ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Киске Өфө

17-23 апрель (алағарай) 2021

№ 16 (954)

kiskeufa.ru • 2002 йылдан башлап сыға • һатыуҙа хаҡы ирекле

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

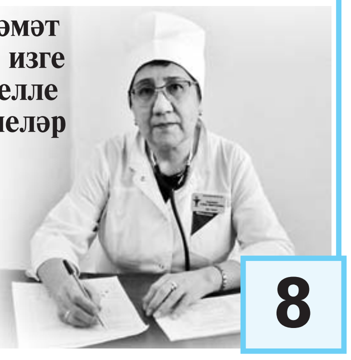
Эт этлеген итер... 3-4

Йәш күренеүселәрҙең күбеһе... сәләмәт һәм изге күңелле кешеләр 8

Ҡарағай бөрөләре... тын юлдарын дауалай 10

Аптыранығыҙмы? Аптыраманыҡ! 12-13, 15

ТВ-программа 14



Мөхтәрәм йәмәғәт! Быйылғы йылдың икенсе яртыһы өсөн ПР905 индекслы аҙналыҡ "Киске Өфө" гәзитенә 21 апрелгә тиклем ташламалы хаҡ менән - 619 һум 08 тингә яҙылыу дауам итә. Был миҙгелдә лә гәзитебеҙгә яҙылып, квитанцияларын редакцияға ебәргәндәр араһынан кемдәрҙер матур ғына китаптарға лайыҡ буласаҡ. Почтальондар ҙа бүләкһеҙ ҡалмаясаҡ. Гәзит уҡыусыларыбыҙ "Киске Өфө" - бүләгем" акцияһына ҡушылып, баҫмабыҙҙы атай-әсәйҙәренә, мәктәптәргә, дуҫтарына яҙҙырып бүләк итә ала.

Мөхәрририәт.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

? Уларҙы хәҙер "ярлылар" тип түгел, ә йәшәү минимумы түбән булған шарттарҙа йәшәүселәр, тип йөрөтәбеҙ. Ә улар нисек көн күрә икән?

Айрат ХӘЛИУЛЛИН, Өфө ҡалаһы: Беҙ ҙә шул ярлылар иҫәбендәбеҙ инде. Башҡа бик күптәр кеүек үк, былтырғы йылды ҡыйынлыҡ менән сыҡтыҡ. Кәләш менән икәү генә йәшәһәк тә, тинде тингә ялғап көн күрергә мәжбүр булдыҡ. Өфөләге сауҙа комплексында хеҙмәтләндереүсе персонал булып эшләйем. Эш хаҡы бик бәләкәй, шуға ла риза булырға тура килә, сөнки һаулыҡ торошо буйынса башҡа ир-егеттәр кеүек ситкә, Себер яҡтарына сығып китеп эшләй алмайым. Ҡатыным сәскә магазинында эшләй ине һәм көнөнә 500 һум ала торғайны, аҙаҡ пандемия көсәйеү менән бәйле һатып алыусылар кәмегәс, килеме лә ике тапҡырға кәмене, ни бары 100-200 һумға эшләп йөрөнө. Шунан ул эштән китергә мәжбүр булды. Хәҙер бер урында эшләйбеҙ, тик икебеҙҙең дә эш хаҡы йәшәү минимумынан кәм. Икешәр смена эшләргә, ял һәм байрам көндәре менән дә иҫәпләшмәҫкә күнектек, осраҡлы эштәрҙе лә башҡарырға тура килә.

Кемдәргәлер атай-әсәйе ярҙам итә лә ул, беҙҙекеләр үҙҙәре тартып-һуҙып йәшәргә мәжбүрҙәр. Минекеләрҙең икеһе лә пенсия алды йәшендәләр. Әсәйем парикмахер салонында юғары категориялы оҫта, шулай булһа ла эш хаҡы бик аҙ сыға, сөнки әлеге шул пандемия арҡаһында салонға йөрөүсе һирәгәйҙе. Әсәйем әйтмешләй, элек уға сират тороп яҙылһалар, хәҙер уларға килгән һәр кеше көтөп алынған ҡунаҡ кеүек. Атайым эшләгән заводты пандемия башланған осорҙа дүрт эш көнөнә күсергәйнеләр, эш хаҡы 20 процентҡа кәмене. Хәҙер тулы аҙна эшләйҙәр, ләкин заводтың үҙ проблемалары башланды: заказдар әҙ булыу сәбәпле, унда ҡыҫҡартыуҙар көтөлә.

Дуҫ-иш, таныштар араһында ла эш урындарын юғалтыусылар бик күп. Ҡайһылары эшһеҙлек буйынса пособиеға көн күрә, ғаиләле, балалы булғандары балалар аҡсаһына йәки ситкә сығып китеп ғаилә аҫрарға тырыша. Улар ҙа шул беҙҙең кеүек йәшәү минимумы түбән булған төркөмгә инә инде...

АФАРИН!

АУЫЛДАР АЙЫҠ БУЛҺЫН!

Ниһайәт, "Айыҡ ауыл - 2020" конкурсы ла тамамланды. Тап бынан 10 йыл элек сәләмәт тормош алып барған һәм айыҡлыҡты пропагандалаған егеттәр инициативаһы менән башланған конкурс бөгөн тотош Башҡортостанды ялмап алды, тиергә мөмкин, сөнки йылдан-йыл уның географияһы киңәйә бара. 2019 йылда унда 400-ҙән ашыу ауыл ҡатнашһа, "Айыҡ ауыл - 2020" конкурсы һөҙөмтәләренең һандарҙа сағылышын түбәндәгесә күрһәтергә мөмкин: 54 райондан 2 114 ауыл ҡатнаша, 50 мең активист, 1 мең волонтер эшмәкәрлек алып бара, 320 магазин алкоголь һатыуҙан баш тарта, 2 мең спорт сараһы уҙғарыла, 100-ләгән кеше нарколог иҫәбенән алына, тура бәйләнешкә 2 мең мөрәжәғәт килә, балалар өсөн йөҙләгән лекция һәм синыф сәғәте уҙғарыла, скандинавса атлап, тиҫтәләгән километр юл үтелә, меңләгән "Мәргән уҡсы" сәпкә тейҙерә.

Бәрйәндәр.

Мәғлүм булыуынса, быйыл был сара Башҡортостан Башлығы гранты ярҙамында ойошторолдо һәм приз күләме 40 миллион һум тәшкил итте. Финалға эре, ҙур, урта, бәләкәй ауылдар номинацияларында 12 ауыл сыҡты һәм еңеүсене билдәләү тауыш биреү һөҙөмтәһендә асыҡланды (үкенескә күрә, тауыш биреү һөҙөмтәләре халыҡҡа асыҡтан-асыҡ иғлан ителмәне). Бүләкләү сараһына финалға сыҡҡан ауылдар үҙҙәренең күргәҙмәләрен тәҡдим итте, стратегик сессияла ҡатнашты, айыҡлыҡ тураһында лекция тыңланы. Форсайт-сессияға йыйылыусылар идеаль айыҡ ауыл моделен күҙалланы, ҡоролтай рәйестәре, район хакимиәттәре вәкилдәре, ауыл активистары үҙҙәренең тәжрибәһенән сығып, киләһе йылғы конкурстарҙы камиллаштырыу буйынса тәҡдимдәрен индерҙе.

"Айыҡ ауыл - 2020" конкурсы еңеүселәрен бүләкләү тантанаһында Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров конкурс фонды арттырылыуы ихтималлығын белдерҙе. БР Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтай рәйесе урынбаҫары, Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы Президиумы рәйесе Эльвира Айытҡолова конкурс Положениеһы буйынса еңеүселәр призды 2022 йылда алырға тейеш булһа ла, уны үҙләштереү Хөкүмәттең быйыл тормошҡа ашырыласаҡ программаһына индерелеүен белдерҙе һәм БР Башлығына, республика Хөкүмәтенә, конкурста ҡатнашыусыларға рәхмәтен еткерҙе.

(Дауамы 6-сы биттә).

12+

ТУРАҺЫН ӘЙТКӘНДӘ...

ДЕПУТАТ ҺИҢӘ НАСРЕТДИН ТҮГЕЛ ШУЛ...

Интернет сығанаҡтарҙа баҫылып сыҡҡан был хәбәрҙе күптәр шаяры тип ҡабул итте: Рәсәй Дәүләт Думаһында һайлаусылар алдында биргән вәғәҙә-йөкләмәләрен үтәмәгән өсөн депутаттарҙың яуаплылығы тураһында закон проекты ҡаралған, имеш.

Баҡтиһәң, ысынлап та, "халыҡ һайланыусылары" алдына бындай мәсьәлә ҡуйылған һәм ул спикер Вячеслав Володин инициативаһы менән айҙан ашыу тикшерелгән булып сыҡты. Ошо айҙан ашыу ваҡыт эсендә был проект буйынса ниндәй "баталия"лар, фекерҙәр һәм тәкдимдәр булғандыр - уныһы Дәүләт Думаһы "кухняһы"нан сыҡманы, сөнки бер ҡайҙа бер ниндәй мәғлүмәт булманы. Әйтәгүр, ныҡлы сер итеп һаҡларлыҡ та инде был: депутаттарҙың кемеһе үҙ-үҙенә ниндәйҙер яуаплылыҡ алып, тыныс, рәхәт тормошон боҙғоһо килһен инде?

Ошоға тиклем депутаттарҙың һайлау алды вәғәҙәләрен бергә туплаһаң, илдә күптән коммунизм булмаһа ла, ябай халыҡҡа йәшәүе күпкә еңелләшер ине, моғайын. Ә былай... Ожмах урынына күрелгән юғары закон сығарыу органына эләгеү өсөн кандидаттар кемуҙарҙан ниндәй генә йөкләмәләр алмай ҙа, ниндәй генә алтын тауҙар вәғәҙәләмәй! Кандидат шулай итеп депутатлыҡҡа үтеп тә китә һәм теге йөкләмәләрҙе яман төш кеүек тиҙерәк онотоу яғын ҡарай. Күпме таптыр өнһеҙ шаһиттары булдыҡ беҙ һеҙҙең менән, йәмәғәт, бына ошондай ябай, ләкин алдашып үрләү схемаһының. Дөрөҫ, депутаттарҙың даими рәүештә халыҡ араһында булып, һайлаусыларының ниндәйҙер проблемаларын хәл итергә тырышып йөрөгән намыҫлылары ла бар. Ләкин күпселек өсөн халыҡ наказы депутат эшмәкәрлегенең стимулы булып тормай.

Һәм бына ҡапыл аштарына килеп төшкән тараҡан кеүек, депутаттарҙың асыуын ҡабартыусы ниндәйҙер "сәйер" тәкдим. Кемдер хатта, атап әйткәндә, коммунистар фракцияһынан берәү спикерҙың был тәкдимен... "йүләрлек" тип атаған. ЛДПР ҙа уны "кире күренеш" буларак баһалай. Сөнки, ти улар, "Берҙәм Рәсәй" ағзаһы булып тормағандарға власть вәкәләттәре юҡлыҡтан, үҙ вәғәҙәләрен үтәүе бик ауыр мәсьәлә. Йә, тағы кем ҡалды? Ә-ә, "Ғәҙел Рәсәй". Был фракция башлығы Сергей Миронов та, һуңғы осор ҡыйыуланып күренергә тырышһа ла, әлеге проекты "яҡшы тәкдим" тип әйтеүҙән ары китә алмаған. Һөҙөмтәлә, В.Володиндың был "революцион" тәкдимен "Берҙәм Рәсәй" етәксеһенең беренсе урынбаҫары Андрей Исаев ҡына яҡлап сыға, ләкин башҡа партиялар менән был хаҡта уртаҡ тел табылмай.

Шулай итеп, Дәүләт Думаһы депутаттарҙың үҙ һайлаусылары алдындағы йөкләмәләрен ни рәүешлерәк итеп юридик яҡтан нигеҙләргә белмәй аптырана икән. Аптырағының да бында: халыҡ һайланыусылары үҙҙәре ултырған йомшаҡ үә уңайлы ҡәнәфигә үҙҙәре балта сабырға Хужа Насретдин түгел шул...

Фәүзиә ИҘЕЛБАЕВА.

КИЛЕШМӘЙЕМ!

ЭТ ЭТЛЕГЕН ИТЕР...

Яҙғы айҙарҙы көтөп алабыҙ, һүҙ ҙә юҡ, ләкин был йәмле миҙгелдең дә үҙенә күрә хәүеф-хәтәрҙәре барлығын онотмайыҡ. Юҡ, һыу баҫыу, өҙәрем юлдар, грипп эпидемияһы кеүек афәттәрҙе күҙҙә тотмайым был осраҡта. Һүҙ бәрәҙәк һәм ҡотороҡ эттәр хаҡында.

Урманға яҡын ауыл-ҡалаларҙа ҡоторған төлкөләрҙән йыш "ҡунаҡ" булыуы хаҡында беләбеҙ. Улар кешегә, малға ташлана, эттәр өйөрөндә шау-шыу ҡубыуға сәбәпсе була. Эттәр тигәндән, уларға ла ана шул урман йәнлектәре менән аралашыу шойҡоно көсә: яҙғы мәл агрессив эттәр ҙә күбәйә һәм улар бик ҙур хәүеф сығанағына әйләнә, кешеләргә зыян, фажиғә килтерә. Росстат мәғлүмәттәре буйынса, 2000-2010 йылдар эсендә 400-ләп кеше бәрәҙәк эттәр өйөрөнән таланып һәләк булған. Ә кешегә ташланыу фактлары иҫәпһеҙ-һанһыҙ: эт ҡорбандарының күптәре үлемдән ҡотолһа ла сирле йә ғүмерлек ғәрип булып ҡала. Мәҫәлән, 2019 йылдың һигеҙ айында ғына ла 287 мең кеше эйәһеҙ эттәрҙән талана, шуларҙың 30 проценты - балалар. Ә инде ошо арҡала ғарипләнеп ҡалған һәм һәләк булғандар иҫәбен аныҡ ҡына бер кем дә алып бармай, тип яҙа "Известия" гәзите. Красноярскиҙа, мәҫәлән, быйыллы-былтырлы дүрт кешене эт талап үлтергән, ике кеше тешләнеп, зыян күргән. Ошоноң менән бәйле ҡалала ғәҙәттән тыш хәл режимы индерелә хатта.

БР Ветеринария идаралығының былтырғы мәғлүмәттәренә ярашлы, Башҡортостанда 150-ләп мең бәрәҙәк эт иҫәпләнә, шуларҙың 30 меңе - Өфөлә. Идаралыҡ республикала йылына бәрәҙәк эттәрҙән зыян күргән 12 меңләп кешене теркәгән. Әлеге ваҡытта эйәһеҙ эттәр өйөрөнөң артыуы айырыуса Өфө халҡын ныҡ борсой. Яңыраҡ ҡына Белорет ҡалаһынан инстаграмға бер фото

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

?

Уларҙы хәҙер "ярлылар" тип түгел, ә йәшәү минимумы түбән булған шарттарҙа йәшәүселәр, тип йөрөтәбеҙ. Ә улар нисек көн күрә икән?

Фәннүр СОЛТАНҒОЛОВА, хеҙмәт ветераны, Баймаҡ районы Ишбирҙе ауылы: Беҙҙең ауылдағы 182 хужалыкта бөтәһе 629 кеше йәшәй. Кем булдыҡлы, шул бирешмәй йәшәй, ә кемдең елкәһе йоҡа - көнкүреше лә насар инде. Бәхеткә, беҙҙә ундайҙар юҡ тип әйтерлек, сөнки ире эшләмәһә, ҡатыны эшләй, ҡатыны эшһеҙ икән, ире эшләй. Әлдә мәктәп, балалар баҡсаһы бар. Йүнселдәр сауҙа нөктәһе аса. Мәҫәлән, ауылда биш һатыу нөктәһе бар. Сауҙалары һәйбәт бара. Унан тыш, беҙҙә ағас эше менән булышыусы арендаторҙар - дүрт аренда бригадаһы бар, күпселек ир-егеттәр шунда эшләй. Үкенескә, хәҙер ауылда хаҡлы ялдағылар ғына ҡалып бара. Пенсия иҫәбенә көн күреүселәр күберәк. Себер яҡтарына китеп эшләүселәр байтаҡ. Шулай ҙа ошо барыш менән көн итһәк, артабан ауылыбыҙҙы ни көтә - йәштәр ҡалмаҫҡа ла мөмкин бит, тип борсолабыҙ. Балалар пособиеһына йәшәгәндәр ҙә бар, шулай булһа ла, улар ҙа был аҡсаға ғына һалышып ултырмай: төрлө сараһын табып, аҡса эшләү йүнен күрә, ғаиләһен аҫрарға тырыша. Мал көткән булып, баҡса үҫтереп, ҡош-ҡорт үрсетеп йәшәргә тырышабыҙ инде. Эшһеҙ ҡатындар өйҙән һәр төрлө ҡамыр аҙыҡтары, бәлештәр, тәм-том бешереп һата - уларға ла ихтыяж бар.

Әлбиттә, беҙҙең халыҡ электән донъя көтөүгә әрһеҙ булған, бирешмәйҙәр. Сереп байып китмәһәләр ҙә, фәҡирлек һаҙлығына ла батып ултырмайҙар, шуныһына шөкөр итә беләләр.

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров Мәрхүмдәрҙе иҫкә алыу көнөн 3 майға күсерҙе. Рәсми документта 2 май тип яҙылған, ләкин быйыл Пасха байрамы ошо көнгә тура килә. "Зыяраттарҙы таҙартыу, транспортты ойоштороу бурысын үҙ өҫтөбөҙгә алдыҡ. Бәлки, дин әһелдәренән халыҡ менән аңлатма үткәреүҙәрен һорарғалыр. Ашығыс ярҙам бригадалары ла дежурлыҡ итергә тейеш", - тип билдәләне Радий Хәбиров.

✓Башҡортостандың һаулыҡ һаҡлау министры Максим Забелин республика хөкүмәтендәге оператив кәңәшмәлә Рәсәйҙә коронавирус инфекцияһының өсөнсө тулҡыны янауы тураһында әйтте. "Беҙ сирлеләрҙең күбәйеүенә әҙер булырға һәм вакцинация күләмен арттырырға тейешбеҙ", - тип белдерҙе министр. 12 апрелгә 177 мең кеше "ГамКОВИД-Вак" вакцинаһының - беренсе, 108 меңдән ашыуы ике компонентын да эшләткән. Прививка яһатҡандарҙың 40 процентан күберәге - 60 йәштән өлкәндәр, тип белдерҙе министр.

✓Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров Андрей Агаповты Торлаҡ һәм төҙөлөш күҙәтеүе буйынса дәүләт комитеты рәйесе вазифаһын башҡарыусы итеп тәғәйенләне. Быға тиклем ул Дәүләт милке менән идара итеү буйынса федераль агентлыктың төбәк идаралығы етәксеһе булып эшләне. Был турала хөкүмәттәге оператив кәңәшмәлә иғлан ителде.

✓Денис Йософов Асҡын районы хакимиәте башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы итеп тәғәйенләнде. Элекке етәксе Ришат Дихин коронавирус йоҡторғандан һуң 27 марта ваҡытһыҙ донъя ҡуйҙы. Денис Йософов быға тиклем Башҡортостан Башлығының Муниципаль берәмектәр менән үҙ-ара эш итеү идаралығында урындағы үҙидара органдары менән эшләү бүлегенең баш кәңәшсеһе булып эшләне.

✓Башҡортостандың төҙөлөш һәм архитектура министры урынбаҫары Артём Ковшов республикала Халыҡты аварияһы торлаҡтан күсереү федераль программаһын ваҡытынан алда тамамлау ихтималлығын белдерҙе. 2025 йылдың аҙағына тиклем иҫәпләнгән программа 39 мең квадрат метр иҫке һәм авария хәлендәге торлаҡты һүтеүҙе күҙ уңында тота. Республика программаһы 2021 йылдың аҙағына тиклем иҫәпләнгән. Әле майҙаны 47 мең квадрат метрлыҡ 1,3 мең бинанан 3,3 мең кеше күсерелгән дә инде.

✓ Иң аңлашылмағаны - байҙар килеменә һаман булһа прогрессив һалым системаһының ҡулланылмауы. Башҡа илдәрҙә бит ҡаҙна нигеҙе тап ошо системаға таяна.

менән текст һалдылар. Шәхси торлаҡ секторынан алыҫтараҡ бер буш майҙанда балалар өсөн төҙөлгән баҫҡыслы шыуғалаҡ башында бер нисә бала уларҙы уратып алған 7-8 эт өйөрөнән ҡурҡып, төшә алмай тора. Әлшәй һәм Ғафури райондарынан да ошондай уҡ хәбәрҙәр килеп етте. Был райондар халҡы берәҙәк эттәрҙән яфа сигә, тип яҙа авторҙар. Балаларҙы ҡурсып, уларҙы мәктәпкә етәкләп алып барырға һәм алып ҡайтырға мәжбүрбеҙ. Эттәр балаларға ғына түгел, өлкән кешеләргә лә ташлана, мал-тыуарҙы тамаҡлай.

Хәйер, был ошо райондар өсөн генә хас күренеш түгел. Бындай хәүефле хәлдәр республиканың башҡа ауыл-ҡалаларында ла күҙәтелә, хатта был тотош Рәсәй кимәлендә ҙур бер проблемаға әйләнгән. Ни өсөн тигәндә, йәмәғәтселек кенә түгел, хатта Дәүләт Думаһы депутаттары ла был мәсьәлә юҫығында уртаҡ ҡарарға килә алмай, ике лагерға бүленгән. Эш шунда: ныҡыш эт-ҡош һөйөүсе зооһаҡсылар ҡыҫымында 2018 йылда Дума тарафынан "Хайуандарға яуаплы мөнәсәбәт тураһында" закон ҡабул ителгәндән һуң әлеге берәҙәк эттәр, хатта ҡотороҡ сирлеләре лә, тейелгеһеҙлек статусы алды. Бына гәжәп! Уларҙы тотоу һәм үлтереү, был хатта кешеләрҙе үлемесле хәүефтән аралау сараһы булған хәлдә лә - енәйәт иҫәпләнә һәм был Енәйәт кодексы буйынса штраф, холоҡ төҙәтеү эштәре, хатта 3 йылға колония менән янай. Әммә был осраҡта элекке һымаҡ ҡоторған эттәрҙе мылтыҡ тотоп атып йөрөү күҙҙә тотолмай, әлбиттә. Агрессив эттәрҙе юҡ итеү хайуандарҙы яратмау, ҡаты бәгерлелек тураһында ла һөйләмәй, минеңсә. Бында зооһаҡсыларҙың эттәрҙе һуҡырҙарса "яратыуы, йомшаҡ бәгерлеге" менән үлемесле хәүеф араһында айыҡ уйланылған бер сик булырға тейешлеге хаҡында һүҙ бара. "Хайуандарға яуаплы мөнәсәбәт" тураһында законға ниндәй ҙә булһа ҡаршылыҡ белдереүсе йәки ризаһыҙ һүҙ әйтеүсегә зооһаҡсылар яратҡан эттәре кеүек үк агрессив ташланырға һәм уларса уйламаған башҡаларҙы яуызлыҡта, аяуһыҙлыҡта ғәйепләргә әҙер генә тора. Агрессив эттәр өсөн иһә улар ОСВВ тигән программа уйлап тапҡан: аулау (тотоу) - стерилләү - вакциналау - кире ебәреү, йәғни баяғы этте ҡайҙан тотҡандар, ветеринар процедуранан һуң уларҙы шул урынға кире килтереп ебәреүҙе талап итәләр. Ләкин ҡайһы бер белгестәр раҫлауынса, стерилләнгән һәм вакциналанған эттәр барыбер ғәҙәтен ҡуймаясаҡ, кешеләр өсөн хәүеф сығанағы булып ҡаласаҡ. Берәҙәк эт һөйөүселәр бында ла яуапһыҙ ҡалмай: улар бөтә ил буйынса эттәр өсөн приюттар төҙөү планы менән яна. Был ниәттәре бер нисә ҡалала бойомға ла ашырылған, буғай, ләкин бындай приюттарҙы тотоу бик ҡиммәткә төшмәксе: ашатыу, ветеринария хеҙмәте, ошонда эшләүсе персонал һ.б.

Ошоноң менән бәйле яңыраҡ интернет-баҫмала "Миллиондарҙы - эт ҡойроғо аҫтына" тигән мәҡәлә лә баҫылып сыҡты. Унда иң арзан тип иҫәпләнгән эт приюты төҙөү ҙә 10 миллионға, ә ҡиммәтерәге - стерилләү үҙәге лә булғаны 22-25 миллионға барып баҫасаҡ, тип әйтелә. Һәм шундай кире ҡаҡҡыһыҙ арифметика килтерелә: Рәсәйҙең бер субъектында берәҙәк эттәр һаны 20 меңләп кенә бар, улар өсөн бер төбәктә 4-5 ана шундай приют төҙөргә кәрәк. Шунан сығып иҫәпләгеҙ инде: берәҙәк эттәр өсөн дәүләт ҡаҙнаһынан күпме аҡса бүленергә тейеш? **Был урында мин Рәсәйҙең һәр төбәгендә 4-5 ҡарттар йорто төҙөтөр инем дә бит...**

Ошо күңелһеҙ уйҙарҙы интернеттың яңылыҡтар блогындағы бер хәбәр бүлдерҙе: ниһайәт, әлеге ҡапма-ҡаршы лагерҙың икенсе яртыһы - кеше хоҡуҡтары һәм кеше ғүмере хәүефһеҙлеге һаҡсылары ла телгә килде. Дәүләт Думаһының бер төркөм депутаттары, атап әйткәндә, уның Бюджет һәм һалымдар буйынса комитеты рәйесенең урынбаҫары Н.Максимова, депутаттар Г.Данчикова, М.Беспалова һәм башҡалар берәҙәк, хәүефле эттәрҙе йоҡлатыу юлы менән юҡ итеү хаҡында закон проектын ҡарауға тәҡдим итте. Сөнки, тип нигеҙләй улар үҙ фекерен, берәҙәк эттәрҙе стерилләп-вакциналап кире ебәреү ысулы үҙен аҡламай, эттәр барыбер ҡарауһыҙ, ас йөрөргә мәжбүр буласаҡ - ҡыҫҡаһы, эт этлеген итеүҙән туҡтамаясаҡ. Был мәсьәләне әлеге депутаттар Рәсәй төбәктәренең үҙ ҡарамағына ҡалдырыу яғында. Шул уҡ ваҡытта депутаттар берәҙәк эттәрҙе юҡ итеүҙе тыйыусы законды ғәмәлдән сығарыу талабын ҡуя. Һәр хәлдә, улар берәҙәк эттәр проблемаһын гуманлы рәүештә - махсус ветеринар ысул ярҙамында көйләү яҡлы. Шулай булмай икән, ҡала-ауылдарҙы эттәр өйөрө баҫып аласаҡ, ти улар. Зооһаҡсыларға иһә өйҙәрендә тотҡан үҙ эттәрен яҡшылап ҡарарға, ҡәҙерләрен урамға сығарып ташламаҫҡа, йөрөтөргә алып сыҡҡанда махсус морондоҡ кейҙерергә һәм улар артынан һоҫҡо-моҡсайҙарын тотоп, тирә-йүндә таҙалыҡ булдырырға кәңәш ителә. Берәҙәктәр өйөрөнә ҡаршылар ҙа бәгерһеҙ кешеләр түгел, тик ана шул эттәрҙең һәр береһенең үҙ хужаһы, үҙ ояһы, үҙ ризығы булһын, тип тырышалар. Һәр хәлдә, яңы проект эйәһеҙ эттәрҙе концлагерь тибындағы приюттың тимер ситлектәренә бикләп, йә булмаһа, уларҙы иреккә - яҙмыш ҡарамағына сығарып ебәреүгә ҡарағанда кешелеклерәк тип иҫәпләнә. Тик ҡабул ителерме ул, юҡмы - әйтеүе ҡыйын.

Иманым камил: берәүҙәр был мәҡәләне уҡып, тапҡандар тема, илдә башҡа проблема әҙме ни, тиер. Дөрөҫ, мөһимерәк мәсьәләләр ҙә күп. Ә шулай ҙа йәмғиәттең ниндәйҙер бер төркөмө юҡ ерҙән көн тәртибенә оло проблема ҡуя икән, башҡалар уны хәл итеү, көйләү сараһын да күрергә тейештер бит. Эт һөйөм, эт яратам тип, айыҡ аҡылды юғалтмайыҡ әле, һөйөүҙең дә сиксамаһы булырға тейештер бит. Эт менән эт булмайыҡ...

Әйткәндәй, ошо көндәрҙә Дәүләт Думаһы берәҙәк хайуандарҙы үлтереүҙе тыйыусы законды ғәмәлдән сығарыу тураһындағы әлеге закон проектын кире ҡайтарҙы. Тимәк, берәҙәк хайуандар яҡлылар менән кеше ғүмере хәүефһеҙлеге өсөн тырышыусылар араһында ҡаршылыҡ дауам итә, ә бына ул ниндәй эҙемтәләргә килтерер - уйлауы ла ҡурҡыныс...

Мәрзиә ИШБИРҘИНА.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Уларҙы хәҙер "ярлылар" тип түгел, ә йәшәү минимумы түбән булған шарттарҙа йәшәүселәр, тип йөрөтәбеҙ. Ә улар нисек көн күрә икән?

Батыр ГӘРӘЕВ, блогер: Рәсәйҙәге ике бәлә хаҡында билдәле лаҡаптың өсөнсө бәләһе лә бар - фәҡирлек. Хәйер, ярлы ҡатлам һәр заманда, һәр илдә лә була килде, ләкин төрлө ил уны үҙ мөмкинлегенә ҡарап, төрләсә хәл итергә тырыша. Америка менән ярышып булмай, әлбиттә, унда 2020 йылда йәшәү минимумы 83 мең һум тәшкил итте, тип яҙалар, Рәсәйҙә - 10-11 мең тирәһе. Ике тиҫтә йыл инде беҙҙең илдә фәҡирлек сигендә көн күреүселәр һаны 20 миллиондан кәм булманы. Дөрөҫ, 2012-2013 йылдарҙа халыҡтың тормош кимәлендә бер аҙ күтәрелеш булып алғандай тойолһа ла, нефткә хаҡтар арзанайыуы һәм долларға бәйлелек арҡаһында Рәсәй тағы ла социаль бөлгөнлөккә төштө. Һәр хәлдә, сәбәптәр табылып ҡына тора: былтырғы-быйылғы иһә бөтә бәләләргә лә пандемия ғәйепле булып сыҡты. Март баштарында Рәсәй Хеҙмәт министрлығы башлығы Антон Котяков былтырғы йыл һөҙөмтәләре буйынса илдәге ярлы халыҡ һанын иғлан итте: 2020 йылдың сентябрь аҙағына был һан 18 миллиондан ашыу (12,3 процент) кеше тәшкил итә, эшһеҙҙәр - йәмғеһе 2,1 млн.

