



СОБЫТИЕ

Значимое, запоминающееся

В рамках проекта общественно-государственного движения Первых "Мы - граждане России!" в районе уже в четвертый раз состоялась торжественная церемония вручения паспортов. Свои первые паспорта получили 17 подростков образовательных учреждений района. Шаг во взрослую жизнь под исполнение гимна и поднятие флага. Торжественная клятва на верность Родине.



Российское движение детей и молодежи «Движение Первых»

Первые

Церемония вручения паспорта в рамках проведения Всероссийской акции "Мы - граждане России!"

Паспорта вручил глава района Рафаэль Багаутдинов. Он поздравил юных граждан с получением заветного документа, пожелал с честью нести гордое звание гражданина России, не бояться ставить перед собой высокие цели и достигать планируемое. Со словами напутствия к ребятам обратились также заместитель начальника пункта полиции 56 МО МВД "Клявлинский" капитан полиции Илья Бочарников, представитель актива родительского комитета движения Первых Айсылу Шарафутдинова. Они пожелали ребятам, чтобы по жизни все у них получалось.

"Этот день важен для меня, мне вручил паспорт гражданина всей страны глава района Рафаэль Камиллович Багаутдинов. Все было торжественно и празднично!", - говорит Альмира Якупова (на фото).

И в завершение - на память обложки на паспорт с символикой движения Первых, Конституция России и общее фото.

СПРАВКА

Впервые слово "паспорт", а точнее - "пашпорт", в нашей стране употребил 300 лет назад в своем указе Петр Великий. Но отечественная паспортная система начала складываться раньше. При этом важно подчеркнуть, что документ сообщал: его обладатель находится под защитой государства.

СТИМУЛ

Картофелеводство и овощеводство

Рассказываем в деталях, как владельцу ЛПХ получить субсидию из областного бюджета на возмещение части затрат на поддержку производства картофеля и овощей открытого грунта

В соответствии с Постановлением Правительства Самарской области № 175 от 19.03.2024 года гражданам, ведущим личное подсобное хозяйство и применяющим специальный налоговый режим "Налог на профессиональный доход", осуществляющим производство картофеля, овощей и их реализацию организациям, осуществляющим их первичную и последующую (промышленную) переработку и реализацию, предоставляются субсидии по возмещению части затрат на производство картофеля в размере 8229 руб. за 1 тон-

ну, овощей открытого грунта - в размере 15223,6 руб. за 1 тонну.

В целях получения субсидии необходимо пройти отбор и представить в министерство сельского хозяйства и продовольствия Самарской области следующие документы:

1. Заявка.

2. Справка о постановке на учет в качестве плательщика налога на профессиональный доход.

3. Выписка из похозяйственной книги, подтверждающая ведение производственной деятельности не менее, чем в течение 12 месяцев.

ГОСПОДДЕРЖКА



Рассаду приходилось выращивать в приспособленном на это помещении

Знания и опыт готов вложить в "дело своей мечты"

БЛАГОДАря НАЦПРОЕКТУ ЖИТЕЛЬ РАЙОНА СОЗДАЛ СВОЕ ДЕЛО ПО ВЫРАЩИВАНИЮ РАССАДЫ ОВОЩЕЙ

Ирина Макарова.
Наиль Камалетдинов из Камышлы - один из получателей социального контракта, предоставляемого благодаря национальному проекту "Демография".

Уже несколько лет Наиль занимается выращиванием рассады на своем участке. Его трудолюбие и преданность делу позволили ему стать опытным овощеводом, идея о расширении своего дела зрела все больше и больше.

"Про данную меру поддержки я знал давно, - говорит мужчина. - Осенью прошлого года друзья напомнили мне о возможности воспользоваться социальным контрактом". Обратившись в управление социальной защиты населения по Камышлинскому району, Наиль получил консультацию и занялся сбором документов. Успеш-

но защитив бизнес-план, стал получателем соцконтракта. Благодаря полученным денежным средствам, он смог осуществить свою давнюю мечту - купить теплицу. Теплица площадью 108 квадратных метров с каркасом из металлопрофиля покрыта поликарбонатом.

До получения соцконтракта Наиль выращивал рассаду в приспособленном помещении, растения освещал лампами. Теперь для этого у него есть теплица, в которой в летнее время после продажи рассады, Наиль Камалетдинов планирует выращивать томаты на продажу.

"Я всегда стремился к производству экологически чистой продукции, без химии, без применения пестицидов, гербицидов. Конечно же, за этим стоят и финансовые, и физические затраты. Я изначально выращиваю растения не в общем ящике, а в индивидуальных

стаканах. Таким образом, при высаживании в грунт корневая система растений не повреждается, и они лучше приживаются на новом месте", - рассказывает Наиль о преимуществах рассады.

Более половины растений, выращиваемых на продажу, жители района уже зарезервировали.

"Я считаю данную меру поддержки очень нужной для сельского жителя. Социальный контракт - это не только хорошая помощь для старта небольшого собственного дела, но и стимул для самореализации. Теперь свои знания и опыт готов вложить в дело своей мечты", - отмечает Наиль.

