



ГАЗЕТА ВЫХОДИТ  
С 1 НОЯБРЯ 1931 г.

Пусть трудится мирно всегда человек!

# КАЗНОВОЙ ЖИЗНИ

№ 8 (9422)  
ЧЕТВЕРГ  
25  
января  
2007 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ХАЙБУЛЛИНСКОГО РАЙОНА

Страницы истории

## Пусть успокоится и возрадуется душа поэта!

18 января в селе Зилаир состоялась церемония перезахоронения праха выдающегося башкирского политического деятеля, поэта Шайхзады Бабича. На траурном митинге участвовали сотни зилаирцев, гости из соседних районов, представители Дюртюлинского, Мишкинского районов, родственники поэта, деятели науки и литературы, руководители республиканских ведомств. В их числе — И.Г. Илишев, заместитель Премьер-министра Правительства Республики Башкортостан, Министр культуры и национальной политики РБ, Ю.С. Валиев, глава администрации муниципального района Зилаирский район, Б.Н. Мелкоедов, начальник Управления по делам печати, издательства и полиграфии при Правительстве Республики Башкортостан, А.А. Хисматуллин, начальник Управления архивов Республики Башкортостан, Р.Т. Бикбаев, председатель Правления Союза писателей Республики Башкортостан, Нурмухамет-хазрат Нигматуллин, муфтий, председатель Духовного управления мусульман Республики Башкортостан, Р.Т. Азнабаев, заместитель Министра образования Республики Башкортостан, А.Ш. Сурин, председатель Исполнительного комитета Всемирного Курултая башкир, историк М. Назаргулов, поэт Кадим Аралбаев, писатель Гайса Хусаинов, драматург Тансулпан Гарипова и другие.

*Клянусь своей юной  
порой золотой,  
И кровью живою,  
и сердцем клянусь:  
Коль в мире крутом  
я чего-нибудь стою,  
Я буду с народом,  
с ним прахом сольюсь.*  
(Эти стихи Ш.Бабича  
высечены на постаменте  
памятника великому поэту.)



Шайхзада Мухаметзакирович Бабичев родился 2 января 1895 года в деревне Асяново Бирского уезда Уфимской губернии (сейчас Дюртюлинский район) в семье муллы. Он был одним из зачинателей башкирской национальной литературы. Окончил уфимское медресе «Галия». В 1916 году уехал в город Троицк учителем, печатал на страницах журнала «Акмулла» свои сатирические и юмористические стихи. В 1917 году его приглашают на работу в редакцию журнала «Кармак». Начинается гражданская война, и поэт оказывается в центре тех кровавых событий, устраивается на работу сотрудником башкирского советского издания Башревкома. 24 марта того же года Бабич выехал на лошадах с другими товарищами из села Темясово село Красный Мечеть (Мраково) с архивом Башкирского ревкома и типографией. К сожалению, Бабич и его спутники попадают под арест в селе Преображенское (Зилаир). Это были смутные времена, когда борьба за власть переживала обостренные противоречивые моменты, когда революция могла пожрать своих же детей. Пламенные речи поэта не находят понимания красных командиров, его стихи вызывают противоречивые чувства у борцов за свободу, и в апогее своей творческой славы молодой трибун был жестоко казнен сынами своего же

народа, его израненное тело забросили вместе с товарищами в общую могилу на краю села. Здесь заканчивается его короткий жизненный путь... Бабич пережил период идейных заблуждений буржуазно-националистического характера. Свое призвание поэт видел в служении интересам трудящихся, воспел рабочий класс, поднявшийся против самодержавия, бичевал изменников, призывал громить врагов революции. За свою очень короткую жизнь поэт успевал сделать много того, что осталось в памяти народа. Его идеи, духовные горизонты были широкими, цели, идеалы — высокими. Разделил свои поэтические лучи творения с такими великими личностями, как Заки Валиди, Юнус Бикбов, Мажит Гафури и другие. В наши дни учреждена молодежная премия имени Шайхзады Бабича в области литературы, искусства и архитектуры. Ему было всего 24 года... Пламенные стихи поэта призывают быть патриотами своей Родины, пробуждают чувства гордости и жалости, радости и сожаления. В последнее время было очень много сделано для того, чтобы увековечить имя поэта. Но до сего времени не было могилы, чтобы поклониться его праху. И вот, наконец-то, свершилась великая миссия по перезахоронению его останков. Его душа обрела покой, а у земляков появилась возможность возложить цветы и венки на могилу поэта. Последним пристанищем творца

