



www.khiv.ru/pressa

# АКУ ХЯД

## Светлая звезда

Хив райондин жямаятдинна сиясатдин газет

№ 16 (5574)

22-ни апрель, 2019-ни йис

Газет гьяфтайгь сабан удубчигура

Кьимат 3 манатна 68 кепек



Райондин  
администрацияйи

### Райадминистрацияйин нубатнан совещание

2019-пи йисан 15-пи апрель райадминистрацияйин активый залип райадминистрацияйин нубатнан совещание гьябхуну. Дидин ляхни райадминистрацияйин отделарин, райцентрийин али идарийрин, teşkilатарин руководителари иштирак гьялпну.

Совещание «Хивский район» МО-йин администрацияйин глава Ярмет Алиматович Ярметовди ачмиш гьялпну ва килира гьябхуну.

Совещаниейин эвели Ярмет Алиматовичди 13-пи апрель кили гьябхуну Всероссийский субботникди их райондин агьалирира иштирак гьялпуваликан гьялпну ва субботникди иштирак гьялпну вари районагьлийириз чухсагьул мялум гьялпну.

Хьасин совещаниейин гьулху райадминистрацияйин главайин заместитель - субботник кили гьябхуну комиссияйин председатели Агамирзе Гамзабековди 13-пи апрель районди субботник ужуб teşkilлувал, идарийрин, teşkilатарин гуллугьчийрин, мектебарь урхурайидарин активвал ади кили гьябхуваликан, майин ваз улубкьайиз улихьна гьялпурь хьанара субботник кили духну куниваликан, райондин газовой ва электрический сетар аий гьялпнакан, дура учетназ гьадагьну куниваликан гьялпну.

РОО-йин начальник Казбек Казиевди Гьвандккарин, Махвгларин, Цийи Фрюгьярин кьялан мектебарь «150 мектеб» килуру Дагьустан Республикайин программайи иштирак аплурайиваликан гьялпну.

Культурайин, спортдин, жигьларин политикайин, туризмийн отделин начальник Зарема Шахсиновайи культурайин маканарин работник табасаран халкьдин машгур шаир, прозаик Абумуслим Джафаров бабкан гьябхьанмина 110 йис тамам хьлан юбилейиз тьялукь вуди жорбежор серенжемар кили гьябхуну, гьядму гьисабнаан вуди дугьан «Дарчиди кивур» чьвур али пьесайин бязи актёр гьябхунамиш аплуз гьязур шулайиваликан хабар тувну. Дугьу гьаццара чиб «Ииз Ватан Россия ву» чьвур алди Дербент шагьри 23-пи апрель кили гьябхуну фестивализра гьязур шулайиваликан, муганайиз Махачкала шагьри кили гьябхуну «Творчество народных коллективов» килуру фестивали иштирак гьялпуваликан гьялпну.

Финансарин ва налогарин отделин начальник Абдулгамид Беговди районди 2019-пи йисан сабни кварталди налогар уч аплбан план 114 процентдин тамам дапнайиваликан, хьа налогариндар дару дохударин вуйи план тамам дапну адруваликан, вари идарийриз апрелин вазлин маважбидин пулар хьадапнайиваликан, коммунальный услугириан пулин буржар ктруваликан хабар тувну. Дугьу гьаццара межведомственный комиссияйи багарихьди кили гьуху ахтармиш валарин натажайи 8 касди предпринимательский, ляхин тьялукь идарийри регистрация дарапди, кили гьябхурайивал мялум гьябхиваликан гьялпну.

ЦРБ-йин килин духтрин заместитель Агамагомед Нурмагомедовди чпин коллективди teşkilлувалинди субботник кили гьябхуваликан, больница дарнарнихьди, хурагар гьязур аплуру продуктарихьди тьяминди вуйиваликан китну.

Хив ва Агьул районарин военком Пирмагомед Кубачевди 12-пи апрель шад гьялпурь 8 бай армияйиз гьялпбаз тьялукь вуйи серенжем кили гьябхуваликан, щийин хьадукранган военный комиссариатди армияйиз 60 бай гьауз пландик кипнайиваликан гьялпну.

