

# Хайбуллинский вестник

№ 75 (9489)  
ЧЕТВЕРГ,  
5 июля 2007 года

Издается с 1 ноября 1931 г.

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ХАЙБУЛЛИНСКОГО РАЙОНА

## БАШИНФОРМ

### В Москве — Дни Республики Башкортостан

В течение двух дней — с 30 по 1 июля — в г. Москве проходят Дни Республики Башкортостан, посвященные 450-летию добровольного вхождения Башкирии в состав России, в которых приняла участие официальная делегация Башкортостана во главе с Президентом РБ Муртазой Рахимовым.

Официальные мероприятия Дней Республики Башкортостан в Москве начались возложением цветов к памятнику Минину и Пожарскому, и это было не случайно. Москва и Башкортостан тесно связаны между собой не только политическими, экономическими и культурными узами — их связывает история. Башкиры принимали самое активное участие в таком знаменательном для Москвы событии, как освобождение от польских интервентов. Башкирские конники были в составе отстоявшего Москву народного ополчения под предводительством Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского.

В московском Манеже открылась выставка достижений Республики Башкортостан.

Экспозиция, где представлены достижения Башкортостана, заняла площадь 1200 квадратных метров. Стоит отметить, что в целом тематическая направленность выставки многогранна. Единичными стендами представлены нефтехимическая промышленность и машиностроение, здравоохранение, туризм и санаторно-курортная система региона, строительная отрасль, легкая промышленность, сельское хозяйство, культура и инвестиционные проекты Республики Башкортостан.

Экспоненты не ограничились информационными материалами — практически на каждом стенде представлены образцы продукции, выпускаемой предприятиями Башкортостана. Представители агропромышленного комплекса организовали еще и дегустацию своей продукции.

Выступая на церемонии открытия экспозиции, Муртаза Рахимов выразил признательность Правительству Москвы за предоставленную возможность показать столице многогранную жизнь Башкортостана и поблагодарила руководство «Малого Манежа» за высокий уровень организации выставки.

Президент Башкортостана Муртаза Рахимов высоко оценил уровень организации экспозиции. «К сожалению, формат выставки не позволяет показать всего, чем славится наша республика», — сказал он. — Но и то, что мы смогли сегодня максимально продемонстрировать, является свидетельством не только того, как динамично развивается наш регион, но и рассказывает об истории, обычаях и культуре многонационального народа Башкортостана».

«Я согласен с тем, что надо создавать сетевые магазины по продвижению товаров — удивительно интересных, красивых, качественных, которые, я уверен, будут восприняты москвичами с интересом», — сказал вице-мэр Москвы Валерий Виноградов.

«На примере вашего региона можно судить о том, насколько богата наша Россия», — продолжил он далее. — Здесь и огромные природные ресурсы, но самое главное, в республике много создано руками людей в различных областях народного хозяйства. К тому же, очевидно то, с какой любовью, серьезным вниманием относятся руководители региона к своей республике. Башкортостан и Москва обладают огромным потенциалом, и они должны развиваться по единому вектору. А представленная экспозиция наглядно свидетельствует о том, Башкортостан сегодня находится на подъеме, и мы можем только пожелать вам успеха», — сказал вице-мэр.

Традиционные сабантуй стали подтверждением того, что народы нашей многонациональной России живут в мире и согласии, — сказал мэр Москвы Юрий Лужков. — Ведь многовековые узы дружбы, межнациональное общение не являются навязанными кем-то, это все — естественная жизненная философия и наш внутренний настрой».

## КОРМА — ЗАБОТА ОБЩАЯ

Сенокосная пора сегодня в самом разгаре у тружеников сельского хозяйства нашего района. Ведь именно сейчас закладывается кормовая база на предстоящую зимовку скота, тот задел на будущее, который покажет все результаты проделанной летом работы. Это в полной мере понимают и в отделении «Мамбетовское» ООО «Рассвет», где в эти летние знойные дни идет заготовка кормов.

«На сегодня у нас уже скошено 100 гектар из общей площади сенокосных угодий в 500 га, — говорит управляющий отделением М.Каипов, — на сеновал завезено 30 тонн. Работа движется в обычном ритме и думаем управиться с сенокосом вовремя».

