



ГАЗЕТА ВЫХОДИТ
с 1 ноября 1931 г.

ЖИЗНИ

Пусть
трудится
мирно всегда
человек!

№101 (9214) четверг, 8 сентября 2005 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ХАЙБУЛЛИНСКОГО РАЙОНА

Жатва - 2005

Ход уборочных работ на 7 сентября

По данным диспетчерской службы управления сельского хозяйства, зерновые и зернобобовые культуры скошены на 44160 гектарах или 69 процентов к плану, обмолочены - на 42240 гектарах (66%), всего намолочено 67796 тонн, средняя урожайность составила по 15,8 центнеров зерна с каждого гектара.

Лидирующие позиции по темпам уборки занимают хлеборобы СПК «Акъяр» (92 процента), МУСП «Матраевский» (69%), «Степной» (65%), «Маканский» и СПК «Новый путь» (по 60%), СПК «Красный доброволец» (45%).



ХЛЕБОРОБЫ РАЙОНА! СУДЬБА УРОЖАЯ В ВАШИХ РУКАХ!

Максимально используйте каждый погожий день,
каждый рабочий час для проведения страды в оптимальные сроки и без потерь.

Салима БАЙГИЛЬДИНА.

С некоторым опозданием приступили к уборке зерновых культур в СПК имени Ленина, где предстоит снять урожай зерна с более 5 тысяч гектаров. На сегодняшний день полностью убрана на 500 гектарах озимая рожь, продолжают и обмолот ячменя и яровой пшеницы. Хлеборобы кооператива уложили в валки культуры на 900 гектарах. Урожайность составляет около 10 - 12 центнеров с гектара. Неплохо разворачивается уборочная кампания в Ивановской (управляющий Ильяс Атанов), в Михайловской (управляющий Юрий Мураханов) бригадах хозяйства.

С первых же дней ударно трудится Александр Астафьев - один из лучших и передовых механизаторов хозяйства.

- Его труд заслуживает самых лестных слов, - говорит о нем главный агроном кооператива Михаил Иванович Бусалаев, - он предан своей земле и профессии, со всей ответственностью и сознанием подходит к своему делу. Работает он в паре с мо-

лодым сменщиком Азаматом Турумтаевым, учащимся III курса Акъярского ПУ-110. Они успели поработать вместе и в период посевной кампании.

дущего урожая - посев озимой ржи, которая будет занимать около 1000 гектаров площади. На данный момент, засеяно 400 гектаров. Неплохо трудятся на этом

ниманием дела и обстановки. Так и должно быть, ведь среди механизаторов остались самые лучшие кадры, поэтому верится, что с поставленной задачей они справятся и в любой ситуации. Как бы ни было трудно - хлеб уберем полностью, - говорит Михаил Иванович.

Кормозаготовка в кооперативе близится к завершению. 620 тонн сена, 200 тонн сенажа заготовлено кормозаготовителями данного хозяйства. Закладку сенажа намерены продолжить и далее, до заморозков. Солома также вывозится на кормодворы.

В целом, в кооперативе уборочная страда и заготовка кормов набирают темпы. Отрадно, что каждый ответственный работник почувствовал обстановку напряженности, трудовой режим. Нельзя сказать, что в СПК имени Ленина нет проблем - они есть, но руководство старается как можно оперативнее их решить. Остается пожелать хлеборобам хозяйства успешно завершить все полевые работы.

На снимке: передовой механизатор А. Астафьев со своим молодым напарником А. Турумтаевым.
Фото Рафаэля Имангулова.

ХЛЕБ - ВОПРОС СЕРЬЕЗНЫЙ



- Энергичный, парнишка с понятием, - отзывается о нем сам опытный механизатор.

Параллельно с обмолотом зерновых культур нынче в хозяйстве идет закладка бу-

фронте механизаторы Иксан Ильбаков, Евгений Голубцов.

- В целом, дела идут неплохо: техника, хотя и старая, не подводит. Самое главное, механизаторы трудятся с энтузиазмом, с по-

Актуально

ГОТОВИМСЯ К ПЕРЕПИСИ

В нашем районе, как и во всей республике, началась подготовка к первой в истории современной России сельскохозяйственной переписи. Основная цель переписи - сбор наиболее полных сведений о состоянии отечественного сельского хозяйства. Необходимость в детальном изучении отечественного сельского хозяйства назрела давно. В последний раз российское село переписывалось в 1920 году.

За последние годы в сельском хозяйстве произошли кардинальные изменения в сфере земельных и имущественных отношений. Перепись даст ответ на вопросы: кто живет сегодня в селе? Из чего складывается сельская экономика?

До 90-х годов основными производителями продукции в сельском хозяйстве являлись крупные товарные сельскохозяйственные предприятия, на долю которых приходилось три

четверти продукции. Сегодня более 60% от общего объема сельскохозяйственной продукции производится личными хозяйствами населения.

Особенность и сложность предстоящей сельхозпереписи состоит в том, что ее объектами станут как юридические, так и физические лица, те, кто владеет, пользуется и арендует землю, предназначенную для производства сельхозпродукции,

либо имеет поголовье скота.

