



ГАЗЕТА ВЫХОДИТ
С 1 НОЯБРЯ 1931 г.

К НОВОЙ ЖИЗНИ

№ 119 (9087)

ВТОРНИК

26

ОКТАБРЯ

2004 ГОД

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ХАЙБУЛЛИНСКОГО РАЙОНА

В АДМИНИСТРАЦИИ РАЙОНА

РАСПОРЯЖЕНИЕ

от 15 октября 2004 года

В соответствии с Постановлением Правительства Республики Башкортостан №192 от 4 октября 2004 года, в целях совершенствования регулирования оборота спиртосодержащей продукции администрация района постановляет:

1. Отделу экономики администрации района разработать план мероприятий по совершенствованию оборота розничной торговли спиртосодержащей продукции на территории района.

2. Начальнику РОВД (Р.М. Дистанов), главному врачу ЦГСЭН (В.А. Андреев) усилить контроль в области оборота спиртосодержащей продукции. Принять меры по предотвращению розничной торговли спиртосодержащей продукции, включая денатурированную, спиртосодержащих гигиенических средств и товаров бытовой химии, а также другой парфюмерно-косметической продукции, вырабатываемой с применением этилового спирта из всех видов сырья вне специализированных предприятий розничной торговли.

3. Главному врачу Акъярской ЦРБ (Р.Х. Вахитов) активизировать работу по разъяснению населению негативных последствий злоупотребления алкоголем и пропаганде здорового образа жизни.

4. Контроль за исполнением данного распоряжения возложить на и.о. заместителя главы администрации района А.У. Турумтаева.

Глава администрации района
Р. Арсланов.

За десять лет своего существования на ферме практиковалось лишь производство гусиных яиц и вывод цыплят, но определенную пользу для хозяйства отрасль приносила ежегодно. Гусятина в основном использовалась на бартерные сделки, выводом гусят, утят и цыплят обеспечивали население, покрывали зарплату своим работникам, что, конечно, только плюс для развития подсобных хозяйств.

Проанализировав все плюсы и минусы, мы все же решили более конкретнее заняться разведением птиц, - говорит директор МУСП Халиль Ибрагимов, выяснили все причины, влияющие на результаты труда, планируем изучить племенное дело, опыт работы некоторых агрофирм, приобрести породных гусей. Многого нужно сделать, вкладывать средства. Хотелось бы на будущий год поголовье гусей и уток увеличить для того, чтобы осенью от реализации своей продукции получить хороший доход...

На птицеферме пока работает небольшой коллектив и с поставленной задачей вполне справляется. Более 10 лет птичницей, а ныне заведующей фермой, трудится Гузель Хус-

ГУСЕВОДСТВО – ЭТО ВЫГОДНО

То, что птицеводство — отрасль весьма прибыльная, доказывать не нужно: в республике есть немало предприятий, которые выращивают гусей, уток, кур и получают весомые доходы. В былые годы пробывали заниматься этим делом и в некоторых хозяйствах района, но на сегодняшний день сохранилась лишь птицеферма МУСП "Бузавлыкский".



нуллина, помогает ей Юлбарс Сурин, который и охранником, и подсобным рабочим, недавно пришла на ферму птичница Зульфия Юлдашбаева. Результаты года неплохие. В инкубатор (заведующий Раиль Мусин) было заложено 3550 яиц, собранных от населения на давальческой основе, то есть 50х50 процентов вывода. Порядка 500 гусят выведено из яиц, полученных на ферме. Более 1700 цыплят было

роздано своим рабочим в счет зарплаты. Кроме того, хозяйством для

этой цели было закуплено около 4600 утят. Поддержка весомая,

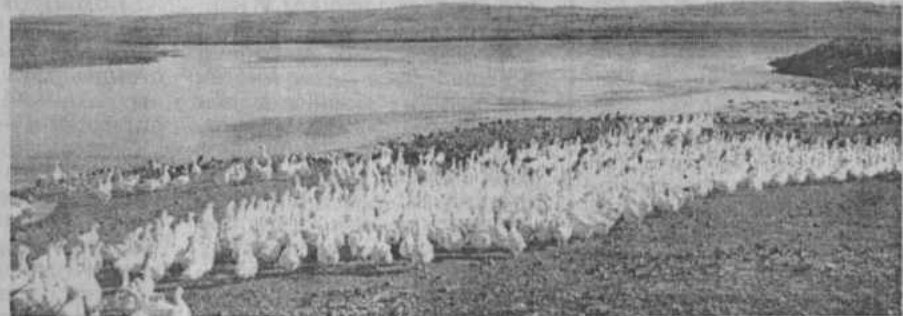
ведь выращивание птицы в личных подворьях также выгодно.

В настоящее время на ферме содержится 1300 гусей, разводят 1400 уток, впервые в этом году выращивают полубройлерных кур. Руководители уверены, что от реализации части поголовья в кассу предприятия поступят "живые" деньги.

-Я думаю, на будущий год эффективность птицеводства обязательно повысится, - говорит директор, - для этого мы постараемся создать все условия. Сейчас фермы подготовлены к зиме, подвезены сено, солома, комбикорма и фураж, решаются и другие вопросы. Во всяком случае, у людей есть желание работать лучше и продуктивнее.

Ринат Имангулов.

На снимках: Г. Хуснуллина (справа) и З. Юлдашбаева; гуси на приволье.



Все дальше и дальше уходят в прошлое людской памяти огненные годы Великой Отечественной войны. Вот уже совсем скоро будем отмечать 60-летие великого Дня Победы. День, когда над Рейхстагом взвилось алое полотнище знамени, обгаренное кровью миллионов жизней советских солдат, павших в битве за Родину.