Мамбетовцам в какой-то мере повезло с сенокосными угодьями — естественные заливные луга, несмотря на установившуюся жару, всегда дадут неплохую массу хорошего корма. Впрочем, механизаторы не уповают здесь на неведомые силы, а стараются быстрее завершить свою сенокосную кампанию. Работают сейчас в поле 3 косилочных агрегата, на которых Идель Нураев, Тагир и Айдар Каиповы ведут косовицу трав, на согр-

## Работают слаженно

банны им помогают Н.Карабаев, Б.Мамбетов, М.Хайруллин. Отмечают здесь и других, непосредственно занятых на сенокосе: Ф.Мамбетова — на сдвиге сена, на погрузке —

равщика Х.Каипова, сварщика Р.Мамбетова, точильщика М.Каипова.

Одним словом, кормозаготовители понимают важность сроков в накоплении



Идель Нураев, Тагир и Айдар Каиповы.

И.Шарипова, В.Аралбаева, З.Мамбетова, на подвозке сена к сеновалу — С.Мамбетова, бригадира-механика Р.Мамбетова, учетчика-зап-

качественных кормов и трудятся, можно сказать, по ударному.

Наш. корр.

Фото Н.Харисова.

## ЗНАЙ НАШИХ!

### Наш земляк — на чемпионате Европы



С 21 по 24 июня в г.Острава (Чехия) прошел I чемпионат Европы среди студентов по настольному теннису, в котором приняли участие порядка 20 команд из самых различных европейских стран. Сборная России была представлена здесь двумя командами — Московский университет физкультуры (РГУФК) и Оренбургский госуниверситет, — по итогам российского чемпионата среди студен-

тов, вышедших на лидирующие позиции. Честь защищать цвета российского триколора на этих международных соревнованиях выпала и нашему земляку, мастеру спорта России по настольному теннису Лежневу Игорю, выпускнику Актырской средней школы № 2, ныне студенту Оренбургского госуниверситета, выступающему за команду «Факел» Газпрома. Игры проходили здесь сначала в груп-

повом турнире (4 команды), потом по олимпийской системе, где проигравший, как известно, выбывает из дальнейшей борьбы. По результатам всех сыгранных матчей, сборная команда России, в которой выступал И.Лежнев, заняла второе место.

Начав заниматься настольным теннисом еще с младых пор под руководством своего отца — Лежнева Олега — Игорь год за годом покоряет все новые и новые вершины. Заданный еще в детстве основной ритм тренировок, заложенное в нем стремление к победе достигают со временем определенного спортивного результата. А эти международные соревнования только еще одна веха в копилку спортивного мастерства Игоря. Бесценный опыт в общении, навыках игры с зарубежными спортсменами, всей атмосферы спортивных соревнований — еще один шаг к своему спортивному совершенствованию. Быть может, в скором будущем, нам доведется увидеть Игоря и на других, не менее представительных играх. А пока, успехов тебе, Игорь!

С.Голубцов.

На снимке: момент игры Игоря Лежнева со спортсменом из Латвии.

## Даты

441 год назад умер Нострадамус (Мишель де Нотрдам, 1503-1566), французский врач и астролог, лейб-медик Карла IX. Получил известность как автор «Столегий», содержащих предсказания грядущих событий европейской истории.

## Знаете ли вы, что...

На прошедшем в Якутске чемпионате мира по международным шашкам башкирская спортсменка Тамара Тансыккужина поднялась на высшую ступеньку пьедестала почета — уже четырехкратная обладательница мировой короны.

## Истины

В каждом человеке заключается целый ряд способностей и наклонностей, которые стоит лишь пробудить и развить, чтобы они, при приложении к делу, произвели самые превосходные результаты.

А.Бебель, немецкий мыслитель.

## Календарь

Дата	Восход	Заход	Долг.дня
5	05.46	22.54	17.08
6	05.47	22.54	17.07

Последняя четверть.

## Военизированной горноспасательной службе России — 85

### УВАЖАЕМЫЕ СПАСАТЕЛИ!

Примите самые теплые и сердечные поздравления в честь 85-летия создания Военизированной горноспасательной службы России.

Личный состав Бурибаевского военизированного горноспасательного взвода — это люди героической профессии, способные по первому сигналу тревоги рвануться на выручку терпящим бедствие. Техногенным катастрофам и стихийным бедствиям всегда противостоит ваш высочайший профессионализм, опыт, твердая дисциплина и умение находить выход из самых сложных, подчас экстремальных ситуаций. От вашего мастерства, ответственного отношения к служебному долгу во многом зависит безопасность, жизнь и здоровье работников предприятия, устойчивое функционирование производства.