24 августа 2005 года Администрацией района принято Постановление «О подготовке и проведении Всероссийской сельскохозяйственной переписи 2006 года» №129, утвержден состав комиссии.

По предварительным подсчетам в районе предстоит переписать около 13 тысяч объектов. В их числе более 10 тысяч семей, имеющих личные подсобные хозяйства и земельные участки под индивидуальное жилищное строительство. От их активности и искренности

во многом будет зависеть точность и достоверность конечных результатов переписи.

Всероссийская сельскохозяйственная перепись - это исключительное статистическое исследование, окончательные данные которой будут оглашаться только в обобщенном виде. Все анкеты после подведения итогов уничтожаются. Вся информация по физическим лицам будет записываться только со слов опрашиваемых, а полученные данные являться анонимными, то есть анкеты изначально

не будут безымянными.

Сельское хозяйство традиционно являлось в России важнейшим фактором роста экономики, а крепкое крестьянство - одним из столпов экономики государства. Для грамотного использования мощного природного потенциала нашего села и его развития необходимо понять, что представляет аграрный сектор сегодня. У хорошего хозяина должен быть и хороший учет в хозяйстве.

В. Тумасова,
уполномоченный по вопросам сельскохозяйственной переписи.

Новости

Башкортостан

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ СЕМЕРКА

Хозяйства республики убрали хлеба с площади один миллион 298 тысяч гектаров. Общий намолот зерновых при средней урожайности 18,2 центнера с гектара составил два миллиона 365 тысяч тонн.

Жатву уже завершили в семи районах: Аскинском, Благовещенском, Иглинском, Кармаскалинском, Кушнаренковском, Нуримановском, Стерлитамакском.

В двадцати районах управились с посевом озимых культур: семена ржи заложены на площади 403 тысячи гектаров, при задании 450 тысяч.

ВОСЬМОЙ ИЗ ТЫСЯЧИ

Согласно рейтингу Росбизнесконсалтинга, банк «УралСиб» занимает восьмую позицию в списке тысячи самых прибыльных и эффективных российских банков.

Итоги деятельности финансово-кредитного учреждения за первые шесть месяцев подтверждают его высокий статус. Так, собственный капитал банка за первое полугодие 2005 года увеличился по сравнению с началом года на 13 процентов и составил 12 миллиардов 187 миллионов рублей.

ПООЩРИЛИ ЗА БАЙТЕЛЬНОСТЬ

Четыре башкирских милиционера отличились в дни празднования 1000-летия Казани.

Во время патрулирования татарской столицы на улице Эсперанто они обнаружили два черных пластиковых контейнера с торчащими проводами. Организовав оцепление опасного места, сотрудники милиции из Башкортостана немедленно сообщили об опасной находке в дежурную часть.

Бдительная четверка получила поощрение за проявленный профессионализм.

УВАЖАЕМЫЕ ЖЕНЩИНЫ!

13 сентября с 10 до 12 часов районный Совет женщин проводит прямую линию «Слушаем Вас, женщины» по разьяснению волнующих Вас проблем, требующих решения. На вопросы будут отвечать специалисты следующих служб: отдела образования, культуры, комитета по делам молодежи, социальной защиты населения администрации, отделения пенсионного фонда, редакции, центральной районной больницы, инспекции по делам несовершеннолетних, районного отдела внутренних дел, ПУЖКХ.

Ждем телефонных звонков по тел. 2-12-37

Районный Совет женщин.

Даты

День начала фашистской блокады города Ленинграда. 8 сентября 1941 г. фашистские войска вошли к Ладожскому озеру в районе Шлиссельбурга и блокировали город с суши: начались 900 дней и ночей героической обороны, явившие миру образец беспримерного мужества воинов и горожан.



Знаете ли вы, что...

Приблизительно 8 стаканов минеральной воды утоляют жажду, не добавив ни одной лишней калории. Они также помогут стать коже гладкой и предупредят образование морщин.

Истины

Человек подобен дроби, числитель есть то, что он есть, а знаменатель то, что он о себе думает. Чем больше знаменатель, тем меньше дробь.

Л. Толстой,
русский писатель.



Календарь

Дата Восход Зарба Долгана
8 07.36 20.51 13.15
9 07.38 20.49 13.11

Новолуние

В один из теплых летних дней мы собрались на свадебное торжество Алим и Шамсутдина Биаловых, проживающих в деревне Абубакир. Отмечали они 40 лет совместной жизни - рубиновую свадьбу.

Как быстротечно время. Я смотрю на сестру и зятя, вспоминаю их молодость... Вот и седина поблескивает в волосах, и морщины, словно борозды каждого прожитого года.

Помню, как сестру, уроженку деревни Сактау Зилаирского района, молодую, белолицую, с длинной косой, направили учительницей в Абубакирскую школу. В те времена выпускников, окончивших среднюю школу на «4» и «5», РОНО направляло работать в школы. Алим предлагает жить в квартире у Султан-эби. Появление в ее доме красивой девушки тут же заметил местный парень - гармонист, передовой водитель. Моей сестре он тоже приглянулся.