стала зилаирская земля, где завершился его земной путь. А все начиналось в 1995 году. По показаниям свидетелей было найдено место захоронения погибшего 28 марта 1919 года после долгих и мученических истязаний поэта Шайхзады Бабича. На этом месте был установлен символический памятник башкирскому великомученику. А недавно этот памятник от времени покосился, встал вопрос о его укреплении, что и было сделано зилаирцами. В ходе этих восстановительных работ были обнаружены останки трех человеческих тел. Создается комиссия, которую возглавляет кандидат исторических наук, заведующий отделом этнографии и антропологии Уфимского института языка, литературы и истории при академии наук России Ринат Мухаметович Юсупов, по изучению останков. Сначала была проведена научная экспертиза в городе Уфе. Потом, в итоге кропотливой работы, лабораторных исследований, проведенных в городе Москве, во всемирно известной антропологической лаборатории имени Михаила Герасимова по восстановлению человеческой личности по черепу института этнологии и антропологии имени Миклухо-Маклая при Российской академии наук было доказано, что один из скелетов принадлежит Шайхзаде Бабичу. И вот, через 88 лет после трагической гибели, прах поэта предается земле, как и положено, с почестями и данью уважения его памяти. После отходной молитвы, прочитанной духовными служителями в Зилаирской районной больнице, колонна с гробом поэта двинулась к каменному зданию, в подвале которого он провел свои последние дни. После митинга и возложения живых цветов, венков к мемориальной доске Шайхзады Бабича на стене последнего пристанища, во дворе которого он принял мученическую смерть, траурное шествие двинулось на место захоронения поэта. Многочисленные гости и сотни зилаирцев в прискорбной, молчаливой процессии, с венками и живыми цветами в руках, будто не десятки

(Окончание на 2 стр.)

Промышленность

## Достойный финиш стартового года

Первый год своей работы коллектив ООО «Башкирская медь» завершает заметными трудовыми успехами. Объем вскрышных работ, выполненных горняками предприятия с мая по декабрь в карьере «Юбилейный», достиг 6124 тысячи кубометров, что составляет 107,8 процента к намеченному результату. За это время было добыто 510,3 тысячи тонн руды (103,1 процента к плану), в том числе медной — 363 тысячи тонн (104 процента к плану). Объем капиталовложений предприятия в 2006 году превысил миллиард рублей, в том числе на руднике «Хайбуллинский» составил около 900 миллионов рублей. К завершению года на руднике были построены два благоустроенных общежития по 100 мест, столовая на 80 мест, высоковольтная линия 110 кв протяженностью 32,37 км, подстанция «Юбилейная» 110х6 кв, реконструированы подстанции «Юлдыбай», «Бузавлык», «Бурибай». Построенная всего за полгода подстанция «Юбилейная» предназначена для электроснабжения карьера, промплощадки, очистных сооружений, хвостохранилища рудника «Хайбуллинский». Она обеспечит электроэнергией строительство и эксплуатацию первой очереди обогатительной фабрики мощностью переработки 1,5 миллиона тонн руды в год, шахту «Южная вентиляционная» будущего подземного рудника. Подстанция «Юбилейная» повысит надежность электроснабжения трех районов Башкирского Зауралья — Хайбуллинского, Зилаирского и Баймакского, обеспечив заводу действующей воздушной линии между подстанциями «Бурибай» и «Юлдыбай». Успешное завершение года коллективом ООО «Башкирская медь» ознаменовало яркое проведение новогодних праздников. В Башкирском драматическом театре для детей работников предприятия был организован утренник. Ребята из села Петропавловский, около которого расположен рудник «Хайбуллинский», приехали в райцентре Акъяр и городе Сибай получили замечательные подарки и новогодние сувениры с логотипами ООО «Башкирская медь». И конечно, при подведении итогов года были поощрены лучшие работники предприятия, такие, как машинисты экскаваторов ЭК-5 Рустам Фагилевич Хайруллин, Рамиль Давлетбердеевич Сынгизов, Владимир Васильевич Бусалаев, машинист экскаватора «Хитачи» Анатолий Николаевич Проломов, водители автосамосвалов «БелАЗ» Асхар Айдарович Аминев, Николай Юрьевич Дмитриевич. Их плодотворный труд на разработке месторождения организуют опытные руководители основных структурных подразделений предприятия — начальник рудника «Хайбуллинский» Ринат Кадимович Асламов и начальник автотранспортного цеха Борис Георгиевич Павлов. Сергей Мануров.