Если же кто пожелает приобрести рассаду у Наиля Камалетдинова, можно звонить или писать в мессенджерах с 8.00 до 20.00 по номеру телефона 8-962-613-39-33.

7. Справку-расчет для предоставления субсидии.

8. Документы, подтверждающие фактически понесенные в предыдущем и (или) текущем финансовых годах затраты на производство картофеля.

Субсидии предоставляются для финансового обеспечения (возмещения) понесенных затрат на производство картофеля и (или) овощей открытого грунта по следующим направлениям:

- приобретение семян и (или) посадочного материала;

- приобретение органических удобрений и (или) минеральных удобрений;

- приобретение средств защиты растений;

- приобретение горюче-смазочных материалов, используемых заявителем для выполне-

ния работ, связанных с производством картофеля и (или) овощей открытого грунта;

- приобретение инвентаря и (или) инструментов (механизированных ручных) и (или) оборудования, используемых при производстве картофеля и (или) овощей открытого грунта;

- работы (услуги) сторонних организаций, учреждений, индивидуальных предпринимателей, физических лиц, граждан, ведущих личное подсобное хозяйство и применяющих специальный налоговый режим "Налог на профессиональный доход", привлекаемых для выполнения работ (оказания услуг), связанных с производством картофеля и (или) овощей открытого грунта.

За информацией можно обратиться в комитет с/х и продовольствия Камышлинского района по тел. 3-38-32.

СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА

Старшему поколению - яркие будни

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ ДОРОГОГО СТОИТ

В отделении социальной реабилитации села Камышла отделения муниципального района Камышлинский комплексного центра социального обслуживания населения северовосточного округа совместно с получателями социальных услуг группы "Активное долголетие" провели мастер-класс "Оберег-подорожница". Цель встречи - организация содержательного досуга, активация творческого потенциала у получателей социальных услуг, сплочение их в совместной творческой деятельности, что соответствует задачам национального проекта "Демография".

"Оберег, сделанный своими руками в подарок дорогому и близкому человеку, всегда несет в себе большой заряд положительной энергии, потому что сделан с любовью, подарен с любовью и принят в подарок с



любовью и благодарностью, - уверены организаторы встречи. - Появится такой оберег в доме, и каждый раз, попадаясь на глаза, будет невольно вызывать улыбку на лице, добрые воспоминания и хорошее настроение. А это значит, что оберег начинает работать, работать на добро, на благополучие, ведь хорошее настроение дорогого стоит!".

Подорожница - маленькая куколка, которая должна помещаться в ладони, так как се-

брали с собой в дорогу. У куклы в руках узелок, в который клали либо золу (символ домашнего очага), либо горошину, рис, пшено (чтобы в дороге было сытно). Считалось, что подорожница защищает в пути от бед и несчастий. Обычно жены давали эту куколку мужьям, отправляя их в дорогу.

В итоге у участниц мастер-класса, которые проявили удивительную творческую фантазию, получились прекрасные дорожные куколочки.

ЗАРЯД БОДРОСТИ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

Уже доказано, что любой умственный труд, интеллектуальное занятие для людей пожилого возраста благотворно влияет на физическое состояние организма в целом. В отделении социальной реабилитации села Новое Усманово в рамках национального проекта "Демография" для получателей социальных услуг группы "Активное долголетие" состоялось мероприятие в форме интеллектуальной игры "Что? Где? Когда?". Как сообщают организаторы мероприятия,



игра состояла из 6 вопросов разной сложности и направленности. Участникам предлагали темы вопросов по истории, географии, биологии, искусству.

"Мы с удовольствием играли, отгадывали вопросы, - делились эмоциями гости встречи. - Получили хороший заряд бодрости и положительных эмоций".



ВЕСНА ИДЕТ! ВЕСНА ИДЕТ!

В отделении социальной реабилитации села Старое Ермаково совместно с получателями социальных услуг группы "Активное долголетие" в рамках национального проекта "Демография" провели мероп-

риятие "Навруз". Этот праздник посвящается встрече весны, весеннему пробуждению природы. Хозяйкой этого праздника стала Наврузбика. С Наврузбикой было много песен, весёлых конкурсов и, конечно же, улыбок, смеха, хорошего настроения и незабываемых впечатлений.

Участники с интересом слушали волонтера серебряного возраста, которая рассказала о том, как проводится этот праздник в Таджикистане, где она прожила долгие годы.

Встреча вызвала большой интерес и уважение к культурам, яркому миру обычаев разных стран.

ВЕСТИ ИЗ БАЙТУГАНА



ТУРНИР ИНТЕЛЛЕКТОВ

22 марта на базе Байтуганской школы прошёл районный турнир по шахматам "Белая Ладья" в зачёте спартакиады среди учащихся образовательных учреждений на призы Владимира Семёнова.

Владимир Петрович Семёнов - наш почётный земляк, чемпион Европы, СССР, мастер спорта по многоборью, председатель регионального отделения общероссийского экологического общественного движения "Зелёная Россия" по Самарской области, советник 1-го вице-президента Союза национальных и неолимпийских видов спорта России. Вот уже третий год поддерживает и спонсирует этот турнир.