Вскоре молодые поженились. Родился их первенец - Ильгиз. То ли от обилия любви родителей,

бабушек и дедушек, мальчик учится ходить и разговаривать довольно рано, в 5 лет уже умел читать и писать. Несмотря на огромное внимание, он вы-

Отец тоже хотел видеть их в будущем только учителями. И, действительно, девочки подросли, учились, освоили профессию педагога.

Юбилей

40 ЛЕТ ВМЕСТЕ



рос трудолюбивым, воспитанным. В школе он участвовал во всех мероприятиях, олимпиадах. Позднее окончил заочное отделение физико-математического факультета БГУ, ныне является директором родной школы.

Появляются в семье и девочки - Алсу и Роза.

Всем трем детям отец и мать постарались дать хорошее воспитание, образование, помогли в становлении молодых семей, теперь настал черед воспитывать внуков и внучат, которых пока шестеро.

Не все, конечно, шло спокойно и гладко, жизнь ведь она у каждого со сво-

ими подъемами и спусками. Но надо уметь себя вести достойно в каждом случае, а сестра и зять всегда были примером и опорой для нас. Я с благодарностью вспоминаю, как зять постоянно помогал материально мне - студентке Сибайского педагогического училища. Их доброту мне не забыть никогда.

Теперь милые моему сердцу сестра и зять - на заслуженном отдыхе. Но, привыкшие всегда чем-то заниматься, открыли небольшой магазин. Не поддаваясь годам, болезням, стараются идти в ногу со временем. А помогают вести хозяйство им молодые, 16 лет живут бок о бок сын Ильгиз и сноха Рауза. Сноха тоже работает в школе учительницей. За эти годы мы ни разу не слышали о какой-либо размолвке между ними, эта семья, живущая в мире и согласии - образец для подражания.

Я поздравляю вас, мои родные, с рубиновой свадьбой, желаю крепкого здоровья и долгих, счастливых лет!

Амина Рямова,
д. Воскресенка
Зилаирского района.

К ВНИМАНИЮ ЛИЦ, ВЫХОДЯЩИХ НА ПЕНСИЮ В 2006 ГОДУ

Правилами обращения за пенсией, утвержденными постановлением Министерства труда и социального развития РФ и Пенсионного фонда РФ от 27.02.2002г. № 17/19пб, определены порядок обращения за назначением пенсии и перечень документов, необходимых для назначения пенсий в соответствии с федеральными законами "О трудовых пенсиях в РФ" и "О государственном пенсионном обеспечении в РФ".

Не позднее 10 дней после поступления всех необходимых для назначения документов орган Пенсионного фонда должен оформить расчет пенсии (включая подсчет среднемесячного заработка и трудового стажа), принять решение о назначении либо отказе в назначении пенсии и сформировать пенсионное дело. То есть в течение 10 дней со дня представления заявителем документов для назначения пенсии органом Пенсионного фонда должна быть проведена правовая оценка предоставленных документов:

проверяются оформление заявления, соответствие изложенных в них сведений по документу, удостоверяющему личность, а именно, фамилия, имя, отчество заявителя, адрес, паспортные данные, сведения об иждивенцах, страховой номер и т.д.;

проверяются правильность заполнения документов о заработной плате, о стаже, в необходимых случаях - документы об учебе иждивенцев, о прохождении военной службы, наличии званий, наград и др.; производится сверка данных о стаже из трудовой книжки со сведениями по выписке из индивидуального лицевого счета заявителя.

В случае выявления расхождений органом ПФ должны быть приняты все меры для устранения неточностей и вынесено решение о продлении срока рассмотрения заявления до поступления уточненных сведений.

Практика показала, что нарушения сроков назначения пенсий в большинстве случаев происходят из-за неверного представления страхователями индивидуальных сведений о стаже и о заработке. Например, в трудовой книжке страхователем - сельской администрацией - произведена запись о работе Иванова в данной организации с 14 марта 1998 года по 13 сентября 2000 года в качестве водителя. А в выписке из индивидуального лицевого счета Иванова факт работы в данной организации указан с 1 января 1998 года по 30 сентября 2000 года. В данном случае запрашивается с сельской администрации корректирующая форма индивидуальных сведений на бумажных и магнитных носителях, что впоследствии Управлением ПФ по каналом электронной почты высылается в вышестоящий орган для внесения изменений в индивидуальный лицевой счет заявителя. И только после поступления уточненных сведений из вышестоящего органа обратно в Управление ПФ выносится решение о назначении пенсии.

В связи с этим для сокращения сроков назначения пенсий в Управление ПФ в Хайбуллинском районе до 23 сентября 2005 года организована работа по сбору документов всех лиц, выходящих на пенсию в 2006 году, а именно, копий трудовых книжек и страховых номеров. На основании сведений о работе по трудовой книжке заранее будет произведена правовая оценка, сверка периодов работы по индивидуальным сведениям. Это касается и работающих и неработающих лиц.

Лица, выходящие на пенсию в 2006 году, в связи с медицинской и педагогической деятельностью, по спискам №1 и №2, т.е. на основании ст. ст 27, 28 Федерального закона "О трудовых пенсиях в РФ" № 173-ФЗ от 17.12.2001г. кроме копии трудовой книжки дополнительно должны представить справки, подтверждающие стаж на соответствующих видах работ.