г. Сибай.

### Даты

176 лет назад (1831) А.С. Пушкин нанял второй этаж московского Арбатского дома, в который привез после венчания 18 февраля свою жену Н.Н. Гончарову. 18 февраля 1986 г. в этом доме был открыт мемориальный музей поэта.

### Знаете ли вы, что...

С 15 по 26 января в городах и районах Башкортостана проходят полуфинальные встречи команд КВН «Безопасная дорога детства», в которых принимают участие школьники старших классов. Акция, направленная на профилактику дорожно-транспортных происшествий, проводится традиционно Министерством образования РБ совместно с УГИБДД МВД РБ.

### Честины

Отцы и матери! Вам басни сей урок.  
Я рассказал ее не детям в извиненье...  
Но если выросли они в разлуке с вами  
И вы их вворили наomicных руках,  
Не вы ли виноваты сами,  
Что в старости от них утати мало  
вам?  
И.А. Крылов,  
русский писатель, баснописец.

### Календарь

Дата Восход Заход Долгота  
25 09.18 17.39 08.21  
26 09.17 17.41 08.24

Первая четверть

Сейчас все больше людей разных возрастов приобщаются к физкультуре, активно тренируются. В добрый час! Советую только предварительно получить разрешение врача, а затем не забывать о необходимости постоянного самоконтроля. Доступные каждому тесты (показатели) самоконтроля помогут практически здоровым людям определить эффективность тренировок, подскажут, когда можно увеличить или необходимо уменьшить нагрузку, и когда обратиться за консультацией к врачу.

## Физическая активность лиц среднего и старшего возраста

(Памятка для населения)

Наиболее просто судить о соответствии физической нагрузке функциональной готовности организма по самочувствию и работоспособности. Если после тренировки вы ощущаете бодрость и прилив сил — значит, занятия приносят пользу. В том случае, когда нарушается сон, появляется раздражительность, падает работоспособность, это означает, что вы слишком форсируете нагрузку. Интенсивность и объем тренировок надо временно снизить! Если долгие годы человек пренебрегал физкультурой и начал тренировки практически с нуля, то первое время (две-три недели) после занятий неизбежны усталость, боль в мышцах. Это не должно тревожить. Сон обычно легко снижает усталость, а по мере тренированности проходит и боль в мышцах.

1) Одним из самых объективных показателей функционального состояния организма является частота сердечных сокращений в одну минуту. Ее определяют по пульсу, подсчитывая его на лучевой артерии (у запястья), в подмышечной ямке или накладывая ладонь на грудь в области сердца. Прежде всего надо установить его исходный уровень. Для этого подчитайте пульс утром (лежа в постели) и перед тренировкой (стоя). В процессе занятий пульс, естественно, учащается, достигая 140-160 и даже 180 ударов в минуту. Но при этом не должно быть неприятных ощущений в области сердца, перебоев и дополнительных сокращений, одышки. Если они появятся, необходимо прекратить тренировку и обратиться к врачу.