Был ике мәғлүмәттең бергә килеүе осраҡлы түгел, әлбиттә. Фәҡирлеккә илтеүсе төп сәбәптәрҙең береһе эшһеҙлек икәне һәр кемгә билдәле. Башҡортостанда ла фәҡирлек сигендә йәшәгән халыҡтың өлөшө билдәле булды. Республиканың Ғаилә, хеҙмәт һәм халыҡты социаль яҡлау министрлығынан хәбәр итеүҙәренсә, Башҡортостанда аҡсалата килеме йәшәү минимумынан түбәнерәк халыҡтың өлөшө 2019 йылда 12,1 процент - 491,9 мең кеше тәшкил иткән. 2019 йылдың дүртенсе кварталында йәшәү минимумы 9222 һумға тиң булған. Бөгөн йәшәү минимумы - 10015 һум. Ысынында иһә ярлылар беҙҙең илдә рәсми һандарҙағынан күберәк, ти эксперттар.

Йәшәү минимумы тинләп-һумлап нисек кенә күтәрергә тырышмаһындар, ул барыбер кешеләрҙең ысынбарлыҡтағы ихтыяждарына яуап бирмәй. Ә бит минималь аҙыҡ-түлек кәрзиненән башҡа сығымдарға: көн дә хаҡ арта барған кейем-һалым, юл хаҡы, торлаҡ-коммуналь хеҙмәттәр түләүе, дарыу һәм бөгөн асылда түләүлегә әйләнгән медицина хеҙмәте өсөн ҡайҙан аҡса еткерергә? Рәсәй Иҫәп палатаһы башлығы Алексей Кудрин Федерация Советы ултырышында яһаған сығышында социаль пособиеларҙы балалы ғаиләләргә генә түгел, башҡа ғаиләләрҙең дә дөйөм килеменә ҡарап түләргә тәҡдим итә. Был, уның фекеренсә, фәҡирлек кимәлен кәметеүгә булышлыҡ итәсәк. Ләкин социаль селтәрҙәге сығыштарҙа был күптәрҙә кире ҡараш тыуҙырҙы: "Етәр халыҡҡа хәйер таратып алдаштырыу. Беҙгә эш урындары һәм лайыҡлы хеҙмәт хаҡы кәрәк!" - тигән талап ҡуя комментарий авторҙары.

Нимә тип әйтһәң инде - дөрөҫ һүҙгә яуап юҡ. Тәбиғи ресурстарға һәм биләмәләргә бай ҡеүәтле ил тип ҡаралһа ла, ни өсөн һуң Рәсәй фәҡирлектә еңә алмай? Сәбәптәре бик күп һәм бөтәбеҙгә лә мәғлүм. Илдә ике поляр күренеш - ярлының фәҡирләнеүе һәм байҙың байыға барыу процесы дауам итә. Иң аңлашылмағаны - байҙар килеменә һаман булһа прогрессив һалым системаһының ҡулланылмауы. Башҡа илдәрҙә бит ҡаҙна нигеҙе тап ошо системаға таяна. Һуңғы ваҡыт власть даирәләрендә долларға бәйлелектән ҡотолоу һәм милли валютаға күсеүҙе тиҙләтеү хаҡында ла һүҙ бара. Был да илдәге социаль көсөргәнешлекте йомшартыр ине, бәлки.

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА яҙып алды.

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓Башҡортостанда һыу ташҡан ваҡытта бәләгә тарыған халыҡҡа "Туҡта, ташҡын" акцияһы барышында колл-үҙәк асылды. "Акция Ғәҙәттән тыш хәлдәр министрлығы һәм эшҡыуарҙар менән берлектә уҙғарыла. "Берҙәм Рәсәй"ҙең урындағы һәм төбәк кимәлендәге депутаттары ла унда әүҙем ҡатнаша", - тип хәбәр ителәр Ғәҙәттән тыш хәлдәр буйынса дәүләт комитетының матбуғат хеҙмәтенән. 8-800-201-89-03 телефоны буйынса шылтыратырға мөмкин.

✓Башҡортостанда Инйәр йылғаһында шартлатыу эштәре башланды. Боҙ тығыны арҡаһында Инйәр йылғаһы ярҙарынан сыҡҡан. Асы ауылы һыу аҫтында ҡалған. Ҡотҡарыусылар урындағы халыҡты һәм малдарҙы эвакуациялаған. Бынан алда Салауат районы Сулпан ауылында йәшәүселәрҙе эвакуациялауҙары тураһында хәбәр булғайны. Башҡортостанда Башгидрометүҙәк белгестәре Өршәк һәм Әй йылғаларының ҡапыл ташыуын теркәгән. Дим йылғаһында ла һыу кимәле күтәрелгән.

✓Башҡортостан Хөкүмәтендә белдереүҙәренсә, быйыл һабантуйҙар уҙғарыу мәсьәләһе әлегә асыҡ ҡала. Былтыр яңы коронавирус инфекцияһының таралыуына бәйле һабантуйҙар үткәрмәнек, тине республика етәксеһе Радий Хәбиров оператив кәңәшмәлә. Быйыл иһә барыһы ла эпидемиологик хәлдең нисек булыуына ҡарай. "Әгәр бөтәһе лә һәйбәт булһа, һабантуй ойошторорбоҙ. Уларға әҙерләнергә кәрәк", - тип билдәләне Радий Хәбиров. Республика етәксеһе сараларҙы хәүефһеҙ үткәреү буйынса тәҡдимдәр әҙерләргә һәм COVID-19-ға бәйле хәлде күҙәтеп барырға ҡушты.

✓Рәсәй 15 апрелдән 1 июнгә тиклем Төркиә менән даими һәм чартер авиабәйләнешен сикләй. Был хаҡта 12 апрелдә Рәсәй вице-премьеры Татьяна Голиковаға һылтанма менән "Известия" хәбәр итте. Роспотребнадзор етәксеһе Анна Попова һүҙҙәренсә, рәсәйҙәр Төркиәлә коронавирус инфекцияһының төрлө штамдарын йоҡтора. Йыл башынан COVID-19 йоҡторғандарҙың 80 проценты Төркиәнән ҡайтҡан. Март уртаһынан был илдә COVID-19 менән ауырыусыларҙың артыуы теркәлгән.

✓Хоҡуҡ һаҡлау органдары хеҙмәткәрҙәре вазифа вәкәләттәрен арттырыуҙа ғәйепләнгән Илеш районы башлығы Илдар Мостафинды ҡулға алған. "Башинформ" агентлығы сығанағы мәғлүмәттәре буйынса, тиҙҙән Рәсәй Тәфтиш комитетының төбәк Тәфтиш идаралығы хеҙмәткәрҙәре уға Рәсәй Енәйәт кодексының 286-сы статьяһы буйынса ғәйеп тағырға йыйына. Суд, хәл асыҡланғансы, уны иреккә сығарған.

✓ Розалия Сафиуллина Мәскәү эксперттарының республикала "БР дәүләт һәм туған телдәрен уҡытыу" концепцияһын көнүҙәк тип таныуы, дәүләт телдәрен өйрәнеү артабан да дауам ителәсәген белдереүҙәре тураһында һөйләне.

ҠЫҪҠАСА

АҘ ҒЫНА ҠАЛДЫЛАР...

✓ **Башҡортостан Бөйөк Ватан һуғышында Еңеүҙең 76 йыллығын билдәләргә әҙерләнә. Республика етәксеһе Радий Хәбиров һүҙҙәренсә, төбәктә 493 ветеран һәм 189 һуғыш инвалиды ғына иҫән.** "Әгәр уларҙың һанын былтырғы менән сағыштырһаҡ, ул бик тиҙ кәмей. Беҙгә уларға тейешле иғтибар күрһәтергә кәрәк. Муниципалитет башлығы һәр ветерандың өйөнә инеп, ҡулын ҡыҫырға, нимә менәндер ярҙам итергә мөмкин", - тине Радий Хәбиров. Республика етәксеһе һуғышта ҡатнашҡандарҙың һәм ветерандарҙың обелискыларын һәм ҡәберҙәрен тәртипкә килтереү эшен башларға ҡушты. Бынан алда "Башинформ" Өфөлә Өфө гарнизоны хәрбиҙәренең парады буласағы тураһында хәбәр иткәйне. Башҡортостан Башлығы 2021 йылдың 9 майында "Үлемһеҙ полк" акцияһы ойошторолор тигән ышаныс белдерҙе.

✓ **Рәсәй Хөкүмәте аҙыҡ-түлеккә хаҡты тотороҡландырыу өсөн төбәктәргә үҫемлек майы һәм шәкәр етештереүселәр сығымдарының бер өлөшөн ҡаплауға аҡса бүлде. Башҡортостан Республикаһына федераль бюджеттан 372,2 миллион һум йүнәлтелә.** Властар ошо ярҙам менән шәкәргә һәм майға хаҡты "тотоп торорға" ниәтләй. 30 мартта Рәсәй Хөкүмәте 1 июнгә тиклем шәкәргә хаҡты арттырмаҫҡа ҡарар итте (үҫемлек майына - 1 октябргәсә). 2020 йылдың 20 декабренән 2021 йылдың 1 апреленә тиклем түбәндәге хаҡтар билдәләнде: шәкәрҙең хаҡы күмәртәләп һатҡанда бер килограмы - 36, ваҡлап һатҡанда 46 һумдан артмаҫҡа тейеш ине (үҫемлек майының күмәртә хаҡы - 95 һум, ваҡлап һатҡанда - 110 һум). Ауыл хужалығы министрлығы шәкәр баҙарындағы хәлде тотороҡло тип баһалай һәм был продукцияға ҡытлыҡ булырын көтмәй.

✓ **Башҡортостанда 2019 һәм 2020 йылдарҙа әҙәбиәт, сәнғәт һәм архитектура өлкәһендә Шәйехзада Бабич исемендәге республика дәүләт йәштәр премияһына эштәр ҡабул ителә.** Премия талантлы һәм әүҙем йәштәрҙең һәләтен, ижади ҡеүәтен үҫтереүгә йүнәлтелгән. Ижади йәки башҡа коллективтарҙы күрһәткәндә дәғүәселәр (16-нан 35 йәшкә тиклем) һаны 5 кешенән артмаҫҡа тейеш. Эштәр 1 июлгә тиклем түбәндәге адрес буйынса ҡабул ителә: Өфө ҡалаһы, Ленин урамы, 10, 24-се бүлмә, Башҡортостан Республикаһы Йәштәр сәйәсәте һәм спорт министрлығының талантлы йәштәргә һәм йәштәрҙең башланғыстарына булышлыҡ итеү бүлеге. Әхмәтханова Аида Рәмил ҡыҙы, әйҙәүсе белгес-эксперт, телефон: (347) 218-03-08, e-mail: akhmetkhanova.ar@bashkortostan.ru.

✓ **Башҡортостанда ауыр тормош хәлендә ҡалған балалар өсөн 2010 йылдан 8-800-2000-122 ышаныс телефоны эшләй.** Был проект балалар психологик ярҙам алһын өсөн ғәмәлгә ашырыла. Хәҙер телефонға илдең төрлө төбәктәрендә 230-ҙан ашыу ойошма тоташтырылған. Балалар ышаныс телефоны хеҙмәте бушлай, тәүлек әйләнәһенә һәм ялһыҙ эшләй. Номерға балалар проблемаһы менән өлкәндәргә лә шылтыратырға мөмкин. Йыл һайын хеҙмәт 20 меңдән ашыу мөрәжәғәт ҡабул итә, шуларҙың 70-80 проценты - балалар һәм үҫмерҙәрҙән. Төрлө йәштәге балаларҙы борсоған төп проблема ғаиләләге үҙ-ара мөнәсәбәттәргә, тиҫтерҙәре, уҡытыусылар менән мөнәсәбәттәрҙә килеп тыуған ауырлыҡтарға, уҡыу программаларының ныҡ ауыр булыуына, уҡытыусыларҙың артыҡ талаптар ҡуйыуына, шулай уҡ ҡаршы енес вәкилдәре менән мөнәсәбәттәрҙәге проблемаларға бәйле.

ТӨРЛӨҺӨНӘН

ОСОШҠА ӘЙҘӘЙ

Өфөнөң "Торатау" Конгресс-холында "Юғарыға ос!" өсөнсө мәктәп форумы булып үтте. Республика Башлығы Радий Хәбиров форумда мәғариф системаһы өсөн мөһим ҡарарҙар ҡабул ителеүен билдәләне.

"Теүәл бер йыл һәм өс ай элек беҙ дистанциялы белем алыуға күскәйнек, бөгөн һәммәгеҙгә ошо йыл өсөн рәхмәт әйткем килә. Йыл бик ҡатмарлы булды, ләкин һеҙ бирешмәнегеҙ. Һеҙгә нисек ауыр булғанын аңлайым, онлайн-платформалар сыҙаманы, уҡытыу ҡыйынға төштө. Ләкин һеҙ дистанциялы белем биреү системаһын бик тиҙ яйға һалып, 1,5 миллиондан ашыу дәрес үткәрҙегеҙ. Шуныһы мөһим: дистанциялы уҡытыу яңы мөмкинлектәр донъяһын асты", - тине Радий Фәрит улы.

Республика етәксеһе һүҙҙәренсә, белем биреүҙең сифаты бик мөһим, быйылғы "Юғарыға ос!" форумының төп темаһы ошо. Тағы бер мөһим бурыс - Берҙәм дәүләт имтиханын сифатлы итеп үткәреү, ҡағыҙә боҙоуҙарға юл ҡуймау. Республика хәҙер йәшел зонаға ҡарай (имтихан ғәҙел һәм объектив уҙғарылған төбәктәр), ул ошо позицияһын һаҡлап ҡалырға тейеш.

Башҡортостан Башлығы шулай уҡ Мәғариф һәм фән министрлығына уҡытыусыларҙы артыҡ күп ҡағыҙ тултырыу эшенән азат итергә ҡушты.

БЫНЫҺЫ ЛА МӨҺИМ

Башҡортостан хәҙерге көндә мәктәптәрҙә стоматология бүлмәләре һаны буйынса Рәсәйҙә беренсе урында тора. "Сәләмәт йылмайыу" модулен ғәмәлгә ашырыу барышында республика мәктәптәрендә 66 стоматология бүлмәһе асылған да инде.

Хәтерегеҙгә төшөрәбеҙ, Радий Хәбиров тәүге "Юғарыға ос!" форумында 800-ҙән ашыу уҡыусы белем алған мәктәптәрҙә стоматология бүлмәләрен асыу тураһында башланғыс менән сығыш яһағайны. Һаулыҡ һаҡлау министрлығы мәғлүмәттәре буйынса, уҡыу йылы башынан белгестәр 41 мең уҡыусыны ҡараған. Һәр икенсеһенә теш табибының ярҙамы кәрәк булған. Ә 11 меңдән ашыуы тейешле дауа алған. Башҡортостан етәксеһе "Юғарыға ос!" форумында республиканың 500-ҙән күберәк уҡыусы белем алған тағы 57 мәктәбендә яңы стоматология бүлмәләрен асыу хаҡында ҡарар ҡабул ителеүен әйтте. "Иң мөһиме - ҡорамал буш торорға тейеш түгел, шунда уҡ теш табибын да табырға кәрәк. Был балалар стоматологтары булмаған ауылдар өсөн бик мөһим. Республиканың 62 мәктәбендә "Мәктәптәргә - спорт көрәше" программаһы индерелгән, унда тренерҙар бар, секциялар бюджет иҫәбенә келәмдәр, спорт формаһы алған. Минә мәғариф министры 2024 йылға 200 мәктәптә көрәш секциялары буласағын хәбәр итте. Беҙ спорт мастерҙарын әҙерләү маҡсатын ҡуйғанбыҙ, тигәнде аңлатмай был, уҡыусыларҙы физик яҡтан әҙерләргә, уларҙың һаулығын нығытырға кәрәк", - тине Радий Хәбиров.

ҺАМАН КӨН ҠАҘАҒЫНДА...

Ваҡыты-ваҡыты менән илдең сәйәси киңлегендә туған тел мәсьәләһе күтәрелеп тора. Март һуңында, мәҫәлән, Татарстанда сыҡҡан Бизнес Online электрон гәзитенә биргән интервьюһында "Мәғариф ҡануниәте федераль үҙәге" федераль дәүләт бюджет фәнни учреждениеһының әйҙәүсе хеҙмәткәре Дмитрий Бондаренко республикаларҙың дәүләт телдәрен икенсе төрлө атау, йәғни "этностарҙың теленә (хатта эре этнос булһа ла) дәүләт теле конституцион статусы биреү мотлаҡ түгел" тигән фекер белдергәйне.

9 апрелдә "Торатау" Конгресс-холында уҙған "Юғарыға ос!" мәктәп мәғарифы форумында ла глобаль шарттарҙа туған телдәрҙе һаҡлап ҡалыу һәм заманға ярашлы тәжрибәләр хаҡында һөйләшеү темаһына түңәрәк ҡор ойошторолдо. Уны БР Хөкүмәте вице-премьеры Азат Шамил улы Бадранов алып барҙы, шулай уҡ махсус саҡырылған эксперттар: Рәсәй Мәғариф министрлығы вәкиле Анна Тимофеева һәм Рәсәй халыҡтары дуҫлығы университетынан Сергей Пилипенко ҡатнашты. БР Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтай депутаты Эльвира Айытҡолова Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы Башҡарма комитеты Д. Бондаренконың фекере буйынса асыҡлыҡ индереүҙе һорап, РФ Федераль Йыйылышының Федерация Советына, РФ Мәғариф министрлығына субъекттарҙың дәүләт теле статусын түбәнәйтеү буйынса дискуссия башлауға юл ҡуйырға ярамағанлығын белдергән мөрәжәғәт ебәреүе тураһында әйтте. РФ Мәғариф министрлығының туған телдәр һәм этномәҙәни бүлек начальнигы Анна Тимофеева министрлыҡ ҡарамағындағы ойошма юрисының һүҙҙәре өсөн ғәфү үтенеп, Рәсәйҙә дәүләт телдәренең статусын ҡайтанан ҡарау ихтыяжы булмауын белдерҙе. Шулай уҡ Эльвира Ринат ҡыҙы Башҡортостан парламентының РФ Дәүләт Думаһына милли мәктәптәргә айырым статус биреү инициативаһы - "Этномәҙәни белем биреү ойошмаһы" тураһындағы закон проекты менән сығыуы тураһында ла билдәләп китте.

Түңәрәк ҡорҙағы туған телдәрҙе өйрәнеү, милли мәктәптәр һәм башҡа һорауҙар буйынса фекер алышыуға ҡушылып, БР Мәғариф һәм фән министрлығының милли мәғариф бүлеге начальнигы Розалия Сафиуллина Мәскәү эксперттарының республикала 2020 йылдың 30 декабрендә ҡабул ителгән "БР дәүләт һәм туған телдәрен уҡытыу" концепцияһын көнүҙәк тип таныуы, шулай уҡ республикаларҙың дәүләт телдәрен өйрәнеү артабан да дауам ителәсәген белдереүҙәре тураһында һөйләне. Улар хатта, Башҡортостанда йәшәйһең икән, башҡорт телен дәүләт теле булараҡ аралашырлыҡ кимәлдә булһа ла белергә һәм өйрәнергә кәрәк, тигән фекер ҙә әйткән. Эксперттар Өфө ҡалаһының 3-сө гимназияһында һәм 44-се полилингваль күп профилле мәктәбендә туған телдәрҙе өйрәнеү эше менән танышҡандан һуң Башҡортостанда туған телдәрҙе өйрәнеү тәжрибәһен уңышлы тип тапҡан.

БАШ ҠАЛА ХӘБӘРҘӘРЕ

✓Өфө ҡалаһы хакимиәте башлығы Сергей Греков өҫтәмә дөйөм ҡала өмәһен ойошторорға ҡушты. Сити-менеджер һүҙҙәренсә, ул 17 апрелдә була. "24 апрелдә лә, 17-һендә лә өмә үткәрәбеҙ", - тип белдерҙе Сергей Греков баш ҡаланың оператив кәңәшмәһендә. Билдәле булыуынса, 10 апрелдә Өфөлә тәүге яҙғы өмә уҙҙы. Унда 46 меңдән ашыу кеше ҡатнашты.

✓Өфө ҡалаһының коммуналь хеҙмәттәре комплекслы яҙғы таҙартыу эштәре барышында тротуарҙарҙы һәм туҡталҡаларҙы йыуа башланы. Бында улар ябай һыу ҙа, шулай уҡ биошампунь дә ҡуллана. Белгестәр әйтеүенсә, биошампунден граждандар һәм тирә-яҡ мөхит өсөн зыяны юҡ.

✓Башҡортостанда 14 археология һәйкәле асыҡланған мәҙәни мираҫ объекты исемлегенә ингән. Улар Өфөлә Сочи урамында урынлашҡан өс урын, Ауырғазы районындағы Мораҙым-8 һәм Мораҙым-9 тораҡтары, Баймаҡ районындағы Үрге Иҙрис-1, Түбәнге Иҙрис-1, Ҡолсора-1 тораҡтары, Бөрө районындағы Бисмән-1, Бисмән-2, Бисмән-3, Пономаревка-8, Пономаревка-9 тораҡтары, Учалы районындағы Ҡалҡан-6 айырым ҡурғаны.

✓Баш ҡала хакимиәте Өфө трамвай-троллейбус заводында сығарылған "Горожанин" маркалы 10 яңы троллейбус алды. Троллейбус водителдәренә асҡыстарҙы Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров тапшырҙы. Яңы троллейбус Минск автозаводы менән хеҙмәттәшлектә проектланған, бында уларҙың кузовы файҙаланылған. Троллейбустың һыйҙырышлығы - 90 кеше (31 ултырғыс). Өфө трамвай-троллейбус заводының генераль директоры Денис Рассадников һүҙҙәренсә, машина Өфө ихтыяжына яраҡлаштырылған.

✓Башҡортостандың баш ҡалаһында тағы бер аҙна көндәрҙең ысын мәғәнәһендә йәйгесә йылы тороуы көтөлә. "Гисметео" порталы мәғлүмәттәре буйынса, Өфөлә 17 апрелгә тиклем көндөҙ 15 градустан юғарыраҡ була. Төндә температура +2, +5 градус. Ләкин бер аҙнанан уҡ ҡалала һауа торошоноң ҡырҡа үҙгәреүе фаразлана. Төндә температураның минусҡа төшөүе көтөлә. Көндөҙ ямғыр яуыуы ихтимал, ә термометр бағанаһы +3-кә тиклем күтәрелә. Бындай күренеш кәмендә өс көн һаҡланасаҡ.

"БАШИНФОРМ" материалдары файҙаланылды.

КӨНАУАЗ

ҠАҒЫҘ БАҪМАЛАРҒА...

ҡыҙыҡһыныу бар әле

Ошо көндәрҙә Башҡорт дәүләт университетында сираттағы "Матбуғат фестивале" үтте. Форумда студенттар республиканың киң мәғлүмәт саралары вәкилдәре менән осрашты һәм йәнле аралашыу барышында был өлкәгә ҡағылған мөһим мәсьәләләр буйынса фекер алышты, тәжрибә уртаҡлашты.

Форумда дүрт айырым майҙансыҡ эшләне. Студенттар һәм саҡырылған ҡунаҡтар үҙҙәрен ҡыҙыҡһындырған түңәрәк ҡорҙар эшендә ҡатнашты. "Башҡортса матбуғат" тигән ҡорҙа республиканың алдынғы матбуғат баҫмаларының баш мөхәррирҙәре, журналистары милли баҫмаларҙың торошо, хәл итеүҙе талап иткән мәсьәләләре тураһында әңгәмәләште. Әлбиттә, бөгөн төп проблемаларҙың береһе юғары квалификациялы йәш кадрҙар әҙерләү, уларҙы лайыҡлы эш хаҡы менән тәьмин итеү, редакцияларҙа заманса эш төрҙәренә - интернет селтәрендә эшләргә өйрәнеү. Был йәһәттән БДУ-ның башҡорт филологияһы, шәрҡиәт һәм журналистика факультеты редакциялар менән тығыҙ хеҙмәттәшлектә эшләүҙе дауам итергә ниәтләй. Ә шулай ҙа бөгөн һәр яҡлап мәғлүмәт ишелеп торғанда кешене уйларға, фекер төйнәргә, ишеткән-белгән яңылыҡты аңлы рәүештә ҡабул итергә этәргес булған аналитик журналистиканы үҫтереү зарур һәм был турала осрашыуҙа журналист Әхмәр Ғүмәр-Үтәбай бик урынлы телгә алды. Форумды асыу тантанаһында Матбуғат һәм киң мәғлүмәт саралары агентлығы етәксеһе урынбаҫары **Марат Ғәзизов** та (фотола) донъя илдәрендә электрон сығанаҡтарҙы күп ҡулланыуҙан ялҡып, ҡағыҙ баҫмаларға өҫтөнлөк биреүселәр арта барыуы, әммә беҙҙә әле, киреһенсә, кешеләр "цифраға күсеү" тураһында һөйләне. Тимәк, интернеттағы сығанаҡтар менән эшләргә өйрәнеү беренсе урынға ҡуйылһа ла, киләсәкте күҙаллап, баҫма матбуғатты ла тотороҡло эшләтеү кәрәк. Был инде журналистарҙан бер юлы әллә нисә төр һөнәр үҙләштереүҙе талап итә. "Мин системалы эшләргә саҡырам, сөнки беҙҙең айырым башҡарылған яҡшы эш тәжрибәләре бар, шуларҙы берләштерергә кәрәк. Юғары белемле, үҙ һөнәренең оҫтаһы булған кадрҙар әҙерләү өсөн был мөһим. Йәштәргә килгәндә, эш хаҡының кимәле һеҙҙең белем кимәленә бәйле булыуын хәтерегеҙҙә тотоғоҙ. Уңышлы кеше булырға теләһәгеҙ, етди әҙерләнегеҙ, уҡығыҙ, камиллашығыҙ", - тине Марат Ғәзизов.

Шулай итеп, "Матбуғат фестивале" ошо көндәрҙә уҙғарыласаҡ "Медиайыйын" милли киң мәғлүмәт саралары форумы алдынан журналистика өлкәһендәге актуаль мәсьәләләрҙе барларға ярҙам иткән сара булды.

Сәриә ҒАРИПОВА.

ҠАЛА ХАКИМИӘТЕНДӘ

СЕРӘКӘЙҘӘН, ТАЛПАНДАН...

Муниципалитетта сираттағы оператив кәңәшмә баш ҡаланың транспорт системаһын камиллаштырыу мәсьәләһен тикшереүҙән башланды, сөнки мэр Сергей Греков белдереүенсә, Өфөгә Мәскәүҙең "МосТрансПроект" ғилми-тикшеренеү һәм проект институты белгестәре килгән, улар менән берлектә булған проблемалар ҡараласаҡ.

Көн тәртибендә иһә ҡалалағы юл-транспорт ваҡиғалары йыш күҙәтелгән урындарҙы асыҡлау темаһы иң төп мәсьәлә булып торҙо. Дәүләт автоинспекция вәкиле Руслан Исламетдинов белдереүенсә, 2019 йыл менән сағыштырғанда былтыр авариялар һаны 294 осраҡҡа кәмегән (бөтәһе 1652), шулай уҡ һәләк булыусылар һәм зыян күреүселәр ҙә әҙерәк. Балиғ булмағандар ҡатнашлығындағы юл фажиғәләре лә 10 процентҡа кәм (175 осраҡ), әммә быйыл беренсе квартал һөҙөмтәләрен сағыштырыу хәл-торошто киреяҡҡа үҙгәреүен һәм балалар ҡатнашлығындағы юл-транспорт ваҡиғаларының 80 процент осрағында ололар ғәйепле булыуын күрһәтә. Авария булған осраҡтарҙы анализлау баш ҡалала 59 урындың хәүефле булыуын асыҡлаған (2019 йылда был һан - 101, 2018 йылда 112 булған, былтыр 40 процентҡа кәмегән), уларҙың 23-өндә балалар зыян күргән, дүрт авария белем биреү учреждениелары эргәһендә теркәлгән, уларҙың икеһендә - балалар, икеһендә водителдәр ғәйепле.

Яҙ етһә, тәбиғәт былай ҙа йәшеллеккә күмелә, ҡояш ҡарау менән ҡар аҫтынан тәүге үләндәр, сәскәләр баш ҡалҡыта башлай. Әммә ҡалаларҙа йәшелләндереү мәсьәләһе кеше факторына ла бәйле. "Горзеленхоз" муниципаль учреждениеһы директоры Рәмил Йәмилов алда торған киң күләмле "Йәшел Башҡортостан" һәм "Хәтер баҡсаһы" акциялары тураһында һөйләне. Йылдан-йыл был учреждение баш ҡаланы йәшелләндереү буйынса комплекслы эш алып бара, ултыртыу өсөн тәғәйенләнгән ағастар һаны меңләп иҫәпләнә. Сығыш яһаусы белдереүенсә, үҫентеләр ергә ерегеп китһен өсөн ҙур ағастар һәм ҡыуаҡтар файҙаланыла. Ә инде киҫелгән ағастар урынына яңыларын ултыртыу өсөн төпһәләрҙе ваҡлаусы ҡоролма ҡулланыла, ул төптәрҙе 70 сантиметр диаметрында быраулай һәм бер үк ваҡытта уларҙың тамырҙарын зыянлай, яңы ағас ултыртыу өсөн урын әҙерләй. Быйылғы акция барышында 1524 ҙур ағас ултыртыу планлаштырылған. Ҡала территорияһындағы урмандарҙа 12 мең ағас ултыртыу күҙаллана. "Хәтер баҡсаһы" акцияһы ваҡытында иһә иҫтәлекле таҡтаташтар ҡуйыу күҙ уңында тотола. Әлеге ваҡытта бындай баҡсаны булдырыу өсөн бер нисә майҙансыҡ ҡарала.