Работающие лица, выходящие на пенсию в 2006 году, должны сдать документы специалисту по кадровой работе или руководителю организации, после чего составляется общий список выходящих на пенсию в 2006 году по данной организации, и передается с приложением ксерокопии трудовых книжек в Управление Пенсионного фонда. В список должны быть включены все лица, у которых в 2006 году возникает право на назначение государственных пенсий, т.е. на пенсию по старости (мужчины по достижении возраста 60 лет, женщины - 55 лет), на досрочную пенсию по старости. На данный вид пенсии имеют право женщины по достижении возраста 50 лет, родившие и воспитавшие 5-х и более детей до 8-летнего возраста, а также матери детей-инвалидов с детства воспитавшие их до 8-летнего возраста; лица, осуществляющие педагогическую, медицинскую деятельность, по спискам № №1, 2 в связи с особыми условиями труда и т.д.

Руководителей предприятий, учреждений, организаций просим серьезно отнестись к организации данной работы, т.к. в зависимости от того, когда и как Вы предоставите списки выходящих на пенсию в 2006 году, зависит своевременность и достоверность назначения пенсий.

Неработающие лица, выходящие на пенсию в 2006 году, должны сами напрямую обратиться в Управление ПФ до 23 сентября и предъявить паспорт, копию трудовой книжки, страховой номер.

По всем возникающим вопросам при составлении списка выходящих на пенсию в 2006 году, просим звонить в Управление Пенсионного фонда по телефону 2-13-16.

Р. Ахмедьянова,
начальник Управления ПФ.

01 СООБЩАЕТ

БЕСХОЗЯЙСТВЕННОСТЬ МОЖЕТ ОБЕРНУТЬСЯ НЕСЧАСТЬЕМ

Обеспечение пожарной безопасности в районе продолжает оставаться напряженным. За восемь месяцев текущего года произошло 22 пожара, нанесен ущерб на сумму 548150 рублей.

Последний месяц лета отмечен особо участвовавшими случаями пожаров, только в августе беда случилась на 9 объектах, при этом материальный ущерб нанесен на 518500 рублей.

В большинстве случаев пожары возникают из-за поджогов, шалости детей с огнем, при неосторожном обращении с огнем, часто - при ударах молнии.

За примерами далеко ходить не надо. 2 августа из-за чьей-то беспечности происходит возгорание кузины в д. Вазям. В тот же день загорелся стог сена в личном подсобном хозяйстве гр. Ю. в п. Садовый, как ока-

залось, из-за шалости детей. 5 августа загорелась большая скирда сена предпринимателя В. в с. Подольск. По чьей-то вине ему нанесен огромный ущерб. 15 августа от удара молнии загорелся сарай гр. Ю в п. Бурибай. 31 августа - загорелось сено гр. К. в д. Мамбет. Хозяин также потерпел большой материальный ущерб.

Надо сказать, что большинство зарегистрированных случаев возникновения пожаров произошло именно из-за детской шалости с огнем. Так, 14 августа по этой причине загорелся стог сена, приобретенного гр. К. для личного хозяйства (с. Акъяр), 15 и 16 августа сгорело сено у жителей д. Мамбет и д. Самарск. 25 августа - сарай гр. Я. (п. Подольск).

Поэтому, еще раз хотелось бы напомнить родителям, что спички должны находиться в недоступном

для детей месте. Не оставляйте, пожалуйста, своих детей без присмотра, оградите их от шалости с огнем. Научите заниматься полезными делами, учите правилам пожарной безопасности.

Если мы хотим сберечь свое имущество от пожара, то должны соблюдать следующие правила пожарной безопасности:

- не допускать попадания спичек в руки детей;
- не складывать стога сена, соломы вблизи таких хозяйственных построек, как баня, летняя кухня, вблизи дома;
- не топите бани, не разжигайте костер в жаркие, сухие, ветреные дни.

Пожарную безопасность можно обеспечить и предупредить несчастье только при строжайшем соблюдении этих простых правил.

Х. Алибаев,
начальник ПЧ-93 ГПС
МЧС России, РБ.



Воспитывая на примере

В один из самых теплых последних дней августа среди молодежи Абишевского сельского совета прошли соревнования по плаванию под девизом «Мы - за здоровый образ жизни», посвященные Дню физкультурника и Году профилактики алкоголизма, наркомании и табакокурения.

После трудового дня участники и зрители стали прибывать на место проведения соревнований - пляж на берегу реки Сакмара возле деревни Вазям. Желающих участвовать было много, ведь первенство по плаванию проводится впервые.

Вскоре определились и победители: среди женщин самыми быстрыми оказались Римма Намазова, Розалия Мухаметова, Альсина Сурина и Лейла Сурина, а среди мужчин - Айрат Сурин, Саша Щуплов, Ильмир Сурин, Фаиль Илембетов. Учитывая желание собравшихся, и среди маленьких пловцов тоже были устроены подобные соревнования. Отличным пловцом показал себя Юнус Кускильдин, он и стал номинантом приза «Самый юный участник», а самой старшей участницей - Хамдия Ишемгулова.