На открытии мероприятия Владимир Петрович обратился с приветственными словами к участникам турнира, педагогам, тренерам и судьям: "Я сам очень люблю играть в шахматы. Этот вид спорта развивает мышление, правильное решение и быстрое действие. Благодаря администрации района за постоянство проведения шахматных турниров и директоров образовательных учреждений - за развитие шахмат в школах. Сегодня начинается районный шахматный турнир. На турнире в игре проявляется желание выиграть свои партии и помочь команде стать победителем. Проявляйте дружеское отношение к сопернику и покажите интересную честную игру. А так же поздравьте за игру своего оппонента. Я очень надеюсь, что это так и будет. Этот шахматный турнир будет хорошей школой роста вашего мастерства и человеческих качеств. Уважаемые участники, играйте и стремитесь только к победе!".

В ходе интересных игр на протяжении турнира места в возрастных категориях распределились следующим образом. Абсолютными чемпионами в личном первенстве стали Альбина Гаизова (Байтуган) и Тимур Гибадулин (Ст. Ермаково).

Среди учащихся пятых классов и моложе 1 место заняли Адэля Гаизова (Байтуган) и Алик Абдулов (Н.Усманово), 2 место - Светлана Беспалова (Байтуган) и Руслан Гасамов (Н.Усманово), 3 место - Камила Ахмадиева (Байтуган) и Реналь Гарипов (Байтуган).

Из учеников 6-8 классов лучшие результаты показали: 1 место - Альбина Гаизова (Байтуган) и Тимур Гибадулин (Ст. Ермаково), 2 место - Айлина Мингазизова (Камышла) и Михаил Жилкин (Ст. Ермаково), 3 место - Зарина Саитгариева (Ст. Ермаково) и Алмаз Гадельшин (Камышла).

Победителями в возрастной категории 9-11 классов стали Элина Шарафутдинова (Камышла) и Реналь Хусаинов (Нов. Усманово). Призерами - Юлия Микина (Байтуган) и Ильяс Ямалтдинов (Камышла), Динара Саитгариева (Ст. Ермаково) и Максим Микин (Байтуган).

В командном зачёте победу одержала команда учащихся Камышлинской школы, второе место у Староермаковской школы, на третьем месте - учащиеся школы села Русский Байтуган, на четвертом - команда школы села Новое Усманово.

Каждый участник, а их было 32, проявил силу воли к победе, силу интеллекта и разума. Поздравляем победителей и призёров с успехом. Нашему спонсору - искренние слова благодарности от юных участников, их родителей и педагогов за поддержку спорта в районе.

И. Т. Сафин, педагог допобразования СП ДЮСШ "Фортуна"

Прикоснулись к истории Алифбы

Ученики школы села Старое Ермаково под руководством классных руководителей Наиля Нагимовны Бадртдиновой и Рамзии Милавириной Кабировой посетили наш дом-музей С.Г. Вагизова. Экскурсия состоялась 15 марта, в первый день выборов Президента России.

На мой вопрос, чем знаменателен этот день, все дети дружно ответили: проходят выборы президента нашей страны. Приятно было услышать этот дружный ответ учащихся, ведь они - наше будущее.

Школьники впервые в музее, поэтому им было интересно все. Внимательно слушали рассказ о тяжёлом детстве авторов татарского учебника Алифба, их трудовом пути, об истории создания Алифбы и других учебников, по которым школьники занимаются и сегодня. Ознакомились с личными вещами авторов, рукописями Салая Гататовича и новой экспозицией книги из домашней библиотеки Вагизова.

В этот памятный и важный для всех день ученики прикоснулись к истории нашей страны. Я думаю, что этот день надолго останется в памяти учеников. В завершение встречи - фото на память. Спасибо педагогам за организацию экскурсии в наш музей в Год семьи в России и в Год выдающихся личностей в Татарстане.

Н.М. Абзалова, руководитель музейного комплекса имени С.Г. Вагизова.

ДИН ҺӘМ ТОРМЫШ

БЕРЕНЧЕ ТАПКЫР

20 мартта “Самара Солидарность Арена” стадионында беренче мәртәбә өлкә ифтары узды. Дини чара тәүгә кат уздырылса да, югары дәрәжәдә оештырылган иде.

Чарада Самара өлкәсе губернаторы Дмитрий Азаров, губернатор Администрациясе житәкчесе, күптән түгел махсус хәрби операция зонасынан кайткан Дмитрий Холин да катнаштылар. Әлбәттә бу чарага кунак итеп район башлыгы Рафаэль Баһаутдинов та чакырулы иде. Шуны да әйтеп үтәргә кирәктер, район башлыгыбызга икеләтә бәйрәм иде ул көнне: берсе ифтар мәжлесе булса, икенчесе аның гомер бәйрәме. Рафаэль Камиловичны өлкә башлыгы һәм Талип хәзрәт туган көне белән котлап, изгә теләкләрен житкерделәр.

Дини чараны Талип хәзрәт Яруллин ачты һәм сүзене Дмитрий Азаровка бирде.

- Самара өлкәсе тарихында Региональ диния нәзарәте беренче мәртәбә мондый чара үткәрә. Шушы инициативыгыз өчен чын күңелдән рәхмәтләремне белдерәм. Бу Самара өлкәсенә төрле почмакларында яшәүче кешеләргә бергәләп Аллаһы Тәгаләгә ялвару, көчлән берләштерү, мөһим эшләр турында уйланы мөмкинлеген бирде.

