с доставкой на дом:

3 мес. - 161 руб.; 6 мес. - 323 руб.;

Подписка с получением в редакции:

3 мес. - 100 руб.; 6 мес. - 200 руб.;

Пенсионерам - 100 руб.;

Наш индекс: 51348

Учредитель:
администрация
муниципального района
“Бабаюртовский район”
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
51348

Директор - главный редактор Г.К.Аджиев
Заместитель редактора:
Л.Т.Темирболатова
Ответсекретарь:
Б.Н.Османова
Адрес издателя:368060,
с.Бабаюрт,ул.Дж.Алиева, 15
тел.редактора 2-15-88
e-mail:bab-vesti@mail.ru

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведённых сведений.
Позиция редакции может не совпадать с точкой зрения авторов, которые несут ответственность за достоверность представленных для публикации материалов.
Присланные материалы не рецензируются и не возвращаются.

Управление Федеральной службы по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций по РД.
ПИ № ФС 05-0007 от 09.10.2008 г.
Газета набрана, сверстана на компьютерной базе МБУ “Управление по информационной политике и массовым коммуникациям” администрации МР “Бабаюртовский район”
Отпечатана в ООО “Дом печати”
РД, г.Махачкала, ул.Акушинского, 20 а
Время подписания в печать 18 00 фактическое - 18 10
Тираж 990 Цена свободная
Заказ №