Всем победителям были вручены призы. Организаторам мероприятия - Абишевской сельской администрации, директору СДК Вазям Г. Суриной, учителю физкультуры Абишевской школы Г. Кускильдину все зрители и участники выразили благодарность, и, конечно, спонсору мероприятия И. Ямалетдинову, пожелали всем здоровья, долгих лет жизни. Разошлись участники соревнования, сходясь на мнение о том, что должны вести здоровый образ жизни, воспитывая детей на положительных примерах и передавая им свой опыт.

Х. Байгильдина,
специалист по делам
молодежи с. Абиш.

02 СООБЩАЕТ

Информация о состоянии охраны общественной безопасности с 27 августа по 2 сентября на территории района, подготовленная по оперативным данным пресс-службы РОВД.

За прошедший период времени дежурной частью РОВД зарегистрировано 30 заявлений граждан района о правонарушениях и преступлениях, в том числе о кражах - 1, обнаружении трупа - 2, телесных повреждениях - 4, мошенничестве - 1, семейных скандалах - 7.

Сотрудниками РОВД было составлено 380 протоколов, из них по линии ГИБДД - 250, в том числе за управление транспортным средством в состоянии алкогольного опьянения - 7, причем один из задержанных управлял служебным автомобилем.

Сотрудниками иных служб отдела к административной ответственности было привлечено 130 хайбуллинцев.

В конце августа в дежур-

ную часть поступило заявление от коммерческого директора ООО «Стелком» с просьбой принять меры в отношении жителя с. Акъяр гр. Х., который получил под реализацию от данного ООО оборудование для выдува полиэтиленовых бутылок и до настоящего времени оплату не произвел. По факту проводится проверка.

Под покровом ночи, 29 августа, неизвестные проникли в магазин ПО «Акъяр» в д. Акташево и совершили кражу товарно-материальных ценностей. В с. Подольск из-за шалости детей с огнем произошло возгорание хозяйственной постройки.

Было зарегистрировано и заявление гр. А. (с. Акъяр) о попытке ее изнасилования гр. И. В ходе рас-

смотрения материала указанные факты не подтвердились и в возбуждении уголовного дела отказано.

В ходе проведения операции «Урожай» были выявлены факты хищения сена в количестве 3 тонны жителем д. Адель гр. Я., с поля МУСП «Бузавлыкский»; незаконного провоза в салоне легкового автомобиля 200 литров дизтоплива без соответствующих документов гр. Ч. (с. Бурибай), а также факт кражи зерна с поля принадлежавшего ОАО «Ургаза» гр. Д. (с. Савельевка).

Три факта нарушения хранения огнестрельного оружия были выявлены в ходе оперативно-профилактической операции «Вихрь-Антитеррор».

Было обнаружено два трупа - гр. И. 1959 г. р. и гр. С. 1953 г. р. - без признаков насильственной смерти. Материалы по фактам направлены в прокуратуру района.

Светлана Сахно.

ПРОФИЛАКТИКА ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВОЙ ОБЛАСТИ

Заболеемость злокачественными новообразованиями челюстно-лицевой области (слизистой оболочки полости рта, языка, губ) по данным Республиканского онкологического диспансера остается стабильно высокой. Ежегодно регистрируется в среднем по 340 новых случаев болезни, что составляет 3,5 % от всех выявленных злокачественных заболеваний.

Все перечисленные опухоли относятся к визуальным, т.е. доступным наблюдению невооруженным глазом. При своевременном обращении имеется реальная возможность 100 % выявления этих опухолей на I и II стадии, но, к сожалению, большая часть больных обращается когда опухоль распространяется на соседние области, т.е. имеются метастазы.

Решение проблемы профилактики злокачественных заболеваний состоит не только в улучшении своевременной диагностики, но и в предупреждении предраковых заболеваний слизистой оболочки полости рта, языка и губ.

Профилактика рака предусматривает регулярную работу по выявлению больных с предопуховыми процессами и хроническими заболеваниями слизистой оболочки полости рта.

В первую очередь подлежат осмотру работники сельского хозяйства, имеющие непосред-

ственный контакт с пестицидами, гербицидами, химическими удобрениями; работники некоторых отраслей нефтяной промышленности, работники производства мебели, пластмассы, электрики, водители транспортных средств.

Во-вторых, лица с такими заболеваниями, на фоне которых чаще возникают хронические заболевания СОПР: язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, хронические энтероколиты, холециститы, панкреатиты, сахарный диабет.

В третьих, лица пожилого и среднего возраста, курильщики, и лица, пользующиеся съемными протезами. С возрастом повышается вероятность развития злокачественных опухолей слизистой оболочки полости рта (СОПР) и языка, что объясняется снижением иммунитета.

Значительная часть больных обращаются к врачу лишь спустя 1,5-2 месяца после появления первых признаков: легкая боль при приеме пищи, появление уплотнений,

«наростов», язвочек в полости рта. Многие пытаются заниматься самолечением, используя средства народной медицины, которые могут дать временное облегчение, но затем вновь наступает ухудшение.

Ряд больных отмечают, что возникновению заболевания у них предшествовала хроническая механическая травма (СОПР) языка краем разрушенной коронки зуба, зубом, расположенным вне зубной дуги и протеза. 2/3 из всех зарегистрированных злокачественных новообразований приходится на рак губы, чаще поражается нижняя губа. В возникновении рака губы большое значение имеют воздействие метеорологических факторов, таких как солнечная радиация, воздействие высоких и низких температур. Этим объясняется высокая заболеваемость раком губы жителей сельской местности.