Каждую семью в районе опалило жаром той далекой войны, почти из каждой войну взяла свою жертву...

К 60-летию Победы

ВНИМАНИЕ!

Открываем новую рубрику

"РЕЛИКВИИ ОГНЕННЫХ ЛЕТ"

Думаем, что и спустя годы во многих семьях бережно хранятся реликвии, связанные с теми далекими годами горькой памяти о войне, что передаются из поколения в поколение, от дедов к внукам и правнукам, от отцов и матерей к сыновьям и дочкам. Это может быть и бережно хранимая маленькая стопка пожел-

тевших писем — фронтовых "треугольников", и хрупкие, потрескавшиеся фотографии военных лет. Да разве только письма или фотокарточки могут рассказать о наших прадедах, родных и близких, о тех, кого, возможно, уже нет рядом с нами? А может у вас хранится пилотка или гимнастерка ватного отца или деда,

книга, с интересом читаемая ими, дневники, старый кисет, ордена или медали? А может это гармонь, курай или гитара погибшего на фронте паренька, без которого раньше не обходилась ни одна деревенская вечеринка?

Наверняка, у многих из вас найдутся в доме такие реликвии прошлого, к которым

вы прикасаетесь и храните с особым трепетом. Все это и есть наша память.

Об этом, о ваших близких и с вашей помощью мы будем рассказывать в новой рубрике, посвященной 60-летию Победы "Реликвии огненных лет". Надеемся, что вы, наши читатели, станете и нашими активными авторами. Ведь память о прошлом начинается и хранится в семье. Давайте, напишем героическую историю Великой Отечественной вместе.

Редакция газеты.

Даты

75 лет назад родился (1929-2001)

П.Г. Бунич, российский экономист, член-корреспондент РАН. Один из разработчиков концепции и методов перехода к рыночной экономике, первый проректор Академии народного хозяйства при Правительстве РФ. Автор свыше тысячи научных публикаций.

Знаете ли вы, что...

Бетховен, прежде чем садиться за написание музыки, выливал себе на голову ведро холодной воды. Он считал, что это стимулирует работу мозга.

Истины

Половина несчастий на свете происходит от недостатка мужества, позволяющего говорить и выслушивать правду спокойно и в духе любви.

Г. Бичер-Стоу, американская писательница.

Календарь

Дата	Восход	Заход	Долгота
26	9.07	18.52	9.45
27	9.09	18.50	9.41

Полнолуние

Новости

БАШКОРООСТАН

ТОРГОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

С начала года внешнеторговый оборот Башкортостана составил почти два миллиарда 200 миллионов долларов.

Львиную долю составляет экспорт товаров — 1 миллиард 994,6 миллиона долларов (на 13,8 процента больше, чем за аналогичный период прошлого года). Импорт в общем товарообороте — 203 миллиона долларов.

Республика поддерживает торговые отношения почти с 90 странами. Основными нашими партнерами в дальнем зарубежье остаются Великобритания, Германия, Турция, Италия. Из стран ближнего зарубежья наиболее активно торговые отношения развиваются с Казахстаном, Украиной, Белорусью.

Экспортируются в основном продукты топливно-энергетического комплекса, химической, нефтехимической промышленности, машиностроения. Наибольшую часть импорта составляют современные машины, оборудование, потребительские товары, а также некоторые виды продукции химической промышленности.

МОДА

Форум моды «Евро-Уфа-Азия», который в нынешнем году будет организован в столице республики с 1 по 4 ноября, — это, по сути, продолжение фестивалей моды, которые традиционно проводились в Уфе каждую осень.

ЯРМАРКИ

По Распоряжению Правительства Республики Башкортостан, 7-8 декабря в Уфе, в Выставочном комплексе «Башкортостан», будет проводиться республиканская ярмарка по заключению договоров на поставку продовольственных и непродовольственных товаров на 2005 год.

СТАТИСТИКА

Как сообщает Комитет государственной статистики РБ, в августе среднемесячная зарплата в Башкортостане составила 5458 рублей, а среднедушевой доход — 4955 рублей. Напомним, эти данные обобщаются в Комстате РБ с месячным опозданием. В реальных деньгах эти показатели на 8,3 и пять процентов, соответственно, больше, чем в соответствующий период прошлого года.

Всего же в республике в январе-августе реальные среднедушевые денежные доходы населения выросли, по сравнению с аналогичным показателем прошлого года, на 7,2 процента, а реальная начисленная заработная плата — на 12,4 процента.

ЭКОЛОГИЯ

Подведены итоги ежегодной экологической операции «Чистый воздух», сообщили агентству «Башинформ» в пресс-службе Министерства природных ресурсов РБ.

Надо сказать, традиционная акция экологов проходит в республике вот уже более 19 лет. Ее цель — снизить негативное воздействие автотранспорта на окружающую среду. В этом году, как обычно, операция была проведена повсеместно, в 21 городе и 54 районах республики.

«Башинформ»

В настоящее время библиотека Акъярской средней школы №2 обслуживает 602 читателя. Здесь насчитывается 34712 экземпляров книг, учебников, журналов. В 2002 — 2003 учебном году библиотека была награждена за активное участие в республиканском туре Всероссийского конкурса «Библиобраз» номинации «Родник». Войдя в библиотеку, каждый читатель погружается в мир литературы и творчества, находит ответы на волнующие его вопросы. Но каждый из нас, в первую очередь, обращается к библиотекарю за советом, помощью. Вот уже 8 лет в АСОШ №2 библиотекарем работает Зайтуна Ахмедьяновна Янузакова. Это человек, знающий свое дело, опытный работник.