От всей души желаю личному составу, ветеранам вашей службы отваги, мужества, безаварийной работы, доброго здоровья, благополучия и семейного счастья.

С уважением Генеральный директор ЗАО «Бурибаевский ГОК» Р.Ш.Маннанов.

## Хранители труда шахтеров

Завтра, 6 июля, все горнорабочие России чествуют и горячо поздравляют своих верных друзей и боевых помощников — Российских горноспасателей со славным юбилеем — 85-летием создания Российской горноспасательной службы.

85-летие со дня выхода в свет Постановления Всероссийского Центрального Исполнительного Комитета и Совета Народного Комиссариата РСФСР «О Горноспасательном и испытательном деле в РСФСР» торжественно отмечают все горноспасатели страны. Этот важный документ положил начало деятельности в нашей стране высоко-мобильных, технически оснащенных, оперативных горноспасательных формирований.



Бовтрук Геннадий Александрович, помощник командира взвода.

лаборантом работает опытный специалист, знающий свое дело И.В. Мардамшина, которая проводит анализ рудничного воздуха.

Хорошо несут службу и добросовестно исполняют свои служебные обязанности: командир взвода П.Н. Кожухарь, помощник командира взвода Г.А. Бовтрук; командиры отделений Д.В. Игнатьев, В.Ю. Иванов, А.З. Хасанов, С.Е. Осипов, водитель В.С. Шишкин; респираторщики: П.В. Тарасов, В.А. Чекменев, В.С. Нестеренко, В.И. Одайник, В.В. Нестеренко, Е.В. Харчевников, А.Н. Дашкин, В.Н. Девидский, на руднике «Майский»: командир отделения С.Ф. Ершов, респираторщики: А.В. Кириченко, И.А. Луценко, Ф.Н. Комаров.

На смену старшему поколению, они: Ш.С. Бикбов, И.Е. Козлов, В.И. Пилипив, Н.В. Луценко, В.Ф. Ершов, А.И. Матушкин, А.Я. Чекменев, В.И. Антипин, В.Ф. Цирульников, Н.В. Старжинский, В.Ф. Привалов, В.И. Машанов, В.Г. Чекунов, А.В. Назаров, пришли молодые горноспасатели: С.В. Шихов, Д.Ю. Султанбеков, Е.С. Козлов, О.В. Привалов, Ю.А. Кучеров, А.В. Томир, А.Н. Салев, Я.М. Нураев, которые несмотря на все тяготы и невзгоды, добросовестно выполняют свою нелегкую работу.



Слева направо: В.Ю. Иванов, С.Е. Осипов, Ю.А. Кучеров, П.В. Тарасов, Г.А. Бовтрук, А.З. Хасанов, В.А. Чекменев.

Горноспасательная служба при ЗАО «Бурибаевский ГОК» была организована в 1965 году, в связи с отработкой второй залежи месторождения.

До 1970 года горноспасательная служба располагалась в старом, непригодном для несения службы помещении. В настоящее время горноспасательный взвод расположен в новом здании, оснащенном оборудованием, аппаратурой для выполнения любых задач по ликвидации возможных аварий на шахтах. Бурибаевский горноспасательный взвод обслуживает две шахты — Октябрьский подземный рудник и Майский рудник.

Личный состав взвода обслуживает массовые взрывы, отбирает пробы рудничного воздуха на запыленность, загазованность, проводит профилактические мероприятия и технические работы в шахтах, возводит вентиляционные перемишки, ремонтирует пешеходные дорожки, ходовые отделения стволов и вентиляционно-ходовые восстающие.

С 1990 года пожарная часть с. Бурибай была передана в подразделение ФГУП «СПО Металлургобезопасность» филиала «ВГСЧ Урала» Сибайский ВГСО Бурибаевского ВГСВ (Военизированной Горно-Спасательного Взвода), которое по настоящее время выполняет обязанности по ликвидации



Шишкин Валерий Степанович, водитель.

пожаров на объектах ЗАО «Бурибаевский ГОК».

За первое полугодие 2007 года обслужено массовых взрывов на Октябрьском подземном руднике — 14, руднике «Майский» — 21, отобрано проб на газы и запыленность на Октябрьском подземном руднике — 386, руднике «Майский» — 378.