Кроме того, красная кайма нижней губы может подвергаться настоящему термическому воз-

действию во время курения, особенно у тех, кто имеет привычку докуривать сигарету до конца.

Воздействие химических веществ на красную кайму губ может отмечаться у работников сельского хозяйства, имеющих контакт с пестицидами и у работников химической промышленности. Хроническая механическая травма губы отмечается у курильщиков трубки, у тех, кто имеет привычку удерживать губами всевозможные предметы, грызть семечки.

Исходя из причин возникновения опухолей губ методами профилактики являются:

- борьба с курением;
- применение защитных кремов и мазей у лиц с повышенной чувствительностью красной каймы нижней губы к воздействию метеорологических факторов;
- защита от производственных вредностей;
- борьба с вредными привычками.

Таким образом, при регулярном посещении стоматолога (не реже одного - двух раз в год) имеется реальная возможность профилактики и ранней диагностики предопуховых заболеваний и опухолей челюстно-лицевой области.

Н.Аминев,
стоматолог-хирург.

ХОРОШ ЛИ «БЫСТРЫЙ» СУП?



«Быстрые» каши, супы, бульоны прочно завоевывают место на нашем столе. Особенно популярны они среди молодежи, да и порой, занятая хозяйка не преминет воспользоваться «едой без труда», дабы накормить свою семью. Помогает в их быстром распространении и называемая реклама. Но так ли подобные продукты вкусны и безопасны внутри, как аппетитны на вид?

Многочисленные пищевые пакетики и кубики - это вовсе не еда, а коктейль из пищевых добавок, зачастую вредных для здоровья. И тем, кто на них «подсел», грозят желудочно-кишечные заболевания.

К примеру, на пакетики «Супа мясного с вермишелью» написан его «состав»: вермишель, лактоза, соль, картофельный крахмал, гидролизированные растительные белки, усилитель вкуса глутамат натрия, растительные жиры, экстракт говяжьего жира, вкусовая добавка (говядина), натуральная вкусовая добавка (лук), петрушка. Как видим мясом здесь и не пахнет, но полно вкусовых добавок и усилителей вкуса.

А в бульонных кубиках (по результатам исследований специалистов) главная составляющая - соль, ее в них 50 процентов. То есть, в тарелке супа, приготовленного с помощью бульонного кубика, содержится 2,5 грамма соли - четверть рекомендуемой дневной нормы.

Ни курицы, ни говядины, ни грибов с креветками нет в лапше быстрого приготовления - есть только их аромат, достигнутый химическим путем.

В «быстрых» кашах есть хотя бы один натуральный продукт - крупа. Все остальное «липа». «Фруктовые» кусочки состоят из су-

хого сока, искусственного ароматизатора, лимонной кислоты, пищевого красителя и стearата кальция. Вновь получается «коктейль» из пищевых добавок.

Все эти супы и каши прошли сертификацию, и в НИИ питания РАМН считают, что они безопасны для здоровья. Но... во-первых, в них нет «живых» белков, жиров, углеводов. А так необходимых для здоровья кальция, магния, калия и фосфора - мизерные дозы. Во-вторых, экспресс-супы и каши нельзя увлекаться тем, кому врачи ограничили употребление соли. В-третьих, в их состав входит глутамат натрия (Е621). На эту пищевую добавку, хотя она и признана безопасной, могут сильно реагировать больные астмой. Отведав такой еды, астматики могут почувствовать жар, расширение в груди, головную боль, сердцебиение и тошноту.

Всякий здравомыслящий человек знает - скоро хорошо не бывает. Подобные концентраты желательнее использовать в походе, в экстремальных ситуациях, в дороге. Они не должны стать ежедневной едой, так как они никогда не заменят полноценную пищу и не могут даже частично восполнить вкус, запах да и вид натуральных продуктов.

Вы просили ответить

Я всегда запиваю лекарства тем, что попадет под руку: чаем, соком. А жена ругается, мол - вредно. Какие препараты, чем можно и нужно запивать?

Запивать лекарства чем попало нельзя. Например, антибиотики (тетрациклины, фторхинолоны и т.п.) не следует смешивать с молоком - образуются соединения, которые не усваиваются организмом. Антибиотики из группы пенициллинов не запивайте кофе и чаем. Содержащийся в них кофеин стимулирует выделение соляной кислоты - она разрушает препараты, поэтому они не подействуют. Противоаллергические лекарства, а также понижающие артериальное давление, снижающие холестерин, нельзя запивать соками. Они не дают препарату разрушиться в печени, можно заработать побочные эффекты (резкое снижение артериального давления, сонливость, поражение печени). Не подойдет и минеральная вода. Содержащиеся в ней ионы кальция, магния и др. могут взаимодействовать с препаратом, и он не будет всасываться.

В идеале лекарство лучше запивать половиной стакана кипяченой воды.

У меня обнаружили плоскостопие. Врачи сказали, что со временем деформация стопы может дать о себе знать. Что делать?