- Президент сайлауларында да шундый ук бердәмлек күрсәткәнгез, актив гражданлык позициягез, ватанпәврәлегез, илебес сагында торучы ир-



егетләребезгә һәм аларның гаиләләренә ярдәм итүгез, уртак жиңүебезгә өлеш кертүгез өчен сезгә олы рәхмәтләремне һәм тирән хөрмәтемне белдерәм. Мөфти Талип хәзрәт Яруллинга күрсәткән активлыгы, кешеләрне сайлауларда катнашырга чакыруда кирәкле сүзләрен таба белгәнә өчен аеруча зур рәхмәт әйтәсем килә. Сайлауларның бердәм рәвештә үтүе һәм Милли лидерыбыз Владимир Владимирович Путинның Самара өлкәсе тарафыннан зур хуллау табуы-уртак эшебезнең унай нәтижәсе ул.

Регион башлыгы Самара өлкәсе мөселманнарының Региональ диния нәзарәте рәисе Талип хәзрәт Яруллинның рухи традицияләренә саклауга һәм үстерүгә, халыклар арасындагы дуслыкны ныгытуга керткән зур өлеше өчен, Россия Федерациясе президенты Указы буенча, II дәрәжә “Ватан алдындагы казанышлары өчен”

ордены белән бүләкләнүе турында игълан итте. Шулай ук Дмитрий Игоревич сайлауларны оештыруга һәм аларны уздыруга лаеклы өлеш керткән кешеләргә Рәхмәт хатлары тапшырды.

Өлкә “Туган тел” татар жәмгыяте президенты Ильяс Шәкүров һәм эшқуар Арыслан Байбулатов Милли горейф-гадәтләренә саклауга, конфессиягә һәм милләтара дуслыкны ныгытуга, хәрбиләргә гуманитар ярдәм жыюны оештыруга зур өлеш керткәннәре өчен Россия Советы Федерациясе тарафыннан Рәхмәт хатлары белән бүләкләнделәр.

Беренче өлкә ифтарын оештыруда һәм аны уздыруда катнашкан мөселман активистлары да игътибарсыз калмадылар. Аларга Россия мөселманнарының Узәк диния нәзарәте һәм Региональ диния нәзарәте исеменнән бүләкләр тапшырылды.

Талип хәзрәт Яруллин үз чиратында жылы сүзләрен өчен губернаторга рәхмәтен житкерде һәм традицион рухи кыйммәтләренә саклауның никадәр әһәмиятле булуын асызыклап үттә.

-Төрле милләт вәкилләре, бергәләп ифтар кылырга, догалар укырга дип, бүгенге күркәм мәжлескә жыелдылар. Әлеге чараны үткәрүдә катнашучыларга да, хөрмәт күрсәтеп килгән кунакларга да Аллаһы Тәгаләнен рәхмәтләре яусын,-диде ул.

Ифтар табыны әжерләре

Рамазан ае көндөз ураза тоту белән генә түгел, кичке ифтар мәжлесләре белән дә кадерле. Ифтар ул гадәти ашау гына түгел, мөһим гыйбадәтнең уңышлы тәмамлануын белдерүче чара да, гаять зур рухи файдага ия булган гамәл дә.

Мөселман халыкларында ифтарларны күркәм бәйрәм мәжлесе төсәндә үткәрү гадәткә кергән. Безнең якларда да ул гайлә яки мэхәллә бәйрәме буларак та, район һәм хәтта республика күләмдәгә зур чара буларак та уза.

Хәдисләрдән билгеле булганча, ифтар мәле олы фазыйләтләргә ия. Әйтик, Тирмизи жыентыгында китерелгән хәдистә “Авыз ачкан вақытта кылынган дога кабул булмыйча калмас” дип әйтелсә, Әхмәд жыентыгында “Рамазан аеның һәр кичендә, ифтар вақытында Аллаһ гәззә үз жәллә меңләгән кешене уттан азат итә”, - дип хәбәр ителә. Пәйгамбәрәбездән (салләллаһу гәләйһи үә сәләм) тагын шундый сөенечле хәбәр дә килә: “Ураза тотучыны ифтар кылдырып ашаткан кешегә шул ураза

тотучы алган кадәр савап яздылыр” (Тирмизи, 807; Ибне Мәжжә, 1746; Сахих әл-Жәмиг, 6415).

Ифтар табынын әзерләүчеләр шунысын да онытмаска тиеш: һәрбер гамәлнең нияте ул-фәкәтә Аллаһ ризалыгын алу! Бер-беребезне уздырырга тырышып, “минекә башкаларныкыннан мулрак, купшырак булсын, кешеләрдән: “карале, никадәр ризык әзерләнгән!” - дигән мактау сүзләрен иштергә өмет итеп оештырылган ифтарда хәер булмас. Ихлас иманлы кеше гамәл-гыйбадәтәндә дөнъяви максатлар куярга тиеш түгел. Бары тик Аллаһ ризалыгы өчен үткәрелгән очракта гына ифтар мәжлесе Рабыбызның шәфкәт-рәхмәтенә ирешүгә сәбәп булып. Ифтар табынын әзерләүче ничә кешене чакырса, шулкадәр кешенең ураза тоткан саваплары шул гайлә әһелләренә язылачак, иншәә Аллаһ, һәм шул мәжлестә катнашкан ураза тотучыларның да саваплары кимемәс, дигән мәгълүмат та бар. Аллаһ каршында бу табынның савабы никах табыны саваплары белән генә тиңләшә ала, ди.