Обычно через 5-10 минут после окончания тренировки частота пульса начинает снижаться и полностью возвращается к норме, спустя 30-40 минут. Если скорость возвращения частоты сердечных сокращений к исходному уровню у вас соответствует этой схеме, значит, все в порядке.

По мере повышения функциональных возможностей организма сердце будет сокращаться реже и во время тренировки. Скажем, если до начала занятий пульс в покое был 70-80 ударов в минуту, то спустя два-три месяца он может снизиться до 60-70, и это будет свидетельствовать об эффективности тренировок.

2) Показательна и так называемая функциональная проба. Первое время ее проводят раз в неделю, впоследствии раз в один-два месяца. При одинаковой нагрузке, например, одном и том же числе подскоков, приседаний, бега на месте, в течение одной или двух минут, подсчитывают пульс до пробы и спустя 5 минут после нее, а также определяют время, необходимое для восстановления пульса до исходных величин. По мере роста физической тренированности и функциональных возможностей организма сокращается время, в течение которого частота сердечных сокращений возвращается к исходному уровню.

Об эффективности занятий можно судить и по изменениям силовых показателей, проводя измерения с помощью ручного динамометра раз в месяц и даже квартал. Воспользовавшись спи-

рометром, можно проверить, как меняется жизненная емкость легких.

Еще два теста самоконтроля — частота дыхания и масса тела. У здорового человека во время выполнения физических упражнений частота дыхания (в зависимости от интенсивности тренировки) возрастает с 12-18 раз в минуту (в покое) до 26-30 и более и возвращается к исходному уровню спустя 10-20 минут. Если частота дыхания повышается до 40 раз в минуту, нагрузку надо уменьшить.

Масса тела снижается тем заметнее, чем полнее человек. Однако не стремитесь избавиться от лишних килограммов очень быстро, путем повышения нагрузки. Потеря 0,5-1 килограмма за тренировку вполне достаточна. Если же масса тела близка к возрастной норме, то за одно занятие достаточно похудеть на 200-300 граммов. Спустя несколько месяцев регулярных занятий потеря массы тела станет менее заметной. Но она может даже несколько возрасти за счет роста мышечной массы, однако со временем стабилизируется и этот показатель.

Вначале взвешиваться можно до и после каждого занятия с тем, чтобы определить его «весовую стоимость». Войдя в тренировочный режим, достаточно вставать на весы не чаще одного раза в неделю, лучше всего по утрам, натощак.

Таковы простейшие тесты самоконтроля, результаты которого советуем заносить в специальный дневник. Не забывайте, что все измерения следует проводить в одно и то же время суток, по возможности, в одних и тех же условиях. Одновременно фиксируйте в дневнике характер тренировок и питания, отклонения от распорядка дня. Иначе, скажем, плохой сон можно приписать физической перегрузке на тренировке, тогда как причина в нарушении режима дня или эмоциональном стрессе. Ведя дневник, вы сможете корректировать нагрузку, отмечая воздействия на самочувствие и работоспособность новых видов физической активности.

И, в заключение, рекомендация тем, кто годами жил в разлуке со спортом. Особенно это относится к людям среднего и старшего возраста. Ни в коем случае не форсируйте нагрузку, повышайте ее постепенно. Выбирая для оздоровительных тренировок тот или иной вид физической нагрузки (еще раз подчеркну, что тесты адресованы практически здоровым людям), уделяйте занятиям один-два часа 2-4 раза в неделю. Не пренебрегайте ежедневной утренней гимнастикой. Подберите для себя оптимальный комплекс с тем, чтобы равномерно нагружать все группы мышц, увеличивать подвижность всех суставов. Глубоко заблуждаются те, кто полагает, что можно ограничиться только бегом, только плаванием, или только катанием на коньках. Гимнастические упражнения позволяют вам сохранить гибкость, хорошую координацию движений, красивую осанку, а значит — долго не стареть.