Как правило, плоскостопие впервые заявляет о себе усталостью в ногах в конце дня, трудностями при подборе обуви. Затем могут возникнуть подвижные голеностопных суставов, ранний остеоартроз тазобедренных и коленных суставов, а при поперечном плоскостопии еще и деформируется первый палец стопы, возможны молоткообразные изменения пальцев.

Чтобы этого не произошло, следуйте простым правилам: подбирайте обувь не только по размеру, но и по полноте, каблук - не выше 4 см;

приобретите ортопедические стельки: они разворачивают стопу к ее внутреннему краю, равномерно распределяют нагрузку, поддерживая своды;

ходите босиком по траве, рыхлой почве, песку; но не по жесткой почве, камням, асфальту; когда стоите, переносите тяжесть тела на наружный край стопы;

ежедневно делайте теплые ножные ванночки с пищевой содой, морской солью или настоями ромашки, шалфея продолжительностью 10 - 15 минут; сидя сгибайте и разгибайте пальцы стоп, делайте круговые движения стопами по направлению к внутреннему краю.

Лечебная физкультура полезна

Со дня открытия физкультурно-оздоровительного комплекса в нем начал работу кабинет лечебной физкультуры, где заботятся о здоровье детей, подростков и взрослого населения. О значении и пользе этого кабинета говорят следующие факты: по данным кабинета лечебной физкультуры ЛФК посещали 86 подростков, из них 36 - вылечились, у 40 - улучшилось состояние здоровья.

Мой сын за три месяца занятий заметно поправил здоровье, стал более подтянутым, стройным.

Поэтому могу сказать, что ЛФК влияет не только на осанку, но благодаря ему человек становится уверенным в себе и сильным не только в физическом отношении, но и в духовном.

Г. Кудабаява,
с. Акъяр.



Спорт и здоровье

Не следует, предупреждают эксперты, сразу после физических занятий принимать прохладный душ, лезть в бассейн или нырять в водоем. Натренированное тело старается сохранить повышенную температуру, давая команду расширить кровеносные сосуды на поверхности кожи. Закаливание холодной водой, напротив, заставляет сжаться кровеносные сосуды, замедлит кровообращение, снизив сопротивление организма к различным недугам, в первую очередь к простуде. Резкие перепады температуры могут быть чреваты головокружением, а при регулярном нарушении теплового режима возможно развитие некоторых хронических болезней.

Изжогу нужно изживать

От 20 до 40 процентов взрослого населения страдают от изжоги.

Изжога знакома многим. Но не все знают, как от нее избавиться.

Что нужно предпринять в случае «неполадок» в желудке советует врач-гастроэнтеролог.

Что такое изжога?

Между желудком и пищеводом существует клапан, который плотно закрывается, когда пища из пищевода попадает в желудок. Но иногда этот клапан перестает хорошо работать и кислота из желудка попадает обратно в пищевод. Именно от этого мы и чувствуем изжогу.

Изжога может быть при любой кислотности желудочного сока, но чаще - при повышенной. Есть и другие причины этого недомогания:

- грыжа;
- давление в желудке, спазмы (тогда клапан тоже не может удержать кислоту);
- давление во всем желудочно-кишечном тракте (например, во время беременности): избыточный вес, ношение тугих поясов, поднятие тяжестей способствуют повышению внутрибрюшного давления;
- обильный прием пищи (желудок растягивается и выделяется много кислоты, необходимой для переваривания пищи);
- курение, алкоголь.

Причиной болезни могут стать и некоторые заболевания: панкреатит, холецистит, язвы пищевода, рак, цирроз некоторых органов желудочно-кишечного тракта, сердечная недостаточность.

Что делать?

1. Обязательно проверьтесь у врача-терапевта или гастроэнтеролога. Ведь на самом деле у вас может быть серьезное заболевание.

2. Поменьше употребляйте кофе, шоколад, газированные напитки, острые приправы, жирное мясо. Именно эта пища раздражает слизистую желудка, и выработка кислоты увеличивается.

3. Старайтесь есть небольшими по объему порциями, но чаще.

4. Пить желательно чистую воду или минеральную без газа за два часа до еды.

5. Если изжога возникла неожиданно, надо принять антациды (всасывающие вещества). Из домашних продуктов это мясо (говядина), цельное молоко, белый хлеб. Из лекарств: маалокс, алмагель НЕО, смекта, фосфалюгель, гелусил лак (его нельзя детям и почечным больным).

6. Ни в коем случае не пейте соду (часто используемый народный рецепт). От этого изжога только усилится.

Что будет если не лечить?

Самое страшное - это язва желудка и рак пищевода. Менее опасно, но тоже неприятно - гастрит, сужение (воспаление) пищевода и постоянные боли в животе.

Первая помощь

Если вас мучает изжога, приподнимите верхнюю часть кровати на 15 сантиметров, тогда желудочный сок не будет заходить в пищевод.

При приступе изжоги советуют успокоить нервы. Возьмите корень валерьяны и закусите зубами. Держите его до тех пор пока не пройдет вкус. Можно выпить раствор валерианы или пустырника.

Летний отдых - 2005

В ГОСТЯХ У «ЛЕСНОГО ЦАРСТВА»...