Райадминистрацияйин ляхнарин управляющий Арсен Рамазановди райондин идарийрин, teşkilатарин руководителарин райондин «Доска Почетайиз» адагьбаз лайикьлу ксарин чьвурар райадминистрацияйиз теклиф аплуб куну гьялпну.

Совещаниейин гьял гьялпу месэлийарин Ярмет Ярметовди бязи руководителариз кьати и табашуругьар тувну ва улубкьнайи гьяфтайи совещаниейин иштиракчийи кили духну куну ляхнарикан гьялпну.

Пресс-центр.

### Районди-субботник

Их районди гьулар авадламиш, горнег аплбан, табиаь марциди уьбхан мураднинди гьар йисан субботник кили гьябхувал аьдатнан ляхниз илтибкна.

Мьялум вуйганси, 2019-пи йисан 13-пи апрелин йигь общероссийский экологический субботникдин йигь вуди мялум дапнайи. Му субботникдиз гьязур



хьпан ва думу teşkilлувалинди кили гьябхуну бадали их районди субботникдин оргкомитет teşkil гьялпнийи ва райондин гьялпурь фицдар ляхнар кили гьяхуруш мяслаьт гьялпнийи.

Дупну ккундуки, 13-пи апрели райондин идарийрин, teşkilатарин, карханйирин работникар ужуб teşkilлувал ади субботникдиз удучьвийи. Му йигьан дуради чпин идарийрин, teşkilатарин багарихь хьайи аьтрафар зирзиблихьан марцц гьялпну, лазим йишвар ремонт гьялпну, гьяк гьивну, гьарар обреза гьялпну, гьарарин кьабариз

бир гьивну, гьелемар кивну.

Кьайд аплуб лазим вуки, Дагьустан Республикайин Глава Владимир Васильев цци муниципальный районарин администрацияйин главйирихьна «Зеленые километры» килуру проектдин инициатива гьади удучьвийи. Думу проектдин мяна – мэтлеб рякьярин гьирагьарихь гьелемар кивбакан, душвар безетмиш аплбакан ибарат вуйи.

Дагьустан Республикайин Главйин думу инициативайин тереф их районди гьябхуну ва субботникдин йигьан Цантарин гьулхьан Хив ва Сулейман - Стальский районарин сярпьятдин дивнай аркайихьнакан вуйи трассайин гьирагьарихь саб километрийн малзилнаь члуру жихрин 100 гьелем кивну. Субботникди райцентрийин али вари идарийрин работникар активноди иштирак гьялпну. Субботникдин йигьан мектебарь урхурайи баяр-шубариа хайлин ляхнар тамам гьялпну. Месела, Хиварин гьулан мектебди урхурайидари Гьалибвалин паркди зирзибил уч гьялпну, Аскан Архьтарин ва Цандарин гьуларин мектебарь урхурайидари Аьрхьтан аркайихьнакан вуйи трассайин гьирагьар зирзиблихьан марцц гьялпну.

Марццишнарив, табиаьт уьбхбаз, аьтрафар авадламиш аплбаз тьялукь вуйи ляхнар райондин саки вари гьялпурь кили гьялпну.

Субботник кили гьябхурайивалин гьозчвал гьябхуну бадали районди РД-йин гьулан мяшатдин ва продовольственный министерствойин консультант Эседуллах Назаралиев дуфнайи. Районди субботник кили гьябхуну гьялпнин дугьу чан разивал улупну.

Р. Балабеков

### Хьадукран сабни призывдиз тьялукь вуйи серенжем

2019-пи йисан 11-пи апрели райцентрийн али Гьалибвалин паркди Ватандин Аьхю дьвдин иштиракчийи кьваин уьбхан бадали дивнайи «Лизи кьарнийи» чьвур али мемориальный комплексдиз призывникар Россияйин Федерацияйин Армияйин жергийриз гьябхуну щийин хьадукран сабни призывдиз тьялукь вуйи серенжем кили гьябхуну. Му серенжемдиз Хиварин гьулаь аий идарийрин гуллугьчийр, райондин агьалир, призывникарин аьйир-бабар, дустар уч духьнайи. Душ ин райондин культурно-досуговой центрийн гуллугьчийри шадвалин жорбежор мукьмар йивурайи.