Ҡала йәшеллеккә күмелеү менән дезинфекция хеҙмәткәрҙәренә лә эш арта, сөнки территорияны талпандан, серәкәйҙәрҙән, кимереүселәрҙән һаҡлап, эшкәртергә кәрәк. Республика дезинфекция үҙәгенең баш табибы Павел Мочалкин белдереүенсә, йыл һайын ҡала территорияһында талпандан - 555, осоп йөрөүсе серәкәйҙәрҙән - 436, кимереүселәрҙән - 10400, һыу сығанаҡтарында серәкәй ҡарышлауыҡтарынан 497 гектар майҙан эшкәртелә. Был эш быйыл 26 апрелдә башланып, 31 майға тиклем дауам итәсәк. Мәғлүм булыуынса, эшкәртеү матдәләре кеше һаулығына йоғонто яһамай. Иң мөһиме - ҡала территорияһындағы урман-парктарҙа шикләнмәй ял итергә мөмкин буласаҡ.

Зәйтүнә ӘЙЛЕ.

ИШЕТТЕГЕҘМЕ ӘЛЕ?

ӘСӘЛЕК КАПИТАЛЫ...

Коронавирус таралыуы һәм уның менән бәйле сикләүҙәр арҡаһында индерелгән Әсәлек капиталынан айлыҡ түләүҙе ваҡытлыса оҙайтыу тәртибе үҙгәрҙе. Хәҙер түләү яңынан ғариза буйынса оҙайтыла башлаясаҡ. Уны РФ Пенсия фонды порталындағы шәхси кабинет йәки дәүләт хеҙмәте порталы аша бирергә мөмкин.

Сертификат эйәһенең йәки уның вәкиленең ғаризаһы Пенсия фондының бөтә клиент хеҙмәтендә һәм күп функциялы үҙәктәрҙә ҡабул ителә. Иҫегеҙгә төшөрәбеҙ, Әсәлек капиталынан айлыҡ түләү ғаиләгә икенсе балаға өс йәш тулғансы бирелә. Һәр түләү осоро бер йылға иҫәпләнгән. Икенсе балаға бер йәки ике йәш тулғас, сертификат эйәһенә ғаиләгә түләүгә хоҡуғын иҫбатлар өсөн Пенсия фондына мөрәжәғәт итеү мөһим. Ғаризанан тыш, ата-әсәнең , баланың килеме тураһында мәғлүмәт кәрәк, ул бер айға ике йәшәү минимумынан артмаҫҡа тейеш. Әммә быйыл ғаиләләрҙең күбеһенә үҙенең килемен раҫларға тура килмәйәсәк, сөнки 2021 йылдан Пенсия фонды был мәғлүмәтте үҙаллы йыя. Ата-әсәнең береһе хәрби, ҡотҡарыусы, полиция йәки башҡа көс ведомствоһы хеҙмәткәре булһа, шулай уҡ ғаиләлә береһе фәнни йәки уҡыу йорто стипендияһын, грантын йәки башҡа төрлө түләү алһа, килем тураһында мәғлүмәт кәрәк буласаҡ.

Әйткәндәй, Рәсәйҙә әсәлек капиталы аҡсаһын файҙаланыу ҡағиҙәләренә үҙгәрештәр индерелде. Әгәр әсәлек капиталы пенсияның тупланма өлөшөнә күсерелһә, аҡсаны дәүләткә ҡарамаған пенсия фондтарынан кире алырға һәм башҡа йүнәлештәр буйынса ҡулланырға мөмкин. Яңы ҡағиҙәләргә ярашлы, аҡсаны пенсия фонды иҫәбенән ҡайтарғандан һуң ярты йыл эсендә уны нисек тотоноуҙы хәл итергә һәм ғариза яҙырға кәрәк. Алты ай үткәс, йәнә пенсия фондына мөрәжәғәт итеп, аҡса тупланма пенсияға йүнәлтелгәнсе, ваҡытты оҙайтыуҙы һорарға була. Хәтерегеҙгә төшөрәбеҙ, 2021 йылда әсәлек капиталы күләме беренсе балаға 483 882 һум тәшкил итһә, икенсеһе тыуғанда ул 155 550 һумға арттырыла. Ике балаға дөйөм сумма - 639 432 һум.

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

Был рубрикала баҫылған кәңәштәрҙе ҡулланыр алдынан мотлаҡ табип менән һөйләшергә, аныҡ диагноз ҡуйырға, үләндәргә аллергия юҡлығын тикшерергә кәрәклекте онотмағыҙ.

Һимереүҙән

❖ Ҡырылған алма, сельдерей тамыры һәм керәнде 3:1:1 нисбәтендә алырға, шул ҡатышманың 1 ҡалағын сей ҡатыҡ йәки кефирға ҡушып, йоҡлар алдынан эсергә. Бер аҙнанан һөҙөмтәһе беленер.

❖ Әммә был ярҙам итмәһә, алма диетаһын тоторға була. Аҙнаһына бер көн тик алма ғына ашарға (2 килограмм), хатта һыу ҙа эсмәҫкә. Ҡалған көндәрҙә ҡәҙимгесә туҡланырға, әммә ҡыҙҙырылған аҙыҡ ашауҙан тотҡарланып торорға кәрәк. Был рәүешле туҡланғанда бер көн эсендә 2 килограмға тиклем артыҡ ауырлыҡты юғалтырға була, аҙна һайын алма диетаһы тотҡан осраҡта йылына 20 килограмға ябыҡтыра.

Аллергия

❖ Тән ҡысынһа, биткә күперткеләр сыҡһа, ҡайын япраҡтарын йолҡоп алып, ҡайнатырға һәм сәй урынына эсергә. Бер аҙна дауаланыу ҙа һөҙөмтәһен бирә.

❖ Яҙ башында, йәш кесерткән япраҡ яра башлаған ғына осорҙа һабағы менән бергә ҡырҡып алырға. Яҡшы сайып йыуырға һәм ваҡ ҡына итеп турап, һуты сыҡһын өсөн бер аҙ иҙергә. Шунан бер литрлыҡ банкаға тығыҙламай ғына һалып, ҡайнатып һыуытылған һыу ҡойорға. Төнгөлөккә ҡалдырырға. Иртәнсәк һөҙөргә һәм көн дауамында эсергә. Бындай дауа эсәктәргә яҡшы йоғонто яһай, ҡанды аллергендарҙан таҙалай, нервы системаһын тынысландыра.

Аҙ ҡанлылыҡ

❖ 1 ҡалаҡ шифалы иссоп үләненә 1 стакан ҡайнар һыу ҡойоп, термоста 1 сәғәт төнәтергә, һөҙөргә. Өҫкә бүлеп, ашарҙан 20 минут алда эсергә. Хәл яҡшырғанға тиклем дауаланырға.

Теш ҡаҙнаһы

❖ Шыршы йә ҡарағай сайыры теш ҡаҙнаһын боҙолоуҙан һаҡлай. Шуға һары ғына булып ағып сыҡҡан сайырҙы һыҙырып алып, иртәнсәк теш таҙартыр урынға сәйнәп йөрөү файҙалы.

Ғәлиә ШӘМСИЕВА әҙерләне.

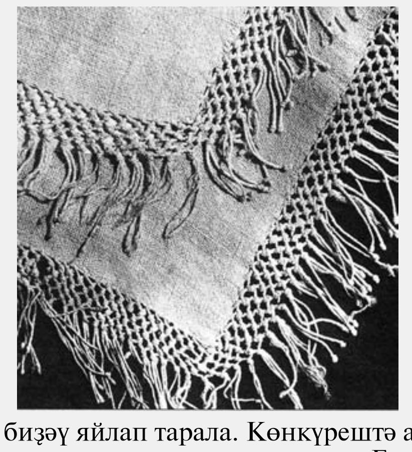
✓ *Әгәр минән, демография һәм сәләмәт тормошто формалаштырыу сәйәсәте нисек тормошҡа ашырыла, тип һораһалар, мин "Башҡортостанға барығыҙ һәм нисек эшләргә икәнен ҡарағыҙ!" тип яуаплаясаҡмын.*

ЙОЛАНДАН ЙӨН ТАП!

БАШҠОРТ ТУҠЫМАҺЫ

Башҡорттар туҡыманы тик үҫемлек ептәренән генә һуҡҡан Объ уғырҙары һәм Көньяҡ Себер халыҡтарынан туҡыусылыҡта үҫемлек һәм йөн ептәрҙе бергә ҡулланыуҙары менән айырылып торған. Ошо уҡ үҙенсәлек уларҙы малсылыҡ менән көн күргән туғандаш төрки халыҡтарҙан (ҡаҙаҡ, ҡырғыҙ һ.б.) да айырған; һуңғылары туҡыма һуҡмаған. Шулай ҙа башҡорттарҙың күпселек туҡыусылыҡ традициялары тамырҙары менән Азия мәҙәниәттәренә барып тоташа. Көньяҡ төбәктең оҫта ҡуллы ҡатын-ҡыҙҙары тәү сиратта йөндән эшләнгән әйберҙәр - баластарҙы биҙәүҙә ижади мөмкинлектәрен сағылдыра.

Көньяҡта киндер һәм етен туҡымаларҙан булған әйберҙәрҙе биҙәүҙә Кама буйы һәм түбәнге Ағиҙел төбәгендәгеләрҙән айырмалы үҙҙәренә генә хас традициялар барлыҡҡа килгән. XX быуаттың тәүге яртыһында бында әле сей киндер туҡыманан (ағартылмаған) ашъяулыҡтар һәм ситe буйлап үрелгән селтәрле, тығыҙ ишелгән ептән оҙон сәсәкле таҫтамалдар осраған. Был биҙәү ысулы көньяҡ башҡорттарҙа борондан булған. Һуғылған мамыҡ шәлдәрҙе, шарфтарҙы, ҡушаҡтарҙы шул рәүешле биҙәгәндәр. Үрелгән селтәр һәм сәсәкте мәрйендән яһалған биҙәүестәрҙә: яға (селтәр), пелерина, муйынсаҡ, ҡашмау эшләгәндә лә ҡулланғандар. Өҫ кейеменә сәсәкле уҡа теккәндәр.



Ҡулдан һуғылған ашъяулыҡ (БР, Ейәнсура районы, Ибрай ауылы). Т.К. Сурина фотоһы, 1981

Урал буйы һәм Урал аръяғының ҡатнаш райондарында туҡыманы һуҡҡан саҡта биҙәү яйлап тарала. Көнкүрештә аласа (пестрядь) төрлөсә ҡулланылыш тапҡан. Ғәҙәттә, буйғау аҡтан, арҡауҙа асыҡ төҫтәге епте ҡыҙыл менән сиратлаштырып торғандар. Ҡайһы бер осраҡта ерлек ҡыҙыл төҫтә эшләнгән, уны аҡ, ҡара, ҡыҙғылт һары, һары төҫтәге төрлө киңлектәге буй һыҙаттар иңләгән. Эске кейем (ҡатын-ҡыҙҙар һәм ирҙәр ыштандары) тегеү өсөн ҡыҙыл-аҡ йәки аҡ-күк тар ғына буй-буй туҡыма һуҡҡандар. Ашъяулыҡ һәм шаршауҙар өсөн буйғауҙағы аҡ ептәрҙе төҫлө арҡауептәре менән аралаштырып, шаҡмаҡлы туҡыма эшләгәндәр. Аласаны шулай уҡ "кәртәле киндер", "әшкәрле" тип тә атап йөрөткәндәр (мәҫәлән, әшкәрле күлдәк - ҡулдан һуғылған буй-буй туҡыманан күлдәк).

Аласаны Дим һәм Ағиҙелдең урта ағышы буйындағы ауылдарҙа һуҡҡандар; алыҫ көньяҡ сиктән төньяҡҡа ҡарай башҡорттар көнкүрешендә был һөнәрҙең әһәмиәте арта барған.

Көндәлек тотонолған ҡулдан һуғылған таҫтамалдарҙағы биҙәк схемалары (Мәләүез районы Исламғол ауылы; Бөрйән районы Әтек ауылы).

Светлана ШИТОВА.

"Халыҡ сәнғәте: көньяҡ башҡорттарында кейеҙ, балаҫ һәм туҡымалар. Этнографик очерктар" китабынан.

АФАРИН!

АУЫЛДАР АЙЫҠ БУЛҺЫН!

Баймаҡтар.

(Башы 1-се биттә).

Еңеүселәргә килгәндә инде, халҡы 1 мең кешенән күберәк булған эре ауылдар араһында 1-се урынды Учалы районынан Илсе ауылы яуланы, улар 5 миллион һумлыҡ сертификатҡа эйә булды. Икенсе урында Өфө районының Шамонин ауылы (3 миллион һум), өсөнсө урында Тәтешле районының Шүлгән ауылы (2 миллион һум). Ҙур ауылдар араһында - 1-се урында Күгәрсен районының Исем ауылы, 2-се урында - Бөрө районының Бахтыбай ауылы, 3-сө урында - Әбйәлил районының Таштимер ауылы. Урта ауылдар араһында 1-се урында Стәрлетамаҡ районының Күсәрбай ауылы, 2-се урында - Ҡыйғы районының Иҫке Мөхәмәт ауылы, өсөнсө урында Бөрйән районының Брәтәк ауылы. Бәләкәй ауылдар номинацияһында беренсе урында Баймаҡ районының Түбәнге Яйыҡбай ауылы, икенсе урында - Көйөргәҙе районының Яҡут ауылы, өсөнсө урында - Благовар районының Ҡарғалы ауылы. Быйылғы конкурста төп еңеүселәрҙән тыш, бағыусылар иҫәбенән дәртләндереү призлары ла тапшырылды.

Рәсәйҙең хеҙмәт һәм социаль яҡлау министрының беренсе урынбаҫары Алексей Вовченко белдереүенсә, илдең бер генә төбәгендә лә бындай проект юҡ. "Беҙ бындай конкурсты күргәнебеҙ ҙә юҡ! Әгәр минән, демография һәм сәләмәт тормошто формалаштырыу сәйәсәте нисек тормошҡа ашырыла, тип һораһалар, мин "Башҡортостанға барығыҙ һәм нисек эшләргә икәнен ҡарағыҙ!" тип яуаплаясаҡмын", - тип белдерҙе.

ТЕМАНЫ ДАУАМ ИТЕП...

Ғәзиз Манапов, Бөрйән районы хакимиәте башлығы: Халыҡ "Айыҡ ауыл" конкурсында ҡатнашыу инициативаһын үҙе күтәрҙе. Конкурс башланғанға тиклем үк беҙҙең күпселек ауылдар үҙ биләмәләре эсендә спиртлы эсемлектәр һатыуға ҡаршы сыҡты. Ғөмүмән, Рәсәй кимәлендә беренселәрҙән булып, тиһәм дә, яңылыш булмаҫ: ҡайһы бер ауылдарыбыҙ социаль объекттарҙан 1 километр алыҫлыҡта спиртлы эсемлектәр һатыуҙы тыйыу инициативаһы менән сығыш яһаны. Был урындағы норматив-хоҡуҡи акттар нигеҙендә ҡабул ителгән һәм ул тулыһынса юридик көскә эйә. Һөҙөмтәләр ҙә бар: ауылдағы йәштәребеҙ һыра эсмәй, сөнки ул һатылмай, күрше ауылдарҙа ла юҡ. Был ниндәйҙер кимәлдә демографияға ла, киләсәк быуындың һаулығына ла йоғонто яһай.

Гөлсирә Сәғитова, Ҡыйғы районы Иҫке Мәхәмәт ауылы китапханаһы мөдире: Айыҡ ауыл конкурсы - үҙенсәлекле проект. Ул беҙҙеке кеүек бәләкәй ауылдарға үҙен күрһәтергә, үҙ һүҙен әйтергә мөмкинлек биргән, дөрөҫ уйланылған проекттарҙың береһе. Был конкурс ауылдарҙың, халыҡтарҙың тотош хәрәкәтенә әүерелде. Халыҡтың йәшәйешен, булмышын күрһәтте, киләсәккә өмөт уятты, беҙҙе сәмләндерҙе. Беҙ кешеләргә айыҡ, сәләмәт тормошта йәшәп булыуын күрһәттек. Маҡсатыбыҙ - артабан да эште дауам иттереү, бөгөнгө заманса башҡорт ауылының өлгөһөн, уның моделен булдырыу. Ошо йүнәлештә эш әле яңы башлана ғына. Еңеү яулап алған аҡсабыҙҙы ауылда спортты үҫтереү өсөн тоторға уйлайбыҙ. Волейбол майҙансығыбыҙҙа туристарҙы йәлеп итеп, ауыл халҡына өҫтәмә эш урындары булдырырға тип пландар ҡорғанбыҙ.

Рәүилә СӘЙҒӘФӘРОВА, Баймаҡ районы Түбәнге Яйыҡбай ауылы, журналист: Айыҡ ауылдың идеаль моделе тап беҙҙең Түбәнге Яйыҡбай ауылы кеүек булырға тейеш. Ул боронғо башҡорт ауылы. Боронғолоҡто ауылдағы йәше 200 йылдан ашыу булған мәсет булыуы раҫлай. Ауылыбыҙ ус төбөндәге кеүек кенә, кемдең нимә эшләгәне, нисек тын алғаны, ниндәй фекерҙә икәне күренеп тора, халҡы берҙәм. Шуға йәшенеп кенә сәмәй ҡойоу йәки суррогат алкоголь һатыу мөмкин дә түгел. Конкурс барышында иң элек халыҡтың аңы үҙгәргәнен тойҙоҡ: беҙ иҫ киткес хозур тәбиғәт ҡосағында йәшәйбеҙ, экологик яҡтан таҙа ризыҡтар менән туҡланабыҙ, эскән һыуыбыҙ ҙа шифалы. Шуға күрә, күңелебеҙ экологияһы ла таҙа булып, халҡыбыҙға сит булған күренештәр беҙҙе урап үтергә тейеш.

Данил ВӘКИЛОВ, Көйөргәҙе районы хакимиәте башлығының социаль мәсьәләләр буйынса урынбаҫары: Бөгөнгө көндә "Айыҡ ауыл"дың идеаль моделен шулай күрәм: ауылдарҙа балалар ҙа, төпләнеп ҡалған йәштәр ҙә күп булһын. Бының өсөн эш мәсьәләһен хәл итергә һәм заманса инфраструктуралар булдырырға кәрәк. Яҡут тураһында әйткәндә, ул был йәһәттән үрнәк булырҙай ауыл. 200 генә кеше йәшәһә лә барлыҡ социаль объекттар һәм тағы ла үҙенең Тоҙло күле бар, халыҡ хәҙер унда дауаланырға йөрөй. Шуға, ауылдың киләсәге өмөтлө. "Айыҡ ауыл" конкурсы маҡсаттарының береһе - алкоголь ҡулланыуҙы сикләү ине. Беҙҙә лә сауҙа менән шөғөлләнеүсе эшҡыуарҙар бар, улар менән һөйләшкәндән һуң, магазиндарында, кибеттәрендә алкоголь продукцияһын һатыуҙы туҡтаттылар.

Илүзә ҠАРАҒОЛОВА, Стәрлетамаҡ районы башҡорттары ҡоролтайы башҡарма комитеты ағзаһы, мәғариф бүлеге методисы: Районыбыҙҙан финалға сыҡҡан Күсәрбай - саф башҡорт ауылы һәм улар үҙенең характеры менән айырылып тора: ҡунаҡсылдар, әммә ҡунаҡты алкоголле эсемлектәр менән һыйлауға тыйыу индерелгән, был талап сауҙа нөктәләренә лә, эшҡыуарҙарға ла ҡуйылған. Ауылда суррогат алкоголь һатыусылар булманы һәм булмаҫ тип ышанабыҙ. Күсәрбай бик үҙенсәлекле ауыл, Күсәрбай Аҡсулпанов, Аралбай Аҡсулпанов кеүек билдәле, тарихи арҙаҡлы шәхестәребеҙ бар. Аралбай Аҡсулпанов 1812 йылғы Ватан һуғышында ҡатнаша. Ауыл зыяратында арҙаҡлы шәхестәребеҙ ерләнгән һәм уға барған юлды төҙөкләндерергә маҡсат ҡуйғанбыҙ.

Роберт ДӘҮЛӘТШИН, "Айыҡ Башҡортостан" хәрәкәтен ойоштороусыларҙың, "Айыҡ ауыл" конкурсы инициаторҙарының береһе: Айыҡ ауылдың идеаль моделе тәү баштан уҡ түбәндәге шарттарҙы үҙ эсенә алды: әгәр унда магазиндарҙа йәки йорттарҙа ниндәй ҙә булһа алкоголле эсемлек һатыу тыйылһа; алкоголь ҡулланыу һөҙөмтәһендә ҡылынған енәйәт теркәлмәһә; эскелек һөҙөмтәһендә ата-әсәләр ата-әсәлек хоҡуғынан мәхрүм ителмәһә һәм балалар тулы ғаиләлә тәрбиәләнһә; ауылда тәртип һаҡлауҙы контролдә тотҡан айыҡ тормош алып барған ирҙәр йәмәғәт ҡоро эшләһә; барлыҡ саралар (туйҙар, юбилейҙар һ.б.) абсолют айыҡ үткәрелһә; мәктәптәрҙә алкоголдең кеше организмына һәм йәмғиәткә йоғонтоһо тураһында мәғрифәтселек эше алып барылһа һәм айыҡ тормош рәүеше педагогтарҙың шәхсән өлгөһөндә популярлаштырылһа. Әгәр ошо шарттарҙың береһе үтәлмәһә лә, тимәк, ҡайҙалыр нимәлер эшләнеп етмәгән. Әлбиттә, был бер көн йәки бер йылда ғына тормошҡа ашырыла торған эштәр түгел, әммә йылдар дауамында ошо талаптар үтәлһә, ысын мәғәнәһендә идеаль айыҡ ауылдар тураһында һүҙ алып барырға мөмкин буласаҡ.

Зәйтүнә НИҒӘМӘТЙӘНОВА.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

28

Шифа

17-23 апрель (алағарай)
2021 йыл
№16 (954)

МИН ШУНЫ БЕЛӘМ...

КИСКЕ АЛТЫНАНҺУҢ...

ашау зыянға

Дөрөҫ туҡланыу тураһында һүҙ сыҡһа, йыш ҡына киске сәғәт 6-нан һуң ашамаҫҡа кәрәк, тигән һүҙҙәрҙе ишетергә тура килә. Бындай кәңәште, башлыса, һимереү менән йонсоған кешеләргә бирәләр. Ысынлап та, дөрөҫ: кемдәр алтынан һуң ашауҙан тыйыла, уларҙың ауырлығы күҙгә күренеп кәмей. Ләкин файҙаһы уның менән генә сикләнмәй. Ябығыу - уның күренгән өлөшө генә. Ә күҙгә күренмәгән файҙаһы йөҙ тапҡырға күберәктер. Бына шулар тураһында үҙемдең уй-фекерҙәремде һөйләп китергә уйлайым. Бәлки, кемгәләр файҙаһы тейер...

Көндөҙгө һәм төнгө энергия

Башта шуны әйтеп үтәйем: йоҡларға ятҡан ваҡытта ашҡаҙанда аҙыҡ ҡалырға тейеш түгел. Белгестәр әйтеүенсә, ашҡаҙандағы аҙыҡ дүрт сәғәт эсендә эшкәртелеп бөтә. Шуға кемдәр сәғәт 10-да йоҡларға ята, улар киске ашты сәғәт 6-ға тиклем ашарға тейештәр. Ни өсөн аҙыҡ ҡалырға тейеш түгел һуң?

Был кеше энергияһының эшмәкәрлегенә бәйле. Ул энергия тураһында һәр кемдең ишеткәне барҙыр. Уның ярҙамында беҙ физик һәм аҡыл эштәрен башҡарабыҙ, хис-тойғоларыбыҙҙы белдерәбеҙ - ғөмүмән, йәшәйбеҙ. Бына шул энергия, минең ҡарашҡа, ике төргә бүленә: беренсеһе - уяу ваҡыттағы энергия, икенсе төрлө мин уны "көндөҙгө энергия" тип атайым. Икенсеһе - йоҡлаған ваҡыттағы энергия, артабан уны "төнгө энергия" тип йөрөтәсәкмен.

Көндөҙгө энергия тышҡа ҡарай йүнәлгән була. Кеше уның ярҙамында көнө буйы нимәлер эшләй: уйнай, белем ала, икмәк үҫтерә, ауылдар һәм ҡалалар төҙөй, фәнни асыштар яһай - ғөмүмән, ижад итә. Әйтергә кәрәк, ул бик әүҙем энергия. Көндөҙгө энергияның шулай булыуына ҡояш йылыһы ла ярҙам итәлер. Ни өсөн тигәндә, көндөҙ кеше генә түгел, ҡояш йылыһы тәьҫирендә бөтә тәбиғәт әүҙем хәрәкәт итә башлай.

Ә йоҡлаған ваҡытта энергия кешенең үҙенә табан йүнәлә. Был - төнгө энергия. Көнө буйы эшләгән ваҡытта кешенең ҡайһы бер эске ағзалары тегеләй-былай "ҡыйшая", эшләү ритмынан сығып китә - ҡыҫҡаһы, әҙерәк "боҙолалар". Төнгө энергия бына шуларҙы "ремонтлай" ҙа инде, йәғни ул ағзаларҙы кире тәбиғи торошона ҡайтара. Кешене яңы хеҙмәт көнөнә әҙерләй. Шуға иртән тороуға, кеше үҙен бик яҡшы тоя, кискеһен башланған ҡайһы бер һыҙланыуҙары ҡул менән һыпырып ташлағандай булып ҡала. Ғөмүмән, йоҡо (энергияһы) - кешенең шәхси табибы ул.

Әгәр кеше йоҡларға ятыр алдынан, әйтәйек, бер сәғәт алдан ашаһа, нимә була һуң? Ул ваҡытта төнгө энергия үҙенең төп эше - тәнде "ремонтлау" менән булышмаясаҡ. Ә уға, беренсе сиратта, ашҡаҙанындағы аҙыҡты эшкәртергә тура килә. Тән хәрәкәтһеҙ ятҡанға, энергияның күп өлөшө шуға китәсәк. Һәм баяғы "боҙола" башлаған эске ағзалар төҙәтелмәй ҡаласаҡ... Был күренеш көн һайын ҡабатлана икән (ҡыҙғанысҡа ҡаршы, йоҡлар алдынан тамаҡ ялғап алыу күптәрҙең ғәҙәтенә инеп киткән), бына шул төҙәтелмәгән ағзалар артабан да боҙолоуын дауам итәсәк. Һәм, күпмелер ваҡыттан һуң, уларҙа ниндәйҙер ауырыуҙар барлыҡҡа килергә мөмкин...

Бына шуға йоҡларға ятҡанға тиклем дүрт сәғәт алдан туҡланыу һаулыҡ өсөн файҙалы. Йәғни кеше сәғәт 10-да йоҡларға ята икән - киске аш 6-ға тиклем ойошторолорға тейеш. Әлбиттә, кемдәр 11-ҙә ятһа - 7-гә тиклем; 12-лә ятһа, 8-гә тиклем ашарға ярай, тип фекерҙе дауам итергә була. Һаман да киске 6-ға тиклем туҡланыу - иң файҙалыһы. Ни өсөн икәнен икенсе бүлекте уҡығас аңларһығыҙ...

Аутофагия

...Япония ғалимы биолог Есинори Осуми шундай асыш яһай: әгәр кеше кәмендә 14 сәғәт ашамай торһа, уның күҙәнәктәре лә асыға икән. Һәм шул асыҡҡан күҙәнәктәр үҙенең эсендә булған бөтә "бысраҡты" ашай башлай. Шулай уҡ башҡа "ҡартайған" һәм ауырыу күҙәнәктәрҙе лә йота.

Был күренеш кеше һаулығы өсөн бик файҙалы, ти ғалим. Беренсенән, бик күп ауырыуҙар юҡҡа сыға. Ошоға тиклем булғандары ла, башланырға торғандары ла. Шулай уҡ яман шеш ауырыуын тыуҙырыусы күҙәнәктәре лә ҡырҡа кәмей башлай. Белеүебеҙсә, ундай күҙәнәктәр һәр кешелә лә бар. Ғөмүмән, кешенең тәне ауырыуҙарҙан таҙарына башлай.

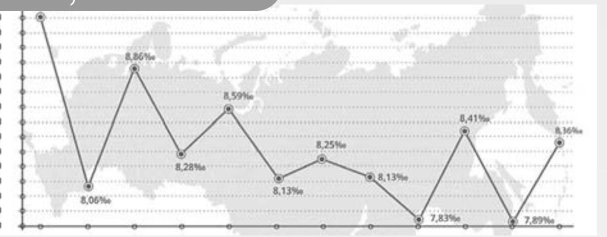
Икенсенән, "ҡартайған" һәм "ауырыу" күҙәнәктәр юҡҡа сыҡҡас, уларҙың урындары бушап ҡала. Һәм яңы күҙәнәктәрҙең тыуыуына шарттар барлыҡҡа килә. Йәғни кешенең тәне яңыра башлай. Бына ошо фәнни асышын Есинори Осуми "аутофагия" тип атай (Рус теленә "самопоедание" тип тәржемә ителә). Һәм ғалим уның өсөн 2016 йылда Нобель премияһына лайыҡ була.

Был фәнни асыш менән минең мәҡәләмдең темаһы араһында ниндәй бәйләнеш бар һуң? Хәҙер аңлатып үтәм. Белеүебеҙсә, күп кешеләр иртәнге ашты сәғәт 8-ҙәр тирәһендә ашай. Әгәр киске аш сәғәт 6-ла булһа, иртәнге сәғәт 8-гә тиклем күпме ваҡыт үтә? Дөрөҫ, 14 сәғәт. Бына шуға киске 6-нан һуң ашауҙан тыйылып тороу кеше һаулығы өсөн иң файҙалы ваҡыт булып һанала. Шул ваҡытта кешенең ауырлығы ғына кәмемәй, ә төрлө ауырыуҙарҙан да таҙарынасаҡ. Әлбиттә, ундай туҡланыу режимы күпмелер ваҡытҡа һуҙылырға тейеш. Әйтәйек, бер нисә аҙна йәки бер ай дауам итһен. Йәки йәшәү рәүешенә әүерелһен...

Һүҙемде йомғаҡлап, шуны әйткем килә: сәләмәт йәшәргә теләгән кешеләр үҙҙәренең ҡасан һәм нимә менән туҡланыуына иғтибар итергә тейештәрҙер. Бөйөк табип Гиппократ, күп ауырыуҙар дөрөҫ туҡланмауҙан башлана, тигәнерәк һүҙҙәрен бушҡа әйтмәгәндер...

Наил ЮЛДАШБАЕВ,
уҡытыусы.
Ейәнсура районы.

ҮӘТ, ШУЛАЙ!



СӘЛӘМӘТЛЕГЕҢ...