Мөбарәк хәдисләренә берсендә болай диелә: “Ураза тотучының ике шатлыгы бар: берсе бу дөнъяда-авыз ачкан мөлдә, икенчесе (ураза тоту сәбәплә гөнаһлар ырлыкканган хәлдә) - Кыямәт көнендә Рабыбыз белән очрашканда”. Бу дөнъядагы сөенечкә килгәндә, әлбәттә, ризык тормышыбызның бер нигезе, яшәеш кинәненче һәм ләззәт чыганагы булганга, көнозын ач торганнан соң янә ризыклану мөмкинлегенә ирешү ул-Адәм баласы өчен шатлыктыр. Әмма чын мөэминнәр аңа гына куанып калмыйча, иң элек: “Әлхәмд-үлилләһ, тәки үтәп чыктым бит олы гыйбадәтемне, инде Рабым Аллаһ кына кабул итә күрсен”, - дип Аллаһның әжер-савабына өметләнәп сөенә. Ифтар мәжлесенә асыл-мәгънәсе, ифтардагы шатлануыбызның төп сәбәбе дә шушы булырга тиеш. Аллаһы Тәгалә тоткан уразаларыбызны кабул итеп, ошбу олуг гыйбадәтнең икенче шатлыгына-ахирәттәгә сөенеченә дә ирешергә насып итсен.

Ризат хәзрәт Курамшин.

СӘЛАМӘТ БУЛЫК

Сорау - җавап

- Бармак очларым кычыткан чаккан кебек чемердәп, оеп тора. Кайчак бармакларымның сизгерлеге дә югала, берни тоймаган кебек була. Бу нинди чирнең билгесе икән? Тикшеренүне нидән башларга?

- Санап үткән билгеләр буенча гына диагноз куюы кыен. Озакка сузмыйча, неврологка күренергә кинәш итәм. Тикшеренүне нидән башларга һәм нинди анализлар тапшырырга кирәген ул билгеләр. Бу очракта кан анализын тикшерү һәм кандагы шикәр күләмен ачыклау мөһим. Шулай ук умыртканың муен өлешенә рентген та ясату таләп ителә.

- Вақыт-вақыт беләзектән кулым тотмый башлай. Кинәт кенә мускуллары йомшара да, хәле китә. Кулымдагы әйберем дә төшәп китәргә мөмкин. Нилектән шулай була икән?

- Моның сәбәпләре күп булырга мөмкин. Бәлки, умырткалыкның муен өлешендә үзгәрешләр бардыр. Протрузия, арка мие бүсере булып, арка миенә нерв жепселләре кысылганда шундый билгеләр күзәтелә. Жилкә, кулбашы мускулларына көч килгән вақытта да шулай була ала. Кайчагында бу билгеләр шикәр чире, төрле сәбәпләр аркасында килеп чыккан полинейропатия турында сөйли. Төгәл диагнозы ачыклар өчен невропатологка күренергә һәм тикшеренү узарга кирәк.

- Кайчагында башым эшләми башлай. Фикеремне туплый алмыйм, әйтсә сүзем исемә төшми, агрессия барлыкка килергә дә мөмкин. Баш миенең эшчәнлеген берәр ничек яхшыртып буламы? Бәлки, махсус витаминнар бардыр?

- Әлеге билгеләр баш миенең аруын күрсәтә. Акыл эшчәнлегә белән озак шөгыйльләнгәннән яки көчле тәэсирләрдән дә шулай булырга мөмкин. Иң элек баш миенә эзгә ял бирегез. Саф һавада йөрөгез, гаджетлар кулланмый торыгыз, йокыгызны тудырыгыз. Әгәр шушы гади генә киңәшләр булшымый икән, неврологка күренегез. Бәлки, баш миенә тукландыручы кан тамырларын тикшертергә дә кирәк булыр. Дәвалау чараларын да, витаминнарны да табиб кына билгели.

- Бер урында озак басып торсам, билем авырта, аягымны кузгата да алмыйм. Йелеп бер эш эшләп булмый. Рентген узган идем, “косвенные признаки протрузии”, диделәр. Бу процессны берәр ничек тоткарлап буламы?

- Бузылган, гәүдәбезне вертикаль хәлдә туры тотуыбыз белән без һәрдаим умырткалыкка көч китерәбез. Бер урында озак басып торганнан арка, бил мускуллары арий, аларда спазмнар барлыкка килә. Шуңа сәбәплә, умырткалыкта арка мие бүсере, протрузия кебек үзгәрешләр башлана. Болар барысы да-туры басып йөрүебез өчен түләү. Бу процессны тоткарлау һәм арка мие бүсерен булдырмый калу юлы, әлбәттә бар. Ул-гимнастика. Арка, бил мускулларын йомшарту өчен махсус күнегүләр ясарга кирәк. Андый күнегүләренә табибтан да сорый аласыз, интернеттан да табарга була.