Родилась она в с.Акъяр, успешно окончив библиотечный техникум в г.Уфе, молодой специалист начинает свою трудовую деятельность в детском доме старшей пионервожатой. В 1976 году открывается Акъярская школа №2. И с первого дня, то есть 20 лет, работает она стар-

К Международному дню школьных библиотек

ЗНАЕТ СВОЕ ДЕЛО



шей пионервожатой в школе. За эти годы вела активную трудовую и организационную работу, является ветераном пионерского движения в школе. С 1997 года переведена работать библиотекарем, т.е. по своей специальности. Книжные выставки, различные мероприятия проводит она и по сей день. За трудолюбие, за активную работу

награждена грамотой Обкома комсомола, нагрудным значком Центрального комитета комсомола и пионерской организации, и многими другими. Является «Ветераном труда».

Г.Х.Азаматова, заведующая библиотекой:

—Зайтуна Ахмедьяновна — очень ответственно подходит к своей работе, начитана.

Она — советчик, друг детей. Вместе работаем 8 лет. Все делаем сообща. Она мне как старшая сестра: где совет даст, где поможет в чем-либо. Дай Бог, еще много лет работать с ней вместе.

Р.Д.Ярмухаметова, учительница английского языка:

—Она моя одноклассница и коллега. Очень хороший человек. С детства требовательная, трудолюбивая, ответственная. Она хорошая хозяйка, мать, знающий библиотекарь.

М.К.Буранина, учительница русского языка и литературы:

—Это опытный работник. Легко находит общий язык с детьми. По работе строгая, принципиальная. С ней легко работать, ведь в библиотеку чаще всего заходят языковеды. Помещение библиотеки хотя и маленькое, но, несмотря на это, читателей с каждым годом становится больше. В этом — большая заслуга З.А. Янузаковой. Хочется пожелать ей успехов в работе, крепкого здоровья, счастья.

Алина Султанова, ученица АСОШ 2.

Неделя, посвященная поэту

Нам повезло с тобой, Мустай!

Говорят, что Поэтами рождаются, но, как гласит народная мудрость, «золото, что в земле, еще не золото». Чтобы стать воистину Народным Поэтом, необходимо не только писать о нем, о народе, но и жить им, быть одним из народа, любить и радоваться вместе с народом, переживать и преодолевать трудности вместе с народом. И наш Мустай агай именно такой!

Мустай Карим не только большой Поэт, автор многих поэтических сборников, но и превосходный драматург, прозаик и критик, публицист и переводчик. Его творчество стало духовным достоянием и национальной гордостью Республики Башкортостан. Поэтому невозможно представить себе школьную программу без творчества Мустая Карима.

Вот и в этом, юбилейном для народного поэта году, во всех общеобразовательных учреждениях района проводится большая внеклассная работа. В день рождения М.Карима в школах района прошли торжественные вечера, оформлены и выпущены общешкольные газеты — поздравления. Педколлектив и учащиеся Абишевской СОШ отправили телеграмму в адрес юбиляра.

Были проведены интеллектуально — познавательные игры «Поле чудес» (Садовой СШ, 5-7 кл.), «Брейн-ринг» (Абубакировская СШ), по литературным произведениям юбиляра, познавательные беседы для учащихся начальных классов «Путешествие в страну детства М.Карима» (Татыр-Узякская СШ), конкурсы рисунков, ребусов, кроссвордов.

Среди учащихся старших классов прошли конкурсы литературно-творческих работ и рефератов на темы: «Как я счастлив, что

здесь рожден» (М.Карим), «Я истину в отчизне нахожу, в ее полях, озерах, родниках» (М.Карим).

На общешкольном уровне были подготовлены научно-практические конференции по произведениям М.Карима, литературно-музыкальные вечера «Я не случайный гость земли родной».

Библиотекарями сел и школы района оформлены выставки книг писателя, стенды фотографий, печатных изданий, статей, репродукций о поэте.

Совместно с учителями башкирского языка и литературы проведены и проводятся библиотечные и тематические уроки, круглый стол, читательские конференции, посвященные жизни, творчеству и отдельным произведениям писателя.

Каждая строчка произведений М.Карима способна задеть, встревожить самые глубоко спрятанные, самые затаенные струны в детском сердце. Читая его произведения, ребята задумываются о чести и верности, о героизме и трусости, о справедливости и подлости. Радуюсь и переживая вместе с героями книг, они участвуют в жизни.

Мустай Карим — это целая огромная страна, страна яркая, светлая, манящая, благородная. Это страна, где торжествуют добро и справедливость, любовь и сострадание, высокое слово и незаурядный ум.

С уверенностью можно сказать, что и в свои 85 лет М.Карим остается одним из духовных лидеров нашей многонациональной республики.

Р.Тулибаева,

учитель Татыр-Узякской средней школы, руководитель РМО учителей башкирского языка и литературы.

Напоминает, предупреждает

ДОЛГ ПО ЗАРПЛАТЕ ПЛАТЕЖОМ КРАСЕН

В настоящее время с экранов телевизоров, радио и газетных публикаций практически ежедневно информируют о проблеме невыплаты работникам заработной платы по всей федерации. Нередко в средствах массовой информации мы наблюдаем как люди с помощью голодовок, забастовок пытаются «выбить» у работодателей заработанные деньги, и эта реакция вполне закономерна, так как для многих граждан заработная плата является основой семейного бюджета.