кемдән тора?

Мәшһүр "Урал батыр" эпосында ошондай юлдар барлығы барыһына ла мәғлүм. Эйе, ҡасандыр тәүатабыҙ менән тәүәсәбеҙ үлемдең барлығы хаҡында ла белмәгән, бөгөн иһә уларҙың замана вариҫтары, киреһенсә, ғүмерҙе нисегерәк оҙайтырға белмәй баш вата. Был һорау халыҡтың сәләмәтлеге өсөн яуаплы булған ведомстволарҙы ла уйланырға мәжбүр итә, сөнки былтыр Башҡортостанда үлем коэффициенты 23,1 процентҡа артҡан (2019 йылда 1000 кешегә - 12,1, былтыр 14,9 кеше вафат булған). Вафат булыусылар һаны 10729 кешегә (21,8 процент) артҡан (2019 йылда 49115 кеше булһа, былтыр 59844). Дөйөм үлем күрһәткесе буйынса республика Рәсәйҙә 39-сы урында торһа, Волга буйы федераль округында - дүртенсе.

Ошо көндәрҙә Башҡортостандың Һаулыҡ һаҡлау министрлығы республикала ваҡытында профилактика үткәреү һәм сирҙәр буйынса хәл-торошто күҙәтеүгә нигеҙләнгән диспансеризация һөҙөмтәһендә үлем күрһәткесен кәметеүгә йүнәлтелгән проект тәҡдим итте. БР Хөкүмәте вице-премьеры һәм һаулыҡ һаҡлау министры Максим Забелин белдереүенсә, былтыр үлемдең төп сәбәбе ҡан әйләнеше (36,5 процент), тын алыу (13,4 процент) системаһы боҙолоуы, яман шеш (11,6 процент) һәм башҡа сәбәптәр (6,5 процент) булған. Инфекцион һәм паразитар сирҙәргә 1,5 процент тура килә, башҡа сәбәптәр - 30,5 процент алып тора.

"Беҙ алдыбыҙға амбициоз - 2030 йылға "80+ илдәре клубына" инеү бурысы ҡуябыҙ, - ти вице-премьер. - Хәҙер дәүләт яғынан кешеләр үҙ сәләмәтлегенә иғтибарлыраҡ булһын өсөн ҙур көс һалына. Артабан был һәр кемдең үҙенән тора. Шундай алтын ҡағиҙә бар: 50 процент сәләмәтлек үҙебеҙҙән тора, 20 процент - медицинаға бәйле, 30 процент - генетика һәм башҡа сәбәптәргә бәйле. Тимәк, сәләмәт оҙайлы ғүмерҙең мөһим өлөшө үҙебеҙҙән тора".

Йоғошло ауырыуҙарға бәйле, шул иҫәптән балалар араһында, үлем кимәлен кәметеү буйынса комплекслы планды тормошҡа ашырыу 7965 ғүмерҙе, йоғошло ауырыуҙарҙан 353 кешене һаҡлап ҡалырға ярҙам итәсәк.

Дөйөм алғанда, планда 100 сара ҡаралған. Йыл дауамында 939058 кеше диспансеризация үтергә тейеш. Ковид менән ауырығандарҙың барыһы ла диспансер күҙәтеүенә алына. Медицина тикшереүен республикала 83 дауахана һәм поликлиника үткәрәсәк. 19 апрелдән ауылдарға "Сәләмәтлек автопоездары" юлланасаҡ, шулай уҡ был эшкә Сәләмәтлек үҙәктәре, ФАП-тар, күсмә флюорография һәм маммографтар, республика учреждениелары белгестәре, коплекслы диагностика комплекстары ҡушыласаҡ.

ӘЙТКӘНДӘЙ...

Башҡортостан Республикаһы Һаулыҡ һаҡлау министрлығы мәғлүмәте буйынса, 2020 йыл йомғаҡтары буйынса балиғ булмағандарҙың 37 процентының (204241 бала) физик һәм психик һаулығында кәмселектәр юҡ. 55 процентында (307005 бала) хроник сирҙәр күҙәтелмәгән, әммә ҡайһы бер етешһеҙлек осраған (II һаулыҡ төркөмө). 7,5 процентының хроник сире йәки физик кәмселеге бар (шул иҫәптән йәрәхәт һәм операциянан һуң). Былар уҡыу һәм эшләү мөмкинлеген сикләмәй (III һаулыҡ төркөмө). 0,2 процентында (928 бала) физик етешһеҙлек, йыш ҡына өҙлөгөүгә килтергән хроник сирҙәр бар, улар баланың мөмкинлектәрен сикләй, дауалау талап итә (IV һаулыҡ төркөмө). 0,7 процентының (3978 бала) инвалидлығы, даими рәүештә дауаланыуҙы талап иткән ауыр хроник сире бар (V һаулыҡ төркөмө).

ҮӘТ ӘЙ!

ҠАРТЛЫҠ - АҠЫЛ БИЛДӘҺЕ

АҠШ ғалимдарының ҙур күләмле тикшеренеүҙәре шуны асыҡланы: кеше ғүмеренең иң уңышлы эшмәкәрлек осоро - 60-тан 70 йәшкә тиклем. Кешенең икенсе уңышлы осоро - 70-тән алып 80-гә тиклем. Ошо йәштәргә тиклем кеше әле аҡылының иң юғары кимәленә етмәгән була.

Нобель лауреаттарының уртаса йәше - 62 йәш. Донъялағы 100 иң эре компаниялар президенттары уртаса 63 йәштә. АҠШ-тың 100 иң ҙур сиркәүе пасторҙары уртаса 71 йәштә. Рим папалары уртаса 76 йәштә киң эшмәкәрлек алып барған. Быларҙың барыһы ла кешенең иң уңышлы эшмәкәрлек осоро 60-тан 80 йәшкә тиклем тура килеүе хаҡында һөйләй.

Табиптар һәм психологтар төркөмөнөң был тикшеренеүҙәре күп баҫмаларҙа баҫылып сыҡҡан. Улар кеше хис-тойғо һәм аҡыл мөмкинлектәре йәһәтенән үҙенең иң бейек юғарылығына 60 йәштә өлгәшеүен һәм быны 80 йәшкә тиклем дауам итеүен асыҡлаған.

Тимәк, әгәр һеҙ 60, 70 йәки 80 йәштә икән, ғүмерегеҙҙең иң яҡшы осорон кисерәһегеҙ. Был мәғлүмәттәрҙе 60, 70, 80 йәштәге яҡындарығыҙға, дуҫ һәм таныштарығыҙға еберегеҙ: улар үҙҙәренең йәше менән ғорурланһын, әйҙә.

60 һәм унан өлкәнерәк йәш өҫтөнлөктәре шунда:

● Мин үҙемдең яҡын дуҫтарымды, яратҡан ғаиләмде һәм бына тигән тормошомдо салланмаған сәс йә "моделдәрсә" ябыҡ кәүҙәгә алыштырмайым.

● Өлкәнәйә килә мин үҙемдең кешеләргә ҡарата ягымлыраҡ һәм үҙтәнкиттең кәмей барыуын тоя башланым. Мин үҙемдең... дуҫыма әүерелдем.

● Мин үҙемдең байтаҡ ҡәҙерле дуҫтарымдың был донъянан бик иртә, ҡартайыуҙың бөйөк ирeклеген тоя алмай китеүенә шаһит булдым.

● Әгәр мин таңғы сәғәт 4-кә тиклем компьютерҙа уҡып йә уйнап ултырам һәм унан аҙаҡ төш ауғансы йоҡлайым икән, кем мине ғәйепләй ала? Күпме теләйем, шунса түшәктә аунайым йә телевизор ҡарап ятам икән, кем мине шунан да бәхетлерәк итә ала?

● 70-80-се йылдарҙың онотолмаҫ көйҙәренә бейейем һәм шул уҡ ваҡытта юғалтҡан мөхәббәтемде һағыныуҙан илап та алам...

● Мин хәҙер күп йөрөйөм. Теләйем икән, бөлтерәгән тәнемде ҡыҫып торған шорты кейеп, пляж буйлап атлайым, үҙ-үҙемде онотоп, тулҡындарға ташланам һәм сумам - быны өнәп етмәгән башҡаларҙың ҡараштарына иғтибар итмәскә тырышам. Улар ҙа бер саҡ ҡартаясаҡ.

● Ҡайһы саҡ нимәләрҙелер онотоуымды беләм, ләкин тормошта бит бөтөнләйе менән онотолорға тейешле нәмәләр ҙә бар! Мөһим нәмәләр һәр саҡ иҫемдә.

● Дөрөҫ, йылдар үтә барыу менән күп тапҡырҙар йөрәгем яраланды. Ләкин тап яралы йөрәктәр беҙгә көс бирә, кеше күңелен аңларға, йәлләргә ярҙам итә. Бер ҡасан да яраланмаған йөрәк шәп, ләкин ул ҡыҫыр һәм камиллыҡ шатлығын кисерә алмаясаҡ.

● Оҙаҡ йәшәүем менән ундым, әлбиттә, сал сәстәрем һәм үҫмерҙәрсә көләүем мәңгелеккә йөҙөмдә ҡалды. Күптәр бер ҡасан да ысын күңелдән көлмәне, күптәр сәстәре салланмаҫ элек үк был донъяны ташлап китте.

● Өлкәнәйә барған һайын беҙгә яҡшы холоҡло булыуы еңелерәк.

● Башҡаларҙың беҙҙең турала нимә уйлауҙары ла әллә ни борсомай.

● Мин башҡаса үҙ-үҙемдә икеләнмәйем. Хаталаныу хоҡуғына ла лайыҡмын, тип уйлайым.

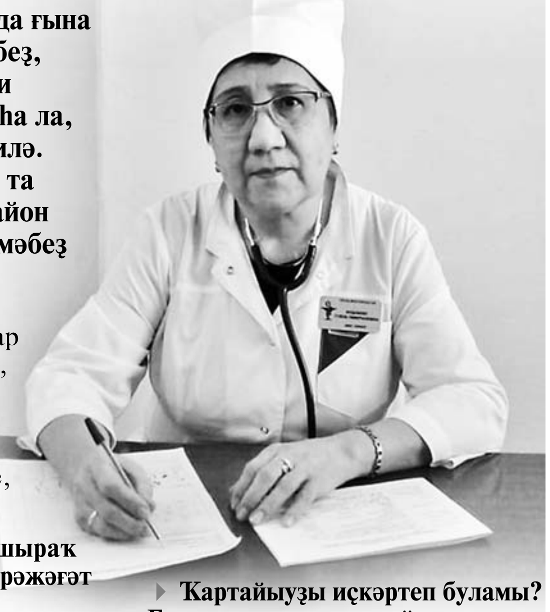
Шулай итеп, ҡарт булыуы оҡшаймы, тигән һорауға шулай тип яуап бирәм: ниндәй кешегә әйләнеүем минә оҡшай. Мәңге йәшәмәм, әлбиттә, ләкин әлегә мин бында һәм тормошомда ниҙер килеп сыҡмаған өсөн үкенмәйем йә киләсәктә ниҙәр булыр тип борсолоуҙарға ваҡыт сарыф итмәйем.

СӘЛӘМӘТЛЕК ӘЛИФБАҺЫ

ЙӘШ КҮРЕНЕҮСЕЛӘРҘЕҢ КҮБЕҺЕ...

сәләмәт һәм изге күңелле кешеләр

Һаулыҡ булмаһа, кеше бик күптән мәхрүм. Иҫәнлек булғанда ғына әүҙем тормош менән йәшәйбеҙ, теләгәнебеҙҙе ашайбыҙ, эсәбеҙ, аралашыуҙан, эшебеҙҙән ҡәнәғәтлек табабыҙ. Әммә кеше ни тиклем генә сәләмәт, йәш һәм матур булып ҡалырға тырышһа ла, йылдар барыбер үҙенекен итә - йәшлек артынан ҡартлыҡ килә. Ғүмеребеҙҙең ошо этабын лайыҡлы ҡаршы алыр, олоғайғас та күңел көрлөгөн һаҡлар өсөн нимә эшләргә? Мәләүез үҙәк район дауаханаһы врач-гериатры Гүзәл ЮЛДАШЕВА менән әңгәмәбеҙ ошо хаҡта.



▸ Гүзәл Тимерхан ҡыҙы, нимә ул гериатрия? Иң тәүҙә шуға асыҡлыҡ индереп үтәйек әле.

- Гериатрия - ул медицинаның өлкән йәштәгеләр ауырыуҙарын иҫкәртеү һәм дауалау менән шөғөлләнгән бер бүлеге. Ололарҙың һаулыҡ проблемаһын асыҡлап, уларҙың үҙ-үҙен ҡарау һәләтен һаҡлау, тормоштан йәм табып йәшәүенә өлгәшеү - эшмәкәрлегебеҙҙең төп маҡсаты. Шуны оноторға ярамай: сабыйға ни тиклем иғтибар, һөйөү һәм наҙ кәрәк булһа, өлкән кеше лә уға шул тиклем мохтаж. Хатта күберәк тә, тип әйтер инем мин.

▸ Оло кеше тип, беҙ шартлыса үҙебеҙҙән олораҡ кешене әйтергә күнеккәнбеҙ. Ә медицина буйынса нисә йәштәгеләргә әйтәләр?

- Бөтә донъя һаулыҡ һаҡлау ойошмаһы билдәләүенсә, 60-тан 74 йәшкә тиклемгеләр оло, 75-тән 90-ға тиклемгеләр ҡарт һәм 90 йәш һәм унан өлкәндәр оҙон ғүмерле, тип иҫәпләнә. Әлбиттә, әүҙем тормош менән йәшәү, үҙ-үҙеңде ҡарай алыу, хеҙмәтләндереү, йәғни мунса йәки ванна инеү, ашарға бешереү, өй йыйыштырыу, кер йыуыу һәләте, иң беренсе, кешенең һаулыҡ торошона, үҙен нисек тойоуына бәйле. Ғәҙәттә, йәш олоғайыу менән ауырыуҙар ҙа арта. Өлкән йәштәгеләр айырыуса юғары йәки түбән ҡан баҫымына, быуындары һыҙлауына, шәкәр диабетына, күреү һәләте боҙолоуға, насар ишетеүгә, хәтере насарайыуға зарлана. Һөҙөмтәлә улар бер үк ваҡытта бик күп дарыу эсеүе мөмкин. Әммә улар дарыуҙарҙың бер-береһе менән тап килмәүе хаҡында уйлап та бирмәскә мөмкин. Был осраҡта препараттарҙың файҙаһынан бигерәк зыяны күберәк булыуы ихтимал. Бына шуға юл ҡуймаҫ өсөн врач-гериатрҙар ололарға билдәле этапта дауалауҙың уңышлы планын билдәләй. Биштән ашыу төрлө дарыу ҡабул итеү һаулыҡ торошона кире тәьҫир итеүе тураһында онотолорға ярамай, тип иҫкәртә.

▸ Йыш ҡына гериатрҙарҙы бер үк ваҡытта психолог та, медицина һәм социаль хеҙмәткәр ҙә тип атайҙар. Һеҙ быныӊ менән килешәһегеҙме?

- Эйе, врач-гериатрға бер юлы өлкән йәштәгеләрҙең көнкүреш шарттарын да, һаулыҡ торошон да, социаль проблемаларын да өйрәнергә, хәл итергә тура килә. Пациент йәшәгән шарттарҙы, кем менән аралашыуын, ниндәй уйҙар менән йәшәгәнлеген, нисек тукланғанын, ниндәй дарыуҙар ҡулланғанын белмәйенсә, уға дөрөҫ дауалау тәғәйенләү мөмкин түгел. Тап ошо - ололар менән эшләүҙең иң мөһим йүнәлеше, тип уйлайым.

▸ Гериатрҙарға йышыраҡ ниндәй проблема менән мөрәжәғәт итәләр?

- Һуңғы ваҡытта ололар араһында хәтер насарайыуына зарланыусылар күп. Элекке ваҡиғаларҙы, кешеләрҙе яҡшы хәтерләһә лә, ваҡыты-ваҡыты менән бөгөнгө, кисәге хәлдәрҙе иҫләмәүе ихтимал. Шулай уҡ артериаль ҡан баҫымы юғары булғандар, шәкәр диабеты, быуын һәм умыртҡа һөйәге ауырыуҙары менән килеүселәр байтаҡ.

▸ Кемдәргә гериатр кәрәк, тип иҫәпләйһегеҙ һәм һеҙҙең пациенттарығыҙ күпме?

- Һаулығында ниндәй ҙә булһа үҙгәреш тойған 60 йәштән өлкәндәр гериатрға мөрәжәғәт итә ала. Беҙгә йышыраҡ 70-тән үткәндәр килә. Дөйөм алғанда, көнөнә ете ауырыу ҡабул итәбеҙ. Һәр пациентҡа тулы гериатрия баһаһы бирелә, йәғни үрҙә әйтеп китеүемсә, уның көнкүреш шарттары, күңел торошо, хәтере, ҡул мускулдарының көсө, көндәлек мәшәҡәттәрҙе үҙ аллы эшләй алыуы, ниндәй ауырыуҙары барлығы, дарыуҙар ҡабул итеүе тикшерелә. Шуларҙан сығып, уларға дарыуҙар йәки башҡа төр дауалау ысулдарын билдәләйбеҙ.

▸ Һуңғы йылдарҙа ғүмер оҙайлығы артты, тиҙәр. Был, ысынлап та, шулаймы? Ир-егеттәргә ҡарағанда ҡатын-ҡыҙ оҙағыраҡ йәшәй тигән фекер ҙә ныҡыған. Был нимә менән бәйле?

- Статистиканан күренеүенсә, ғүмер оҙайлығының йәйләп үҫеүе күҙәтелә. Әлеге ваҡытта Рәсәйҙә уртаса йәш 75 тип иҫәпләнә. Ир-егет ҡатын-ҡыҙға ҡарағанда аҙыраҡ йәшәй, тигән ҡараш та дөрөҫ. Уларҙың ғүмер оҙайлығы 70,2 йәш, ә ҡатын-ҡыҙҙыҡы яҡынса 80 йәш. Был айырмаға ирҙәрҙең ауыр эш шарттарында эшләүе сәбәпсе булыуы ихтимал. Шулай уҡ ғүмер оҙайлығы нәҫелдән килеүе лә бар. Сәләмәт тормош алып бармау, үҙеңде һаҡламау, аҙ хәрәкәтсәнлек, зыянлы ғәҙәттәр ҙә кире йоғонто яһай. Ир-егеттәр араһында тәмәке тартыу, эскелек арҡаһында барлыҡҡа килгән ауырыуҙарҙан вафат булыусылар күплеге лә билдәле факт.

▸ Ҡартайыуҙы иҫкәртеп буламы? Был тәңгәлдә ниндәй кәңәштәр бирер инегеҙ?

- Ҡартлыҡты лайыҡлы ҡаршы алыр, йәғни әүҙемлекте, сәләмәтлекте һаҡлар өсөн үҙеңде йәштән үк әҙерләргә кәрәк. Иртә һайын аҙ ғына булһа ла гимнастика эшләү ҙур әһәмиәткә эйә. Тәмәке тартыу кеүек зыянлы ғәҙәтегеҙ булһа, уны ни тиклем иртәрәк ташлаһағыҙ, шул тиклем яҡшыраҡ. Мөмкинлек булғанда, һауа торошона ҡарамай, йәйәү йөрөргә тырышығыҙ. Хәтерҙе яҡшыртыу өсөн китап уҡырға, шиғыр ятларға, ҡул бармаҡтарына гимнастика эшләргә тәҡдим итер инем. Шулай уҡ балсыҡтан, пластилиндан әүәләп эшләү, һүрәт төшөрөү файҙалы. Ғөмүмән, сигеү, бәйләү кеүек бөтә ҡул эштәренең дә мейе эшмәкәрлеген, тимәк, хәтерҙе һаҡлау өсөн әһәмиәте ҙур.

Дөрөҫ туҡланыу ҙа мөһим. Оло йәштәгеләргә тоҙҙо, майлы ризыҡтарҙы ҡулланыуҙы сикләргә кәрәк. Күберәк емеш-еләк, йәшелсә, аҡһымға бай аҙыҡ ашау мөһим. Һәр кешенең организмында ныҡлыҡ запасы бар, әммә йәштән сәләмәтлеккә һаҡсыл ҡарамағанда уның тиҙ бөтөүе ихтимал.

▸ Медицина белгестәре лә, психологтар ҙа әйтеүенсә, изге күңелле кешеләр һуңыраҡ ҡартая. Был йәһәттән һеҙҙең фекерегеҙ ниндәй?

- Дөрөҫ, киң күңелле, изге уйлы кешеләр йәшерәк тә күренә, һаулыҡтары ла ныҡыраҡ. Ундайҙарҙың оҙағыраҡ йәшәүе сер түгел. Көнсөл, яуыз уйлы, һаран кешеләр ҡарт күренә, улар эргәләге кешеләренән дә, тормоштан да бер ҡасан да ҡәнәғәтлек кисерә белмәй, яңғыҙ ҡалыуҙы хуп күрә.

Бынан тыш, ололарға ихтирамлы мөнәсәбәт булған илдәрҙә оҙон ғүмерләләрҙең күберәк булыуы ла билдәле. Шуға күрә, һүҙемде йомғаҡлап, эргәгеҙҙәге өлкән йәштәгеләрҙе, ҡартайған атай-әсәйегеҙҙе, туғандарығыҙҙы һөйөү һәм хөрмәт менән уратығыҙ, уларҙың ҡартлығын бәхетле итеүгә үҙ өлөшөгөҙҙө индерегеҙ, тип әйткем килә.

Лена АБДРАХМАНОВА
әңгәмәләште.

✓ Ә берәү вакциналанмаған килеш сирләп, унан Аллаһ Тәғәлә ихтыяры менән йүнәлеп китте икән, был кешенең тәнендә лә әлеге антиматдәләр барлыҡҡа килә. Тәбиғи юл менән. Бындай кеше лә күпмелер ваҡыт инфекцияға бирешмәй.

ТАБИП ҺҮҘЕ

Элегерәк, мин йәш саҡта, бер йор һүҙле ағайҙың (хәҙер мәрхүм инде) хәлен һораша башлаһаң: "Эй, егеттәр, Мао Цзе Дун үлде, Косыгин, Брежнев та вафат булып ҡалды, хәҙер инде минең дә хәл насарайып килә..." - тип, уйынлы-ысынлы уфтанғаны хәтеремдә. Мин дә ана шул ағай һымағыраҡ итеп, үҙемдең хәлдәрем менән бүлешеп алайым тигәйнем (уфтанырға йыйынмайым, әлбиттә).

ИҪКӘРТЕҮ САРАҺЫ...

ошо була инде

Бөтә илдә, хатта донъяла, тажзәхмәттән вакциналау бара. Ошо арала мин дә "Спутник-V" вакцинаһының икеһен дә яһатып алдым. Әлхәмдүлиллаһ, бер ауырлығы ла һиҙелмәне...

Әсәйем мәрхүмәнең: "Утыҙынсы йылдар башында кемдәр фиршел (фельдшер) сәсәге эшләткән, улар ауырыманы, ә башҡа бик күп кеше "ҡара сәсәк"тән үлеп йә һуҡырайып ҡалғыланы", - тигән һүҙҙәрен иҫләйем. Бөгөнгө көндә һаулыҡ һаҡлау органдарының әлеге пандемияға ҡаршы вакциналауҙы киң пропагандалауы тигенгә түгел бит. Эйе, прививканың һәр төрлө ҡатмарланыу ихтималлығы бар, ошо хаҡта хәбәрҙар булғандар уның ана шул яғынан шөрләңкерәй, әлбиттә. Был - тәбиғи. Әммә, икенсе яҡтан уйлап ҡарағанда, прививка яһатмай, сирләп киткән хәлдә, был ауырыуҙың бик насар ахыры тураһында ныҒыраҡ борсолорға, хатта ҡурҡырға кәрәктер, минеңсә...

Хәрби табип булараҡ, көнөнә әллә нисә тапҡыр телевидение тапшырыуҙарында телгә алынған әлеге "вакцина", "антиматдә" тигән төшөнсәләргә ябай ғына аңлатма биреп, шуға оҡшаш булған миҫал ярҙамында уларҙы тәфсирләп китергә ниәтем. Әрмелә йыш ҡына хәрби учениелар булып тора. Унда, әйтәйек, ниндәйҙер дивизияға ҡаршы икенсе берәй частан "шартлы дошман"дар (хәрби телдә - "условный противник") әҙерләп, һөжүмгә ебәрәләр. Алдан төҙөлгән "легенда"ға ярашлы, был "дошман" ғәскәре, берәй аныҡ агрессорҙың хәрби тактикаларын ҡулланып, уның ҡоралланыуына ла оҡшатырға тырышып, әлеге дивизияға "һуғыш" башлай. Һалдат, офицерҙар, һуғыш хәленә яҡынлаштырылған шарттарҙа ана шул аныҡ "дошман"-ды нисек тә булһа кире ҡағыу маҡсатын алға һөрөп, тейешенсә ҡоралланып, һәр төрлө маневрҙар яһап, үҙҙәренең көсөн уларға ҡаршы ҡуя. "Дошман"дың мәкер-хәйләләрен дә өйрәнеп, "һуғыш"тың улбыл нескәлектәрен, төрлө ауырлыҡтарын иңендә татып, бер талай сынығып та алалар. Күнекмәләр тамамланғас, учениелар барышын, унда ниндәй ҡыйынлыҡтар, ҡаршылыҡтар булыуын, һәр төрлө көтөлмәгән ситуациялар килеп сығыуын, үҙҙәренең ебәргән хаталарын тикшереп, часть командованиеһы тейешенсә һығымта яһай, артабанғы хәрби әҙерлектә ана шуларҙың барыһын да күҙ уңында тоторға ҡарар итә. Ә ысын агрессор һөжүм итә ҡалһа, был дивизия инде уға ҡаршы тororлоҡ хәлдә була. Билдәле урыҫ полководецы Суворов "Тяжело в учении, легко - в бою" тип әйткән бит һәм хәрби күнекмәләргә ифрат ҙур әһәмиәт биргән...

Вакциналауҙың маҡсаты, хатта уның тәндә барған процесы ла ана шул хәрби учениелар һымаҡ уҡ. Кеше беләгенә һалынып, ҡанға таралған әлеге вакцина составындағы активһыҙлаштырылған өлөшсәләр - үҙҙәренең ҡиәфәте менән "коронавирус"ҡа ныҡ оҡшаған булалар. Әммә улар сир тыуҙырмай (нәҡ әлеге юғарыла әйтелгән, ысынлап атмай торған "условный противник" һымаҡ). "Организмды үҙҙәренә оҡшаш вирусҡа ҡаршы торорға өйрәтеүсе матдәләр", тип ябайлаштырып атаһаҡ та дөрөҫ булыр уларҙы. Сөнки кеше тәнендә уларға ҡаршы "антиматдә" тип аталған нәмә барлыҡҡа килә башлай. Тап ана шул антиматдәләр әлеге ысын вирустан һаҡлаусы "ҡорал" булып тора ла инде. Бына ошо "учениеларҙа" сыныҡҡан, өйрәнгән, тейешенсә "ҡоралланған" организм, тажзәхмәт килеп ингән осраҡта, уны көслө "оборона" менән ҡаршы ала...

Ә берәү вакциналанмаған килеш сирләп, унан Аллаһ Тәғәлә ихтыяры менән йүнәлеп китте икән, был кешенең тәнендә лә әлеге антиматдәләр барлыҡҡа килә. Тәбиғи юл менән. Бындай кеше лә күпмелер ваҡыт инфекцияға бирешмәй. Ул ғына ла түгел, хатта үҙенең ҡанын биреп, донорлыҡ ҡылһа, табиптар уның антиматдәләр менән һуғарылған ҡан плазмаһын сирле кешеләрҙе дауалау өсөн ҡуллана. Күптән түгел ана шундай плазманан "КОВИД-глобулин" тип аталған дарыу ҙа яһай башлағандар. Ифрат та һөҙөмтәле препарат, тиҙәр.

Бына шулай, һәр әҙәм балаһының организмы ғүмер буйы киҙеү йә иһә башҡа төр бихисап инфекциялар менән көрәшә. Кеше тәненең Аллаһ Тәғәлә биргән ошо һәләте иммунитет тип атала. Йәш кешеләрҙә ул һәүетемсә юғары кимәлдә булһа, олоғая килә, иммун системаһы ла әкренләп "ҡартая" бара (тажзәхмәттең оло кешеләрҙе "яратыуы" ана шуның менән аңлатыла ла инде). Кешенең тән температураһы күтәрелеүе лә әлеге иммунитеттың бер күренеше. Күп кенә вирус, бактериялар тәндең юғары температураһында үҙҙәрен "насар тоя". Температура күтәрелеүе организмдың әлеге "тышҡы агент"ҡа ҡаршылашыуын еңеләштерә. Шуға күрә, артыҡ ныҡ күтәрелмәһә, тән температураһын дарыуҙар ярҙамында төшөргөләү ҙә кәңәш ителмәй. Сирләй башлағаныңды һиҙгәс тә, шунда уҡ табипҡа мөрәжәғәт итеү мотлаҡ. Үҙ-үҙеңде дауалап маташыу насар нәтижәгә килтереүе мөмкин. Табип, ҡаныңдың күрһәткестәренә ярашлы, дөрөҫ кенә итеп дарыуҙар ҙа тәғәйенләй. Был мәсьәләлә хәҙер медицинаның тәжрибәһе етерлек, әлхәмдүлиллаһ.

Хәлил ҺӨЙӨНДӨКОВ,
отставкалағы хәрби табип.

ТЕМАНЫ ДАУАМ ИТЕП...

ХӘҮЕФ ҺАҒАЛАҒАНДА...

Ил буйынса коронавирусҡа ҡаршы вакцина эшләү тулҡыны бара. Кемдәрҙер уны яһатыуға риза, кемдәрҙер ҡаршы, аныҡ ҡына фекергә килә алмағандар ҙа бар. Нисек кенә булмаһын, һуңғы айҙарҙа вирусҡа ҡаршы прививка эшләтеүселәр һаны артҡандан-арта бара. "Беренселәрҙең" хәле ҡайһылай, үҙҙәрен нисек тоялар һәм ниндәй фекерҙәре бар икәнде белешмәксе булдыҡ.