Сорауларга җавапны Казан шәһәренең 21 нче студентлар сыхауханәсе неврологы Лилия Вәлиуллова биргән. Киңәшләр “Сөембикә” журналынан алынды.

ШИГЪРИЯТ

ТЫНЫЧ ТОРМЫШ ЯКЛАСЫН

Авыр хәбәр ишетергә
Язмасын һаман, һаман,
Яшисе килә шатлыкта
Кайгы килү бик яман.
Бәгырьләренә теләп-теләп
Шаярмасын дошманнар,
Илебезнең якты күген
Каппамасын томаннар.
Кирәкми мондый шаяру,
Кирәкми кара үлем,
Яшик әле тынычлыкта
Бүләк бит безнең гомер.
Елатмагыз күңелләренә,
Жаннарны өшетмәгез,
Һәрбер кайгы авыр сынау
Бәгырьләргә тимәгез.
Елап кына басылмый ул
Йөрәкнең яралары,
Безгә кирәк тыныч тормыш
Без бәндә балалары.
Изге ният белән кылган
Догалар кабул булсын,
Без яшисе язмыш күген
Тыныч тормыш якласын.

Фәнил Ахунжан.

АГЫП КИТКӘН БАЛАЧАК

Елгалар ташкан вақытта
Гел төшә исләремә-
Салам агып жибәргән чак
Язгы боз өсләренә.
Шул учакка гашыйк булып
Яр буйлап йөгәрәбез,
Аяк жирдә, күнел белән
Күкләрнең түрәндәбез.
Әйтерсең лә, канатланып
Очабыз киләчәккә,
Шатлыклар да, бәхетләр дә
Кочакка керәчәкләр.
Әй, син, салам учагыбыз,
Ни көтә сине алда?
Төнен янган йолдызларда
Сүнәргә тиеш таңда...
Син дә сүнәң, синең белән
Боз да эреде күптән,
Тик шунысы бик аяныч:
Боз өстенә учак яккан
Балачак агып киткән...
Күптән...

Әнгам Атнабаев.

КОТЛЫЙБЫЗ!**Камышлы авылы
Миңсылу Исмәгыйль кызы
Загретдиновага-85 яшь**

Хөрмәтле, кадерле апабыз! Сине кайнар йөрәктән гомер бәйрәмен белән тәбриклибез.

*Бу гомерләр искән жилләр кебек,
Сизелмиңә үтеп китәләр.
Гомер юлларында бәхет теләп,
Гел елмайсын якты иртәләр.
Жан рәхәте бирсен сиңа Ходай,
Тән сихәте бирсен гомергә.
Насып булсын әле озак еллар,
Кунак булып жирдә йөрергә.*

**Туганнарың Әбүзәр,
Ризидә һәм балалар.****Нурия Иван кызы
Фәйрузовага-70 яшь**

Газиз әнием, кадерле әбиебез! Сине саф күңелдән юбилең белән котлыйбыз.

*Жир йөзәнә аваз салган көннән,
Якын киңәшче син, нык терәк.
Әниләрнең күңелен күрү өчен,
Бездән бары тәмле сүз кирәк.
Котлы булсын, әни, туган көнөң,
Рәхмәтебезнең сиңа олысы.
Бүгенгәчә тоеп яшибез без,
Синнән күчкән йөрәк жылысын.
Рәхмәт сиңа барсы-барсы өчен,
Тәрбияңә, биргән назыңа.
Күңел тынычлыгы юлдаш булсын,
Картлыгыңның якты азыңда.*

**Кызың Зөлия,
киявез Радмир һәм балалар.****Нурия Иван кызы Фәйрузовага**

Хөрмәтле, кадерле туганыбыз! Сине чын күңелдән юбилең белән котлыйбыз.

*Синең күңел сандыгыңа,
Бәхет, шатлыклар тулсын.
Гомеркәң аккан судай,
Туктаусыз озын булсын.
Гомерең матур узсын сиңен,
Кайгы-хәсрәт килә күрмәсен.
Йөзән һаман көлчә, матур булсын,
Күзләреңнең нуры сүнмәсен.*

Миңсылу һәм Нурғали.**Балыклы авылы
Миңсылу Әхәт кызы
Билаловага-75 яшь**

Газиз әниебез, сөйкемле әбиебез! Сине саф күңелдән юбилең белән тәбриклибез.

*Әниебез, синнән еракларда яшәсәк тә,
Һәр көн сиңе күңел сагына.
Рәхмәтебез чиксез, теләгебез изге,
Уй-хисләр дә сиңа табына.
Туган көнөң белән котлап,
Жыелабыз сиңең янына.
Без бәхетле, туган йортыбызда,
Көтеп торган әни барында.*

**Кызларың Гөлһаз, Гөлһар,
кияүләрәң Радик, Камил, оныгың
Инзилә-Бөгелмә шәһәрәннән.**

**Миңсылу Әхәт кызы
Билаловага**

Яраткан, сөекле әбиебез! Сине олы йөрәктән юбилең белән котлыйбыз.