**Х.Ильясов,**  
учитель физической культуры  
МОУ СОШ с.Новый Зирган.

## Пусть успокоится и возрадуется душа поэта!

(Окончание. Начало на 1 стр.)

лет назад, а сегодня погиб поэт, провозглашавший знаменитого поэта, журналиста своей эпохи по улицам села, не обращая внимания на обильный снегопад и сырую погоду.

В душе каждого больно отзывалось эхо того смутного времени, когда сын шел против отца, соотечественники делились на белое и красное, целые народы пережили трагическую эпоху. И только верные присяге Родине сыны не сдавали свои позиции, жили и творили во благо своих земляков, отдавая порой, как Бабиш, за это юные жизни. И после смерти имя таких людей время от времени предавалось забвению, часто умышленно и преднамеренно старались стереть с памяти народа не только героичес-

нашу историю, поставить все точки над «и» и в своей автобиографии, логически завершить свой короткий жизненный, но долгий исторический путь.

Этот день в сердцах собравшихся и всех тех, кто знает, любит поэзию, творчество Шайхазды станет Днем дани памяти. В лице поэта были отданы долги всем тем, кто несправедливо пострадал, сложил голову на плаху в смутные времена нашей страны. После 88 лет встретились близкие по духу люди, чтобы



кий их путь, но и творчество, многолетние труды.

Так и Шайхазды Бабиш, даже не имея могилы, был за эти годы несколько раз «похоронен» и «оживлен». Его имя несколько раз стирали со страниц истории Башкирского народа, находились очернители его славного пути, тут и там раздавались противоречивые, порой агрессивные высказывания злопыхателей. И вот справедливость возторжествовала, случайно обнаруженные останки поэта в траурной, и в то же время торжественной обстановке были доставлены к реставрированному памятнику, который воздвиг сибайский скульптор Хайдар Гарипов. Поэт Бабиш, будто в последний раз, «ожил», чтобы примирить



раны истории, сожаление, ибо эти раны до сих пор кровоточили и не давали покоя потомкам поэта, которому даже после смерти не было покоя. Народный мыслитель, просветитель стоял у истоков современного суверенного Башкортостана, так как именно

такие люди, как Бабиш, начинали это движение независимо и в начале прошлого века. Под траурный марш военного оркестра опускается гроб с останками идеолога башкирского движения в обретенную, наконец-то, могилу.

Оружейный зал нарушает святую тишину, делегации из Дюртюлинского и Мишкинского районов привезли землю, взятую из родных мест, и положили в могилу поэта. Священно-



Р.М. Юсупов.

по-человечески, соблюдая все религиозные традиции, попрощаться с творцом справедливости, в их лицах неподдельно горю, ведь разбредились былые

лужители по канонам Ислама сотворили поминальную молитву. Великий патриот, чей подвиг служит идеалом до сих пор, на которого должна равняться современная молодежь, будет похоронен у стен мечети села Зилаир, на живописном месте этого красивого, лесного населенного пункта.

После похорон стягивается белое покрывало с памятника поэту. И Будет, специально дожидаясь сего волнующего момента, вдруг на небе расходятся снежные тучи, и выгляды-



вает солнце, озаряя все вокруг, а может это не солнечные лучи, а святое сияние спустилось на Землю, чтобы дать понять людям, в конце любого темного туннеля есть свет!

Почти все почетные гости и глава администрации муниципального района Зилаирский район Юнёр Валиев в своих надгробных речах говорили о величии сего дня, о важности этого исторического момента для Республики Башкортостан и будущих поколений. Отдана дань уважения памяти поэта, пусть успокоится и возрадуется его бунтарская душа, пусть зилаирская земля будет ему пухом.