Нәғимә Бикбулатова, Өфө ҡалаһы: Миңә 64 йәш, ғәрипмен. Йыш ҡына санаторийҙарға, дауалау үҙәктәренә йөрөргә тура килә. Шунлыҡтан, прививка яһамау мөмкин түгел. Тәүгеһен ғинуар айында эшләттем, икенсеһен - мартта. Беренсе вакцинаны еңел үткәргәйнем, быныһында аҙыраҡ ауырыңҡыраным, тән һыҙлаған һымағыраҡ ауыртыныуҙар, бер аҙ күңел болғаныл тороу булды. Табипҡа барып күрендем, борсолор сәбәптәр юҡ, тинеләр.

Бөгөн халыҡтың күп өлөшө был прививкаға ҡаршы, әммә мин уның файҙалы булырына ышанам. Илдең алдынғы, белемле ғалимдары был вакцинаны эшләүгә бик ҙур көс һалған бит инде. Моғайын, фән һынлы фән ышаныслыһыҙ була алмайҙыр, тип уйлайым. Был тәңгәлдә шулай уҡ ышаныс һәм ыңғайға көйләнеү ҙә ярҙам итер. Мин үҙемде шулай көйләйем һәр хәлдә. "Ярҙам итмәй" тип бөтөн аңың менән ҡаршы торһаң, яһатҡан хәлдә лә организм уны кире ҡағасаҡ. Шунлыҡтан, файҙаһы булырына өмөт итеп, ул ауырыуға бирешмәҫемә инанып яһаттым.

Рәхимйән Ниғмәтуллин, Сибай ҡалаһы: Беҙ прививкаға ҡаршы булырға тейеш түгел. Вирустың ҡайҙалыр китеп юғалырына йәки бөтөрөнә өмөт итергә ярамай. Беренсе тулҡында ошоно аңламағандар уның икенсе тулҡынында, унан киләсәк өсөнсө тулҡында яуап торға мөмкиндәр. Әле бит үҙегеҙ күрәһегеҙ, үлем осраҡтары туҡталмай. Бөтөн шул хәлдәрҙе белеп-күреп тә, яҡындарыңды, коллегаларыңды һәм, әлбиттә, үҙ ғүмереңде ҡурҡыныс аҫтына ҡуйыу ахмаҡлыҡ буласаҡ. Эйе, вакцинаның төрлө кешеләргә төрлө реакцияла булыуы ла бар. Әммә был уны, өйрәнелмәгән, тип әйтергә хоҡуҡ бирмәй әле. Хәтерләһәгеҙ, бала саҡтан яһатылған ҡыҙылса, һыу сәсәге кеүек прививкаларҙан да ауырыйҙар, ҡайһыларынан һуң ятып китәләр. Әммә бит уларҙы яһау мотлаҡ икәнде аңлайбыҙ.

Гөлсинә Зиннурова, Баймаҡ районы: Кешелек Ер йөҙөндә ғүмер буйы ниндәйҙер вирустар араһында йәшәгән. Һәм улар ваҡыты-ваҡыты менән тереклекте килеп баҫҡан да ҡырып һалған. Халыҡ ошо хәлдән ниндәйҙер фәһем алып, яңынан аяҡҡа баҫҡан. Әлеге быуын вирусы ла беҙгә һабаҡ бирмәксе. Әгәр беҙ COVID-19-ҙы етдигә алмаһаҡ, уның артынан ковидтарҙың тағы ла ҡатыраҡтары килергә мөмкин. Бындай ҡырғындар Ерҙең үҙһаҡланыу сараһы. Ул үҙенә, тәбиғәтенә, хайуандарына, һыу-урмандарына аяу һорап-һорап та ала алмағанын ошолай "таҙарыныу" менән талап итә.

Ер йөҙөндә коронавирустың ҡырҡтан ашыу төрө бар әлеге мәлдә. 2002-2003 йылғы пневмония ла коронавирус төрө булды, унан да халыҡ үлде. Быныһында ла вирустан барыһы ла ҡырыла, тигән һүҙ түгел. Тимәк, вирус кешелекте тулыһынса юҡ итеүгә килгән бәлә түгел. Ул - иҫкәртеү. Бына шул иҫкәртеүҙе ишетеп, беҙ һаҡланыу сараһын да күрергә һәм үҙебеҙҙе лә үҙгәртергә тейешбеҙ. Өйҙә генә ултырыу, йәмғиәттән сикләнеү тулыһынса мөмкин түгел. Шунлыҡтан, һаҡланыуҙың иң ябай сараһы - прививка.

Зилә Рәйханова, Өфө ҡалаһы: Вакцинанан ҡурҡыу бар халыҡта, уныһы аңлашыла. Быға тиклемге булған эпидемияларға ҡаршы көрәшкәндә лә вакциналарҙың уңышһыҙ осраҡтары булған. Мәҫәлән, 1967 йылда ҡыҙылсаға ҡаршы вакциналар ҙа яраҡһыҙ тип табылып, кире йыйып алынған. Бындай осраҡтар тарихта булып тора. Һәм әлеге вакцина буйынса ла тулыһынса гарантия биреп булмайҙыр. Ғәҙәттә, ундайҙы ваҡыт күрһәтә бит.

Әммә мин прививка яһаттым. Был миңә, бер яҡтан, ышаныс бирә. Хоҙайға таян, әммә үҙең дә тик ятма, тигән мәҡәлдәгесә, был сирҙән һаҡланыуҙың бөтөн сараларын да күреү кәрәктер.

Файза Бирғәлина, Архангел районы: Мин уҡытыусы булып эшләйем. Прививканы беренселәрҙән булып беҙ, табиптар, социаль өлкә хеҙмәткәрҙәре алдыҡ. Ил эсендәге хәүефһеҙлек сараларын ҡабул итмәү ул шул уҡ ил эсендә йәшәп уның ҡанундарына буйһонмау күренеше, тип уйлайым мин. Бөгөн ошондай протест өлгөләре модаға инеп китте. Ил етәкселеге нимә тәҡдим итһә лә халыҡ араһында ҡаршы сығыусы масса табыла. Ә инде ысын бәлә килгәндә был кешеләрҙең йәмғиәткә түгел, үҙҙәренә лә ярҙам итә алыуы икеле. Ә инде вакцина эшләткәндән һуң коллегаларым араһында ошондай хәлдәр күҙәтелде: ҡайһыларында күңел болғаныу, ашҡаҙан ауыртыуы, аппетит кәмеү, лимфа төйөрҙәре ҙурайыу осраҡтары булды. Өҙлөгөүҙәр хәүефен кәметеү өсөн, вакцинациянан һуң бер нисә көн физик көсөргәнеш төшөрмәҫкә, мунса һәм саунаға бармаҫҡа, спиртлы эсемлек эсмәҫкә, инъекция урынын еүешләмәҫкә кәрәк. Ошо тәртиптәрҙе үтәгәндә, вакцинаның башҡа төрлө реакциялары булмаҫҡа тейеш.

Лилиә Ғиләжетдинова, Өфө ҡалаһы: Мин студент, вакцинаны өйҙәге оло йәштәге атай-әсәйемә хәүеф тыуҙырмаҫ өсөн эшләттем. Улар өйҙә ултырған хәлдә лә, мин ҡалаға уҡырға йөрөйөм, күп кешеләр менән аралашам һәм айына бер булһа ла атай-әсәйем янына ҡайтырға мәжбүрмен. Әгәр минең прививкаһыҙ йөрөүемдән бәлә сығыр булһа, был хәлде кисереү ауыр буласаҡ. Бөгөн күптәр ошо хаҡта әйтә лә. Оло йәштәге яҡындарын юғалтҡандар менән һөйләшкәндә улар, һаҡланыу сараларын үтәмәнек, ышанманыҡ, тиҙәр. Һәм бөгөн дә күптәр һаман прививка яһатмайынса йөрөп, берәй хәл булһа, мотлаҡ үкенестәрен белдерәсәк. Шуға ла һәр ғаилә үҙ хәүефһеҙлеген булдырһын, аңлыраҡ булһын ине.

Шулай итеп, күрәһегеҙ, вакцина эшләтеүселәрҙең төрлөһө төрлө уй менән яһатҡан, әммә улар быны башҡарған. Уйҙары төрлө булған хәлдә лә, маҡсаттары бер - үҙеңдең һәм яҡындарыңдың ғүмерен һаҡлап алып ҡалыу.

Әлиә ИСМӘҒИЛЕВА яҙып алды.

✓ Ҡартайыу аяҡтарҙан башлана. Йәш арта барған һайын аяҡ һәм мейе араһындағы инструкцияларҙың тиҙлеге һәм дөрөҫлөгө йәш сағтағыға ҡарағанда кәмей. Шуға күрә, аяҡтарығыҙҙы хәрәкәттә тотоғоҙ

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

ТУБЫҠТАРЫҢ ҺЫҘЛАҺА...

керән япрағы яп

Был дауа күптәргә билдәле инде. Тубыҡ һыҙлағанда, ғәҙәттә, керән (хрен) япрағын ҡайнар һыуға тығып алып, 2-3 сәғәткә тубыҡтарға ябып ултыралар. Керән япрағы тоҙҙо үҙенә һура, һыҙланыу баҫыла. Тик дауаланыу мөҙҙәтен 7 көнгә һуҙырға кәрәк. Башҡа дауалау алымдары ла бар.

● Аяҡ быуындарын ауырттырғанда төнгөлөккә кер һабыны иретмәһенән боҫламалар эшләргә мөмкин. Бының өсөн тигеҙ миҡдарҙа шыйыҡ һабын һәм кәрәсинде быяла һауытҡа ҡойоп, 3-4 ҡуҙаҡ әсе борос һалып, банканың ауыҙын ныҡ итеп ябырға. Йылы урында 1 ай тотоғорға. Шунан иртәнсәк һәм төнгөгә ҡарай, йә көнөнә 1 тапҡыр, быуындарҙы ошо төнәтмә менән ыуығыҙ. Шунан быуынды йөн туҡыма менән яҡшылап урап, килеһе ыуынғанға тиклем йөрөргә. Һыҙланыу бөткәнгә тиклем шул рәүешле дауаланырға.

● Тубыҡ һыҙлағанда шулай уҡ 50 грамм камфара, 100 грамм спирт, 50 грамм гәрсис, 100 грамм сей йомортҡа ағынан эшләнгән дарыу ҙа һөҙөмтәле. Тәүҙә камфараны спиртҡа ҡушырға, шунан гәрсис өҫтәргә. Йомортҡа ағын айырым һауытта туҡып алып, һуңынан ҡушып, бөтәһен бергә болғатырға. Ошо ҡатышманы йоҡларҙан алда быуындарға һыларға.

● Яҙғыһын бәпембәнең 130 бөртөк сәскәһен йыйып алып, 1 бәләкәй шешә одеколон ҡойоп, һауыттың ауыҙын ҡаты ябырға һәм ҡараңғы урынға 40 көнгә ултыртып ҡуйырға. Ошо төнәтмәне һыҙлаған урынға һөртөргә.

● Ямғырҙыҙ көндә генә картуф сәскәһен йыйып, күләгәлә киптерергә. Бер ҡалаҡ картуф сәскәһен термосҡа һалып, 2 стакан ҡайнар һыу ҡойоп, 3 сәғәт төнәтергә, һөҙөргә. Көнөнә 3 тапҡыр ашарҙан 30 минут алда яртышар стаканлап эсергә. 21 көн дауаланырға. Киптерелгән картуф сәскәһен одеколонға һалырға ла була, уны ҡараңғы урында 2-3 аҙна төнәтергә. Төнәтмә менән артрит, остеохондроз, радикулит булғанда ауыртҡан урындарҙы ыуырға кәрәк. Тубыҡ һыҙлаһа ла ярҙам итә был дауа.

● Тубыҡ ауырта башлаһа, 12 ҡалаҡ аммиак, 3 ҡалаҡ һыу, 1 балғалаҡ бал ҡушып болғап, арыш онон ҡушып (булмаһа, бойҙай оно ла ярай), көлсә баҫырға һәм быуынға һалырға, өҫтөнән мамыҡ шәл менән урарға.

● 2 сей йомортҡа, 2 ҡалаҡ 9 процентлы аш һеркәһен ҡушып, яҡшылап туҡырға. Сепрәкте ошо ҡатышмала сылатып, һыҙлаған урынға боҫлама һарға. Өҫтөн ҡыҙыл төҫтәге йөн туҡыма менән ябып бәйләргә. Ошо рәүешле 10-12 көн дауаланғанда, тубыҡ һыҙлауы ла бөтә, ултырып торғанда ла еңеллек тойорһоғоҙ.

ЙӘШЕЛ ДАУАХАНА

ҠАРАҒАЙ БӨРӨЛӘРЕ...

тын юлдарын дауалай

Шулай бер көндө күптән күрешмәгән алыҫ ҡына туғаныбыҙҙың хәлен белергә барҙыҡ. Һүҙ артынан һүҙ сығып, ул беҙгә үҙенең арҡа остеохондрозын нисек итеп дауалауы тураһында бәйән итте. Был сир уны 14 йыл яфалай, йыш ҡына дауаханала ятырға тура килгән.

Ниһайәт, дауалауға үҙе тотоноп ҡарарға була. Иҫке гәзит-журнал төпләмәләрен аҡтарып сыға һәм бер дауалау ысулын таба. Ҡарағай бөрөләрен ит турағыстан үткәреп, 1 стакан шәкәр менән ентекләп бутағас, өс литрлы банкаға тултырып, ҡапҡасын ябырға ла һыуытҡысҡа ҡуйырға. Йәшел төҫтәге бөрөләр һоргайғас, дауа әҙер була. Туғаныбыҙ ошо ҡатышманы ашарҙан ярты сәғәт алда көнөнә 3-4 тапҡыр 1-әр балғалаҡлап ҡабул итә башлай. Өсөнсө айға киткәс, әкренләп хәленең яҡшыра барғанын тоя, ә инде өс айҙан шаҡтай һауыға, һыҙланыуҙары баҫыла, шулай ҙа ул һөҙөмтәне нығытып ҡуйыр өсөн тағы бер ай дауаланыуын дауам итә. Быуа хәҙер өс йыл инде остеохондроздың ни икәне лә иҫкә төшкәне юҡ, ти ул. Был ысул менән ҡыҙыҡһыныусыларға шундай кәңәштәрен дә еткерә ул. Ҡарағай бөрөһөн ҡар ирей башлау менән иртә яҙ йыйырға кәрәк. Был осорҙа улар сайырлы, йәбешкәк, йәшел генә һәм хуш еҫле була һәм, тәбиғи, шифалы матдәләре иң ныҡ тупланған сағы. Дауаланығыҙ, йыбанмағыҙ! Бөрөләрҙе бирсәткә кейеп, ҡайсы менән ҡырҡып алығыҙ, сөнки ҡулға йәбешкән сайыр тиҙ генә йыуылмай.

Ҡарағай бөрөһөнөң 10 төрлө шифаһы

Тын юлдарын дауалай. Халыҡ медицинаһы бөрөләрҙе ҡурылдайҙар һәм үпкәләрҙе таҙартыу өсөн ҡуллана, ул вирусҡа ҡаршы тора һәм ҡаҡырыҡ бүлеп сығара. Уны ҡайнатып алған һыу һәм төнәтмәһе эсергә лә, ингаляция өсөн дә, башҡа төрлө лә файҙаланыла. Бер нисә тапҡыр ҡабул иткәндән һуң уҡ дауаланыусылар еңеллек һиҙә башлай. Бөрөләр менән туберкулез сирен дә дауалайҙар икән хатта.

Йүтәлде баҫа. Ҡарағай бөрөһөнөң үҙен айырым ғына ла, башҡа йыйылмалар менән бергә лә йүткеректе, трахеит, бронхит, үпкәләр елһенеүен һәм хатта астманы дауалауҙа ҡулланалар, ул тын юлдарында йыйылған ҡаҡырыҡты шыйығайта.

Бәүел юлдарын дауалай, кесе яраy бүленеп сығыу системаһын яҡшырта, урология буйынса башҡа бик күп сирҙәргә килешә. Елһенеүгә ҡаршы һәм дезинфекциялау сараһы булараҡ, уның спирттағы төнәтмәһен цистит, нефрит һәм башҡа бәүел юлдары инфекцияһы сирҙәренә ҡаршы файҙаланалар.

Һалҡын алдырғанда ҡарағай бөрөһөнөң вирусҡа ҡаршы үҙенсәлеге бик ныҡ ярҙам итә. Бөрөләрҙе сәй рәүешле бешереп эсеү бына тигән тир ҡыуҙырыу сараһы. Бөрөләрҙән хатта дарыу-ҡайнатма әҙерләргә лә була, ул да һалҡын алдырғанда һәм вирусҡа ҡаршы алыштырғыһыҙ дауа, иммунитетты көйләй. Уны озаҡ сирләгәндән һуң көс туплау, ауырыуҙың ҡабатланыуын иҫкәртеү өсөн файҙаланалар.

Ҡатын-ҡыҙҙар һаулығы өсөн дә бик килешә был тәбиғәт шифаһы. Уларҙа тупланған эфир майҙары ҡатын-ҡыҙҙың енес органдары эшен әүҙемләштереп, уларҙың фертиль үҙенсәлеген тергеҙеүгә булышлыҡ итә. Бынан тыш, бөрөләр арығанлыҡты, ярһыуҙы баҫа, түлдән ҡалған осорҙағы көйһөҙлөктө, кәйеф тотороҡһоҙлоғон иҫкәртә.

Тиреңең торошона тәьҫире бар. Ҡарағай бөрөһө ҡулланып яһалған май һәм төнәтмәләр тире торошон күпкә яҡшырта ала. Ошо сеймалға йомортҡа, лимон, сөйәл үләне, һары мәтрүшкә кеүек тәбиғи өҫтәмәләр ҡушып әҙерләнгән битлек йәки скраб тирене таҙарта һәм сафландыра, тиреңең ҡуҙғыуын һәм ҡыҙарыуын бөтөрә; яраларҙы, сыйылған, һыҙылған урындарҙы уңалта. Бөрө төнәтмәһен экзема, псориаз, тимерәү һәм ҡысынмаға ҡаршы ла ҡулланалар.

Баш ауыртыуын баҫа. Бөрөләрҙән яһалған сироп баш ауыртыуынан, мигрендән һөҙөмтәле сара була ала. Тынысландырыу үҙенсәлегенә эйә булараҡ, ылыҫ еҫе нервылар системаһын нығыта, күңел төшөнкөлөгөн баҫа, дөйөм хис-тойғо торошон яҡшырта. Шуға күрә йоҡлар алдынан ылыҫ бөрөһөнөн әҙерләнгән сәй эсеп ятһағыҙ, йоҡоғоҙ ныҡ һәм тыныс булыр.

Инсульт эҙемтәһен дауалай. Ылыҫ бөрөләре составындағы үҙенсәлекле танин төрҙәре инсульт өйәнәге мәлендә юғалтылған неврологик эшмәкәрлекте тергеҙә һәм инсульт эҙемтәһе булған фалижлыҡты иҫкәртеүгә булышлыҡ итә ала, тик уны дауалауҙың төп терапевтик һәм неврологик курсы менән бергә яраштырып алып барыу кәрәк.

Быуын һәм мускул ауыртыуын баҫа. Быны өсөн ылыҫ бөрөһөнөң төнәтмәһе менән подагра, радикулит, невралгия, миозит булғанда ауыртҡан урынға сылатҡыс, боҫлама һалыу файҙалы.

Ҡан баҫымын көйләй. Ҡарағай бөрөһөнөң тәбиғи шифалы үҙенсәлектәре бик көслө. Ул ҡан баҫымы сирҙәренә, атеросклерозға ҡаршы ла уңышлы ҡулланыла. Бөрөләрҙән көсө ҡан баҫымын йәйлап ҡына ҡалмай, ә артерияларҙы, ҡан тамырҙарын таҙарта һәм атеросклерозды иҫкәртә, шул уҡ ваҡытта организмда алмашыныу процестарын яҡшырта һәм ҡанды таҙарта.

БЕЛМӘҺӘҢ - БЕЛ!

АЯҠ КӨСӨН ҺАҠЛА!

Сәс ағара, тире ҡартая, тип ҡайғырмағыҙ, ә аяғығыҙҙың көсөн һаҡлау саралары күрегеҙ. Табиптар оҙон ғүмерлелектең төп билдәләре араһында тап ошо үҙенсәлеккә иғтибар бирә.

Әгәр ике аҙна буйы хәрәкәтләндермәһәгеҙ, аяғығыҙ көсө 10 йылға тиклем кәмей икән. Тикшеренеүҙәрҙән күренеүенсә, ике аҙна тик ултырғандан һуң йәштәрҙең дә, ололарҙың да аяғы ныҡ көсһөҙләнгән, йәғни 20-30 йылға тиклем ҡартайыуға тура килгән. Аяҡ мускулы көсһөҙләнһә, төрлө күнегеү эшләһәгеҙ ҙә, уны тергеҙеү өсөн бик күп ваҡыт талап ителәсәк.

Аяҡ көсөн һаҡлау өсөн иң мөһиме - йәйәү йөрөү. Табандың ныҡлы булыуы ла бик мөһим, ул һаулыҡ торошонда ҙур роль уйнай. Ғөмүмән, аяҡ менән табан - хәрәкәт үҙәге. Кеше һөйәгенең һәм мускулының 50 проценты аяҡҡа тура килеүе лә был ағзаның сәләмәтлегенә етди иғтибар кәрәклеге хаҡында һөйләй. Иң ҙур быуын һәм һөйәк тә - аяҡта.

Кешенең әүҙемлеге һәм "энергияһын яндырыуы" ла тап аяҡтарға бәйле. Әгәр ҙә бәндәнең бот һөйәге сәләмәт һәм көслө булһа, ул хатта ҙур булмаған машинаны ла күтәрә алырға һәләтле.

Көүҙәләге 50 процент нервы күҙәнәге, ҡан тамыры һәм улар буйынса әйләнгән ҡан да аяҡтарға тура килә. Шуға күрә улар сәләмәт булғанда ғына ҡан дөрөҫ әйләнә, мускул көслө булһа, йөрәк тә яҡшы эшләй.

Ҡартайыу аяҡтарҙан башлана. Йәш арта барған һайын аяҡ һәм мейе араһындағы инструкцияларҙың тиҙлеге һәм дөрөҫлөгө йәш сақтағыға ҡарағанда кәмей. Бынан тыш, оло кешенең кальцийы ваҡыты менән юҡҡа сыға һәм һөйәктәр мортҡа әйләнә. Шуға күрә, аяҡтарығыҙҙы хәрәкәттә тотоғоҙ, айырыуса 60 йәштән һуң күнегеүҙәр эшләү файҙалы. Аяҡ мускулын нығытып ҡына ҡартайыуҙы иҫкәртеп була. Быны өсөн бигерәк тә көн һайын 30-40 минут йәйәү йөрөү яҡшы һөҙөмтә бирә.

✓ Ағаһы тураһында уйланы. Уны нишләптер күптән иҫкә алмаған икән дә. Их, соҡор, шәп булдың бит һин. Күптән шулай ултырып уйланырға булған Зөбәйергә. Ул күңеленең таҙарғанын, хәтеренең яңырғанын тойҙо.

Их, мәктәп йылдарында, йәш саҡта күпме йыр белә инек. Гармун тартып ауыл урамын бер яңғыратып әле лә үт ине лә. Һантыйға һанаясаҡтар. Күҙҙәрен компьютер, телефон тәҙрәһенән алмаған әҙәмдәр һине аңламаясаҡ та. Ә ул йырҙар ниндәй моңло ине, иҫ киткес моңло ине. Ысын ине. Эй, ул саҡта сәй ҙә, шәкәр ҙә ысын ине. Ә шоколад, "Аленка", "Гулливер", "Мишка на севере", шәрбәт, мәктәп пирожныйы ҡалай тәмле... Колбаса тик иттән генә тора. Унынына оло сират... Әле бер семтем генә тәмләп ҡарағанда... Юҡ, ашау тураһында уйларға ярамай".

- Ярамай, - тип уйға ирен дә ҡушылды.

"Йырҙарҙы ысынлап та күп белә инек. Башҡортсаһын да, руссаһын да. Фәрит Бикбулатов, Фидан Ғафаров, Мәғәфүр, Ғүмәр ағайҙар, Нажия, Ғәлиә апайҙар, "Битлз", "Модерн Токинг", Виктор Цой, "Ласковый май", инглизсәһен, нимессәһен дә", - ятҡан килеш кенә "гитара"ны ҡулына алды. Ҡылдарын сирткеләп, башындағы ҡалҡып торған төймәләрен борғолап, ҡоралының моңон, яңғырашын яйланы ла уйнап та, йырлап та ебәрҙе.

Группа крови - на рукаве,
Мой порядковый номер -
на рукаве,
Пожелай мне удачи в бою,
пожелай мне:
Не остаться в этой траве,
Не остаться в этой траве.
Пожелай мне удачи,
пожелай мне удачи!

Йыр кешене йәшәтә, йыр кешене йәшәргә өйрәтә. Һеҙ ҙә йырлағыҙ. Күңелгә рәхәт икән - йырлағыҙ, ҡыйын булһа... шулай уҡ йырлағыҙ. Йыр үлемдән дә ҡурсалай. Йырҙан хатта бүреләр ҡурҡа.

Уға үҙенең театрында үҙе ҡуйған спектакль оҡшай ине. Ошо роленә инеп үҙенең хәлһеҙ икәнен бер килке онотоп та китте. Бер мәл ул бүре булып олорға керешге. Оҙаҡ олоно. Кипкән тамағы төптәре зыңлап-зыңлап ярылып киткәндә лә олоно. Олоған һайын, нисек кенә ҡыҙыҡ булмаһын, башы ял итте. Эйе, зиһене яҡтыра барғандай булды. Үҙ-үҙенәме, янындағы ярылып таралырға торған йомро йомғағынамы хәтирәләре менән уртаҡлашты. Әлбиттә, уйында һәм хәтерендә.

- Тыңла мине, колобок. Хәтәр хәл һөйләйем .

Бер мәл шулай Ир үҙе - алтыла, Шәкүр ағаһы һигеҙҙә уҡығанда, ҡышҡы каникулдан һуң ятып уҡыған Белореттағы интернатҡа китеп баралар ине. Аталары лесхоз эше менән ат егеп урманға киткәйне, шуға үҙҙәре генә юлланды. Йәйәүләп. Элек үҫмерҙәргә ышаналар ине бит ул. Ауылдан трассаға тиклем - ете саҡрым. Ул араны тиҙ генә үттеләр ҙә туҡталышта оҙаҡ "голосовать" итеп торҙолар. Тура килгән ылауға ултырып, артабан 90 саҡрым ара үтәһе бар. Элек хәҙерге кеүек машиналар ҡырмыҫҡа иләүендәй гөжләп тормай ине шул. Осраған йә тулы була, йә туҡтамай. Ҡышҡы көн ҡыҫҡа, ҡараңғы төшә башланы, өшөттөрә. Ҡыйығы булған тимер ҡалайлы туҡталышта яуған ҡарҙан, елдән оҙаҡ, эңер төшкәнсе ышыҡланып торҙолар ҙа, юл уңманы былай булғас, тип, нишләрһең, аптырап кире ҡайтырға сыҡтылар.

Кирегә килгәндәге ете саҡрымды яңынан тәпәйләргә. Бер аҙ атлағас, малайҙар үҙҙәре менән бергә юл ситенән ҡара хәрәкәттәр барлыҡҡа килгәнен шәйләне. Улар бара - теләр ҙә килә, туҡтаһалар, хәрәкәт тә туҡтай. Йөрәк табанға төшөп китте - бүрелә-әр! Берәүһе олоп ебәрҙе. Шәкүр ағаһы, артыҡ һүҙ һөйләмәгән сабыр һәм аҡыллы ағаһы, ҡурҡма, тине лә, бар көсөнә:

- Союз нерушимый республик свободных

Сплотила навеки Великая Русь ...- тип гимнды һуҙып ебәрҙе. Уға Зөбәйер ҙә ҡушылды. Унын артынса:

- Башҡорттар китте
һуғышҡа,
Оҙатып ҡалды күк Урал;
Ат уйнатып, алда бара
Шайморатов генерал", -

тип йырҙы өҙмәй дауам иттеләр. "Беҙ Ильич балалары", "Орлята учатся летать", "Күбәләгем-түңәрәгем" , "Ғәлиә менән Заһир йыры", "Төнгө серенада"... - йырламаған йыр ҡалманы. Ауылға йырлап килеп инде егеттәр. Юлда утыҙҙан ашыу йыр һуҙғандарҙыр. Тамаҡтар ҡарлыҡҡансы ҡысҡырып һуҙҙылар ҙа һуҙҙылар. Бүреләр хатта яҡын килеү түгел, олорға баҙнат итмәне, әллә улар ишетмәне. Шәкүр ағаһының батырлығын әйт әле. Ҡурҡмай, тыпырсынмай үҙен дә, ятаҡҡан ҡустыһын да үлемдән ҡурсып алһын әле. Йылы өйгә ингәс, ҡустыһының ҡулын тотоп: "Ҡурҡтыңмы?" - тип һораған булды ағаһы, ә үҙе бар тәне менән ҡалтырай ине...

Ә иртәгәһенә... малайҙар торған трассалағы туҡталышта әсә менән балаға бүре өйөрө һөжүм итеүе хаҡында ишеттеләр. Әсә кеше туҡталыштың ҡалай башына ҡыҙын мендереп өлгөргән. Тик... баланың күҙ алдында әсәне өҙгөләйҙәр йыртҡыстар. Бала телһеҙ ҡала.

- Бала телһеҙ ҡала... - шулай тине лә ир шымып ҡалды. Тәндәре ҡатты. Тик ятып аяғы, ҡулы, осалары ойоно. Кирелгеһе килде. Йыбанып ята бирҙе. Көскә стенаға тотоноп баҫты. Яралы аяғын һелтәп торҙо. Өшөгәндәй булғас, аяғына уралған свитерҙы кейеп алды. Йылынып китте.

- Аҡ тауыҡ ҡара булмай,
Ҡара тауыҡ аҡ булмай,
Ҡара тауыҡ аҡ булмағас,
Аҡ тауыҡ ҡара булма-й, - күңелле таҡмаҡлаған булды. Тик бейемәне. Дәрте сатан, дарманы самалы ине.

"Ниндәй мәғәнәһеҙ һүҙҙәр, - тип уйланы. - Шуны ауыҙ тултырып һәр табында тиерлек йырлайҙар бит әле. Аҡ тауыҡтың ҡара була алмаҫы былай ҙа билдәле. Мейес эсендә көйөп ҡарайып ҡына сыҡмаһа, ха-ха, - ирен ситтәре хәрәкәткә килеп ҡуйҙы. - Торғаны менән ахмаҡлыҡ. Ә уйлап ҡараһаң, шул тиклем мәғәнәле һүҙҙәр. Ҡара тауыҡ аҡ булмаай. Яҙмышың ҡара булғас, ғүмерең аҡ булмаҫ шу-ул".