*Котлы булсын сиңең юбилең,
Бәхетләрең килсен күренеп.
Куанычлар гына юлдаш булсын,
Яшә син шатлыкларга төренеп.
Өй түрәнә бизи һәрчак гөлләр,
Алар сиңе күрәп сөенә.
Шул чәчәкләр кебек безне дә син,
Куандырып яшә гомергә.*

**Оныкларың Айгөл,
Эльвина, кияүләрәң Евгений,
Илья-Симферополь һәм Тольятти
шәһәрләрәннән.**

**Миңсылу Әхәт кызы
Билаловага**

Хөрмәтле сеңелем, кадерле апабыз, яраткан кодагыбыз һәм туганыбыз! Сине кайнар йөрәктән юбилең белән тәбриклибез.

*Ходай тыныч тормыш бирсен сиңа,
Армый-талмый гомер итәргә.
Шулай якын туганнар булып,
Язсын иде безгә гомер кичәргә.
Гомереңнең кадерен беләп кенә,
Яшә әле якыныбыз, жирдә куанып.
Сәламәт бул, кайгы-хәсрәт күрмә,
Тормышларың торсын нурланып.*

**Апаң Халидә, сеңелең Хә-
мидә, киявез Әнәс, кодаң-
кодагыларың һәм барлык
туганнарың.**

Чулпан поселогы**Миңсылу Нәбиулла кызы
Сәфиуллинага-70 яшь**

Кадерле тормыш иптәшем, газиз әниебез, яраткан әбиебез! Сине жылы күңелдән юбилең белән тәбриклибез.

*Син булганда, өйләр ямьле була,
Аермасын синнән бер Ходай.
Бүгенгәдәй газиз кеше булып,
Калсаң иде, әниебез, гел шулай.
Кулларыңнан сиңең гөлләр тама,
Тырышлыгың бар да үзеңнән.
Әниебез, һәрчак бәхетле бул,
Нур сирпелсен сиңең йөзәңнән.
Тормыш иптәшең һәм балала-
рың гайләләре белән.*

**Миңсылу Нәбиулла кызы
Сәфиуллинага**

Кадерле, сөйкемле кешебез! Сине олы юбилең белән ихлас күңелдән котлыйбыз. Килчәк тормышыңда тормыш иптәшең белән исәнлектә-саулыкта, балаларыгызың игелекләрән күрәп, бергә гомер кичерергә насып булсын.

*Котлы булсын сиңең туган көнөң,
Шатлык белән үтсен һәр көнөң.
Корычныкы булсын тазалыгың,
Кояшныкы булсын гомерең.
Озын гомер бирсен Ходай дибез,
Кояш сиңа бирсен яктылык.
Барлык балаларың, оныкларың,
Китерсеннәр бары яхшылык.*

**Иң изге теләкләр белән
Нурия һәм балалар гайләләре
белән-Камышлы авылыңнан.**

**УВАЖАЕМЫЕ
ОДНОСЕЛЬЧАНЕ!****Начинаем ЧАЙНЫЙ СБОР
из душистых, ароматных,
целебных трав для передачи
военнослужащим в зону СВО.**

Пусть ребята, заваривая чай, хоть на мгновение перенесутся в родные и знакомые им края, туда, где были обороны эти целебные травы. Такие ароматные травяные сборы не только хорошо согревают, но еще укрепляют иммунитет и насыщают организм витаминами.

Пункты сбора:

- Камышлинский район, село Камышла, магазин "Камелия" ул. Победы д.50. Телефон для связи: +7 (927) 202-94-10 с 09:00 - 18:00;

- село Камышла, ГКУ СО "КЦСОН СВО" ул.Победы д.60. Телефон: 8-927-736-31-57 с 08:00 - 16:15 по будням;

- село Камышла, межпоселенческая библиотека, ул. Победы д.37. Телефон: +7 (84664) 3-37-62, с 08:00 - 16:15 по будням;

- село Камышла, администрация сельского поселения, ул. Победы д.37 А, Телефон: +7 (84664) 3-36-61, с 08:00 - 16:15 по будням.

ПРОДАЕТСЯ:

- бычки от одного до трех месяцев. Тел: 8-927-831-16-26.

ЗАКУПАЕМ КРС, хряков, вынужденный забой. Дорого. Тел: 8-927-604-42-29.

ЗАКУПАЕМ говядину. Тел: 8-937-205-13-49.

ЗАКУПАЕМ говядину. Тел: 8-927-753-45-07.

КУПЛЮ а/м УАЗ (бортовой) или Газель; **ПРОДАМ** сено в рулонах. Тел: 8-958-669-66-44, 8-922-842-66-44.

ЗАКУПАЕМ мясо быков, коров, телок. Дорого. Тел: 8-927-771-17-62.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Администрация муниципального района Камышлинский горячо поздравляет пенсионера **А.К. Бикмухаметову** с днем рождения.

Уважаемая Алсу Киямовна! Пусть синяя птица в Ваш дом постучится, Желая мечтам и желаниям сбыться. Для женского счастья ведь много не надо- Чтоб были родные здоровы и рядом. Пусть жизнь наполняется счастьем и светом, И будет любовью всех близких согрета. Желая чудесных, волшебных мгновений, Скажем от души Вам мы: «С днем рожденья!»