В связи с остротой данного вопроса органами прокуратуры ужесточились требования к руководителям предприятий и хозяйств. Не исключение в данном плане и прокуратура Республики Башкортостан. Так, за 9 месяцев 2004 года по фактам невыплаты заработной платы по республике возбуждено 54 уголовных дела, 38 из которых направлены в суды, по остальным уголовным делам ведется следствие.

Прокуратурой Хайбуллинского района также ведутся плановые проверки предприятий и организаций района, имеющих задолженность по выплате заработной платы своим работникам.

В ходе проведенных проверок прокуратурой района были выявлены 4 таких предприятия: Бурибаевский МП «ЖКХ» — 181000 руб., ООО «Агротранссервис» — 83000 руб., ООО «Хайбуллинское сельэнерго» — 58000 руб., Бурибаевский участок ОАО СК БЗС — 103690 руб.

По результатам данных проверок руководитель ООО «Хайбуллинское сельэнерго» М.Г.Мулька-

манов привлечен к административной ответственности — на него наложен штраф. Руководитель ОАО СК БЗС В.Н.Акшенцев привлечен к уголовной ответственности.

Как правило, руководители предприятий списывают свои грехи на неблагоприятное финансово-экономическое положение. Кроме того, многие предприятия имеющие задолженность по заработной плате, не используют предоставленное законом право обращения в Арбитражный суд РБ для взыскания дебиторской задолженности и погашения в последующем задолженности по заработной плате перед работниками.

Активизация прокурорских проверок уже принесла ощутимые плоды. Так, руководители ООО «Агротранссервис», Бурибаевский МП «ЖКХ» приняли конкретные меры и погасили имеющуюся задолженность перед работниками, что является положительным примером для руководителей других хозяйств, которых еще не затронули прокурорские проверки.

В связи с чем, хотелось бы еще раз довести до всех руководителей предприятий и хозяйств района, что нарушения требований трудового законодательства влекут за собой нарушения основных прав человека — на вознаграждение за труд, и за данные нарушения предусмотрена ответственность вплоть до уголовной.

А.Уелданов, заместитель прокурора Хайбуллинского района РБ.



Рекомендации для больных артериальной гипертонией

Артериальная гипертония является самым распространенным человеческим недугом, с которым сталкивается приблизительно каждый десятый взрослый. Многие годы болезнь, часто молча, повреждает сердце и сосуды и, если не проводится своевременное и квалифицированное лечение, то она заявляет о себе инфарктом, стенокардией, слабостью сердечной мышцы с развитием сердечной недостаточности, инсультом, слепотой, почечной недостаточностью.

К счастью, в настоящее время существуют лекарства, которые позволяют легко снизить высокое давление и длительно поддерживать его на желаемом уровне. Это позволит Вам вести нормальный образ жизни, хотя некоторые изменения в стиле Вашей жизни могут оказаться очень желательными.

Знайте!

1. Каждый десятый взрослый человек имеет повышенное артериальное давление.
 2. Только половина людей с повышенным артериальным давлением знают об этом. Многие люди избегают посещения врача, тогда как единственный способ своевременного установления гипертонии — регулярное измерение артериального давления.
 3. Только половина пациентов с установленным повышенным давлением получают должное лечение. У некоторых пациентов заболевание было диагностировано давно, когда не было высокоэффективных и хорошо переносимых средств для снижения повышенного давления, и они не знают об их существовании до сегодняшнего дня. Другие больные не осведомлены о том, что хорошее самочувствие при постоянно повышенном давлении не причина для отказа от лечения, так как нелеченная гипертония — это всегда мина замедленного действия.
 4. Только половина больных реально соблюдают все рекомендации врача. Многие пациенты самовольно прекращают прием рекомендованных лекарств, что часто может привести к обострению болезни. Другие изменяют рекомендованные дозы или кратность приема препарата, что также недопустимо.
- Итак, у Вас установлено наличие гипертонии — болезни, с которой Вам отныне предстоит жить. Что Вы должны знать?
- Точка отчета повышенного артериального давления — как минимум трехкратно зарегистрированный врачом уровень 140 и 90 мм рт. ст.

Курение

Никотин, вдыхаемый с сигаретным дымом, оказывает губительное влияние на Ваш организм. Под влиянием никотина учащается ритм работы сердца и происходит спазм сосудов, что в совокупности существенно затрудняет работу сердца. Курение также значительно повышает риск развития атеросклероза. Курящие больные в 2 раза чаще умирают от сер-

дечно-сосудистых осложнений по сравнению с некурящими. А если принять во внимание и то, что курение увеличивает риск развития рака легких, мочевого пузыря, obstructивных заболеваний легких, язвенной болезни, поражения периферических артерий, то не кажется ли Вам, что отказаться от курения следует незамедлительно?

Упражнения

Регулярные физические упражнения очень полезны. Они нормализуют массу тела, поддерживают Вашу сердечно-сосудистую систему в хорошей форме, способствуют снижению уровня холестерина, стимулируют обменные процессы и, в результате Ваш организм более эффективно освобождается от шлаков. Следует стремиться к регулярным упражнениям не менее 3-х раз в неделю продолжительностью 30-45 минут.

Кружевая листва и шапки белых цветков привлекают внимание к этому дереву весной. Но во всей красе представит оно осенью, когда низко наклоняет свои тяжелые ярко-красные кисти.

Плоды рябины — кладезь витаминов. Они содержат витамины С, Р, В2, К, Е, каротин, значительные количества железа, меди, марганца, а также флавоноиды, дубильные вещества, органические кис-

лоты. По содержанию витамина С ягоды рябины обыкновенной превосходят даже лимоны. В весенне-зимний период высушенная или законсервированная рябина может служить хорошим источником для восполнения дефицита витаминов в организме. А органические кислоты, входящие в состав плодов, способствуют

Лекарственные растения

РЯБИНА

улучшению пищеварения.