На базе ВГСВ находится химическая лаборатория, где

Нет сомнений в том, что сплоченный коллектив горноспасателей с честью выполняет свой долг по обеспечению безопасных условий труда горняков, и в любую минуту готовы прийти на помощь шахтерам. С праздником Вас, дорогие горноспасатели! Новых трудовых достижений и уверенности в завтрашнем дне.

А.Узбеков. Фото автора

## СЛУЖАТ ПАРНИ РОДИНЕ

Жители д. Яковаевка Елена Владимировна и Геннадий Петрович Романовы получили радостную весть от командования части, где служит их первенец Константин. Семья Романовых многодетная, воспитывает 6 детей. Глава семейства Геннадий Петрович трудится механизатором, а Елена Владимировна — дояркой (теперь на инвалидности).

После окончания школы, Константин успел отучиться в РОСТО на водителя. Его отличают такие качества, как трудолюбие, исполнительность, уважительное отношение к людям. Об этом и других положительных качествах солдата и сообщается в Благодарственном письме:

### «Уважаемые Геннадий Петрович и Елена Владимировна!

С глубоким удовлетворением сообщая, что Ваш сын Романов Константин Геннадьевич образцово выполняет свой воинский долг, мастерски владеет вверенным оружием и боевой техникой, проявляет старание и профессионализм в ходе боевой учебы и службы. Среди сослуживцев и командиров он пользуется заслуженным уважением и авторитетом, является примером высоких нравственных качеств, верности войсковому братству, долгу и чести. Вы по праву можете гордиться своим достойным защитником Великой России.

### Командир войсковой части».

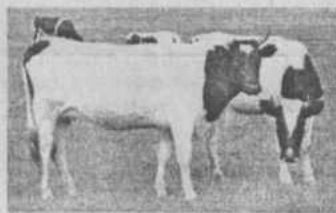
Кажется, что нечего добавить к заслуженным словам в адрес бравого солдата. Так держать, Константин! Отличной службы тебе и скорейшего возвращения домой!

Наш корр.



### Это надо знать

## Приемы оказания первой доврачебной помощи животным



Идет пастбищно-лагерное содержание скота.

Животных, конечно, должен лечить ветеринарный врач. Однако, из-за большой удаленности мест расположения скота на летних пастбищах, специалист не всегда может своевременно оказать неотложную помощь больному животному. В связи с этим необходимо, чтобы каждый работник, соприслужившийся с животными, знал и умел выполнять элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Исход заболевания во многом зависит от того, насколько своевременно и правильно оказана помощь больному животному. Помощь до приезда ветврача оказывают сами скотники и пастухи, чабаны, конохи и ветеринарные специалисты, т.е., люди, оказавшиеся около пострадавшего животного. Поэтому они должны знать приемы и методы распознавания и лечения болезней, уметь пользоваться лекарственными и другими средствами, находящимися при себе.

Для этого в каждом домике или вагончике в летних лагерях нужно иметь аптечку с необходимыми медикаментами, набором инструментов и принадлежностей. Кроме того, у пастухов, чабанов, табунщиков и погонщиков постоянно должна быть ветеринарная сумка с самыми необходимыми материалами: вата белая, бинт, ножик, ножницы, троакар, настойка йода и многое другое.

При летне-лагерном содержании скота наиболее часто встречаются болезни органов пищеварения, отравления, различные травмы и ожоги.

Например, много случаев остро го вздутия рубца у крупного рогатого скота. При этом, в первую очередь, животных удаляют с пастбища и водопоя, вынуждают двигаться и лучше в гору. При необходимости делают прокол рубца троакаром в области середины левой голодной ямки. Если при себе нет троакара, то можно обычным ножом. Газ нельзя выпускать бы-

стро, поэтому просвет гильзы перидиически закрывают пальцем. На пастбище нельзя допускать поедания животными большого количества свежего травянистого, легко бродящего корма. А при зеленой подкормке скоту нельзя давать завядшую, слежавшуюся траву или загнившие корнеплоды.

Животных нельзя выпускать на пастбища слишком рано утром, пока не сойдет с травы дождевая вода, роса или иней.

При отравлениях срочно вызывают ветеринарного врача. До его приезда нужно уменьшить распространение яда по организму животного, удалить его из желудка-кишечного тракта. Первыми признаками отравления являются: сильное слюнотечение, боль в животе, отмечается мышечная дрожь, судороги, походка становится шаткой, расстройство пищеварения в виде рвоты и язык выпадает, слизистые оболочки глаз, ротовой и носовой полости становятся синюшными.