Гьачини сьаьт йицубди Хив ва Агьул районарин военный комиссар Пирмагомед Кубачевди жигьил баяр армияйин жергийриз гьялпбаз тьялукь вуйи серенжем ачмиш гьялпну. Дугьу чан улхбарь гьялпну: «...Гьамуну ражари миржир касдикан ибарат вуйи жигьларин десте армияйиз гьялпграхьа. Вари миржир призывник закур гьачини сьаьт ургубди райондин военный комиссариатдиз дуфну куну ва гоьму йигьан учу призывдин отделенийин начальникдин кюмекчийихьди маршруткыйи Махачкалайин призывной пунктназ гьябхорьва. Душваь призывной комиссия хьанара учу сагьламвализ лигуру.

Сагьламвалин жигьатнаан учув проблемийр ади гьябхьш, дурарикан комиссияйиз хабар тувру мумкинвал шулчув.

Медицинский комиссияйи чан ляхин ккудубкьбалан кьяляхь хьчу воинский частарин дуфнайи вакиларин ихтиярназ тувру ва учу гьадарин ихтиярназ шулчва.

Военный частариз гьядму вакиларихьди поездариз вая автобусариз ади гьябхорьва. Думу частариз рякьюь учьвайиз улихьна учув военный форма тувру. Думу форма дубугь, члур хьуз мигьитанай, фицки сарун учув щийи форма тувдар. Гьудубугь, члур гьябхь формайин ерина щийиб учув учу пулихь масу гьадабгьуз мажор шулчва.

Гьуллугь аплуз гьябхорайи рякьюь ички, наркотический шей ар ишлетмиш аплуб, гражданский агьалирихьди гафдар аплуб, дурарихьди аьлакьайи учьуб гьадагь аплурайи ляхин ву.

Войсковой частназ хьуркьйган учу аьйир-бабариз войсковой частнан телефонарин нумрийирикан хьа командариз аьйир-бабарин нумрийирикан хабар тувай. Командарари ва аьйир-бабару учу инди дамагь аплуганси гьуллугь аплинайи, шулугьар мапанаь... Учувз ягьурлу рякь ибшри!»

(Аьхир 2-ни маинаь)

## Хъадукран сабпи призывдиз тялукъ вуйи серенжем

(Эвел 1-пи машина)

Шадвалин сережемдиин гьулху «Хивский район» МО-ийн администрацияин глава Ярмет Ярметовди призывникарикан ихъ абийрин уждар аьдатар давам апури, армияин жергийрихъ намуслувалиинди гьуллугъ



апувал, армияиан абийр-бабарихъна гьурудар уждар хабрар, чухсагьулин кагъзар хьувал кун гьалпну ва райадминистрацияин, клудли чан терефнаанна призывникариз армияин жергийрихъ гьуллугъ апуз гьагьювал мубарак ва гьуллугъна хьуркьувалар гьазанмиш алуб, абийр- бабарихъди, багахьлуирихъди, дустарихъди аьлакьир уьхувал кун гьалпну. Думу серенжемдиин гьулху РД-ийн Муфтиятдин Хив районди аий просвещениейин отделин руководитель Мягьмад Керимовди призывникариз хайлин уждар насигьятар тувну. Хьасин Пирмагомед Кубачевди ва Ярмет Ярметовди призывникариз военный билетар тувну ва кубасан ражари дурариз Ватандиз гьуллугъ апуз гьагьюрайи рьякъ ягьурлуб хьувал кун гьалпну.

Р. Балабеков.

### Уважаемый Ярмет Алиметович!

От имени Совета старейшин табасаранского народа горячо и сердечно, пламенно и гордо поздравляю Вас с избранием на ответственную должность – главы муниципалитета родного района. Искренно желаю Вам, дорогой Ярмет Алиметович, работая по инерции духа своего предшественника, дерзновенных свершений во всех сферах жизнедеятельности родного района, во благо нашего гордого народа и родного Дагестана.

Приношу искреннюю, сердечную признательность Районному Собранию народных депутатов, за принятие справедливого решения. Земляков своих призываю поддерживать Вас во всех Ваших благотворных начинаниях.

С искренними пожеланиями заместитель  
председателя Совета старейшин табасаранского народа  
Басир Рагьсабов.