Снимают плоды рябины после первых заморозков, когда они приятнее на вкус. Используют их в свежем и сухом виде. Свежие сохраняются все зиму в холодном помещении или морозильной камере холодильника.

Перед сушкой ягоды отрывают от плодоно-

жек, сортируют и подвяливают. Сушить их можно в печах при 60 — 80 градусах или в проветриваемом помещении при комнатной температуре, рассыпая тонким слоем на подстилке из ткани или бумаги и периодически перемешивая. Высушенные плоды не должны быть блеклыми или почерневшими и

КАК ЖИТЬ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ

Стоит ли серьезно относиться к тому, что у меня установлена гипертония, а чувствую я себя совсем неплохо?

Совершенно достоверно установлено, что гипертония является основной причиной развития инсульта и ишемической болезни сердца. Речь при этом идет о нескорректированной, то есть нелеченной или недостаточно лечен-

ной гипертонии. Пациенты с нелеченной гипертонией имеют гораздо более высокий риск преждевременной смертности, чем больные гипертонией, которые регулярно лечатся.

В 68 из 100 случаев инфар-

кта миокарда и в 75 из 100 случаев инсульта у больных артериального давления, которое, как правило, длительно оставалось нелеченным или недолеченным.

**ПОМНИТЕ!
НЕЛЕЧЕННАЯ ГИПЕРТОНИЯ
УКОРАЧИВАЕТ ВАШУ
ЖИЗНЬ.**

С ЧЕГО НАЧИНАТЬ?

Отрадно, что гипертония является болезнью, при которой Вы можете себе существенно помочь, так как известно много устранимых вещей, которые повышают вероятность развития сердечно-сосудистых осложнений. Это так называемые факторы риска. Задача Вашего доктора — выявить персональный набор факторов риска и дать Вам конкретные рекомендации по их устранению.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Повышение давления является главным фактором риска развития ишемической болезни сердца, в основе которой лежит атеросклеротичес-

кое поражение артерий. Гипертония и атеросклероз теснейшим образом связаны и взаимно усугубляют действие друг друга. Поэтому на современном этапе лечение гипертонической болезни не сводится только к нормализации артериального давления, но обязательно должно быть направлено на устранение факторов риска и, в первую очередь, на пробуждение развития атеросклероза. Некоторые факторы риска и, к счастью, их большинство, являются приобретенными и, так как с ними можно бороться: их иначе называют изменяемыми. Другие являются врожденными или приобретенными, но так как их невозможно изменить, они назы-

Следите за Вашим весом!

К сожалению, большинство из нас склонно к чрезмерному увлечению едой. В результате более половины людей в возрасте от 45 лет и старше имеют избыточный вес. Ключевое значение имеют следующие три аспекта проблемы.

Первый: избыточное количество съедаемой пищи. При увеличении веса повышается артериальное давление, что наряду с необходимостью обеспечить кровью возросшую массу вынуждает сердце работать с повышенной нагрузкой. Следовательно, снижение веса сыграет существенную роль в снижении уровня давления.

Второй: количество потребляемого жира. Жиры, поступающие с пищей, особенно животного происхождения, могут стать причиной повышения уровня холестерина. Холестерин — это важный компонент для нормального функционирования организма, однако, при его избытке резко возрастает риск развития атеросклероза и ишемической болезни сердца. Ограничьте в своем пищевом рационе жиры, мясные продукты, избегайте употребления жареной пищи. Отдавайте предпочтение молочным и растительным продуктам со сниженным содержанием жира.

Третий: необходимость ограничения соли, так как соль задерживает жидкость в организме. Если вы хотите изменить вкус пищи, пользуйтесь перцем, лимонным соком или специями вместо соли.

Сбалансированная диета — это, в первую очередь, вопрос умеренности и здравомыслия.

- ♦ Разнообразьте Ваш пищевой рацион
- ♦ Контролируйте вес
- ♦ Избегайте жирной пищи
- ♦ Избегайте сладкой пищи
- ♦ Уменьшите количество потребляемой соли
- ♦ Отдавайте предпочтение овощам, фруктам, злаковым и хлебу грубого помола
- ♦ Ограничьте употребление алкоголя. Он не только повышает давление, но и является источником большого количества калорий и, следовательно, усугубляет и без того сложную проблему избыточного веса.

И если, Вы будете терпеливы и последовательны в ваших действиях, то постепенно, но обязательно достигните желаемого веса.

Рекомендует врач М.Турумтаева,
заместитель главного врача по медицинскому обслуживанию населения.

при сжимании образовать комки. Хранят высушенную рябину не более двух лет.

Осенью и зимой лучше принимать не настой, а свежесжатый сок рябины по столовой ложке 3 — 4 раза в день. Плоды рябины действуют как легкое слабительное, мочегонное, кровоостанавливающее и нормализующее обмен веществ средство. Их включают в ежедневный рацион страдающих гипертони-

ваются неизменяемыми.

Приобретенные (изменяемые) факторы риска

- ♦ Курение
- ♦ Ожирение
- ♦ Высокий уровень холестерина
- ♦ Повышенное давление
- ♦ Стресс
- ♦ Малоподвижный образ жизни

Неизменяемые факторы риска

- ♦ Наличие в семейной истории случаев сердечно-сосудистых заболеваний и инсулиннезависимого сахарного диабета
- ♦ Мужской пол
- ♦ Пожилой возраст
- ♦ Физиологическая или хирургическая менопауза у женщин

СТРЕСС

Стресс — бич 21 века, и именно ему ставится в вину большинство наших сегодняшних проблем со здоровьем. Но стресс не так уж однозначно плох. Он активизирует и обостряет интеллектуальные и психо-эмоциональные возможности человека, что необходимо для достижения успеха и движения вперед. Но к стрессу надо адекватно относиться. Типична ситуация, когда в состоянии стресса люди начинают больше курить, употреблять алкоголь, а иногда и переедать. Эти действия приводят к обратному результату и усугубляют состояние нестабильности. Вот и возник повод еще раз вспомнить о физических упражнениях, которые являются лучшим средством от стресса.