Лучше всего при отравлении как можно быстрее промыть желудок и затем дать животному слабительное средство, например, глауберову соль, масло, подсолнечное и другие. Очень хорошо помогает молоко, так как быстро нейтрализует и уменьшает всасывание в кровь яда.

Наибольшее кровотечение бывает при получении животными открытых (резаных) ран и переломов костей. При этом необходимо остановить кровотечение и предотвратить возможное попадание в рану микробов. Для накладки, если нет жгута, можно использовать ремень, веревку, полотенце, платок...

При ожогах рекомендуется сразу же пораженную зону поливать чистой холодной водой, что уменьшает боль и кровоизлияние пораженного участка, а также предотвращает образование пузырей. Затем место ожога обрабатывают крепким (1:20) раствором марганцовокислого калия.

Работникам животноводства надо быть всегда готовыми к оказанию доврачебной помощи больным животным, а также с пониманием дела, активно участвовать в проводимых мероприятиях по борьбе с незаразными болезнями животных.

В.Суяндуканов, бывший ветврач совхоза «Бузавальский».



«Спорт становится средством воспитания тогда, когда он любимое занятие каждого».

**В.А.Сухомлинский, украинский педагог.**

## Физкультура и спорт — рядом идут

**Огромное внимание в районе уделяется физической культуре, спорту и туризму**

и, как следствие, из года в год растет число людей, стремящихся к активным занятиям физкультурой, ведению здорового образа жизни. Благо, что создаются условия для этого, улучшается материально-техническая база, растет число игровых и спортивных площадок, сооружений. Так, в 2006 году, благодаря ЗАО «Бурбавский ГОК», был приобретен боксерский ринг, администрацией муниципального района выделено помещение для занятий боксом и другими силовыми единоборствами. Ведется работа по завершению строительства трибуны на стадионе в районном центре, приобретена газонная трава для посева на футбольном поле.

В 2006 году построены хоккейные площадки в с.с. Акъяр и Бурбай, на стадион завершения строительства «коробки» в с.Новый Зирган. В плане на 2007 год - строительство футбольных полей в с.с. Садовый, Самарское, детских игровых площадок.

Ширится география участия наших спортсменов в различных турнирах. Юные боксеры под руководством тренера У.Р.Казбекова стали победителями и призерами турниров, проводившихся в Оренбургской области, в г.г. Тольятти, Пермь, Пенза, в Республиках Татарстан и Казахстан. Абдуллин Айдар «пробился» на чемпионат России среди юниоров, который пройдет в г.Анапа Краснодарского

края, Кунсуваков Айтуган в составе сборной команды республики по боксу успешно выступил на третьей Спартакиаде учащихся России в г.Пензе, где занял II место.

Мастер спорта по настольному теннису Лежнев Игорь (тренер О.Г.Лежнев) завоевал право участвовать на чемпионате Европы среди студентов в Чехии. Его младший брат Артем Лежнев выполнил норматив кандидата в мастера спорта.

На подъеме в последние годы в районе «королева спорта» - легкая атлетика. Виталий Попов стал победителем полумарафона в г.Гаф Оренбургской области, занял III место в соревнованиях по кроссу в г.Мелеуз. Стали победителями и призерами забегов в г.г. Гаф и Белорецк Юлай и Салават Давлетбердина. Юные легкоатлеты района (тренер С.В.Афанасьев) стали победителями соревнований в г.г. Стерлитамак и Салават, уверенно выиграли зональные соревнования в с.Аскар-ово Абзелиовского района, завоевав право участвовать на финальных соревнованиях в г.Туймазы.

В районе также ведется работа в рамках выполнения Республиканской «Программы развития национальных и народных видов спорта». Как результат, сборная команда района по национальной борьбе «курэш» заняла 9-ое место на финальных соревнованиях в с.Киргиз-Мияки Миякин-

ского района. В личном зачете Таягулов Байрас занял 3-ье место, Мамбетов Гирфан - 5-ое.

Несмотря на небольшую «прописку» в районе армрестлинга, спортсмены нашего района второй год подряд «пробиваются» на финальные соревнования. На прошедших недавно финальных соревнованиях в с.Толбазы Аургазинского района наши спортсмены выступили довольно неплохо. В личном зачете Руслан Байтуллин занял 5-ое, Гульнара Султанмуратова - 6-ое место.