## Ляхнин устад

Ляхин гьалпурикан улхан бадали, бикбан бадали, дугьу чав гьалпур ляхнин инсан гьайран дапну ккунду. Биклуз ккунду дупну шилкан вушра, фиткан вушра биклуз шулайб дар. Ихъ арайи «Уста вуза, устад вуза»,- дупну, фициб вушра ляхин дапну, ляхнин гьаьки гьадабгьу гьагьрудар а. Хьа а гьацдар устийр ва апуру ляхнин устад инсанар, чпи гьалпур ляхнин гьайран шуз гьитрудар. Фици шуйкан ва фици гьитуйкан чпи гьалпур ляхнин гьайран шуз? Му суалназ жаваб тувуб читин дар, фици читин дарш ляхин апурайирихъ чав апурайи ляхин марциди апуз. Мицдар инсанариз гьалал инсанар клуру. Му жорейин инсанар пулихъ хьачаркнайидар дар, гележегдикан фикир апурайидар ву. Дурарихъан пуз шулу: «Сабан дилпну жанавар абцрайиб дар». Му гафар узу шлиз бахш апурайидар ву гьапиш- бахш апураза сар Хив гьул ан вуйи машинар дюз алубаан, жара жорейин уста ляхнар алубаан, тракторихъ ляхин апуз аьгью Магарамов Сейфуллагъ клуру устад инсандиз. Му касдин гьарсаб апурайи ляхин, чав гьалпур ляхнин марцидваликан жаваб тувуб шулбу ву. Апрельн вазлин урчуьуби йиьан Сейфуллагъ гьуру Чувек гьулза хутлар хьадаркуз. 4-5 касдин хутлариз изан гьалпну. Гьадгьу, узура хьтарди изан гьалпну йиз хутли гьаькьган, йиз хлихъ кьалам «гьилибхну» аьхю аьшкьининди.

Ииз 55 йисаь тракторарра, трактористарра гизаф гьаркьонуз, хутлила гьар йисан изан апурайиб вуйиз, аммаки мициб устад ляхин йиз уьмрихъ сабпи раж вуйиз рьякьюри. Гьамгьаз клуру гьалал инсан, ва мугьаз тувру ляхнин гьаьки саризикан гьаьиф шулдар. Чухсагьул йиз ватанагьлийиз! Жандин сагьвалихъ, хулаь шадвалихъ гьич мягьрум даришриву!

Махмудбег Казимагомедов.

## Мектебариян хабрар

### Ихъ гележег

Гьарсар касдин ужуйи ккебгьу урхбаь вушра, ляхнихъ вушра, гележег ужуб шул дупну умуд кивурхьа. Гьамус вахтар гьацдар дуфна, бабан чьалнахъна школайи урхурайи баяр-шубар зяф шул. Бабан чьалнаан дарс бицидари читинди урхуру, урус чьалнаан дарстлан. Чпин арайи апуру гафарра бицидари сабпи классидан гьадабгьу урус чьалнинди ву. Дарсарин кьяляхъ кьичириьра бицидари гизафси

урус чьалнинди гафар апуру. Ихъ чьалнахъна лигувал гьаму саягъ гьубзиш, 10-15 йисаз бабан чьал гизаф зяф шулу. Чьалнакан-ихъ чьална урус чьал кликьуб шулу. Фици гьарсаб ляхнихъ кланачийр шулуш, кланачийр шулу урхбаьра.

Урус чьалнаан сабпи йишв гьадабгьу рягьят ву, ихъ чьалнаантлан. Гизаф читинди ву агуз бабан чьалнахъна ккунивал аий урхурайидар. Дихъбиинра узу гизаф шад вуза. Шабанова Арина Шамильевна Хиварин гьулан школайин 11-пи классиди урхурайи ученица ву. Мугьан хьуркьувалар, бабан чьалнаан аьгьювалари ихъ районди, сабпи йишв ин ал. Бабан чьалнахъна гьамциб аьшк шубра гизаф вафалу ляхнарик гьисаб шула.

Ктухурхъа Аринаин хьуркьуваларикан: -табасаран чьал  
1.Бабан чьалнаан урхбаь ихъ районди-1-пи йишв.  
2.Бабан чьалнаан ихъ районди гьубшу олимпиадайи-1-пи йишв.