Лето - самое прекрасное время года, оно запоминается именно тем, как мы его проведем. Многим самарским школьникам оно запомнится надолго. Начиная с 1 августа мы посещали школьный оздоровительный лагерь «Лесное царство».

...И ЛАГЕРЯ «ИГРАЙКА»

В оздоровительном лагере «Играйка» отдыхали 25 учащихся с 1 по 6 класс. В первый день они разделились на три звена: «Бяжи-буки», «Бригада», «Солнышко».

441.МО Самарский сельсовет поздравляет частного предпринимателя Ахата Гафурьяновича Байгусхарова с юбилеем.

442.МО Таналякский сельсовет, централизованная бухгалтерия поздравляют Валентину Григорьевну Гвоздеву с 55-летием со дня рождения.

446.Коллектив Актярское МУП «Теплосети» горячо и сердечно поздравляет Николая Михайловича Шахова с юбилеем.

Поздравляет!

Прожить желаю лет до ста, чтоб жизнь была еще теплее И не старела бы душа!

2409.наших дорогих Сафаргалея Сагитовича и Райфу Галиевну Карасовых с 70-летним юбилеем.

С пожеланиями сваха Зухра, Рамиль, Зилара, Рустам, Светлана.

2379.дорогую Шагигалея Шагмардановича Шарипова (д. Ново-Петровка) с 50-летним юбилеем.

Жена, дочери, сыновья, зятя, снохи, внуки, внуки.

2413.любимую жену, маму, свекровь, бабушку, сестру Флюру Самигуловну Хайдарову с юбилеем!

2423.милую подругу Мубину Муталову (с. Актяр) с золотым юбилеем.

2390.дорогую Ляйсан Галимовну Аскарову и Владислава Борисовича Павлова с законным браком.

2412.Коллектив бухгалтерии МУСП «Бузавлыкский» поздравляет дорогих Альбина Италмасову и Гаярия Ахтямова с законным браком.

2403.ВНИМАНИЮ РУКОВОДИТЕЛЕЙ, РАБОТНИКОВ АПК И ФЕРМЕРСКИХ ХОЗЯЙСТВ РАЙОНА ГУП санаторий «Талкас» принимает граждан на лечение на период послеуборочных работ.

- Перечень предлагаемых процедур: 1. Грязевые аппликации - 110 руб. 2. Ванны из морской соли - 63 руб. 3. Ароматические ванны - 63 руб.

ПРОДАМЫСЯ

- 2410.земельный участок (в Бурибае) под строительство (0,15 га.) в районе коттеджей, имеются недостроенный гараж, погреб, стальные трубы (57, 108 мм); диэлектрические перчатки.

- 2414.ВАЗ-2107 2003 г. в., цвет фиолетовый, пробег 18 тыс. км., не эксплуатировался, цена 120 тыс. руб.

Центр традиционной медицины «Туя»

450092, г. Уфа, ул. Мубарякова, 11-3 (ост. Рабкоров) Лечение алкогольной, табачной зависимостей, лудомании (азартные игры), избыточного веса современными методами психотерапии, блоккодирования, акупунктурного программирования.

Магазин «КОМАНДОР»

предлагает мебель для офиса и дома, кухни, кровати, шкафы, столы компьютерные, прихожие, а также холодильники, морозильники «Орск», «Норд», мобильные телефоны, подключение на Мегафон, Билайн, прием платежей.

Уважаемые жители района!

«Банк вещей» отдела социальной защиты населения продолжает работу по приему детских вещей, книг, игрушек, спортивного инвентаря, ставших не нужными в семье, но которые необходимы детям из малообеспеченных семей.

- 442.МО Таналякский сельсовет, совет ветеранов выражают глубокое соболезнование К.Р. Салаватовой, родным и близким по поводу смерти матери, бабушки, ветерана труда Зулайки Янгалиевны Турунтаевой и разделяют горечь невосполнимой утраты.

- 443.МО Новозирганский сельсовет выражает соболезнование родным и близким по поводу смерти ветерана Великой Отечественной войны Зайнуллы Салаватовича Крымгужина, ветерана труда Файзуллы Амирхановича Ильясова и разделяет горечь невосполнимой утраты.

Редактор Р.Г.Имантулов

УЧРЕДИТЕЛИ - Управление по делам печати,издательства и полиграфии при Правительстве Республики Башкортостан; Хайбуллинский районный Совет Республики Башкортостан; Администрация Хайбуллинского района Республики Башкортостан.

Телефоны: редактор — 2-11-95, социально-экономический отдел — 2-13-97, ответсекретарь, зам. редактора по дубляжу — 2-14-95,отдел сельского хозяйства — 2-13-95, отдел писем — 2-16-95,бухгалтерия 2-14-98, отдел рекламы — 2-13-95; телефон типографии — 2-14-87

Индекс 50733.Тираж: 3984—на русском языке, 2107 — на башкирском языке. Цена свободная. Зака № 384. Время подписания в печать — 17.00 ч. Подписано в печать — 15.00 час. Отпечатано офсетным способом в ГУП РБ РИК «К новой жизни».Лиц. на полиграфическую деятельность Б848046. Формат А-3. Объем -1 печатный лист.