Радуют своими успехами лаптисты. На прошедших финальных соревнованиях в с.с. Чесноковка Уфимского района и Чишмы Чишминского района как школьники, так и взрослые заняли II места, уступив только спортсменам Уфимского района.

Несмотря на успехи, немало еще предстоит сделать в сфере развития физкультуры и спорта в районе. Необходимо пропагандировать и активизировать работу по вовлечению населения к активным занятиям на местах, во всех населенных пунктах.

В целом следует отметить, что администрация муниципального района всемерно поддерживает исполнение Постановлений и программ Правительства Республики Башкортостан по развитию физической культуры, спорта и туризма в районе, принимает все необходимые меры, направленные на создание условий, повышение спортивно-мастерства, профилактики заболеваний, правонарушений, вредных привычек.

**Р.Муртаев,**  
председатель комитета по ФК, спорту и туризму.

## Хороший результат

**Продолжает радовать своими успехами детвятиклассница Федоровская СОШ Данилова Наташа.**

легкоатлеты вели упорную борьбу за попадание в тройку призеров. Им не хватило всего немного для достижения желанного результата. Но даже четвертое место является для нашей команды довольно высоким достижением. Хороших результатов в на-

шей команде добились Емельянов Кости (АГК), Крымгузина Гаина (с.Федоровка), Давлетбаева Разалия (АСОШ № 1), Сидоренко Лена (с.Ивановка).

**С.Афанасьев,**  
тренер-преподаватель ДЮСШ.

## Звлеченность борьбой...

**Заниматься национальной борьбой «Курэш» Байрас Таягулов начал еще с детских пор, когда учился в шестом классе Абишевской средней школы.**



**Б.Таягулов.**

соревнованиях в п. Киргиз-Мияки среди сельских районов он вновь оказался в тройке призеров, заняв третье место. Изучение тактической и технической подготовки, включая скорость, силу, ведение боя - все это в конечном итоге и дает совокупный положительный результат, отличающий борца Байраса Таягулова. Недаром звание абсолютного чемпиона Хайбуллинского района, завоеванное им на прошлогоднем праздновании Дней Юмабая Исаябаева, полнейшее тому подтверждение.

С тех пор увлечение этим видом спорта переросло в нечто большее: участие на соревнованиях различного уровня, первые победы, поражения...

После окончания школы он продолжает учебу в Кумертауском педуниверситете, где также занимается любимым видом спорта. А вскоре, как следствие, призовые места: 3 место на республиканских юношеских соревнованиях, второе место на турнире в г.Салават и второе на республиканских соревнованиях в с.Бакалы. А недавно в конце апреля на республиканских

Проведенные учеными наблюдения подтверждают, что в современном цивилизованном мире малая подвижность (гиподинамия) - результат механизации и компьютеризации, является причиной перенапряжения нервной системы, болезней сердечно-сосудистой системы, нарушений обмена веществ, ухудшения зрения, ожирения, болезней суставов. Исследования убедительно доказывают, что выходом из этой катастрофической ситуации является соблюдение здорового образа жизни (ЗОЖ).

Оптимальный двигательный режим - это регулярное занятие физической культурой и спортом и правильное распределение труда и отдыха. Очень важно выработать у себя сознательную и ежедневную потребность в физических упражнениях как потребность в работе, еде, сне. Люди давно знают о пользе движений. Это можно подтвердить мудрыми словами, высеченными на скале в древней Элладе: «Если хочешь быть сильным - бегай,

До этого все команды школьников были разделены по зонам, победители которых и выходили в финальную часть соревнований, в которой приняли участие 5 команд.

Ребятам из второй школы по результатам проведенной жеребьевки довелось играть три игры подряд, в общей сложности 150 минут без перерыва. Показав отличную спортивную форму и подготовку, они победили всех своих соперников, включая и главную игру соревнований за первое место со школьниками из МОУ СОШ № 1 с.Акъяр. Выйдя в этом матче победителем (3:1), юные спортсмены из МОУ СОШ № 2 с.Акъяр стали победителями этих футбольных соревнований.

## Мы — чемпионы

**Футболисты МОУ СОШ № 2 с.Акъяр стали первыми на прошедшем финале соревнований по футболу на стадионе «Урожай».**



**Вот они — чемпионы.**

Лучшими игроками этой команды были признаны капитан И.Арсланов и

вратарь А.Нураев, пропустивший всего лишь один гол.