Районный Совет ветеранов (пенсионеров) войны и труда, общество инвалидов и первичная общественная организация ветеранов и инвалидов сельского поселения Камышла сердечно поздравляют ветерана труда М.И. Загртдинову с 85-летием.

Уважаемая Минсылу Исмагиловна! С торжественной датой, с юбилеем, Букеты из самых прекрасных цветов. Пусть дарит сегодня и сердце согрест, Живущая в каждом из близких любовью. Здоровья, богатства, успех и удача, Пусть все это будет в избытке всегда. И звезды счастливые, падают чаще, И только веселья приносит года.

Районный Совет ветеранов (пенсионеров) войны и труда, общество инвалидов от всей души поздравляют председателя первичной общественной организации ветеранов и инвалидов сельского поселения Байтуган Я.Н. Гайнуллина с днем рождения.

Уважаемый Ядкар Наффарович! Годы наши - богатство и сила, Пусть летят, их не будем считать. Лишь бы было все в жизни красиво, Лишь бы было желание мечтать. Годы резво, как кони несутся, Никому их вовек не унять. Только с нами всегда остаются, Доброта и любви благодать.

КРОВЛЯ
региональная сеть

ЗАМЕР, РАСЧЕТЫ,
КОНСУЛЬТАЦИЯ
БЕСПЛАТНО!

ПРОФНАСТИЛ, САЙДИНГ
8 (937) 074-36-36, 8 (927) 200-24-99

ТЕПЛИЦЫ

БЕСЕДКИ
КАЧЕЛИ

с доставкой и установкой!

8-927-759-50-55
8-927-294-05-34



ОПТОВЫЕ ЦЕНЫ
СМИК
ПЕНСИОНЕРАМ

РЕКЛАМА

Выпускники 1996 года Старосермаковской средней школы и классный руководитель Гарифуллина Роза Газизовна искренне скорбят по поводу гибели одноклассника, ученика, воина в ходе специальной военной операции на Украине

**КАЮМОВА
Ради́ка Раиловича**

и выражают глубокое соболезнование сестре, родным и близким покойного.

Коллектив ПСЧ №120 села Камышла выражает глубокое соболезнование начальнику Салихову Исмагилю Хазиахметовичу по поводу скоростной смерти сына **САЛИХОВА Ильшата Исмагиловича.**

**ПРОФЛИСТ
НЕКОНДИЦИЯ И ИС.
ДЕШЕВО. СТОЛБЫ.
ПРОФТРУБА.**

ТЕЛ: 8-927-716-65-55.

РЕКЛАМА

Районный Совет ветеранов (пенсионеров) войны и труда, общество инвалидов и первичная общественная организация ветеранов и инвалидов сельского поселения Камышла искренне скорбят по поводу смерти ветеранов труда

**КАМАЛТДИНОВА
Ринада Нигматулловича,
КАЮМОВА**

Нурзаки Фатыховича и выражают глубокое соболезнование родным и близким покойных.

ОКНА ДОМ

- БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
- ВЫЕЗД ЗАМЕРЩИКА НА ДОМ
- ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СЕРВИС
- ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА

- установка изделий под ключ, отделка
- остекление балконов и лоджий
- алюминиевые конструкции любой сложности

8-987-163-86-30 8-937-798-72-82

Челно-Вершинский инкубатор принимает заявки на **суточных и подращенных бройлерных цыплят, суточных индюшат и гусят.**
Тел: 8-84651-2-14-46, 8-937-069-59-28.

РЕКЛАМА

УТЕПЛЕНИЕ ЖИДКОЙ ПЕНОЙ ППУ: НАПЫЛЕНИЕ, ЗАПОЛНЕНИЕ ПУСТОТ.
ТЕЛ: 8-927-763-35-63.

РЕКЛАМА

Адрес редакции и издателя:
446970 Самарская область, Камышлинский район с. Камышла, ул. Победы, 37 А
электронная почта: mizmir@mail.ru
наш сайт: www.kamizvestiya.ru
Телефоны:
Руководитель: 3-31-47,
ответственный секретарь, корреспонденты, верстка, рекламный отдел: 3-30-61.

12+

Руководитель центра и главный редактор
Р.Т. БАДРЕТДИНОВ.
Газета выходит по вторникам и пятницам.
Объем - 1 печатный лист.
Опечатана в АО "Политграф".
446540 Самарская область, с.Сергиевск, ул. Ленина, 14.
Номер подписан в печать 28.03.2024 г.
Фактически в 12.00. По графику в 12.00
Заказ № 211

Редакция может не разделять точку зрения автора. Присланные материалы могут подвергаться редакционной правке. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов, их политическую направленность и правдивость. Письма, рукописи, иллюстрации не возвращаются.
Подписной индекс П6384
Цена свободная. Тираж - 1200 экз.

Учредители: Администрация муниципального района Камышлинский Самарской области.
Газета "Камышлинские известия" зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Самарской области. Регистрационный номер ПИ № Ту 63-00744 от 02 декабря 2014 года.
Ответственный секретарь: И.ГАЙНУЛЛИНА
Верстка: Р.ПОЛУКАРОВ.