Итак, если у Вас установлена гипертония, нет оснований для отказа от нормальной активной жизни, нет повода для подавленности и серьезно беспокоиться. Если Вы разумны и дальновидны, то несомненно последуете рекомендациям врача по так называемому немедикаментозному лечению, но если через несколько недель, обычно 6-8, соблюдения диеты, занятий физкультурой, снижении веса, уменьшении потребления соли и жидкости, а также отказе от курения и приема алкоголя уровень Вашего давления остается повышенным, то настало время обсуждения и подбора лекарства для Вас. Нет ничего особого в том, что Вам ежедневно следует принимать лекарства. Считайте это обычным делом по ежедневной защите своего здоровья.

ческой болезнью, атеросклерозом, подагрой, ревматизмом. Рябиновый сок рекомендуется людям с пониженной кислотностью желудочного сока: по чайной ложке сока за 20-30 минут до еды. Сок обладает также желчегонным действием.

Широкое применение плоды рябины нашли в пищевой промышленности: из них готовят витаминный сироп, компот, варенье, пастилу, мармелад, ликеры.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!



165. Администрация района сердечно поздравляет **Мудариса Айсовича Аккусарова**, бывшего заместителя главы администрации района по экономике, **Зульфью Сагадеевну Абубакирову**, начальника Хайбуллинского подразделения Сибайского межрайонного отдела статистики, **Талипу Мухаммадеевича Вахитова**, инженера инспекции гостехнадзора, с днем рождения.

От всей души желаем крепкого здоровья, счастья, семейного благополучия, бодрости духа, оптимизма, мира и дальнейших успехов в работе во благо района.

157. Коллектив и администрация МУП "Акъярская водосеть" поздравляют **Тагира Шарифовича Мамбетова**, **Малика Вахитовича Зайнагабдинова**, **Владимира Валерьевича** с днем рождения.

Желаем крепкого здоровья, счастья, успехов в работе и семейной жизни.

163. Дорогую маму, тещу, жену **Фатиму Махмудьяновну Гвоздеву** с 55-летием.

Стремительно бегущие года Остановить не в нашей власти.

Пусть же будет так всегда Чем больше лет, тем больше счастья.

С пожеланиями муж, сын Вася, дочь Света, зять Нафис, внук Альфред.

164. Дорогую **Фатиму Махмудьяновну Гвоздеву** с 55-летием.

Желаем век не видеть бед, Не знать ни горя, ни ненастья.

И чтоб хватило на сто лет

Здоровья, бодрости и счастья. От имени друзей и подруг **Зульфья, Осипа Г., Утяевы, Исламовы, Суяндукеры, Акбалины.**

2915. дорогую **Гульнару Юлаевну Мамбетову** с 30-летним юбилеем.

Букет из самых нежных слов Прими в свой юбилей, Пускай цветет в душе твоей Он много-много дней! Твой каждый год, что позади: В созвездии - звезда! Желая, чтобы впереди Лет было больше ста! Пускай огонь твоей души, Как солнышко горит, Пусть этот мир тебя добром Щедрее одарит!

С наилучшими пожеланиями **Гафур, Элиза, Эльвира, Гульфира Рахматуллины.**

3001. дорогую **Флюру Габитову** (п. Уфимск) с юбилеем.

С юбилеем тебя поздравляем, Счастья, радости, здоровья От всей души желаем. Пусть в хорошем настроении И с улыбкой жизнь течет, И пусть счастливым будет каждый год.

Сын **Рафаэль**, сноха **Венера**, внук **Вадим**, внучка **Камилла**. с. Акъяр.

3000. уважаемую сваху **Флюру Габитову** (п. Уфимск) с юбилеем.

Пусть юбилей несет лишь счастье. Ни капли грусти, ни одной слезы. Душевного богатства и здоровья

Желаем тебе мы от всей души.

Свахи **Нурия, Райля**. с. Акъяр.

2863. дорогую, любимую мамочку **Ларису Николаевну Роголеву** (п. Степной) с 50-летием.

С юбилеем тебя поздравляем, Много счастья, здоровья желаем. Пусть печали пройдут стороной, Мы всегда будем рядом с тобой.

Муж, дети, зятя и внуки.

2929. дорогую маму, бабушку **Гильминур Гафаровну Сайфуллину** (с. Макан) с днем рождения.

Пусть небо будет чистое над вами, Пусть будет жизнь по доброму светла. Живите окруженные родными И всех вам благ на долгие года.

Зять **Альберт**, дочь **Зубаржат**, внучка **Алия**, внук **Эльвир**. с. Подольск.

2941. дорогую дочь **Фатиму** (п. Татыр-Узяк) с 55-летием.

Проходят годы как одно мгновение, Считая их не стоит унывать. Хотим поздравить с днем рождения

Здоровья крепкого и счастья пожелать.

Мать **Сарбиямал**, отец **Махмутьян**. с. Подольск.

дорогую **Зульфью Сагадеевну Абубакирову** с 45-летием.