Шәкүр ағаһы юҡ инде хәҙер. Яҙмышы ҡара булды. Артыҡ ғәҙел булып, түрәгә лә, ябай кешегә лә, бисәһенә лә тураһын әйтеп, был ер шарында үҙ урынын таба алмай, китеп барҙы. Юҡ, эсеп тә үлмәне...

Уйҙарын бүлеп, яҡында ғына эт өргән тауыш ишетелде. Ир һағайып ҡына өҫкә ҡараны. Ҡарлыҡҡан тауыш менән, тыныс ҡына:

- Кем бар унда? Эһе-һей. Маһ-маһ! Аҡтырнаҡ, Казбеек, Лайка, маһ-маһ. Һарыбай, Боцман, Баламут, маһ-маһ, - тип саҡырҙы. Ысынлап та эт өрҙө шикелле. Өрҙө-өрҙө лә тынды. Шулайыраҡ аңланы ир. Шулай ҙа өндәшеүендә булды. - Вилли, Малыш, Ҡараба-ай... Бәлки, Барбостыыр. Китте шикелле. Ярай, өрөп булһа ла күңелгә өмөт бирҙе. Бөтөнләй яңғыҙ түгелмен әле донъяла...

Эттең, өрөп, уйҙарын бүлеүенә ул асыуланманы ла. Ағаһы тураһында уйланы. Һағынды ул уны. Уны нишләптер күптән иҫкә алмаған икән дә. Их, соҡор, шәп булдың бит һин. Күптән шулай ултырып уйланырға булған Зөбәйергә. Ул күңеленең таҙарғанын, хәтеренең яңырғанын тойҙо.

Шәкүр ағаһы, юҡ, эсеп үлмәне. Аҫылынманы ла, аварияла ла һәләк булманы. Төн уртаһында күршеләренең өйө янғанын беренселәрҙән булып күргән дә бар халыҡты уятҡан. Шунан ут эсендә ҡалған өй хужаһын ҡотҡарам, тип, кешеләрҙең, һуң инде, тип тыйғанына ла ҡарамай, янғынға ингән дә сыҡмаған. Бер кемде лә ҡотҡармаған да. Сөнки күршеһе, мейесенә ныҡ итеп ут яҡҡан да арғы яҡтағы ҡоҙаһына эсергә сығып киткән... Хет ила, хет көл.

Әсәһе, Шәкүрҙең бик ырыҫы булманы инде, һин, исмаһам, кешесә йәшәргә тырыш, ти торғайны Зөбәйергә.

- Мин ырыҫлы булдыммы шунан? Ырыҫлы, ҡотло әҙәм ҡоҙоҡ төбөндә ултырамы? - Күҙен йомоп ҡатҡан ҡытыршы ҡулдары менән битен, башын һыйпаны. - Шәкүр ағайым көслө ине. Һәр саҡ ғәҙел булды, ҡурҡманы, урлашманы. Намыҫһыҙ етәкселәрҙе күҙҙәренә ҡарап эт ашамаҫ һүҙҙәр менән һүгә ине. Эшһеҙ, аҡсаһыҙ ултырған саҡтары ла булды. Бер кемгә йөҙ һыуын түкмәне, ярҙам һорап ултырманы. Еңгә, балалары ла түҙҙе. Ә мин?.. Мин, тормошҡа яраҡлашып, бисә һүҙен йөпләп, яҡлашып, һәр бәхәсте еңел генә яйлашып ғүмер үткәрҙем. Шулмы ырыҫ? Ә? Ә?

"Анау туҡталышта беҙҙе үлемебеҙ һағалап торған би-ит. Ә беҙ уны, йыр менән алдап, юлынан яҙҙырғанбыҙ ҙа теге әсәгә йүнәлткәнбеҙ. Юҡ, беҙҙең үлем унда булмаған. Әжәлде бер нисек тә алдап булмай, йыр менән дә. Үлемем - ошо соҡорҙа. Уны хәҙер йыр менән дә, таҡмаҡ менән дә өркөтөп булмаясаҡ. Ул бүренән көслөрәк тә, хәтәрерәк тә".

Кешене әжәл ҡайҙа ла һағалай. Ғүмерең бөтмәһә, йәшәйһең инде. Төҙөлөштә эшләгәндә өсөнсө ҡаттан тәкмәс атып барып төшкән саҡтары булды ирҙең, иҫән ҡалды. Бәләкәй сағында йөклө трактор арбаһынан осоп төшөп китте лә... арба тәгәрмәсенең батҡағы сәстәренә һылашып үтте, улайһа, иҙә ине башын. Тәҡдирең шул икән, йәшәйһең инде. Хоҙай үҙе генә белә.

"Тик бер үкенес ҡала: дөрөҫ үлмәйем мин. - Былай уйлаһа, иҫәргә әйләнәсәк был ир. Әллә ысынлап тәүбәгә ҡайтырға хыялланамы? - Эйе, бөтөнләй дөрөҫ түгел. - Ул башы һыҙлағанын тойҙо. Башын ике ҡуллап ҡыҫып тотоп ултырҙы. - Ысынлап та, бүренән таланғансы йә бынау соҡорҙа һаҫып ятҡансы, дөрләп янған утҡа ташланыуың дөрөҫтөр? Ағайым кеүек. Кем белә. Үлемде һайлап алып булмай. Ахмаҡтар һәм аңһыҙҙар ғына һайлай уны. Аҫылынып үлгәндәрҙе әйтәм. Ә Матросов кеүек тәүәккәлдәрҙе үлем үҙе һайлай! Үлемһеҙ итер өсөн! Ә соҡорҙа нисек үлемһеҙ булырға мөмкин?!"

Аслыҡтан талсыҡҡан тән, уйҙарҙан тулышҡан йән ял һораны, таңға табан ир йоҡоға талды. Бөгөн ул төш күрмәне, бәлки, күрһә лә иҫләмәгәндер.

Дүртенсе көн

Шөкөр, ирҙең бәхетенә бөгөн дә салт аяҙ. Әбейҙәр сыуағы бар хоҡуғында ныҡлы тантана итә. Әллә бәхетһеҙлегенәме? Ямғыр яуһа, шәберәк тә булыр кеүек. Һыуыҡҡа түҙеп тора алмаҫ ине, моғайын. Ир күҙен асырасмаҫ кеҫә төбөнән ҡаҙағын тапты ла дүртенсе һыҙыҡты теркәп ҡуйҙы. Оҙаҡ һыҙҙы. "Бәлки, бөгөн һуңғы көндөр?"

Шешә төбөндәге һары шыйыҡсаға ҡарап торҙо ла йөҙөн сырылдыра-сырылдыра йотоп ебәрҙе. Уныһы тәүҙә, үтмәй, тамаҡ төбөндә һикергеләп торҙо ла, һуғыла-яндыра төшөп китте. Төкөргөһө, ҡоҫҡоһо килде. Башын күтәреп, нисек тә кире сығармай, аҫҡа төшөүен теләне.

Яҡты көнгә ҡулын һуҙып, мөлдөрәп ҡараны. Ике күҙенән ике эре йәш бәреп килеп сыҡты, кипкән ирендәре:

- Сәриә ҡыҙым, тыуған көнөң менән! - тип шыбырланы. Ҡарашы иҫ киткес йәлләткес, бар донъя һағышы ошо күҙҙәргә һыйғайны. Ул ҡараштан хатта ҡояш тертләп китте, ҡарашын ҡулъяулыҡтай ғына болот араһына йәшерҙе. "Янында түгелмен инде. Алтынымды минең! Торғас та, атайым ҡайтманымы, тип һорағандыр инде, ҡәҙерлемде... Бәхетле, оҙон ғүмер теләйем, ҡыҙым, һиңә".

- Ошо оло Ер шарын ҡалдырам һиңә, ҡыҙым. Бына соҡор эсендә, кабинала, - ҡулына түңәрәк "руль" алды. Уны тегеләй-былай борғоланы. Бер ҡулын бушатып, төрлө төймәләргә баҫҡыланы, "тиҙлек"кә лә һалып ебәрҙе, - Ер менән мин идара итәм. Уны һәләкәтһеҙ генә мин әйләндерәм, ҡыҙым. Ҡурҡмай, рәхәтләнеп йәшә, алтыным!.. Атай булмағас, тыуған көн үткәреү, байрам итеү ҡайғыһы ла юҡ инде. Бик йәл... Элек "Макдональдс"ҡа барырҙар ине. Төркиәлә ял иткән мәлдәренә лә тура килгәне булды ҡыҙының тыуған көнө. Бер йыл ошондай сыуаҡ көндә тәбиғәткә сығып, шешлек бешереп, уйындар уйнап мәж килгәйнеләр. Ә быйыл...

- Нимә быйыл? - ирҙең күҙҙәре янып китте. - Тәк, Әминә, - тигән булды эстән, - бөгөн ҡунаҡ саҡырып алабыҙ. Сәриәнең тыуған көнө. Иң ҙур көн!

(Дауамы. Башы 11-15-се һандарҙа).

ИНТЕРНЕТТАН

ҒӘЙБӘТ ҺӨЙЛӘҮ...

бәхетле итәме?

■ Психологтар фекеренсә, ҡатын-ҡыҙҙарҙың 85 проценты башҡаларҙың тормошонда булған хәлде ишетеүҙән ҙур ҡәнәғәтлек ала, ә һәр унынсы гүзәл зат был серҙе башҡаларға ла һөйләй. Һуңғы яңылыҡтарҙы тикшереп алыу кешегә үҙенең тормошон тулыландырырға мөмкинлек бирә, имеш. Доктор Колин Гилл иҫәпләүенсә, ғәйбәт "сәйнәү" серотонин кеүек гормондарҙы бүленеп сығыуына булышлыҡ итә, был гормондар стресс һәм хәүеф күләмен кәметә. Тимәк, ғәйбәт һөйләү - кешегә үҙен бәхетлерәк тойорға ярҙам итә. Гарвард университеты ғалимдары иҫәпләүенсә, ғәйбәт башҡа кешеләрҙең холҡо тураһында мәғлүмәт тупларға булышлыҡ итә, эволюция күҙлегенән сығып ҡарағанда, был үтә мөһим. Йәғни, кеше башҡалар өлгөһөндә дөрөҫ йәшәргә өйрәнә.

■ Яҡын һәм тоғро дуҫтары күп булған кешенең ғүмере оҙон була. Был фактты Американың Юта һәм Яңы Каролина штаты университеты ғалимдары билдәләгән. Тикшеренеү барышында асыҡланыуынса, кеше ни тиклем күберәк аралаша, шул тиклем оҙағыраҡ йәшәй, имеш. Белгестәр әле был феноменды фәнни яҡтан нигеҙләргә ашыҡмай. Шулай ҙа профессор Берт Учино белдереүенсә, социаль әүҙемлек күп яңы эмоциональ тойғолар кисерергә мөмкинлек бирә. Уҙ сиратында, тоғро дуҫтар һәр саҡ ярҙам итергә әҙер, тормош йөгөн дә улар менән күтәреүе еңелерәк.

■ Нидерландтар дәүләтендә таблеткалы хушбуй уйлап табылған. Был капсулаларҙы ябай витаминдар кеүек ҡабул итергә кәрәк. Таблетка составына ингән хуш еҫле молекулалар ашҡаҙанда һәм эсәктәрҙә капсуланан сығып, тир менән бергә тире аша бүленеп сыға. Бындай хушбуй авторҙары раҫлауынса, хушбуйҙың еҫе индивидуаль буласаҡ, сөнки һәр кешенең тире төрлө еҫле була. Әлегә был асыш тест үтә һәм яҡын арала һатыуға булмаясаҡ.

■ Табиптың кейеменә һәм сәсенә һеңеп ҡалған тәмәке төтөнөнөң микроөлөшсәләре пациенттарға, мәҫәлән, астма йәки аллергия сирлеләргә насар тәьҫир итеүе бар. Шуға ла Луизиана штатының (АҠШ) Кристус-Сент-Фрэнсис-Кабрини дауаханаһында тәмәке тартыу быйылдан тыйыла. Был яңылыҡты индереүгә 2010 йылда тамамланған тикшеренеүҙәрҙең һөҙөмтәһе лә булышлыҡ итә. Мәғлүмәттәргә ярашлы, үпкә яман шеше тәмәке тартыуҙан ғына барлыҡҡа килмәй. Кейеменә тәмәке төтөнө еҫе һеңгән хеҙмәттәшегеҙ менән оҙайлы ваҡыт бер бүлмәлә ултырып эшләргә мәжбүр булһағыҙ, хәүефләнергә урын бар. Никотин туҡымала оҙайлы ваҡытҡа һаҡланып ҡала һәм һауала булған азот кислотаһы быуы менән химик реакцияға инә. Һөҙөмтәлә канцероген үҙенсәлеккә эйә булған нитрозаминдар барлыҡҡа килә. 2010 йылда Филиппиндар медицина ассоциацияһы ил территорияһындағы бөтөн дауаханаларҙа тәмәке тартыуҙы тыйғайны. 2011 йылда Ҡырым һаулыҡ һаҡлау министрлығы ла ошондай тыйыу индерҙе. Беҙҙең ил дә был тенденциянан артта ҡалмай, мәҫәлән, былтыр Краснодар крайы эш урынында медицина персоналына тәмәке тартыуҙы тыйҙы.

АҒИНӘЙ МӘКТӘБЕ

АПТЫРАНЫҒЫҘМЫ? АПТЫРАМАНЫҠ!

Йүкәләр ауыл клубы ишеген асып инеүгә беҙҙе саф тауышлы, көләс йөҙлө балалар төркөмө ҡаршы ала. Улар тырыша-тырыша Рәми Ғариповтың йөнтәрелткес "Туған тел" шиғырын ҡат-ҡат йырлай, бөтә кеше ҡушылып ҡабатлай башлағансы һамаҡлай. Аҫыл һүҙҙе был рәүешле мейегә һеңдереү ысулы ла ағинәйөләсәйҙәр һабағының бер күренеше бит, тип уйлап өлгөрәм. Балалар "Зөләләм" таҡмаҡлап әйләнеп бейей башлай. Ике матуры, буҙалар ҡойолған кәсәләр теҙелгән батмустарҙы һоноп, ҡунаҡтар алдына килә. Күптән көтәбеҙ, тип түҙемһеҙләнеп ҡараған ҡатын-ҡыҙҙарҙың ҡарашында уларҙы өйҙәрендә юҡһынып торған бабайҙары, ейәндәре, һыйыр-кәзәләре, баҡырышып торған быҙау-бәрәстәре, бәйләм-һәйләмдәре, сериалдары бер секундҡа ғына сағылып ҡала ла юғала.

Ниһайәт, һәр кемгә танһыҡ осрашыу кисәһе башлана. Ана, Ишмырҙаның ир-аттары ла ағинәйҙәрҙең йыйынын тамаша ҡылырға теҙелеп ултырған. Тимәк, бындай осрашыу һәр кемгә танһыҡ. Уҡытыусылары менән бергә мәктәп балалары ла бында. Улар китапхана яғында эркелешә, китап ҡарай, бер мөйөштә сәй эсә. Ике ҡатлы мәҙәниәт йорто умарта кеүек ҡайнай. Унын ингән ере - фойеһе - ялалҡаһы (ял итеп ала торған иркен урын, диалект һүҙе) бик иркен, яҡты икән. Тәҙрәләре бейек, түшәмгә хәтле ынтылып уйылған, ҡояш нуры көлтәләп эскә тула, үҙеңде сәхрәлә ултырғандай хис итәһең.

Ишмырҙа биләмәһе ағинәйҙәре бер нисә төркөм булып, баяғы фойе-ялалҡа буйлатып кемеһе бәйләм монаяты, кемеһе аш-һыу кәштәһе, кемеһе шәл бәйләмәгә кәзә дебетен әҙерләү өлгөләрен теҙгән! Бына ошонда инде мин кинәт Илеш районы Айыу ауылының фольклор кисәләрендә ишеткән халыҡсан уйын һамағын хәтергә төшөрҙөм: "Аптыранығыҙмы? Аптырамағыҙ!" Ни өсөн иҫкә төштө был "балалар ижады"? Баймаҡ районына килеп, кәзә дебетенән шәл бәйләүселәрҙе күргәс, нишләп аптырарға тейешмен әле? Унын ҡыҙыҡ ҡына бер сәбәпсе осо бар: яңыраҡ ҡына ошо яҡтан бер ханым (исемен әйтмәйем, бәлки, әйтмәһәм дә белерҙәр, бик күренекле шәп кеше ул!) минә телефондан былай тип ярһыны: "Иҫәнғолға республика "Шәл байрамы"на барғайныҡ, бер корреспонденттары ней тейсе, "Баймаҡлар шал бәйләйме ни ул?" тейсе. Эй зитыма тейҙе шул һүҙе. Бәйләйбеҙсе, тинем, ышанмайсы, зыр әйләнеп китеп барҙысы! Артынан йүгереп барып башына шәлемде ҡаптарҙай булдым, был нимә атыу, тиеп!"

Их, ошо баймаҡтарҙың сәмселлеге! Ташты ҡутарып ярһып-бәреп сыҡҡан орошишмәмени уларҙың ошондай саф, ихлас, самими ярһыуы! Ошо илаһи сәм һәм ярһыу уларҙың бөтә фиғелендә, бейеүендә, йырында! Тын-тын ғына, шыпшым ғына ултырған ҡоштар тубы кинәт дөрләп-шаулап күтәрелеп осоп киткәндәй, Баймаҡ халҡына ла шундай тәбиғи ажар хас, уларҙағы тормош дәрте лә һис кәмемәҫ мөлдөрәмә тулы килеш.

Бына әле улар, бер ни уйламай, ярты фойены "хуш еҫе" борҡоп торған дебет менән һәм ҡабарып-ялпылдап торған шәлдәр менән тултырып ташлаған. Иң тәүҙә әҙер шәлдәр янында "ҡыҙыу баҙар башланды". Шәл оҫтаһы Зөлфиә Солтанғолованың эштәре Өфөлә республика "Шәл байрамы-2019" ваҡытында баһамандарҙың күҙенә эләгеп, шәлсе бер тауыштан диплом менән бүләкләнгәйне. Баймаҡ районы килене Зөлфиә Солтанғолова сығышы менән Йылайыр районы Матрай эргәһендәге Сәлим ауылынан. Ул өйрәтергә лә шәп икән. Бәйнә-бәйнә ентекләп кәзә мамығын ҡайҙан алғанын, нисек эшкәрткәнен, ҡайны орсоҡ иләүгә, ҡайһыһы сиратырға ярағанын һөйләп тора. Үҙе күптән тәғәрмәс орсоҡҡа күскән. Уныһы эште тиҙләтә һәм еңеләйтә бит. Ғөмүмән, шәлселәр эш ҡоралдарын яңыртыуға бик тәүәккәл тотона, анһат эшләй торған ысулдарға йәһәт күсә. Мәҫәлән, заманында "шапалаҡ" ("ҡаба" йәки "һүҡҡыс" та тиҙәр) тигән ҡулайлмаға "Тиҙ генә һуғабыҙ, рәхәт кенә шапалайбыҙ, ике-өс ҡат ҡабалайбыҙ!" тип ҡалай тиҙ күстеләр. Ләкин бер аҙҙан шапалаҡтың бер әтнәкәһе-етешһеҙлеге асыҡланды: дебеттең төпрәһен һөҙөп алып ҡала алмай ул. Шапалаҡтан ғына үткән дебет ялтырап тормай, тоноҡ, ауырыраҡ була, сөнки мамыҡтың ҡыҫҡаһы-вағы айырылмай, ҡушылып китә, шунан шәл сифатына зыян килә: мамығы бешегә, төҫө асылмай, ҡойола, һ.б. Тимәк, боронғо аяға етмәй. Аялар хәҙер бик һирәк осрай, эшләүсе оҫталары булмағас, ҡайһы бер яҡта "ая" тигән эш ҡоралы хатта музейға инеп боҫҡан...

Бына бер өйкөм ҡатындар шәлгә дебет әҙерләүҙең рәт-сиратын күрһәтә. Йәнәһе: "Аптыранығыҙмы? Аптырамағыҙ!" Кемеһе ҡыллай, береһе дебет аялай. Икенсеһе шапалаҡты сығара ла иңләп кенә кире йәшерә, сөнки бая әйткәнемсә, күптәр уны ҡулланмаҡҡа тырыша. Өсөнсөһө ҡул менән ылғый ғына иләп ултыра. Бер-нисәһе сит башлап, урта теҙеп, шәлде нисек бәйләүен күрһәтә...

Әмин Ейәнсура районы үҙәге Иҫәнғолда йәшәгән бер апайымды уйлайым. Унын бала саҡ иҫтәлеге ошо ауылға бәйле ине: "Баймаҡ яғында Йүкәләр тигән ауылда баҡыр яткылығы бар икән, унда ҙур һуғыштан алда (Бөйөк Ватан һуғышы) шахта асылғас, минең атай шунда эшкә китә. Беҙҙең Ейәнсура, Йылайыр, Күгәрсен яғы йәштәре шунда ағыла. Аҡсалы, тип, ҡапылда йәшәргә баракҡ бар, тип, көслө йәш ирҙәр шахтаға тула, арттарынан ҡатындары, балалары ла бара. Йүкәләр ауылы шулай барлыҡҡа килә, шулай ҙурая ул. Йыйынтыҡ халыҡ. Бөтәһенә бер эш - ҡара яҙҙан ҡара көҙгәсә ер соҡоу, боҙло һыуҙа алтын йыуыу... Минең атайым да, балалары менән ҡуша, ғаиләһен алып килергә була. Ҡыш көнө, март айы. Ағас ҡул санаһына өс баланы, ике кәзә бәрәсен һалып алалар. Шул сананы һөйрәп, Күгәрсен районы Түкәт ауылынан ошо Йүкәләргә хәтле йәйәү атлайҙар. Минә өс йәш, мырҙама ике йәш, йәнә бер сабый ҡыҙ балаға тугыҙ ай ғына булған. Саҡ-саҡ ҡына иҫләйем. Барып еткәндә бәләкәй ҡыҙ юрған эсендә тонсоғоп үлгән була. Баракта оҙаҡ йәшәнек. Теге ике кәзә бәрәсе эшкинеп китә. Атайым тәҙрә төбөндә генә таҡтанан һарай эшләй. Кәзәләр ит тә булды, дебет тә бирҙе, ылаҡтары булһа, беҙ тәҙрәне асып, бүлмәгә индереп уйната торғайныҡ. Әсәйем ғүмер буйы дебет шәл бәйләне. Мәктәптә төрлө милләт балалары бергә уҡыныҡ, башҡортса һөйләштек..."

Бына ҡайҙан икән был дебет шәл бәйләү тарихының башы! Тимәк, Ейәнсура, Күгәрсен яғының дебет кәзәләре Уралтау һырты аша Таналыҡ далаларына ла күсеп таралған һәм, ауылына ҡарап, шәлселәр ҙа боронғо кәсепте дауам иткән. Ләкин баймаҡтар бөгөн дә ысын кәзә дебетен һаман да Ейәнсураның Байыш, Ҡарғалы, Алабайтал, Яргайыш, Өмбәт ауылдарынан барып алыуын йәшермәй. Тимәк, башҡорт дебет кәзәһе үрсетеү өсөн таулы-ҡаялы төбәк кәрәк. Ҡаҡ яланда йә ҡара урманда кәзәнең мамығы үҙгәрә. Мәҫәлән, Бөрйән төбө - Иҫке Собханғол ауылы янында ла көтөү-көтөү кәзә йөрөй. Йәй буйы урманда, ҡая башында йәшәй улар, хужалары, ҡышҡылыҡҡа йортҡа индерә алмаһалар, атып та алғандары бар. Кәзәләренең мамығы арҡаһында килеш ойошоп, кейеҙләнеп китә. Бүре тешенән дә һаҡлай, йылыға ла килә был ҡоршау. Әйткәндәй, борон башҡорт яугирҙарының ҡалҡаны шулай һарыҡ, кәзә мамығын аралаштырып баҫылған кейеҙҙән булған: еңел дә, уҡ-ҡылыс та үтмәй, ябынып-түшәүгә лә ҡулайлы.

Сәхрә лә тинек, ялалҡа ла тинек Ишмырҙа ауыл мәҙәниәт йортонон фойеһын, бында беҙгә, алыҫ юлдан килгәнһегеҙ, тип йәнә буҙа һәм айран тәҡдим иттеләр. Моҡас ауылынан Римма Ғәзимова үҙенең ғәжәйеп "ҡойолтмағы" менән бында ла һыйланы. Икенсе Этколда тәүләп күргәнгәме, ҡойолтмаҡтың рецебын бутағанмын. Уны "ҡатыҡтан яһала" тип яңылыш яҙып та ҡуйғанмын. Римма уны дөрөҫләп, былай һөйләне: "Әсәйем ҡойолтмаҡты яңы баҫылған ҡороттан эшләне. Эш тәртибе: әсәйем ҡаҙанда эркете менән ҡуша ҡайнаған ҡоротто һыуытып, киндер тоҡҡа һалып, бер нисә көн һарҡытып, эркетенән айырғас, тоғонан бушата. Ҡоротто оло табаҡҡа ауҙарып һалып, таҫҡый. Йәғни ҡамыр баҫҡан ише баҫа (йәнә теләгәндәр бер юлы аҡ май йә ҡаймаҡ ҡушып та таҫҡый. Ғәҙәттә, беҙ бер ни ҙә ҡушмайбыҙ, шулай тәме оҙаҡ һаҡлана). Шунан ҡоротто йомарлап алып таҡтаға теҙеп елләтергә ҡуя. Ә табаҡта йәбешеп ҡалған ҡорот өҫтөнә аҙ ғына һөт ҡойоп ебәрә, ҡалған ҡорот менән бергә ҡушып һөттө туҡый. Шуға бер ҡалаҡтай ғына ҡарағат йә сейә ҡайнатмаһының шыйыҡын өҫтәй. Йәнә туҡый ҙа сеүәтәгә ҡойоп, беҙҙә саҡыра. Һәр ҡайһыбыҙға бер ағас ҡалаҡ тоттора. Баяғы ҡоротло, һөтлә, шәкәрле ҡайнатмалы ашамлыҡты ҡалаҡ һыртына ғына яғылдырып алып, ялап ҡына туйынабыҙ. Иҫ киткес тәме һаман телдә, инде ҡалайтайым? Онотторлоҡ түгел. Ана шул тәмде хәҙерге балалар ҙа белһен тип, әйҙә эшләйем дә эшләйем ҡойолтмаҡты. Еләген дә, һыҙғанағын да, хатта сливаһын да ҡушам - һуттарын! Отһағыҙ, отоп алығыҙ, отмаһағыҙ, ялап ҡалығыҙ! Өйөгөҙгә ҡайтҡас, онотмағыҙ, ҡойолтмаҡ яһап һыйланығыҙ!"

Бына тағы бер "Аптыранығыҙмы? Аптырамағыҙ!" Тимәк, "ҡойолтмаҡ" йәш шыйыҡ ҡороттан эшләнә. Риммаға рәхмәт әйтеп, уҙабыҙ артабан.

✓ Кәзәне күп кеше малға иҫәпләмәй. Ә ул иң аңлы, аҡыллы, таҙа хайуан. Һайлап ҡына бесәнен ашай, таҙа йылы һыу ғына эсә ул. Быңдай ипле булыуы - үҙе тәртип. Артыҡ йылыны ла, бик һыуыҡты ла яратмай кәзәбеҙ.

Шул саҡ ир-егеттәрҙең береһе телгә килде. Ишмырҙа ауыл биләмәһе етәксеһе Заһир Ҡашҡаров икән. Уның бик тә мәғлүмәтле сығышын ауыҙ асып тыңланыҡ: "Таналыҡ йылғаһына Көҙән тигән бәләкәй генә һыу килеп ҡойған урында Ишмырҙа ауылы ята, халыҡ телендәге атамаһы - Йүкәләр. Бында дүрт йөҙләп йорт, бер мең ярым кеше йәшәй. Игенселек менән малсылыҡ - бөгөн төп эш урыны. Ауылдың Ишмырҙа тигән рәсми атамаһы 1795 йылда ҡағыҙға төшә. Ул Ишмырҙа Бүлтерәков тигән кешегә бәйле. Ишмырҙа үҙе Әпек (Бәхтигәрәй) ауылынан була. 1795 йылдан бөтә башҡорт халҡына казачий-хәрби бурыс тағылған һәм, боронғо ырыу-олос ерҙәре кантондарға бүленеп, номерҙар менән генә билдәләнеп киткән осор. Рус дәүләтенең көнсығыш сиктәрен, Яйыҡ буйын һәм Ырымбур ҡалаһын һаҡлар өсөн башҡорттар, казак ғәскәре булып, 25-әр йылға хеҙмәткә алына. Әбей батшаның фарманы менән халыҡ һанын кәметеү, ир-егеттәренән айырып, илде миктәтеү һәм тамам буйһондороу планы шулай көсәйә.

"Йүкәләр" атамаһының килеп сығышы боронғо йүкә ағасын ҡырҡып, һалабаш яһап, йүкә алып, арҡан ишеү менән, тирәяҡҡа йүкә таратыусы бер кәсеп менән бәйле булыуы мөмкин. Шулай уҡ ауылды нигеҙләгән бөрйәндәрҙең "йүкәләр" тигән бер тармағы тороп ҡалған, тигән һүҙ ҙә бар. Ауыл халҡы тыныс булған, ошо тирәнән үткән-сүткән каруанды, ғәскәрҙе һыйлап-йәүкәләп, имен тороп ҡалған, ҡырғынға эләкмәгән, имеш тә, тиҙәр".

Ишмырҙа ауыл советы 1918 йылда ойошторола. Бөгөн Ишмырҙа ауыл биләмәһенә ике генә ауыл ҡарай, икенсеһе - Богачевка (1910 йылда Богачев атлы Яйыҡ казагы бер нисә иптәше менән ошо"ташландыҡ" ерҙе һатып ала. (Йүкәләр йәүкәләнеп һатып ҡуя, ахырыһы). "Аптыранығыҙмы? Аптырамағыҙ!"