3.Бабан чьалнаан республикаин олимпиадайи-1-пи йишв.  
4.Райондин олимпиадайи бабан чьалнаан литературайиан-1-пи йишв.  
5.Бабан чьалнаан литературайиан республикаин олимпиадайи-2-пи йишв.  
Чухсагьул клурхъа вариди, бабан чьалнахъна гьамкьан ккунивал аий Шабанова

Аринаиз.

Махмудбег Казимагомедов.

## Чан метлебарихъна гьагьюра

Улихьанси дарди, гьамусдин программийринди бицидари заан аьгьювалар гьадагъуз читинди алабхьура. Сабпи классидан хьогьну дарсарихъна вуйи талабар аьхюдар гьаьну. Гьадму талабар клулиз адагъуз вари бицидари хьан шули имдар. Сабпи классидихъна вуйи талабарихъна бицидар гьазур вуди мектебдиз гьеле-беле гьуорадар. Хул ан кюмек айдарицтан улихъна гьагьюз мумкинвал адар. Лик арин гьулан мектебдин 9-пи классиди урхурайи Абдуллаева Сарайханум Алимовна ужуйи урхурайидарин жергийи а. Журнализ дугьан кьиматар вари хьубар ву. Мектебдиз гьахурайи ляхнарихъ дугьу учь гьарган клубанди упулугу. Райондин ва республикаин конкурсарихъ ва олимпиадидирихъ дирбаьши иштирак шула. Варитлан ккуни дарсар вуди дугьу математика, биология, английский язык гьисаб апура. Районди клули гьулу олимпиадидирихъ Сарайханумди биологияианна обществознаниеиан 1-пи йишвар, литературайианна географияиан 2-пи йишвар, русский языкдианна

математикаиан 3-пи йишвар ва гьацра Мягьчгьалайи гьубху биологияиан вуйи олимпиадайиан 3-пи йишв гьадагьну. Дугьу хьанара заан аьгьювалар гьадагъуз чан улихъ метлеб дивна. Уьгуз аьгьюганси, мектебдиз заан аьгьювалар гьадагъуз касдикан заан аьгьювалар аий пишекарра шулу. Бициди вуйихъанмина Сарайханумди чан мурад-метлеб вуди гьисаб дапна духтир шуб, инсанариз кюмек алуб. Яваш-яваши думу чан метлебарихъна гьагьюра.

Махмудбег Казимагомедов.

## Урхбиин юкв алик

Рустамханова Магьихалум Рустамхановна Аскан Аьхьтарин гьулан кьалан мектебди 9-пи классиди урхурайи ву. 9-пи классидихъна мектебдиз гьадагъурайи аьгьювалариан Магьихалум сабпи йишв ин алик ву. Думу урхбиин ва мектебдин юкв али шубарикан сар вуди гьисаб алуз шулу. Дугьаз аьгьа, чав гьадагъурайи аьгьювалари, чан уьмрин метлебар бегьем алубу ва ужуб кеспийин эйси шуз кюмек тувруб. Мьялимарин ва мектебдин коллективдин терефнаан Магьихалумди гьарган чухсагьул гьазанмиш апура. Думу чан классдикан ужуйи улхура: «Албагуб ва мяслаьт аийб вуйич»,- клура. Фици албагуб хизанди, мягьлайи дуланмиш вал апуз рягьятвал аш, гьац албагуб классиди аьгьювалар гьадагъуз рягьятди алабхьуру. Журнализ ва тетрадарихъ хьубарилан асина кьиматар даршбан бадали Магьихалумди чьаьан шлубкьан зегьмет зигура. Хулаь дарсарихъна гьазур шулу дупну чакантина жарар инжиклу апуру дар ва дарсар урх клури дугьан, абийр-бабари талабар албан ляхнаан адар. Дарсар Магьихалумди вари хьайи-хьайиси, сабкьан гьидидиди урхура, гьаддиз дугьаз заан аьгьювалар гьадагъуз рягьятди алабхьура.

Магьихалум районди гьахурайи, дарсарин вуйи олимпиадидирихъ иштирак шула ва дугьу гьарган сабпи, кьюбли йишвар дисура. Магьихалумдин метлеб ву мектеб хьубариз ккудубкьну, гьизилин медалин эйси шуз.