С юбилеем тебя поздравляем, Много счастья, здоровья желаем! Пусть печали пройдут стороной, Мы всегда будем рядом с тобой.

Мама, папа, братья, сестры, снохи, зятя, племянники, племянницы, сватья, свахи. г. г. Уфа, Сибай, с. с. Акъяр, Абиш, Вазям, Абубакир, Н-Симбирка, Чураево.

В связи с предстоящей организацией ФГУ "Управление государственного надзора по РБ" в ФЭСТАН (Федеральная служба экологического, технологического, атомного надзора) и возможностью дополнительных требований всем МУСП (Акъярский, Матраевский, Маканский), РОВД, муниципальным образованиям, получившим акты-предписания необходимо предоставить информацию о выполненных мероприятиях до 20 ноября 2004 года.

Владельцам магазинов, ремонтных мастерских и т.д. физическим лицам, имеющим разрешения на отпуск мощности и тех. условия, получить акт-допуск установленной формы до 20 ноября. После 20 ноября претензии не принимаются.

По справкам обращаться: подстанция "Акъяр" до 11.00 часов каждый рабочий день или тел. 2-21-27.

А. Байгускаров, государственный инспектор по энергетическому надзору Хайбуллинского района.

ООО "Уником" реализует стройматериалы пеноблок "Арго" 1480 руб куб.; цемент ШПЦ-400 (50 кг.) 64 руб/мешок. Наш адрес: г. Новотроицк, ул. Строителей, 16. Тел./факс (3537) 67-16-24, 63-32-81.

158. МУП "Акъярская водосеть" требуются газозлектросварщики со стажем работы и контролер. Сдельная оплата труда.

Вы просили разъяснить

В связи с окончанием формирования социального заказа по оказанию транспортных услуг населению района, а также распоряжением ГУП "Башавтотранс" №443-445 от 16.08.04 Самарское АТП с 25.08.04г. обязывается подвижной состав направить на выполнение дополнительных рейсов на коммерческой основе.

Коммерческие рейсы выполняются: на маршрутах: "Самарск — Иляч", "Самарск — Тушаул" (ч/з Первомайск), "Самарск — Мамбет", "Самарск — Воздвиженка" — в понедельник, среду, пятницу и воскресенье.

"Самарск-Урузбай", "Самарск — Вазям", "Самарск — Исянгильды", "Самарск — Ташугай" - по пятницам.

"Самарск — Янтыш" в 8.15 час. из Янтышево в Самарск и в 15.30 час. из Самарска в Янтышево. (Рейсы в 6.10 мин., 10.20 час. из Самарска и 12.30 час. и 17.35 час. из Янтышево выполняются с предоставлением льгот).

На междугородных маршрутах: "Акъяр — Уфа" ежедневно в 19.30 час. кроме субботы.

На маршруте "Самарск — Сибай" (ч/з Подольск), коммерческие рейсы выполняются в 6.15 час. по понедельникам, пятницам и воскресеньям, в 8.40 час. — ежедневно. В 12.40 час. - ежедневно с предоставлением всех льгот.

На остальных маршрутах "Акъяр — Гай", "Акъяр — Сибай" (ч/з Юлдыбай), "Акъяр — Сибай" (ч/з Уфимск), "Самарск — Орск" коммерческие рейсы выполняются по понедельникам, пятницам, воскресеньям.

В. Гаврилов, директор Самарского АТП.

162. ПУ-110 объявляет курсы подготовки водителей автомобиля категорий "ВСДЕ". Начало занятий по мере комплектования групп. Организационное собрание 29 октября в 19.00 часов в учебном корпусе.

Примите благодарность

2932. Выражаю благодарность врачам Акъярской районной больницы — хирургам **Фатхуллину С.Х.**, **Салахову А.Д.**, анестезиологу **Бабакулову Б.Х.**, участковому врачу **Губайдуллиной З.А.**, медсестрам и санитаркам реанимационного и гинекологического отделений, за оказание своевременной медицинской помощи и спасение моей жизни. Особенно большое спасибо медсестре **Ситчановой Л.**

Т. Козлова.

с. Подольск.

2928. Выражаем огромную благодарность правлению СПК "Акъяр", родным, друзьям, соседям за помощь, оказанную в похоронах дорогой мамы, свекрови, бабушки **Нуровой Мафтухи Рамазановны**.

Семья Кульбаевых.

145. МО Абишевский сельсовет и коллектив средней школы выражают искреннее соболезнование родным и близким по поводу смерти бывшего директора школы, ветерана войны и педагогического труда, заслуженного учителя РСФСР, кавалера ордена Трудового Красного Знамени, почетного гражданина района **Ишемгулова Сиражетдина Нуритдиновича** и разделяют горечь невосполнимой утраты.

146. Зауральская машинно-мелиоративная станция ГУП Управление "Башмелиоводхоз" выражает искреннее соболезнование гл. бухгалтеру **Кулгуниной А.Д.**, кассиру **Кульбаевой Г.У** в связи со смертью **бабушки** и разделяет горечь утраты.

147. МО Ивановский сельсовет, коллектив учителей, техперсонал Ивановской средней школы выражают искреннее соболезнование **Андреевой Л.В.**, **Федоровой З.В.**, детям, всем родным и близким по поводу смерти **Алексеевой Анны Имайловны** и разделяют горечь утраты.

148. Коллектив райветстанции и райветлаборатории выражает искреннее соболезнование **Саловой Л.А.** в связи со смертью **матери** и разделяет горечь невосполнимой утраты.

149. Дирекция, профком ОАО "Ургаза" и администрация МО Целинный сельсовет выражают искреннее соболезнование родным и близким по поводу смерти ветерана войны и труда **Аларичева Владимира Ивановича** и разделяют горечь невосполнимой утраты.