А нам, его потомкам, остается только преклонить колена перед героическим патриотом нашей Родины, быть верными его памяти, не осквернять его светлое имя, поклоняться его могиле, благо, теперь мы знаем ее местонахождение.

Мария Земскова.

Фото Салимы Байгилиной.



### 02 сообщает

Информация о состоянии охраны общественного порядка с 15 по 21 января на территории района, подготовленная по оперативным данным пресс-службы РОВД.

За прошедший период дежурной частью РОВД зарегистрировано 31 заявление граждан района о правонарушениях и преступлениях, в том числе о кражах - 2, ДТП - 5, обнаружение трупа - 1, без вести пропавших - 1. В АЦРБ доставлен 1 человек из д. Байгускарово с проникающим ножевым ранением брюшной полости.

Сотрудниками РОВД было составлено 125 административных протоколов, из них по линии ГИБДД - 87, в том числе за управление транспортным средством в состоянии алкогольного опьянения - 7. Сотрудниками иных служб отдела к административной ответственности привлечено 35 человек, в камеру административного заключения водворены 7 человек.

Умеет наш народ размахивать кулаками, дурную силу девать некуда - в с. Целинный гр. С. нанес телесные повреж-

дения своему односельчанину, житель д. Бузавлык В. не постеснялся поднять руку на молодую девушку.

Ездить осторожно не удался лхачей, ладно, если все обходится без последствий, как и случилось в четырех случаях на этой неделе, а вот 17 января для жителя с. Бурибай К. все закончилось трагически - от полученных травм он скончался на месте дорожно-транспортного происшествия. Лихой наездник С. оказался к тому же трусливым подонком, после наезда на человека он скрылся на своей автомашине, не воспользовавшись горячим следом был пойман, по данному факту ведется проверка материала.

Житель д. Гаделово К. был пойман за хищение топливного насоса от трактора Т-40, принадлежавшего МУСП «Таналыкский». Некоторые наши сограждане не только

сами пьют свой продукт домашней выработки, но и травят за деньги им односельчан, как это сделала жительница с. Махан Г.

На территории района с 10 по 20 января проводилась комплексная оперативно-профилактическая операция «Трасса - гараж» с целью выявления признаков наличия взрывчатых материалов и взрывных устройств в местах стоянок автотранспорта, отработки гаражного сектора, законности владения гаражами, их использования под складские помещения, установления позиций автотранспортных средств, в ходе которого было возбуждено 9 уголовно наказуемых преступлений. В ходе проведенных мероприятий было добровольно сдано 2 единицы незарегистрированного охотничьего гладкоствольного и 1 - нарезного оружия от жителей д. Валитово, с. с. Подольск и Самарское. В ходе операции было изъято 10 литров спиртосодержащей продукции домашней выработки, проверено 37 объектов автотранспорта, 118 гаражей и 25 янв мест. Составлено 162 административных протокола о правонарушениях.



Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ,  
древнегреческий врач.

Дерево также нуждается в испарении и частом освежении при помощи ветров, дождей, холодов, иначе оно легко слабеет и вянет. Точно так же человеческому телу необходимы вообще сильные движения, деятельность и серьезные упражнения.

Я.Коменский,  
чешский педагог

## Восходящие надежды легкой атлетики

Не секрет, что у нас в районе немало поклонников и любителей здорового образа жизни, приверженцев спортивных дисциплин, выбравших самую любимую из них, по велению души и сердца. Качества, возвращенные занятиями спортом, особенно с младых пор, всегда придадут уверенность в своих силах, отмечая все положительные черты характера. Спорт только поможет в дальнейшем совершенствовании, эти качества всегда будут нужны в жизни.

Приобщившись к занятиям бегом 3 года назад учащиеся Федоровской средней школы Данилова Наташа и Чурилкина Ира, можно сказать, уже добились заметных результатов. Отдавая предпочтение бегу на короткие дистанции (100, 200 м), под руководством своего трене-

ков в личном зачете заняла 2 место, также очень помогла команде занять такое же место и в эстафетном беге. В финале в г.Мелеузе на сельских играх по



Данилова Наташа.