Ккун апурухъа дугьаз чан кьав аий мурад-метлебар клулиз удучьуб.

Махмудбег Казимагомедов.

## Хайирлу мяслаьтар

Хрусталин гьабар, вазийир синька кайи крахмалиинди марцц апуру, хьасин хьайин берк алдабтуру. Мани штук гьижиклиш, дурариз мичли ранг йивуру.

\*\*\*

Эгер учвуз гьабар нур туври дийгьну ккундуш, дурар саб-кьуб хураг илпуру муччвриь аий сирке ва хураг илпуру саб муччвриь аий кьил кабхьнайи мани штук жиклай. Хьасин аьдатнан шид алжабгьай.

\*\*\*

Селедка балургь марцц гьалпур гаркьал картфарин галарихъди марцц дапну, хьасин ужуйи жибкьуру. Ниь хьабкьуру.

\*\*\*

Холодильник цлахи хьутлубкьну мидиванай. Му ляхни дидин ляхнид манигьвал апуру. Дюзди дивну аьру холодильникдин ракьнарра жуфти хьаркьюз шулдар. Натийайи аьитна гьаммишан гьава убчьуру ва холодильникдин агрегат чур шулу.

## Международный день голоса

Голос — отражение души. Мы интуитивно прислушиваемся к человеку с приятным «бархатным» голосом, и вокруг нас масса профессий, в которых голос является основным инструментом. Но зачастую мы не уделяем ему достаточно внимания, из-за чего наш голос сипнет, портится или пропадает.

16 апреля отмечается Всемирный день голоса — ежегодное интернациональное мероприятие, посвященное феномену голоса. Этот день был учрежден в 1999 году благодаря совместным усилиям американских и европейских отоларингологов и логопедов, в частности, Американской академии отоларингологии (American Academy for Otolaryngology — Head and Neck Surgery).

За более чем десять лет существования Всемирный день голоса начали отмечать в различных странах мира. В этот день проводятся различные концерты, симпозиумы, дни открытых дверей в медицинских и образовательных учреждениях, ему посвящаются телередачи и радиопрограммы. В 2019 году Международный день голоса в России отмечается уже в одиннадцатый раз. Проблема выявления расстройств голоса, особенно на ранних стадиях, является социально и экономически значимой. В современном обществе все большее распространение получают профессии, требующие повышенного напряжения голосового аппарата. Увеличивается число не только преподавателей и артистов, но и администраторов и руководителей, секретарей, менеджеров, референтов, специалистов по связям с общественностью и международным контактам, юристов, психологов, социологов и других специалистов, для кого нарушения голосовой функции влияют на результаты работы. Вместе с тем отмечается и рост патологических состояний, влияющих на голосовую функцию. Расстройства голосовой функции объединяются под общим названием — дисфония.

Причины дисфонии можно условно свести к трём видам:

а) Воспалительные изменения в гортани и резонаторных полостях; острый и хронический ларингит, болезни носа и придаточных пазух, трахеиты и бронхиты. Все эти заболевания в той или иной мере приводят к нарушению функции голосообразования.

б) Органические заболевания голосового аппарата — кровоизлияния в голосовые складки, парезы и параличи мышц гортани, доброкачественные опухоли и кисты.

в) Расстройство голоса в виде функциональных афоний и дисфонии, а также фонастении. В этих случаях возникают нарушения голоса при отсутствии воспалительных или других видимых нарушений.

Меры профилактики заболеваний верхних дыхательных путей и голоса включает в себя следующие мероприятия:

1. Реальная оценка возможностей голосового аппарата при выборе профессии (при поступлении в педагогический вуз). Если у абитуриента есть или были заболевания верхних дыхательных путей, патология голоса и речи, прежде чем выбрать педагогическую профессию, следует посоветоваться с врачом.

2. За годы учебы в вузе обязательное овладение рациональной техникой речи и постановки голоса.

3. Систематический врачебный контроль у отоларинголога. Обязательная консультация у этого специалиста, если появились какие-либо изменения, неприятные ощущения и патологические симптомы со стороны верхних дыхательных путей или голоса.