Ни өсөн һатыла был ер? Сере бик ябай. Мәғдән-руда сығарыу һәм эшкәртеү сәнәғәте Бөрйән һәм Түңгәүер башҡорттары өсөн бик борондан таныш эш тармағы булған. Беҙҙең эраға хәтлем 17-18-се быуатта, йәғни бынан дүрт мең йыл әүәл йәшәгән Арҡайым ҡалалары ла алтын табыу, баҡыр иретеү үҙәктәре икәне билдәле. Ғалимдар шул замандарҙа уҡ Баҡырүҙәк, Таналыҡ, Солтан алтын-баҡыр рудниктары булғанын яҙа. Яңы эра тарихындағы йылъяҙмасылар былай ти: бөйөк Ебәк юлы каруандары Көньяҡ Уралға ынтылған. Башҡорт сауҙагәрҙәре лә Урал алтынын тейәп, алыҫ Иран, Афған яғына уҡ дөйәләр менән барып, "ҡыҙыл мал" тейәп ҡайтҡан. "Ҡыҙыл мал" тигәне - парсалы тауар, фарфор һауыт-һаба, хуш еҫле тәмләткестәр, ҡорал булған. Алтын Урҙа дәүерендә лә Көҙән, Байҡара рудниктарының байлығын Таналыҡ йылғаһы буйлап ҡыш буйы саналарҙа ташығандар. Ил тарихсылары яҙғанса, 1933-1936 йылдарҙа был төбәктән яртылаш алтындан торған баҡыр рудаһы тулыһынса сит илгә оҙатыла. Һатылмай, ә оҙатыла. Айырмаһы бар. Тимәк, Совет илен аяҡҡа баҫтырыуҙа башҡорт алтыны ҙур роль уйнай. Бөйөк Ватан һуғышы осоронда ла ике тоннанан ашыу башҡорт алтыны Американан хәрби катерҙар һәм самолеттар алыуға - лизингка тотонола. Ә беҙ өшөп-туңып, ҡараһына ҡатып кәкрәйеп, шахталарҙа, шурфтарҙа мәғдән сығарған һәм боҙло һыуҙа яҙҙан ҡара көҙгә саҡлы алтын йыуған ябай халыҡтың көнөн күҙ алдына килтерәбеҙ, бөгөнгө көнөн уйлайбыҙ. Бөгөнгө көнөнә лә шөкөр итә беҙҙең башҡорт. Алай ҙа беҙгә Хоҙай шундай киң күңел, тәрән сабырлыҡ биргән. "Беҙҙең халыҡ бер ҡасан да былай рәхәт йәшәмәгән, булған тормоштоң ҡәҙерен белегеҙ", - ти ағинәйҙәр. Дөрөҫ һүҙгә яуап юҡ. Уйлап ҡараһаң, аптырарлыҡ халҡыбыҙҙың сабырлығына. "Аптыранығыҙмы? Аптырамағыҙ!"

Ишмырҙа мәҙәниәт йортонда китапхана мөдире Ләлә Теләүсина ғорур ғына һүҙ ала: "Бөтә кешегә билдәле, Ырымбур шәленең нигеҙендә беҙҙең башҡорт шәле ята. 1867 йылда Парижда Бөтә донъя оҫталар күргәҙмәһе үтә, унда башҡорт шәле тәү тапҡыр Ырымбур губернаһы исеменән ҡуйыла, шунан ошо исем менән телгә алына башлай, тарихҡа инә. Өй һайын һарыҡ-кәзә йөнөнән шәл һуғып, башҡорт ҡатыны, ябыныу өсөн генә түгел, кәсеп өсөн, килем алып донъя көтөр өсөн шәл бәйләү менән шөғөлләнә. Беҙҙең ауылда шәлселәр бихисап".

Артабан ауылдың ағинәйҙәр төркөмө етәксеһе Тотманова Гөлгөнә дауам итә: "Йүкәләрҙә электән дан тотҡан шәлселәр булды. Уларҙың үҙҙәренең кәсебе тураһында йор тел менән әйткәне әле лә иҫтә. Мәҫәлән, Миңлеямал Ишмырҙина инәйҙе һис онотмайбыҙ. Уның, үҙе әйтмешләй, "йоҡлағанда ла ҡулынан энәһе төшмәне". Шәлен "ҡойолтоп бәйләп" ултырҙы. Уға етәрәк Мәғүзә Яҡупова апайыбыҙ ҙа йәше туҡһанға еткәнсе бәйләмен ҡулынан төшөрмәне, Хәлиҙә Тотманова еңгәбеҙ ҙә шәл бәйләп донъя көттө..."

Төркөм башында ултырған Саҙиҡа апай Тотманова кәзә малын яҡлап хәбәргә ҡушыла: "Кәзәне күп кеше малға иҫәпләмәй. Ә ул иң аңлы, аҡыллы, таҙа хайуан. Һайлап ҡына бесәнен ашай, таҙа йылы һыу ғына эсә ул. Быңдай ипле булыуы - үҙе тәртип. Артыҡ йылыны ла, бик һыуыҡты ла яратмай кәзәбеҙ. Февраль уртаһында уҡ дебетен тарап алабыҙ. Тәүҙә һирәк тараҡ, аҙаҡ йыш тараҡ менән тарайбыҙ. Өйгә тарарға алып инһәм, аяғын бәйләмәйем, кәзәм бүкәнгә йә эскәмйәгә үҙе менеп кенә ята, тыңлай әйткәнде. Бер ҡат тарайһың, арҡаһындағы матур ҡалҡҡан мамығы сыға, ә муйынындағыһы ҡала. Икенсегә тарайбыҙ бер аҙнанан, уныһы ҡыллыраҡ була. Шундуҡ ҡыллап, ҡылын таҙартып алабыҙ..."

Йәнәшәлә күргәҙмә лә гөрләй: Таңһылыу Әфләтүнова ҡабалай, Саҙиҡа инәй Тотманова иләй башлай. Зөлфиә Солтанғолова дауам итә: "Кәзә мамығының төрлө ерҙән алынғаны төрлө сифатлы була. Муйыны, арҡаһы, ҡорһағы, ҡултыҡ аҫты кеүек ҡаһыҡ урынынан алған мамығын аҙаҡ бик ентекләп кенә ҡушаһың, шуға ике-өс мәртәбә ҡабанан үткәрәһең. Машинкала иләйбеҙ, ҡатлыҡ епте - шленканы айырым сиратабыҙ, ҡуша иләгәндә сираҡ була, шуға дебет епкә ҡуша ойоша ла яҡшы ҡабармай . "Түпрә, төпрә" тибеҙ, уныһы нәски бәйләргә генә ҡала..."

Гөлгөнә Тотманова артабан тарих һөйләп ташлай: "Шәлде беҙҙә борон һуҡҡандар. Бәйләгәндәр башлыҡты, тула ойоҡто! Шунан шәл бәйләй башлағандар. Әклимә Булат ҡыҙы үҙенең станогы менән килгән, хәҙер шуны күрһәтә..."

Янып-балҡып торған Әклимә Әфләтүнова һүҙ башлай: "Магнитогорскиҙа кәзә мамығын ҡабалай торған тимер тешле машинка бар икәнен ишеттем дә, яҙҙырып алдым. Ҡабанан үткәргәнде тағы ла нығыраҡ таҙартып, тетеп-ҡабалап-аялап бирә. Бер сәғәттә тетеп бирә бер шәллекте. Әҙме-күпме ҡылы ла, төпрәһе лә айырылып ҡала. Ыҫҡындырып алғанда һыпырылып ҡына сыға, йәтеш кенә әйләндереп алабыҙ..."

"Аптыранығыҙмы? Аптырамағыҙ!" Әңгәмә ҡыҙа... Яратҡан тема - шәл хаҡында һәр кем үҙе белгәнен әйтә. Шәл оҫтаһы Зөлфиә Солтанғолова йәнә уртаға сыға: "Беҙҙең дебет йылы, йомшаҡ, тере. Шәлде ябыныуҙың да рәте бар. Бер урыны бешегеп, йоҡарып китмәһен өсөн, бер ҡалып менән генә ябынмағыҙ. Ҡарға һалып тапап алығыҙ. Уны йышыраҡ ҡояшҡа, ҡарлы елгә, ямғырға элегеҙ, шәл уртаһын төрлө ерҙән тотоп ябынығыҙ. Әйләндереп икенсе яғын, икенсе мөйөшөнән дә тартып ябынығыҙ. Беҙҙең дебет шулай уйнатҡанды, һыйпағанды, ҡаҡҡылағанды ярата. Тере кәзә өҫтөнән алынған яҡшы энергетикалы булғанға шулай ул. Кәзәләребеҙ бит мамығын үҙҙәре теләп бирә. Беҙ һуйылған кәзә малының тиреһенән йөнөн ҡырҡып алмайбыҙ. Йырлай-көйләй, маҡтай-маҡтай өҫтөнән генә тарап алабыҙ. Мин үҙем дебетте Ейәнсуранан, Ҡарғалынан алам. Улар кәзәгә япраҡ бесән ашата. Һоло, ваҡ ашлыҡ бирә. Беҙҙә ҡылған бесән, ҡылған уғы кәзәнең тәненә ҡаҙала, шул хәтле йоңсота. Кәзә өҫтөнә бер ҡасан да бесән ырғытмайҙар. Алдына улаҡҡа ғына ваҡ япраҡ бесән һалалар..."

(Дауамы 15-се биттә).

УҢЫШ ҠАҘАН

ҒҮМЕР ВАҠЫТЫ

Һәр ҡайһыбыҙҙың тормошонда "ваҡытыңды нимәгә сарыф иттең?" тигәндән дә йышыраҡ ҡуйылған һорау юҡтыр, моғайын. Ваҡыт шул тиклем тиҙ үтә, һәм беҙ теләгәндән күпкә аҙыраҡ эштәргә өлгөрәбеҙ. "Ваҡыт - аҡса, һәм уны аҡыл менән тотонорға кәрәк" тигән әйтем дә бар. Ләкин беҙҙең "ваҡытты тотонмау" мөмкинлеге бармы һуң? Әлбиттә, юҡ. Спорт ярышындағы хронометристан айырмалы рәүештә, беҙ тормош күренешендә секундомерҙы туҡтатып тороп, ҡабаттан уйнаттыра алмайбыҙ. Ә нимәгәлер "Минең ваҡытым юҡ" тип ҡаршылыҡ белдерәбеҙ икән, тимәк, был эш артыҡ мөһим булмауын һәм уны үтәүгә ваҡыт әрәм итергә теләмәүҙе белдерә.

Бер кемдең дә ваҡыты башҡаларҙыҡынан артығыраҡ түгел. Көн һайын беҙгә башҡалар менән тигеҙ сәғәттәр һәм минуттар бүленгән. Тулыраҡ, маҡсатлыраҡ һәм камиллыраҡ тормош өсөн көрәшеп, беҙ аҡса һәм матди байлыҡтарҙы тотона белеүҙәре хаҡында йыш ишетәбеҙ. Үҙ һәләте менән файҙалана белеү тураһында кәмерәк һөйләнелә, ә үҙ ваҡыты менән файҙалана белеү оҫталығы хаҡында - тағы ла һирәгерәк. Әммә тормоштан бирелгән был "һәләттәр", башҡалары кеүек үк, мөһим.

Һис шикһеҙ, ваҡыт тиҙ үтә. Һәр секунд һайын ғүмеребеҙ кәмей бара. Йәшәүебеҙ ваҡыттан тороу сәбәпле, уны файҙаланыуҙың эмоциональ әһәмиәтен иғтибарға алыу үтә мөһим. "Мин бушамайым", "мин ашығам" һәм "минең ваҡытым юҡ" - бына бәхет ерләнгән табут ҡапҡасына ҡағылған ҙур өс ҡаҙаҡ. Даими ашығыу көслө һәм матур шәхестең үҫешенә ҡамасаулай, тормоштоң тәмен һәм йәмен урлай.

Йоҡо бүлмәңдең тәҙрәһе артында саф һауа, ағастар, тауҙар, яландар йәки парктар. Ләкин беҙ уға һирәк иғтибар итәбеҙ. Ҡабырғаға ятып, хырылдап йоҡлап китәбеҙ йәки иртәнсәк һикереп торабыҙ ҙа эшкә ашығабыҙ. Тәбиғәт гүзәллеге менән һоҡланырға беҙҙең бөтөнләй ваҡытыбыҙ юҡ. Ә инде беҙҙән "Нимәгә ул шул тиклем ығы-зығы?" тип һораһалар, хәҙерге тормош рәүеше тыуҙырған төрлө һылтауҙар таба башлайбыҙ.

Сәғәт уҡтары тиранияһынан ҡотолорға кәрәк. Ваҡыт беҙҙең менән идара итмәһен өсөн, беҙ ваҡыт менән идара итергә өйрәнергә тейешбеҙ. Батша тәхете эргәһендәге кәмитсе булыуҙан туҡта. Уны бушҡа үткәрмә һәм "ваҡыт юҡ" синдромына бирелмә. Ваҡытыңды тормошоңдағы мөһим шөғөлдәргә тотонорға өйрән. Ашығыу сыбыртҡыһын ваҡыт ҡулдарынан тартып алып, һин үҙ-үҙеңде тота белергә өйрәнәсәкһең.

Роберт ЭНТОНИ.

(Дауамы бар).

19 АПРЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.50 Жить здорово! [16+]
10.55 Модный приговор. [6+]
12.10 "Сегодня вечером". [16+]
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 Давай поженимся! [16+]
16.00, 3.30 Мужское / Женское. [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.40 На самом деле. [16+]
19.45 Пусть говорят. [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Конец невинности". [16+]
22.30 Премьера сезона. "Док-ток". [16+]
23.30 Вечерний Ургант. [16+]
0.10 Познер. [16+]
1.10, 3.05 Время покажет. [16+]

БСТ

7.00 "Сәләм".
9.00 Брифинг.
9.30, 16.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
9.45 Сәләм, Республика! [12+]
10.30 100 имен Башкортостана. [12+]
11.00 Итоги недели (на рус. яз.).
11.45 Специальный репортаж. [12+]
12.00 Счастливый час.
13.00, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз.).
13.30 Бәхетнамә.
14.30 "Бай". [12+]
15.00, 18.15, 20.30 Интервью. [12+]
15.15 Әлләсе... [6+]
16.15 "Гора новостей".
16.30 Т/с "Дом престарелых". [12+]
17.30 Современник. [12+]
17.45 История одного села. [12+]
18.00 "Пофутболим?" [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
20.00 Полезные новости. [12+]
20.15 "Сәңгелдәк". [0+]
20.45 Инцидент-репортаж. [12+]
21.00 Тайм-аут. [12+]
22.00 Бишек. Колыбельные моего народа. [6+]
23.00 Күстәнәс. [12+]
23.30 Топ 5 клипов. [12+]
0.00 Т/с "Так не бывает". [16+]
2.15 Бәхетнамә. [12+]
3.00 Спектакль "Бесприданница".[12+]
5.30 Счастливый час. [12+]

20 АПРЕЛЯ ВТОРНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.50 Жить здорово! [16+]
10.55 Модный приговор. [6+]
12.10, 1.10, 3.05 Время покажет. [16+]
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 Давай поженимся! [16+]
16.00, 3.30 Мужское / Женское. [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.40 На самом деле. [16+]
19.45 Пусть говорят. [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Конец невинности". [16+]
22.30 Премьера сезона. "Док-ток". [16+]
23.30 Вечерний Ургант. [16+]
0.10 Д/ф "Прокофьев наш". К 130-летию композитора. [16+]

БСТ

7.00 "Сәләм".
9.00 Брифинг.
9.30, 11.00, 16.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
9.45 Сәләм, Республика! [12+]
10.30 100 имен Башкортостана. [12+]
11.15 Республика LIVE #дома. [12+]
11.45 Дорожный патруль. [16+]
12.00 Счастливый час.
13.00, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз.).
13.30 Бәхетнамә.
14.30 "Дорога к храму". [0+]
15.00, 18.15, 20.30 Интервью. [12+]
15.15 Бишек. Колыбельные моего народа. [6+]
15.45 Брифинг Министерства здравоохранения РБ по коронавирусу.
16.15 "Гора новостей".
16.30 Т/с "Дом престарелых". [12+]
17.30 "Времечко".
18.00 "Криминальный спектр". [16+]
19.00 Вечерний телецентр.
20.00 Полезные новости. [12+]
20.15 "Сәңгелдәк". [0+]
20.45 Генеральная уборка. [12+]
21.00 Детей много не бывает. [6+]
22.00 Тормош. [12+]
23.00 Колесо времени. [12+]
0.00 Т/с "Так не бывает". [16+]
2.15 Бәхетнамә. [12+]
3.00 Спектакль "Наш одуванчик". [12+]
5.00 Автограф. [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]

21 АПРЕЛЯ СРЕДА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.15 Жить здорово! [16+]
10.20, 12.10, 2.30, 3.05 "Модный приговор". [6+]
12.30, 15.00, 0.10 Время покажет. [16+]
13.30 Новости (с субтитрами).
14.00 Ежегодное послание Президента РФ Владимира Путина Федеральному Собранию.
17.00, 3.25 Мужское / Женское. [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.40 На самом деле. [16+]
19.45 Пусть говорят. [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Конец невинности". [16+]
22.30 Премьера сезона. "Док-ток". [16+]
23.30 Вечерний Ургант. [16+]
1.50 Наедине со всеми. [16+]

БСТ

7.00 "Сәләм".
9.00 Брифинг.
9.30, 11.00, 16.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
9.45 Сәләм, Республика! [12+]
10.30 100 имен Башкортостана. [12+]
11.15 ГБУЗ Республиканскому кардиологическому центру - 40. [12+]
11.45 "Криминальный спектр". [16+]
12.00 Счастливый час.
13.00, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз.).
13.30 Бәхетнамә.
14.30 "Аль-Фатиха". [0+]
15.00, 17.15, 20.30 Интервью. [12+]
15.15 "Апчхи". [0+]
15.30 "Сулпылар". [0+]
16.15 "Гора новостей".
16.30 Тайм-аут. [12+]
17.00 Дорожный патруль. [16+]
17.30 Министерство правды.
19.00 Вечерний телецентр.
20.00 Полезные новости. [12+]
20.15 "Сәңгелдәк". [0+]
20.45 "Честно говоря". [12+]
22.00 Историческая среда. [12+]
23.00 "Байыҡ-2021". Республиканский конкурс исполнителей башкирских танцев. [12+]
0.00 Т/с "Так не бывает". [16+]
2.15 Бәхетнамә. [12+]
3.00 Спектакль "Караул, тещу украли!" [12+]
5.00 Бишек. Колыбельные моего народа. [6+]
5.30 Счастливый час. [12+]

22 АПРЕЛЯ ЧЕТВЕРГ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.50 Жить здорово! [16+]
10.55 Модный приговор. [6+]
12.10, 1.10, 3.05 Время покажет. [16+]
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 Давай поженимся! [16+]
16.00, 3.35 Мужское / Женское. [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.40 На самом деле. [16+]
19.45 Пусть говорят. [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Конец невинности". [16+]
22.30 Большая игра. [16+]
23.30 Вечерний Ургант. [16+]
0.10 Д/ф Премьера. "Встань и иди. 100 лет исцелений". [12+]

БСТ

7.00 "Сәләм".
9.00, 11.00, 16.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
9.15 Сәләм, Республика! [12+]
10.00 Т/с "Дом престарелых". [12+]
11.15 "Честно говоря". [12+]
12.00, 5.30 Счастливый час.
13.00, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз.).
13.30 Бәхетнамә.
14.30 Автограф. [12+]
15.00, 18.15, 20.30 Интервью. [12+]
15.15 Бирешмә. Профи. [12+]
16.15 "Гора новостей".
16.30 Т/с "Дом престарелых". [16+]
17.30 "Времечко".
18.00 "Криминальный спектр". [16+]
19.00 Вечерний телецентр.
20.00 Полезные новости. [12+]
20.15 "Сәңгелдәк". [0+]
20.45 Инцидент-репортаж. [12+]
21.00 Башҡорттар. [6+]
22.00 Республика LIVE #дома. [12+]
23.00 "Ете егет". [12+]
23.45 История одного села. [12+]
0.00 Т/с "Так не бывает". [16+]
2.15 Бәхетнамә. [12+]
3.00 Спектакль "Нәркәс". [12+]
5.15 "Весело живем!" [12+]

23 АПРЕЛЯ ПЯТНИЦА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00 Новости.
9.50 Жить здорово! [16+]
10.55, 3.40 Модный приговор. [6+]
12.10 Время покажет. [16+]
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15, 4.30 Давай поженимся! [16+]
16.10, 5.10 Мужское / Женское. [16+]
17.05 "Человек и закон" с Алексеем Пимановым. [16+]
18.10 Вечерние новости.
19.00 Поле чудес. [16+]
20.15 Премьера. "Сегодня вечером". [16+]
21.00 Время.
21.30 "Сегодня вечером". [16+]
22.30 Вечерний Ургант. [16+]
23.30 "Голос. Дети". Новый сезон. [0+]
1.15 Д/ф Премьера. "Том Круз: Вечная молодость". [16+]
2.20 Х/ф "Мы не женаты". [12+]

БСТ

7.00 "Сәләм".
9.00, 11.00, 16.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
9.15 Сәләм, Республика! [12+]
10.00, 16.30 Д/с "Легенды космоса". [12+]
11.15, 21.00 "Йома". [0+]
11.45 "Криминальный спектр". [16+]
12.00 Республика LIVE #дома. [12+]
12.30, 23.30 Автограф. [12+]
13.00, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз.).
13.30 Үткән ғүмер. [12+]
14.00 "Ҡурай даны". [12+]
14.15 "Красная кнопка". [16+]
15.00, 18.15, 20.30 Интервью. [12+]
15.15, 4.45 "Алтын тирмә". [0+]
16.15 "Гора новостей". [6+]
17.30 Моя планета Башкортостан.[12+]
18.00 Дорожный патруль. [16+]
19.00 "Башҡорт йыры-2021". [12+]
19.45 История одного села. [12+]
20.00 Полезные новости. [12+]
20.15 "Сәңгелдәк". [0+]
20.45 Инцидент-репортаж. [12+]
22.00, 4.15 "ВасСәләм!" [12+]
23.00 Караоке по-башкирски. [12+]
0.00 Х/ф "Норвег". [12+]
2.30 Спектакль "Весело живем". [12+]
5.30 "Млечный путь". [12+]

24 АПРЕЛЯ СУББОТА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 Телеканал "Доброе утро. Суббота".
9.00 Умницы и умники. [12+]
9.45 Слово пастыря. [0+]
10.00 Новости.
10.15 Д/ф "Однажды в Париже. Далида, Дассен". [16+]
11.20, 12.15 Видели видео? [6+]
12.00 Новости (с субтитрами).
13.55 Д/ф "Свадьба в Малиновке". Непридуманные истории". [16+]
14.40 Х/ф "Свадьба в Малиновке". [0+]
16.25 "Кто хочет стать миллионером?" с Дмитрием Дибровым. [12+]
17.40 ДОстояние РЕспублики. [12+]
19.20 "Голос. Дети". Новый сезон. [0+]
21.00 Время.
21.20 "Клуб Веселых и Находчивых". Высшая лига. [16+]
23.30 Х/ф Премьера. "Куда ты пропала, Бернадетт?" [16+]
1.20 Модный приговор. [6+]
2.10 Давай поженимся! [16+]
2.50 Мужское / Женское. [16+]

БСТ

7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
8.00, 18.30 Новости (на баш. яз.).
8.15 "Аль-Фатиха". [12+]
8.45 История одного села. [12+]
9.00 Күстәнәс. [12+]
9.30 М/ф "Мультфильмы". [0+]
10.00 "Физра". [6+]
10.15 "Навруз". [6+]
10.30 "Гора новостей". [6+]
10.45 "Книга сказок". [0+]
10.55 Тотальный диктант. Башкирский язык.
13.00 Үткән ғүмер. [12+]
13.30 Башҡорттар. [6+]
14.00 "Дарю песню". [12+]
16.00 Колесо времени. [12+]
17.00, 5.00 "Онота алмайым". [12+]
19.00 Полезные новости. [12+]
19.15 Ради добра. [12+]
19.30, 22.00 "Яңы моң". [12+]
21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
22.30, 1.45 Новости недели (на баш.яз.).
23.15 "Башҡорт йыры". [12+]
0.00 Т/с "Питер-Москва". [12+]
2.30 Спектакль "Море мечты". [12+]
4.30 Топ 5 клипов. [12+]

25 АПРЕЛЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 6.10 Т/с "Свадьбы и разводы". [16+]
6.00, 10.00 Новости.
6.55 Играй, гармонь любимая! [12+]
7.40 Часовой. [12+]
8.10 Здоровье. [16+]
9.20 "Непутевые заметки" с Дмитрием Крыловым. [12+]
10.15 Жизнь других. [12+]
11.15, 12.15 Видели видео? [6+]
12.00 Новости (с субтитрами).
13.55 Премьера. "Доктора против интернета". [12+]
15.00 Д/ф "Филипп Киркоров. "Яркий Я". [16+]
17.15 Филипп Киркоров. Последний концерт в "Олимпийском". [12+]
19.40, 22.00 "Точь-в-точь". Новый сезон. Финал. [16+]
21.00 Время.
23.00 "Что? Где? Когда?" Весенняя серия игр. Финал. [16+]
0.20 Т/с Премьера. "Налет-2". [16+]
1.15 Д/с "Еврейское счастье". [18+]
3.00 Модный приговор. [6+]
3.50 Давай поженимся! [16+]

БСТ

7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
8.00 Новости (на баш. яз.).
8.15 "Йома". [0+]
8.45 "Бай". [12+]
9.15 "Ҡурай даны". [12+]
9.30 Тормош. [12+]
10.00 "Бейе". [0+]
10.15 "В гостях у Акбузата". Репортаж с Республиканского фестиваля детского и юношеского творчества. [6+]
10.30 "Гора новостей". [6+]
10.45 "Сулпылар". [0+]
11.15 Нурбостан сәйәхәте. [6+]
11.30 "Ҡош юлы. Балалар". [6+]
11.45 Бирешмә. Профи. [12+]
12.30 Итоги недели (на баш. яз.).
13.15 "Алтын тирмә". [0+]
14.00 "Дарю песню". [12+]
15.30 100 имен Башкортостана. [12+]
16.00 "Дорога к храму". [0+]
16.30, 4.00 Историческая среда. [12+]
17.00 "Культура малой Родины". [12+]
17.45 Вестник "Газпромтрансгаз Уфа". [12+]
18.00 Лидеры региона. [12+]
18.30 Вопрос+Ответ=Портрет. [6+]
19.15 "Байыҡ-2021". Республиканский конкурс исполнителей башкирских танцев. [12+]
20.15 Әлләсе... [12+]
21.00, 22.30 Республика LIVE #дома. [12+]
21.30, 6.00 Итоги недели (на рус. яз.).
22.15, 6.45 Специальный репортаж. [12+]
23.00 "Красная кнопка". [16+]
23.45 "ВасСәләм!" [12+]
0.15 Т/с "Питер-Москва". [12+]
2.00 Спектакль "Часы с кукушкой". [12+]
4.30 Үткән ғүмер. [12+]
5.00 "Млечный путь". [12+]

СӘНҒӘТ КӨНДӘЛЕГЕ

М. Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры

21 апрель "...Ат уйнатып алдан бара..." (З. Бураҡаева). 14.00, 19.00 12+
22 апрель "Һөйәһеңме - һөймәйһеңме..." (Ф. Бүләков), трагикомедия. 12+
23 апрель "Ҡыҙ урлау" (М. Кәрим), комедия. 12+
24 апрель "Йәш ғаилә фатир эҙләй" (М. Рощин), мөхәббәт тарихы. 16+
25 апрель "Зөләйха күҙҙәрен аса" (Г. Яхина, Я. Пулинович). 16+

М. Кәрим исемендәге Милли йәштәр театры

22 апрель "Калигула" (А. Камю), трагедия. 16+
24 апрель "Ханума" (А. Цагарели), музыкаль комедия. 12+
25 апрель "Айболит и Бармалей" (К. Чуковский), мюзикл. 12.00 0+
"Үәт, исмаһам, ахрызаман!" (М. Багаев), комедия. 18.00 16+

Х. Әхмәтов исемендәге Башҡорт дәүләт филармонияһы

20 апрель "Ее глаза на звезды не похожи" У. Шекспир осоро музыкаһы. 6+
24 апрель "Арғымаҡ" төркөмө концерты. 6+

Башҡорт дәүләт ҡурсаҡ театры

23 апрель "Лиса-сирота" (О. Штырляева). 12.00, 16.00 0+
24 апрель "Гадкий утенок" (Г.-Х. Андерсен). 12.00, 14.00, 16.00 0+
25 апрель "Лесная ярмарка" (А. Рахманкулова). 12.00, 14.00 0+
"Гадкий утенок" (Г.-Х. Андерсен), башҡортса. 16.00 0+

Салауат дәүләт башҡорт драма театры

21, 23 апрель "Бер, ике, өс" (О. Жанайдаров), драма. 18+
22 апрель Беҙ - Прибельскийҙа! "Абау, димсе килә!" (С. Сурина), музыкаль комедия. 16+

Стәрлетамаҡ дәүләт театр-концерт берләшмәһе

24 апрель "Ҡатын түгел - аждаһа!" (Д. Салихов), комедия. 12+
25 апрель "Час земли" музыкаль-әҙәби лекторий. 12.00 6+

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1442 һижри йыл.

Апрель (Рамаҙан)	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Аҡшам намаҙы	Йәстү намаҙы
19 (7) дүшәмбе	4:36	6:06	13:30	18:55	20:25	21:55
20 (8) шишәмбе	4:33	6:03	13:30	18:57	20:27	21:57
21 (9) шаршамбы	4:31	6:01	13:30	18:59	20:29	21:59
22 (10) кесе йома	4:29	5:59	13:30	19:01	20:31	22:01
23 (11) йома	4:27	5:57	13:30	19:03	20:33	22:03
24 (12) шәмбе	4:24	5:54	13:30	19:05	20:35	22:05
25 (13) йәкшәмбе	4:22	5:52	13:30	19:07	20:37	22:07

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

АПТЫРАНЫҒЫҘМЫ? АПТЫРАМАНЫҠ!

(Башы 12-13-сө биттәрҙә).

Әклимә Булат ҡыҙы йәнә ҡушыла: "Кәзә килограмға хәтле дебет бирә ул. Унһың муйынын айырым тарайһың. Муйын дебете - хазина, оҙон, ялтыр, бөҙрәләнеп тора, нәҙек тә, ныҡ та - һуҙылып тора. Бер шәлгә етә оло тәкә муйынынан алған дебет! Иң матуры шул. Артабан ҡорһағынан янбашына хәтлем айырым тарап алаһың. Бында йылы, ҡыҫҡа, йомшаҡ дебет үҫә. Арҡаһында үҙенә башҡа бер дебет - эре, шыртыраҡ, әммә ныҡлы, оҙон була. Ҡыныҡ еренән мамыҡын йәнә айырым тарайһың. Униһы ҡыҫҡа, ваҡ була, бейәләй-нәскигә китә..."