149. Дирекция, профком ОАО "Ургаза" и администрация МО Целинный сельсовет выражают искреннее соболезнование родным и близким по поводу смерти ветерана труда **Альмухаметовой Фатимы Гарифовны** и разделяют горечь невосполнимой утраты.

150. Администрация МУСП "Акъярский" выражает искреннее соболезнование **Кудабаевой З.Г.**, родным и близким по поводу смерти мужа **Уразгулова Гаря Муррагалеевича** и разделяет горечь утраты.

151. Правление и профком СПК имени Ленина выражают глубокое соболезнование родным и близким по поводу смерти **Гордеева Анатолия Алексеевича** и разделяют горечь утраты.

152. Коллектив учителей Бурибаевской СШ №1 выражает соболезнование зам. директора по учебной работе **Акбалиной Р.И.** по поводу смерти **мужа**

Продается

3006. **СОТОВЫЕ** телефоны "SIEMENS A-60" (цветной дисплей), цена 2800 рублей, "SIEMENS A-50", цена 2000 рублей. Тел. 8-927-302-47-10

2933. **УАЗ-31512** 1995 года выпуска. Обращаться: с. Зилаир, ул. Первомайская, 35, тел. (252) 2-18-95, 8-927-384-72-47.

3008. **ГАЗЕЛЬ** 1995 года выпуска, цена 55 тыс. км или обменяю на ВАЗ-2108 или ВАЗ-2109. Тел. 2-51-07.

2942. **ВАЗ-21053** 1995 года выпуска. Обращаться: п. Бурибай, ул. С. Юлаева, 3, к. Куватову Сергею. Тел. 8-927-301-47-09.

2998. **2-КОМНАТНУЮ** квартиру, имеются лоджия и подвал. Обращаться: с. Акъяр, ул. Строителей, 3-11, к. Байбуловой З.

2927. **САХАР-ПЕСОК** (г. Мелеуз), 1 кг. - 16 руб., мешок - 800 рублей. Обращаться: Универмаг, 1 этаж, отдел продукты.

3004. **ЖЕРЕБЕНОК** 7 месяцев. Обращаться: п. Татыр-Узяк, ул. Матросова, 9.

3010. **ОСИНОВЫЙ** сруб размером 7х8м для сарая, возможен бартер. Обращаться: Зилаирский район, д. Юмагузино, К. Вахитову Р.

3003. **ПИЛОРАМА** ленточная, новая, гарантия, доставка бесплатно.

Тел. 8-291-5-11-36.

3007. **КОБЫЛА** 2,5 и 5 лет. Цена договорная. Обращаться: с. Абубакир, к. Сунбулатову Уралу.

3011. **СРУБ** для бани в комплексе обменяю на лошадь. Тел. 8-927-232-44-62.

3012. **ГУСИ** (домашние и инкубаторные), аппарат водонагревательный проточный, газовый, бытовой. Тел. 2-96-02, после 18.00 часов.

Разное

3009. **УТЕРЯНА** сумка черно-белого цвета с паспортом (5303 952035) на имя Исянбаевой Луизы Хамитовны. Нашедшего прошу вернуть за вознаграждение по адресу: с. Акъяр, ул. 40 лет Победы, 6/2.

2996. **УТЕРЯНЫ** водительские права и временное разрешение категории "В,С" 02 НО №202624, выданные 30.05.2002 года на имя Кадаева Рамуза Рафаэловича, считать недействительными.

3003. **ЗАКУПАЕМ** кожсырье (шкуры КРС, мелкого скота), шерсть, реализуем соль-лизуец. Обращаться: с. Акъяр, ул. Акмуллы, 6. Тел. 2-15-66.

2940. **ОБМЕНИВАЕТСЯ** благоустроенная приватизированная 3-комнатная квартира на благоустроенную 1-комнатную квартиру с доплатой. Обращаться: с. Акъяр, ул. Акмуллы, 2-22. Тел. 2-15-76 (раб.).

Редактор С.К. Габитова.

УЧРЕДИТЕЛИ — Министерство печати и массовой информации Республики Башкортостан; Хайбуллинский районный Совет Республики Башкортостан; Администрация Хайбуллинского района Республики Башкортостан. Газета зарегистрирована в Поволжском межрегиональном территориальном управлении. Регистрационный номер ПИ N 7-1314 от 22 апреля 2002 г.



Телефоны: редактор — 2-11-95, социально-экономический отдел — 2-13-97, ответственный зам. редактора по дублю — 2-14-95, отдел сельского хозяйства — 2-16-95, отдел писем — 2-16-95, бухгалтерия — 2-14-98; телефон типографии — 2-14-87. Адрес редакции и типографии: 453800, Республика Башкортостан, Хайбуллинский район, с. Акъяр, проспект Сагавата Юлаева, 41. E-mail: newlife@bashnet.ru

Индекс 50733. Тираж: 4240 - на русском языке, 2176 - на башкирском языке. Цена свободная. Заказ № 486. Время подписания в печать — 17.00 ч. Подписано в печать — 15.00 час. Отпечатано офсетным способом в ГУП "Хайбуллинская районная типография". Лиц. на полиграфическую деятельность 5848046. Формат А-3. Объем — 1 печатный лист.

Газета выходит три раза в неделю: во вторник, четверг и субботу на русском и башкирском языках. Позиции редакции и автора не всегда могут совпадать. Ответственность за достоверность сведений рекламных объявлений и публикаций несет рекламодатель. Номер набран и сверстан в компьютерном центре газеты "К новой жизни".