4. Соблюдение охранительного режима голосообразования. Ограничение голосовой нагрузки в выходные дни и нерабочее время. Соизмерение силы своего голоса с объемом классной комнаты. Следует избегать перенапряжения голоса в шумной обстановке.

5. Ограничение употребления блюд, раздражающих слизистую оболочку верхних дыхательных путей (острые, соленые, пряные блюда, крепкий чай), исключение слишком холодных и чрезмерно горячих блюд, отказ от алкогольных напитков и курения.

6. Перед уроками необходимо разогреть голосовые связки путем выполнения односторонних дыхательных, артикуляционных и резонаторных упражнений.

7. После интенсивной голосовой нагрузки не следует употреблять холодного питья, не рекомендуется выходить сразу на улицу (особенно в холодное время года).

8. Овладение техникой выполнения простейших лечебно-профилактических процедур и приемов, направленных на улучшение функций голосообразующих органов. 4 упражнения для развития голоса, после которых вас захотят слушать часами.

Голос — один из инструментов взаимодействия между людьми. Если он от природы слабый и неуверенный, велика вероятность того, что сказанные вами слова не произведут нужного эффекта. Но профессор Феликс Алексеевич Кузьмин считает, что силу голоса можно и нужно тренировать. Вы сможете развить его силу при помощи специальных упражнений также, как развиваете мышцы на занятиях физкультурой. Голос станет более низким и благозвучным, его диапазон расширится, произношение станет более четким.

Упражнение 1: Встаньте перед зеркалом. Сделайте выдох, затем вдох и произнесите каждый звук до тех пор, пока у вас хватит дыхания. Итак, вдохните и начинайте: — Иииииииииии. — Эээээээээээээ. — Ааааааааааа. — Ооооооооооо. — Ууууууууууу. Эта последовательность не случайна, вы начинаете со звука самой высокой частоты — «и». Если вы при этом положите ладонь на голову, то ощутите легкую вибрацию кожи. Это свидетельствует о более интенсивного кровообращения. Произнесение звука «э» активизирует область шеи и горла, вы это можете почувствовать, приложив руки к шее. Произнесение звука «а» благотворно воздействует на область грудной клетки. При произнесении звука «о» усиливается кровоснабжение сердца, а упражнение со звуком «у» оказывает положительное воздействие на нижнюю часть живота. Произнесите медленно один за другим все звуки три раза. Вы хотите, чтобы ваш голос был более низким и глубоким? Тогда много раз в течение дня произнесите звук «у».

Упражнение 2: Теперь нужно активизировать область груди и живота, для этого надо произнести звук «м» с закрытым ртом. Упражнения на звук «м» проделайте три раза. Один раз совсем тихо, второй раз громче и в третий раз как можно громче, чтобы голосовые связки напряглись. Положив ладонь на живот, вы ощутите сильную вибрацию.

Упражнение 3: Особое внимание следует уделить звуку «р», поскольку он способствует улучшению произношения и придает голосу силу и энергичность. Для того чтобы расслабить язык, проведите предварительную подготовку: поднимите кончик языка к небу за передними верхними зубами и «порычите» как трактор. Итак, сделайте выдох, потом вдох и начинайте «рычать»: «- Рррррр». После этого выразительно и эмоционально с подчеркнуто раскатистым «р» произнесите следующие слова: роль забор руль сыр ринг товар рубль рыло ритм сирень риск мороз повар рысь

Упражнение 4: В заключение проделайте «упражнение Тарзана», которое представляет собой лучшую профилактику против простудных заболеваний и инфаркта миокарда. Встаньте прямо, сделайте выдох, затем глубокий вдох. Сожмите руки в кулаки. Громко произнесите звуки из первого упражнения, начиная со звука «и», и одновременно колотите себя кулаками по груди, как это делал Тарзан в знаменитом фильме. Затем продолжайте, произнося звук «э» и так далее. По окончании упражнения вы заметите, как очищаются ваши бронхи, как ваше дыхание становится свободным, как вы заряжаетесь энергией. Это упражнение следует выполнять только по утрам, поскольку оно обладает возбуждающим и активизирующим действием. После нескольких недель тренировки сравните свой нынешний голос с прежним, лучше всего это сделать, заранее перед началом тренировок записав свой голос на диктофон. Вы убедитесь, что ваш голос заметно изменился. Теперь он обрел большую силу, а это значит, что вы стали говорить более убедительно и сильнее воздействовать на окружающих. В результате подобной тренировки спокойнее и глубже становится не только голос, но и ваши мысли. Чем глубже и ниже голос, тем больше он оседает в сознании, тем больше впечатление производит произносимые слова.