"АптыраныҒыҙмы? Аптырамағыҙ!" Күренеп тора: ысын шәлсе кәзә тигән малды ла бик ярата бит ул. Ай-буй, тип уйлап торам, дебет кәзәһен ҡалай ныҡ белә ләбаһа былар. Тимәк, яраталар! Тимәк, сәм менән гөм етерлек! Әгәр былай тейешһәләр, баймаҡтар Ейәнсураны үтеп китмәгәндә лә, Мәләүез-Ғафуриҙы артта ҡалдырасаҡ. Былай булһа, бер-ике йылдан Ишмырҙа ауылы клубы янында "Йүкәләр шәле" тигән халыҡ оҫталары клубы асылмаҫ та, улар республика күргәҙмәләрендә еңеүсе булмаҫ, тимә. Улар бары тик традицион башҡорт шәлен бәйләүҙе һаман да дауам итеп, белгәндәрен тағы ла нығытып, республика шәл фестивалдәрендә сығыш яһаясаҡ - "Йүкәләр шәле" халыҡ клубы" оҫталары. Эй шәп булыр ине өсөнсө меңъйыллыҡта ла: "Көньяҡ Уралдағы башҡорт ауылдарында ҡатындар өй һайын кәзә дебетенән шәл бәйләй һәм шуның менән донъя баҙары кимәленә сыҡып, бөтә Ер шарын мамыҡ шәлгә - башҡорт шәленә урай!" - тип тарих битенә яҙып ҡуйһалар.

Йыйын бара, ә Ишмырҙа ауыл биләмәһе башлығы Заһир Ҡашҡаровтың телмәрендәге мәғлүмәттәр һис иҫтән сыҡмай: "Бөгөн 981 кеше йәшәй Ишмырҙала. Уҙған 2020 йылда 10 бала тыуған, 11 кеше үлгән. Ауыл бер йылда 13 кешегә кәмене, сөнки йәш ғаиләләр ситкә күсеп китә. Тыуым кәмей, демографик хәл шәп түгел. Беренсе класта ни бары туғыҙ бала уҡый. Ишмырҙа менән Богачевка ауылдарынан 174 кеше - ирҙәр ҙә, ҡатындар ҙа ситтә аҡса артынан йөрөй. Шул арҡала күп ғаиләләр бик ауырлыҡ менән көн итә, тарҡала, балалар тыумай ҡала. Ике ауылға дүрт фермер, ике КХА эшләй. Беҙ Баймаҡ районы сигендә, Йылайыр районына ҡараған Юлдыбай, Әбделкәрим, Ҡыуат ауылдарына яҡынбыҙ, күберәк улар менән ҡатышып йәшәйбеҙ. Спорт ярыштары, ауыл эсендә урам-ара байрамдар үтә. Мәктәп, фельдшер, мәҙәниәт йорто бар. Быйылғы сәләмәтлек һәм әүҙем көн итеү йылында беҙ күршеләр менән мәҙәни-спорт эстафеталары үткәрәбеҙ, уларҙы йомғаҡлап, бер байрамса йыйын яһарбыҙ, тибеҙ. Ағинәйҙәргә, әүҙем, аҡыллы тормош яҡлы, унған ҡатын-ҡыҙҙарыбыҙға таянып эшләйбеҙ, улар - төп ярҙамсылар. Ир-егеттәр, балалар менән бергә төрлө саралар үтә. Ағинәйҙәр бөтә эште лә булдыра, йәшерәктәре хатта демографик хәлдә яҡшыртыуға үҙ өлөшөн индерә..."

Ағинәйҙәр - йәмғәт ойошмаһы ағзалары. Улар - төбәктәге халыҡтың көҙгөһө. Мәҫәлән, Баймаҡтар - бигерәк тә үҙенсәлекле халыҡ. Юғарынан килгән түрәләргә рәхмәт әйтә, арҡаһынан ҡаға, йәлләй, унышлар теләп оҙатып ҡалалар. Әммә улар бер ҡасан да түрәләрҙән үҙенә кәрәк нәмәне һорамай, ауыҙы тулы ҡара ҡан булһа ла, кеше алдында төкөрмәй. Башын әйеп, теләнселәп, юл да, күпер ҙә, эш урыны ла, мәсет төҙөүҙе лә һорамай. Пай ерҙәрен эләктереп алып, хәҙер ни теләһә, шуны ҡыланған сит-ят әҙәмдәрҙең башбаштаҡлығын да ошаҡлап бармайҙар. Ә былайтыу дөрөҫмө? Был һорау һауала элеп ҡалды... "АптыраныҒыҙмы? Аптырамағыҙ!"

Кинәт беҙ Ишмырҙа ағинәйҙәре араһында ноҡот һалып ултырған бер ҡатынды күреп, шып туҡтаныҡ. Көпәкөндөҙ, ҡояш көлөп торғанда, бөтә гөм уртаһында ноҡот һалып ултырсәле! Быныһы ла баймаҡса - асыҡ һәм ябай. Ноҡотсо аҡлы-ҡаралы таштарын бүлгеләй, янына һыйынып ултырған кешенең бары тик өмөтөн нығыта, яҡшыға табан юл күрһәтә. Ысынлап та, ағинәйҙәр хатта аҡ магияны ла ашатлап үтмәй, ырым-ышаныуҙы ла араларына алып, халыҡтың өмөт шәмдәрен ҡабыҙыусы бер серле ҡатламын, һин - үткән заман, һин - әкиәт, тип ҡыр типмәй. Борондан илдә күрәҙәсе лә, ноҡотсо ла, фал китабын асыусы ла булған. Улар барыһы ла кешене үҙенең тормошо, юғалтыу-табышы хаҡында уйланырға, һакланырға йә дөрөҫ йәшәргә өйрәткән. Ноҡотсо бушаған арала тиҙ генә янына ҡунаҡланым. Һорауҙы уға түгел, таш өйөмөнә "бирәһең". Йәғни ташты усың менән ҡаплап, эстән генә низер уйлайһың. Ноҡотсо бик яҡшы итеп юраны, бөтә уйымды һөйбәткә көйләне. Исеме Тәнзилә Әфләтүнова икән. Рәхмәт яуһын ошо халыҡсан йән дауалау алымын һаҡлаусыға! Эргәлә генә әллә күпме кеше ҡот ҡойоу барышын күҙәтә. Ҡот ҡойоусы Сибәрбикә Теләүсина рәхәтләндереп шик-шөбһәнән "таҙартып" ебәрә. Бына тағы ла баймаҡса бер кенеш. "АптыраныҒыҙмы? Аптырамағыҙ!"

Ул арала Сибай ағинәйҙәре етәксеһе Венера Йәнбәкова боронғо алмиҙеү тураһында һүҙ башланы: "Сибайҙа үҙәк китапханала һаҡал, иҙеү, алмиҙеү яһарға өйрәнеү буйынса түңәрәк эшләтеп ебәрҙек. Вәҡыт табыбыҙ, бергәләп килеп өйрәнеҙ. Күсей ауылы ҡатын-ҡыҙҙарында һаҡланған боронғо селтәр өлгөһө Сибайҙағы тыуған яҡты өйрәнеү музейында һаҡлана, инеп ҡарап сығығыҙ. Ғатаулла хәҙрәттең ике ҡатынын ике яғына ҡуйып, 1905 йылда төшкән фотоһы ла һаҡлана унда. Был ҡатындарҙың фотолағы алмиҙеүҙәренә ҡарап, әле шул өлгөләрҙе тергеҙеү эше бара. Гөмүмән, боронғо өлгөләргә битараф булмағыҙ, уларҙың милләт байлығы икәнен онотмағыҙ. Үҙебеҙҙең әсәй-өләсәйҙәр кейгән селтәр, һаҡалдарҙың өлгөләрен тергеҙегеҙ, йәш быуынға беҙ уларҙы дөрөҫ кенә итеп тапшырырға тейешбеҙ..."

Баймаҡ районы ағинәйҙәре етәксеһе Гүзәл Монасипова ла үҙ теләктәрен әйтеп ҡалырға ашыға: "Эштәрҙе, кәсептәрҙе өйрәнгән саҡта бик иғтибарлы һәм һүҙҙәргә, атамаларға һаҡ булығыҙ. Терминдарҙы ныҡлап һорашып өйрәнегеҙ. Беҙ хәҙер бик күп аралашабыҙ, сығыштар яһайбыҙ. Хәтерҙәгеләрҙе тергеҙәйек, улар тураһында сатнатып һөйләргә лә, фекер алышырға ла, үҙ фекеренде яҡларға ла өйрәнәһе бар әле беҙгә. Йолаларҙың күбеһен онота яҙғанбыҙ, ләкин күмәкләп ултырып аралашҡанда, һүҙгә һүҙ эйәреп, уларҙы иҫкә төшөрөргә була икәнен хәҙер үҙ тәжрибәбеҙҙә белдек бит инде. Мәҫәлән, был арала яҙ көнө үткәрә торған йолаларҙы барлап алдыҡ, ыуыҙ ҡоймағына, баш итенә ҡунаҡ саҡырыу, ҡар һыуына барыу, һәм башҡа йолаларҙы берләштереп, яҙғы байрамдар үткәрҙек. Үҙебеҙҙең милли яҙғы байрамдың бер дөйөм күренешен, сценарийын булдырып, башҡаларға ла таратырға ниәтләп торабыҙ..."

Артабан Ишмырҙа ағинәйҙәре үҙҙәрен борсоған түбәндәге һорауҙар буйынса бергәләп фекер алышты: "Ҡыя хәсиғәбеҙҙе Татарстанға алып киттеләр. Беҙ өндәшмәгәс, йәйлап ҡына милли хазиналарыбыҙҙы урлай башланылар. Ә ғиләләребеҙҙә һаҡланған элекке фотоларҙа хәситәне әсәһе лә, бәләкәс ҡыҙы ла кейеп ултыра. Ошондай үҙебеҙҙең ҡомартҡы биҙәүестәрҙе тиҙерәк тергеҙһәк, бик урлаша һалып бармаҫтар ине һымаҡ..."

"Салауат районында башҡорт ҡалпаҡтарын тергеҙәләр. Ҡалпаҡтың биш-алты төрө бар: сикә ҡалпаҡ, мәрйен ҡалпаҡ, тәңкәле ҡалпаҡ, ҡайыулы ҡалпаҡ, тупый ҡалпаҡ, уҡалы ҡалпаҡ тигән төрҙәрен кейгән башҡорт ҡатын-ҡыҙҙары. Йылайыр ағинәйҙәре һарауыстарҙы тергеҙеүгә тотондо. Ҡыя сәнсеп сигелә торған һарауыстар бик күп башҡорт орнаменттарын, тарихын сағылдыра. Учалы ағинәйҙәре иһә сарыҡ, ҡата кеүек аяҡ кейемдәрен яһап, ҡулланыуға индерә башланы..."

"Ҡомло Ғәрәбстандан килгән йола ул - пәрәнжә бөркәнеү. Беҙҙең ҡатындарҙың яулыҡ, ҡашмау, таҫтар кеүек бына тигән баш ябыуы бар, улар сәсте йыя, елкә-муйынды тулыһынса ҡаплай ала. Төрөк иңки ғәрәп турпышаларын, япмаларын бөркәнеп йөрөмәнәк тә, беҙ үҙебеҙҙең милли башҡорт кейемендәге өлгөләр менән йөрөй алабыҙ. Беҙҙең башҡорт халҡы мең йылдан артыҡ борон уҡ Ағиҙел, Иҙел-Волга буйында, Көньяҡ Уралда Ислам динен ҡабул иткән. Ғәрәп илселәре, сәхәбәләре был хаҡта асыҡ яҙып ҡалдырған. Ул заманда Көньяҡ Уралда - Иртыштан Волгаға саҡлы башҡорт тигән ҡәүемдән башҡа бер генә халыҡ та булмаған! Шул дәүерҙән алып йәшәй милли йолаларыбыҙ ҙа, милли кейемдәребеҙ, биҙәүестәребеҙ ҙә..."

"Кем ул ағинәй? Был һорауҙы һәр ҡайҙа бирерҙәр. Яуап та бирә белегеҙ. Өс баҫҡысы, Аллаһы тарафынан беҙгә тыумыштан бирмешле өс шарты бар ағинәйлектең. Беренсеһе: ағинәй - ул милли телле. Туған телендә һөйләшә, йырлай, балаһына әкиәт һөйләй, йомаҡ ҡоя, таҡмаҡлап бейетә, күршеһенә сәләм бирә, китап уҡый, милли матбуғат алдыра. Туған телен үҙ өйөнән башлап һаҡлаусы, бөтә донъяла ҡалҡандай яҡлаусы була. Икенсе шарт: ағинәй - ул милли кейемле, йәғни үҙ халҡының өҫ-башын ҡаплаған һәр кейемде белә, өйрәнә, тарата. Тормош-көнкүреш ҡаралтыһын да белә, өйрәнә, ҡуллана. Милли кейем кейеп гәйбәт һөйләү, араҡы эсеү, араҡылы табында ултырыу ҙа ҙур гонаһ, вәхшилек, аңһыҙлыҡ. Быны ағинәй белә. Өсөнсө шарт: ағинәй - милли ашлы. Ул ғаиләһенә, балаһына, туғандарына борондан ҡәҙерле һәм шифалы булған милли ризыҡтар бешереп ашата, уларҙы әҙерләй белгәндәрҙе күтәрә. Ул ейәненә чупа-чупс, лайс тоттормай, милли аштың тәме телендә ҡалырҙай итеп сөсикмәк, ҡоймаҡ, үлән сәйе, йәшел үлән ашы, баллы һыуҙар һәм башҡа тәбиғи һыйҙы ғәҙәти ризыҡҡа әйләндерә. Уларҙың кешегә файҙаһын аңлата, башҡа яһалма нәмәләрҙән айырмаһын өйрәтә. Шулай итеп: милли тел, милли кейем, милли аш. Ошо өс тамыр Аллаһы Тәғәлә ҡушҡан намаҙ шарты менән берегә. Күңеле менән гел намаҙҙа ул ағинәй..."

"Нисә йәш һуң ағинәйгә? Иманым камил, ағинәйлек биш йәшлек ҡыҙ балала башлана. Ул матурлыҡҡа, тәртипкә, белемгә, гәҙеллеккә ынтыла. Ҙурая килә, үҫмер ҡыҙ ҙа шулай: мөхәббәт, саф күңел, тоғролоҡ, булдыҡлы һәм унған булыу - унын идеалы. Йәш кәләш, бала күтәргән йәш ҡатын да шулай уҡ донъяла бары тик мөхәббәт, матурлыҡ, унғанлыҡ, тыныслыҡ, именлек, барлыҡ ҡына теләй. Ошо ағинәйлек сифаттарын ҡатын-ҡыҙ ғүмер буйы юғалтмай. Тимәк, һәр ҡатын-ҡыҙ тыумыштан - ағинәй. Уға ошо изге бурысын үтәргә генә кәрәк. Ҡатын-ҡыҙ шуның өсөн дә бөтә йәштә лә хөрмәткә, ышанысҡа, мәрхәмәткә мохтаж һәм лайыҡ булып ҡала. Һәр ҡатын-ҡыҙ ағинәй була ала һәм бары тик яҡшы сифаттарға эйә булырға ынтыла. Бары тик ҡатын-ҡыҙ был хаҡта ҡыҫҡырып йөрөмәй. Мин ағинәй, беҙ ағинәй, тип, бер Аллаһы Тәғәлә алдында үҙ бәндәлек бурысын атҡара ҡатын-ҡыҙ. Унын битен йыртып, "Һин шулай түгел, һин былай инең", тиеүселәр иң түҙәү кеше йөрәгенә тыумыштан һалынған ағинәйлек сифаттары хаҡында уйланһын ине. Улар - сәскә атырға торған гөл кеүек саф һәм ҡәҙерле сифаттар, уларҙы кире ҡағыу, баҫырыу йә мыҫҡыллау бер генә бәндәне лә, йәмғиәтте лә яҡшыға алып бармай..."

"АптыраныҒыҙмы? Аптырамағыҙ!" Былар - Башҡортостан Республикаһы Башҡорт ҡатын-ҡыҙҙарының мәҙәни, социаль һәм рухи үҫеш буйынса "Ағинәй" төбәк йәмғәт ойошмаһы ағзалары алдына ҡуйылған бурыстар, талаптар һәм маҡсаттарҙың иң мөһимдәре. Улар хаҡында ағинәйҙәр йыйылған һәр йыйында, һәр сарала һөйләнә, иҫкә алына, иҫкәртелә килә...

ШУЛАЙ ИТЕП...

Ишмырҙа-Йүкәләр ауылынан беҙ ошондай уй-хистәрҙә сығып киттек. Ҡырҡ яҡтан ҡырҡ төрлө лөғәт килеп уҡмашҡан был ауылда. Шахталағы һәм алтын йыуыуҙағы ауыр эшкә, ҡырыҫ тәбиғәт һынауҙарына, тоҡом тамырҙарын ҡороткан эскелеккә, тормош етешһеҙлегенә сабырлыҡ һәм өмөт менән ҡаршы торған, бары тик инсафлыҡ менән миһырбанлыҡ арҡаһында ғына халҡы ихлас һәм һөйкөмлө булып ҡалған. Ә ағинәйҙәр иһә ауылдың бөтә кешеһен бергә туплай: ауыл советы, мәҙәниәт йорто, мәктәп - һәммәһе бергә. Тимәк, Йүкәләр әле сәскә атыр!

"АптыраныҒыҙмы? Аптырамағыҙ!" Уйынлы-ысынлы һорауҙар ҡуя-ҡуя ерҙә тормош дауам итә.

Сәрүәр СУРИНА.

ЙОЛАЛАРЫБЫҘ

БАШ ИТЕНӘ - ҠУНАҠҠА

Беҙҙең Мәләүез районында, айырыуса Нөгөш буйы ауылдарында борондан ҡалған бик матур бер йола бар: "Баш итенә ҡунаҡ йыйыу" тип атала ул.

Элек көндәр оҙая, ҡояш нығыраҡ ҡыҙҙыра башлаған мәлдә ҡыш буйы келәттә, соланда элеүле торған оло малдың башын, тояҡтарын бәләкәй санаға тейәп, йылға буйына алып барып, ут яғып өтөр булғандар. Был эште ололар үҙҙәре генә эшләмәгән. Кем генә сана һөйрәп йылға буйына төшмәһен, уларға әллә нисә бала эйәрер булған. Үсмерҙәр утын, ҡыҙҙар һыу ташыша, бергәләп йылға буйында ололарҙың күҙ алдында туйғансы уйнап ҡайтҡандар. Һуңынан ғаилә хужаһы башты өлөшләп турай. Хужабикә уны мул итеп ҡаҙанға бешерергә һала.

Минең атай-әсәй баш ашына ҡунаҡты гел ике бүлә саҡырҙы. Өй тулаһы ҡунаҡ саҡырып, төрлө ҡыҙыҡмыҙыҡ һөйләшеп, ҡурай, гармун тауыштарын тыңлап, ҡушлап йырлашырҙар ине. Ошонда уҡ малды көткән кешене йә маҡтап, йә шелтәләп алыу ҙа булды. Итте кешеһенә ҡарап бүлделәр. Уҫалырағына телдең иң осон һоғондорорҙар ине. Һимеҙ иттең һөҙөгөнә туҡмас, йә һалма һалына, уны ҡоротлап ашайҙар. Хатта был аштың һөйәктәрен дә эт-ҡошҡа ташламанылар, мал ҡазаланыр, тигән ырым бар ине. Кемдер ул йылды һуғымға оло мал һуя алмай икән, һыйыр башын кәзә йәки һарыҡ итенә алыштырып алып саҡырыр ине ҡунағын.

Был йола Нөгөш буйында әле лә йәшәй. Һуңғы йылдарҙа уны дөйөмләштереп, мәҙәниәт хеҙмәткәрҙәре, ағинәйҙәр ауыл клубында ҙур итеп үткәрә. Клуб урамында ут яғып, ҡаҙан аҫып, ауыл кешеләрен ҡунаҡҡа саҡыралар. Был йоланы Боһорман ауылында эшләгән Флүрә менән Ғаяз Бикташевтар Ерек, Әбет, Эткөсөк, Восточный ауылдарында ла бер нисә тапҡыр уҙғарҙы. Халыҡ байрамға килеп, йыр, бейеү күреп, аралашып, ҡыуанып, теләктәр теләп, күркәм хис-тойғолар менән таралышты. Шул байрамда яңғыраған шиғыр юлдары ошолайыраҡ ине:

Бына беҙ ҙә яҙ етеүгә,
Боҙолмаҫ борон баштар,
Тиҙерәк ашайыҡ тиеп,
Әҙерләп тәмле аштар,
Туңып торған үгеҙ башын
Ялҡында өттөк башта,
Ҡырып йыуып, ваҡлап турап,
Әҙерләп ҡуйҙыҡ ашҡа.
Һимеҙ иттең ҡойҡаһы ла
Ҡалын була, мул була,
Баш ашын күмәкләп ашау-
Борондан ҡалған йола.
Хоҙай ризалығы менән
Башлар өсөн йоланы
Доғаларын уҡып китһен,
Саҡырайыҡ мулланы.

Хәҙер һүҙебеҙ рәйескә -
Ул әйтһен әле башта
Ниндәй ниәт менән килгән
Ошо йолауи ашҡа?

Итте бүлә башлайыҡмы?
Киләһе йыл да шулай
Малдар үҫтерергә яҙһын,
Афәт, ҡоролоҡ булмай.
Илдәр имен генә торһон,
Онотолмаһын йолалар,
Ризыҡ бәрәкәтле булһын,
Баҫылһын бар болалар.
Тояҡтарын да өткәйнек,
Уларын да бешерҙек,
Һөйәктәренән айырып,
Тоҙлоғона төшөрҙөк.
Унан да ауыҙ итегеҙ
Кемдең быуыны һыҙлай.
Аяҡ-ҡулдарығыҙ нығыр
Ҡабығыҙ, күпкә һуҙмай.

Һөйләниһә һүҙе үтһен -
Тел уртаһы хужаға.
Тормошобоҙҙо яҡшыртһын
Бар өмөтөбөҙ уға.
Боронғоса әйтәм әле:
Көн ҡалды бит әй байға,
Шуға майлы ғына ерен
Бирәм Ғүмәр ағайға.
Түлләп торһон малдарыбыҙ,
Гел майҙа булһын ирен.
Ветврачҡа һоғондорам
Иттең иң тәмле ерен.
Ауыл старостаһына
Ҡаптырайым эйәктән -
Йәштәрҙе өгөтләп торһон
Китмәһендәр төйәктән.
Көтөүсегә һимеҙ ҡойҡа,
Уға йәл түгел ит тә,
Ал тимәне, ял тимәне,
Малдарҙы ихлас көттө.

Тел осон дүрт-бишкә бүләм
Ҡәйнәләр, еңгәләргә,
Ни әйтеремде белдегеҙ,
Тәмләп ҡарағыҙ, әйҙә.
Ҡолағы ҡарауылсыға -
Барын ишетеп торһон.
Яҙыҡ юлдан йөрөгәнде
Тиҙ ара кире борһон.
Томшоғо һатыусыларға,
Юҡһа, бик йыш еҫ һиҙмәй,
Кибеттә, тиҙәр, бер ҡасан,
Бер ризыҡ та иҫкермәй.
Тамаҡ төбө йырсыларға -
Һынатмаһындар, әйҙә,
Беҙҙең күңелде күтәреп
Йырлаһындар һәр ерҙә.
Күҙҙәрен үҙемә һалам,
Күҙ ҡараһындай ирем,
Икәүләп ашап ҡуйырбыҙ
Иң затлы ғына ерен.
Мейеһе һеҙгә, балалар,
Аҡыл, зиһен өҫтәһен.
Ошо йола һеҙ үҫкәс тә
Онотолмаһын, бөтмәһен.
Йә, егет, ҡыйыуыраҡ бул,
Ҡыҙҙар ултыра ҡарап,
Эшләгәндәй ашамаһаң,
Булып ҡуйырһың харап.
Ҡыҙҙар ҡыҙарышып китте,
Ҡара ике битенә.
Ашаған малда өмөт бар,
Үрелегеҙ итенә.

Һутлы үлән менән тулһын
Быйыл йәй туғай, ялан.
Тағы ла һуғымлыҡ үҫһен,
Китмәһен беҙҙән далан.
Туйындыҡ, бик тәмле булды,
Ашҡа доға ҡылайыҡ.
Йолаларҙы онотмайыҡ
Һәм иманлы булайыҡ.
Тамаҡ туҡтың күңел дә туҡ,
Быуындарҙы нығыттыҡ.
Йәмәғәт, ашты һеңдереп,
Йәгеҙ, бейергә сыҡтыҡ.
Һөйәген йыйып күмәйек -
Эт-ҡоштар кинәнмәһен.
Тормошобоҙ имен булһын,
Малға ҡаза килмәһен!

Хәлиҙә ШӘЙӘХМӘТОВА.
Мәләүез районы.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

Аҡыллы кешеләрҙең һүҙҙәренә эйәреп, донъяуи хәҡиҡәткә баҡ, һығымталар яһа һәм, әлбиттә, тормошта ҡуллан. Бәхетле һәм уңышлы кеше булыр өсөн.

УРАҠ УРМАҠ - УЙНАМАҠ,
бесән сапмаҡ - йән сыҡмаҡ

Ир өйҙөң бер сатын тотор, ҡатын өйҙөң өс сатын тотор.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Әгәр ҙә ҡатының һиңә:" У-ух, мөгөҙлө шайтан!" тип әйтә икән, шайтан тураһында түгел, ә мөгөҙ тураһында уйла.

(Станислав Лец).

Мөхәббәтме? Ул бер ҡатын-ҡыҙ икенсеһенән айырыла, тигән хаталаныуға нигеҙләнгән..

(Генри Менкен).

Һинең һөжүмеңә яуап бирмәгән кешенән һаҡлан: ул һине бер ваҡытта ла ғәфү итмәҫ, үҙен ғәфү итеүҙәрен дә һорамаҫ...

(Джордж Бернард Шоу).

Һине ишетһендәр өсөн ҡысҡырып әйтергә кәрәк. Һине тыңлаһындар өсөн шым ғына һөйләргә кәрәк.

(Поль Клодель).

Шулай итеп, Мөхәммәт бәйғәмбәрҙең сөннәттәренән хәҙистәр:

- Диндең афәте - өс: боҙоҡ фәҡиһ (шәриғәт белгесе), рәхимһеҙ имам (дәүләт башлығы, ҡәбилә рәйесе) һәм наҙан мөжәһит (дин эшендә тырышлыҡ күрһәтеүсе).

- Ғилем афәте - өс: уны онотоу, йә ғилем әһеле булмаған кешеләргә шул хаҡта һөйләү һәм уны юғалтыу.

- Монафиҡлыҡ ғәләмәте - өс: һөйләһә - ялғанлай, биргән вәғәҙәһен боҙа һәм аманатҡа хыянат итә.

- Саҡырылһағыҙ, саҡырған ергә барығыҙ.

- Иң тәүҙә, үҙеңдән башла - саҙаҡаны тәүҙә үҙеңә бир, үҙеңдән артҡанын - ғаиләңә, ғаиләңдән артҡанын - яҡындарыңа, яҡындарыңдан артҡанын шул рәүешле башҡаларға бир.

- Аллаһы Тәғәлә алдында талаҡ хәләл булһа ла, ул уға бик ныҡ асыулы.

- Килешеүгә бармаған дошманлыҡтағы кешеләргә Аллаһы Тәғәлә бик ныҡ асыулы.

- Хәжәттәрен ирештерерлек егәрлелеге булмағандарға хәжәт еткерергә ярҙам итегеҙ. Әгәр кемдер ялҡауҙарҙың хәжәтен солтанға ирештерһә, Аллаһы Тәғәлә шул кешенең аяҡтарын сиратҡа нығытып ҡуя.

- Эй, Әҙәм балаһы - үҙеңә етерлек әҙерләнгән булһа ла, сиктән сығырлығын эҙләйһең. Эй, Әҙәм балаһы - һиндә аҙына ҡәнәғәтләнеү, күбенән туйыу тигән нәмә юҡ. Эй, Әҙәм балаһы - тәнеңдә сәләмәтлек, күңелеңдә тыныслыҡ, көндәреңдә уҙҙырырлыҡ ризыҡ бар саҡта, донъяһының аҫты-өҫкә килһен!

“Киске Өфө” гәзитен ойоштороусы:
Өфө ҡалаһы ҡала округы хакимиәте
Гәзит Киң коммуникация, элемтә һәм мәҙәни мирасты һаҡлау өлкәһен күҙәтеү буйынса федераль хеҙмәттең Башҡортостан Республикаһы идаралығында теркәлде.
Теркәү таныҡлығы
№ТУ 02-00001, 10 июнь 2008 йыл.

Баш мөхәррир:
Гөлфиә ЯНБАЕВА.
Мөхәрририәт:
Сәриә ҒАРИПОВА,
Сәрүәр СУРИНА,
Зәйтүнә ӘЙЛЕ,
Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА,
Миләүшә ҠАҺАРМАНОВА,
Артур БАТЫРШИН.

Редакция һәм нәшер итеүсе адресы:
450005, Башҡортостан Республикаһы, Өфө ҡалаһы, Революцион урамы, 167/1
Беҙҙең сайт: **www.kiskeufa.ru**
E-mail: **kiskeufa@mail.ru**

«Печатник» ЯСЙ типографияһында баҫылды (450591, Башҡортостан Республикаһы, Өфө районы, Чесноковка ауылы, Воровский урамы, 32).

Телефондар:
Баш мөхәррир 253-25-44
Хәбәрселәр 252-39-99, 246-03-24
Матбуғат таратыу 246-03-23

Ҡул ҡуйыу ваҡыты -
16 апрель 17 сәғәт 00 мин.
Ҡул ҡуйылды - 16 сәғәт 00 мин.

«Киске Өфө»нөң реклама хеҙмәте **253-25-44, 246-03-23** телефондары буйынса «Киске Өфө» гәзитенә ойошмаларҙан һәм айырым кешеләрҙән рекламалар ҡабул итә.

«Киске Өфө»нөң индексы – **ПР905**

Тиражы - 3400
Заказ - 264/04