## Хайбуллинцы вновь среди сильнейших

**В поселке Чесноковка Уфимского района прошли финальные сельские республиканские соревнования по русской лапте среди школьников, которые собрали 24 команды со всех концов нашей республики.**



**Команда спортсменов-лаптистов района.**

Выиграв у Буздякского, Чишминского, Архангельского и Карандельского районов, с большим преимуществом наша команда вышла в финал, где сыграл вничью с командой Абзелиовского района 14:14 и проиграв команде Уфимского района со счетом 11:12, заняла второе место, т.к. абзелиовцы в оч-

ной встрече с уфимцами проиграла им со счетом 4:31 и заняла лишь третье место. В составе нашей сборной были В.Михайлов, В.Кильдибаев, И.Саптарьяпов, И.Тазетдинов, Д.Байгалимов (все со Степной средней школы), А.Искупин - учащийся ПУ-110, Ф.Тагиров - учащийся республиканского экономи-

ческого лицея-интерната, А.Султангузин, Д.Байдаметов - студенты АГК.

Также в поселке Чишмы Чишминского района прошли финальные сельские республиканские соревнования по русской лапте среди взрослых, в которых приняло участие 16 команд. Все команды были разделены на 4 подгруппы. Хайбуллинцы, выиграв у Миякинского района со счетом 3:0, у Буздякского 20:8, у Шаранского 39:2, вышли в полуфинал, в котором, в упорной борьбе выиграв у Кармаскалинского района со счетом 12:10, наша команда вышла в финал. В финале упорной борьбы не получилось, уступив уфимцам со счетом 34:14, сборная Хайбуллинского района заняла второе место. Нашу сборную представляли А.Р.Ишемгулов - преподаватель физической культуры АГК, С.Ю.Мугалов - учитель физической культуры АСОШ № 2, Г.Ишемгулов, В.Михайлов, В.Кильдибаев, И.Саптарьяпов, И.Тазетдинов, А.Искупин, Ф.Тагиров - все спортсмены из поселка Степной.

Команда выражает огромную благодарность председателю спортивного комитета Хайбуллинского района Р.К.Муртаеву, директору ДЮСШ Хайбуллинского района И.Р.Бухарбаеву, водителю Р.Сафунову за организацию поездки на данные соревнования.  
**А.Ишемгулов,**  
тренер.

## Слагаемые здорового образа жизни

**Современному человеку в условиях быстрого развития науки и техники, помимо высокого уровня профессионального мастерства, общеобразовательной и специальной подготовки, необходимо крепкое здоровье.**

хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай!». Физические упражнения могут заменить многие лекарства для излечения от болезней, но ни одно лекарство не может заменить пользу движения, пользу физических упражнений.

Личная гигиена включает в себя правильное чередование умственного и физического труда, занятия физической культурой, соблюдение режима дня, уход за телом, одеждой, содержание в чистоте своего жилища. На научном языке гигиена - это наука о здоровье. Рациональное питание - одно из условий сохранения жизни и здоровья человека. Оно включает в себя правильное соотношение

продуктов питания, их энергоемкость и калорийность, норму еды, наличие витаминов, минеральных веществ, соблюдение водного баланса. Очень важно не переусердывать, переизбыток ведет к нарушению обмена веществ в организме, к ожирению и т.д.

Закаливание - система мероприятий, позволяющая использовать естественные силы природы: солнце, воздух, воду. Основная цель закаливания - повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Главное в закаливании - систематичность, постепенность,

учет индивидуальных особенностей.

Отказ от вредных привычек также необходим для соблюдения ЗОЖ. Курение, употребление алкоголя и наркотиков, токсикомания пагубно влияют на здоровье, ухудшают работоспособность. Вредные привычки замедляют рост и развитие организма, оказывают тяжелое воздействие на все его системы и, в первую очередь, на мозг.

В соответствии с обстановкой можно выпить бокал другой хорошего вина, полагаясь на разнообразие напитков. Но это не должно стать системой, скорее должно быть исключением и очень редким.

Средств для достижения цели - обеспечение и поддержание ЗОЖ - предостаточно много. Остается только выбрать подходящие для себя и реализовать их.

**А.Вайгунани,**  
учитель физической культуры МОУ СОШ с.Целинное.