легкой атлетике среди взрослых заняла 2 место в беге на 100 м и 3-ье — на 200 м. А минувшей осенью была участницей Всероссийских соревнований в г.Анапе, где в составе команды стала второй. Там она выполнила норматив 1-го взрослого разряда. И уже в декабре в г. Салавате на чемпионате РБ по легкой атлетике среди взрослых выиграла соревнования на дистанции 60 м.

Ее соратница по команде Чурилкина Ира, хотя и моложе на год, также призер многих республиканских соревнований — в г.Салавате была третьей (60 м), становилась призером на коротких дистанциях в Белорецке, Аскарово.

Спорт не мешает юным спортсменкам хорошо учиться, нести другие общественные нагрузки. Скорее всего, даже помогает преодолевать барьеры того или иного свойства, хотя не стоит забывать о регулярных тренировках. Для профилактики ОРВИ и гриппа можно использовать приемы восточного самомассажа:

◆ Слегка поглаживайте нос с обеих сторон снизу вверх и обратно.  
◆ Постучите средним пальцем, как молоточком, по крыльям носа в тех же направлениях.

Сергей Голубцов.  
Фото Альберта Узбекова.



Чурилкина Ира.

ра С.В.Афанасьева юные спортсменки внесли и вносят в свой "послужной" список весьма определенные успехи. Данилова Наташа, например, начала с побед на районных соревнованиях, выступая затем в составе сборной района на соревнованиях зонального и республиканского масштаба, становилась победительницей и входила в тройку призеров. В соревнованиях на первенство Республики Башкортостан среди школьни-

## Слушайте классику на здоровье!

Человек всегда хотел быть здоровым, физически сильным, психически устойчивым и творчески активным. Давно заметив неоспоримое и многостороннее влияние искусства на жизнь и здоровье, человек настойчиво обращался к нему в надежде на помощь.

В чем же могущество искусства? Помимо общеизвестных свойств, искусство способно порождать особое психоэнергетическое поле, транслирующее положительную энергетику творцов слушателям и зрителям.

Эта энергетика обладает множественностью воздействия: она способна исцелять человека и возвращать к жизни, стимулировать его интеллект и оказывать психологическую помощь, вселять надежду и укреплять уверенность в себе.

▲ А теперь вашему вниманию небольшая "музыкальная аптечка":  
Снять стресс поможет романтическая музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа.  
Произведения Бетховена утешают, успокаивают, наполняют мужеством.

От неврозов и раздражительности — бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой и Таривердиева.  
При переутомлении поставьте записи музыки Луи Армстронга, Дюка Эллингтона, Элвиса Пресли.

Мендельсон нормализует кровяное давление и сердечную деятельность.  
Снимает головную боль и мигрень музыка Гершвина, мелодии Глюка, "Юмореска" Дворжана и т.д.  
Так же к терапевтическим возможностям музыкального искусства относятся: вокалотерапия, логоритмика, ритмотерапия, фольклорная арттерапия, сказкотерапия + музыка, музыкально-рациональная психотерапия.  
Очень полезно слушать колокольный звон, духовную, религиозную музыку. Но самый большой эффект на человека оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца еще не объясненный, так и называли — "эффект Моцарта".

Подводя итог всему вышесказанному, хочется пожелать — слушайте классику на здоровье!

О.Ярым,

учитель музыки МОУ СОШ с.Татыр-Узяк.



## "Нет" простуде скажет массаж

Что же это за напасть такая — простуда?

Верхние дыхательные пути — нос и горло — это входные ворота для вирусов, вызывающих простуду и грипп. Но они же и первая линия обороны против них. Как укрепить эту оборону без лекарств?

◆ Сморщите нос, постарайтесь собрать его складками вверх.

◆ Похлопайте средними пальцами по ноздрям и сделайте полный выдох. Затем, слегка поглажив нос снизу вверх, сделайте вдох.