*Р. Гаджимурадов, оториноларинголог  
Хивской ЦРБ.*

ПРОГРАММА ПЕРЕДАЧ ХИВСКОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 22.04.2019</b>	
18-00	Советание в МО «Хивский район» (6+)
19-30	Концерт по вашим заявкам. (12+)
20-00	Время телесериала. (12+)
19-30	20-30, 21-20 Реклама. (12+)
<b>ВТОРНИК 23.04.2019</b>	
18-00	Райновости (6+)
18-30	Концерт по вашим заявкам. (12+)
19-00	Время телесериала. (12+)
19-30	20-30, 21-20 Реклама. (12+)
<b>СРЕДА 24.04.2019</b>	
18-00	Райновости (6+)
18-30	Концерт по вашим заявкам. (12+)
19-00	Время телесериала. (12+)
19-30	20-30, 21-20 Реклама. (12+)
<b>ЧЕТВЕРГ 25.04.2019</b>	
18-00	Выступление имама мечети с.Хив Везирова М.
18-30	Концерт по вашим заявкам. (12+)
19-00	Время телесериала. (12+)
19-30	20-30, 21-20 Реклама. (12+)
<b>ПЯТНИЦА 26.04.2019</b>	
18-00	Райновости (6+)
18-30	Концерт по вашим заявкам. (12+)
19-00	Время телесериала. (12+)
19-30	20-30, 21-20 Реклама. (12+)
<b>СУББОТА 27.04.2019</b>	
18-00	Райновости (6+)
18-30	Концерт по вашим заявкам. (12+)
19-00	Время телесериала. (12+)
19-30	20-30, 21-20 Реклама. (12+)

## Погода на неделю

	22 апреля		23 апреля		24 апреля		25 апреля		26 апреля		27 апреля		28 апреля	
	ночь	день	ночь	день	ночь	день	ночь	день	ночь	день	ночь	день	ночь	день
Облачность														
Осадки														
Атмосферное давление, мм.рт.ст.	680	680	683	680	681	681	683	678	682	675	669	671	671	672
Температура воздуха, С	-3	+3	-6	+5	-4	+6	+1	+10	+4	+4	-1	-1	-6	0
Влажность воздуха, %	90	76	84	67	54	75	74	83	87	91	89	74	82	77
Ветер м/с	Ш	В	З	Ю-В	З	В	Ш	В	З	С	Ш	Ш	Ю-З	Ш
	0	2	1	2	1	1	0	3	1	4	0	0	2	0

УЧРЕДИТЕЛЬ:  
администрация  
муниципального  
образования «Хивский  
район».  
Ответственный за выпуск  
- Р.К.Балабеков.  
Главный редактор -  
А.А. Гададашева.

Газета зарегистрирована  
Управлением Федеральной  
службы по надзору в сфере  
связи, информационных тех-  
нологий и массовых коммуни-  
кации по Республике  
Дагестан. Регистрационный  
номер ПИ №ТУ05-00313 от  
12 мая 2015г.

Авторы несут ответствен-  
ность за достоверность  
представленных для публи-  
кации материалов  
Рукописи не рецензируются  
и не возвращаются  
Индекс газеты: 51374  
Тел: 8-909-483-20-27

Газета набрана и сверстана на  
компьютерной базе МБУ «Пресс-  
центр МО «Хивский район» и  
отпечатана в типографии № 3. г.  
Дербента Республики Дагестан,  
ул.С.Курбанова, 25.

Адрес редакции и издателя: 368680,  
Хивский район, сел. Хив, ул. Советская,  
8, МБУ «Пресс-центр МО «Хивский  
район».  
Срок подписания в печать -  
17.04.2019г.-17:00 ч.  
Пописано в печать -  
19.04.2019г.-13:45 ч..  
Тираж 480  
Заказ №