◆ Разминая средними пальцами основание носа с боков винтовыми движениями, сделайте полный выдох, а потом, поглаживая нос снизу вверх, сделайте вдох.

◆ Потрите под носом и по основанию носовой перегородки указательным пальцем слегка поднимая кончик носа.

◆ Закройте нос с левой стороны и сделайте выдох и вдох правой стороной, затем то же с левой стороной.

◆ Спойте песню с закрытым ртом на звук "м-м-м".

Каждое из упражнений повторите по 8 раз, на что уйдет всего 5-6 минут вашего времени. Делать такой самомассаж с целью профилактики достаточно 1 раз в день, лучше всего утром. Если все же вы или ваш ребенок заболели, то, по возможности, повторяйте его 3-4 раза в день. Это позволит Вам быстрее справиться с простудой.

Милые мамы, очень важно приучить детей на морозном воздухе дышать только через нос, так как холодный воздух согревается, проходя через извилистые и узкие носовые ходы.

Будьте здоровы!

Ш.Юламанова,  
массажист д/с "Ийгор".

## Здоровый образ жизни — в широкие массы народа

На днях в физкультурно-оздоровительном комплексе состоялась, ставшая уже традицией, зимняя Спартакиада работников образования Хайбуллинского района «Здоровье-2007», которая проводилась с целью укрепления здоровья, развития физкультурного движения среди работников образования, широкого привлечения работников образования к регулярным занятиям физической культурой и спортом, пропаганды здорового образа жизни. Общее руководство подготовкой и проведением Спартакиады осуществлял районный комитет профсоюза работников народного образования и науки Российской Федерации Хайбуллинского района и детско-юношеская спортивная школа. Спартакиада проводилась по шести видам спорта — шахматы, настольный теннис, шашки, дартс, гири, перетягивание каната. На этом мероприятии районного масштаба состоялось 20 команд, в состав которых вошли 135 участников-педагогов из разных школ сел и деревень, Акъярского горного колледжа и детско-юношеской спортивной



Шахматный турнир.

школы. Активное участие помогли обеспечить клуб молодых специалистов, совет молодых учителей, первичные профсоюзные организации и директора школ, которые изначально были заинтересованы в проведении такого мероприятия и прило-

жили все усилия, чтобы Спартакиада прошла на высоком уровне. Впереди предстоят соревнования по лыжам, которые тоже пройдут в ближайшее время, а по волейболу итоги были подведены еще в октябре прошлого года. А в марте, во время весенних каникул, победители Спартакиады поедут на региональные соревнования, которые пройдут в г.Сибай, где будут участвовать 7 районов и городов Зуралья. В прошлом году на зональной Спартакиаде наши спортсмены заняли третье место, и в этом году они надеются не сдавать свои позиции, а добиваться более высоких результатов.

А победители на этой Спартакиаде определились таким образом: первое общекомандное место заняла МОУ СОШ №1, с. Акъяр, на втором соответственно МОУ СОШ №2 с. Акъяр, а на третьем — МОУ СОШ с.Уфимский.

Победители и призеры соревнований в



Команда-победитель: Г.Г.Мамбетов, Ш.М.Баймурзин, А.Ш.Кутуев, Р.Р.Кусякова.

командном и личном зачете были награждены грамотами и призами по всем шести видам спорта. Баллы за перетягивание каната не были учтены, оно прошло вне зачета, как развлекательное шоу, команды под веселые крики болельщиков померились силами, и в этом виде спорта победила дружба. Что примечательно, на Спартакиаду приехали учителя всех возрастов, было много ветеранов, которые

активно занимаются спортом, они по азарту, силе и сноровке ничуть не уступали молодым. Все участники разошлись в этот день, получив большой запас бодрости, показав все свои спортивные возможности, своим участием широко пропагандируя здоровый образ жизни.

Маргария Земскова.

Фото Марьям Акиловой.

