ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Киске Өфө

25-31 май (һабанай) 2019

№21 (855)

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

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Тәнҡит төшөнсәһенә...
"дошман" тигән мәғәнә һалынамы?

2

Йәшәйем, тиһән, фекерлә...

7

Ҡурҡыу ҙа, үпкәләү ҙә...

невроз хәленә еткерергә мөмкин

8-9

Быуат аръяғынан сәләм,
йәки Круковский бөгөн кемде һайлар?

11-12

ТВ-программа 14

АРЗАНҒА ЯҘЫЛЫП ҠАЛЫҒЫҘ! Мөхтәрәм йәмәғәт! 16 майҙан 26 майға тиклем иғлан ителгән ун көнлөктә 2019 йылдың икенсе яртыһына ВО665 индекслы "Киске Өфө"гә - 560 һум 70 тингә, Бөйөк Ватан һуғышы ветерандары һәм I-II төркөм инвалидтары - 533 һум 76 тингә яҙыла алаһығыҙ. Гәзиткә яҙылыу тураһындағы квитанцияларын редакцияға ебәргәндәрҙең кемдәрелер бүләккә матур китаптар аласаҡ икәнен дә иҫтән сығармағыҙ.

МӨХӘРРИРИӘТ.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Һеҙ һаман да аҡса көсөнә ышанаһығыҙмы?

Сәйфулла ӘМИРОВ, йәмәғәт эшмәкәре, журналист: Кешелек тарих төпкөлөндә үк әле бер-береһе менән иҫәпләшеү, тауар хаҡын түләү өсөн аҡса уйлап сығарған. Тауар хаҡы булған ошо эквивалент быуаттар буйына үҙ функцияһын үтәй килеп, кешелек, ниһайәт, цивилизация тип аталған бөгөнгө эраға аяҡ баҫҡанда, әлеге аҡса үҙенең төп тәғәйенләнеше сиктәрен аша атлап, тормошобоҙҙоң бөтә яҡтарына үтеп инде. Аҡсаһыҙ хәҙер бөтөн ризыҡты үҙе етештереп тәғәмләнгән ауыл халҡы ла йәшәй алмай хатта, сөнки ауыл ерендә үҙ-ара ярҙам, бер-береңә булышлыҡ итеү тигән йола бөттө. Берәйһенә көнөң төшөп, мөрәжәғәт итһәң, иң тәүҙә "Күпме түләйһең?" тип һорай һалалар. Бының, әлбиттә, ыңғай яғы ла, кире әҙемтәләре лә бар. Ярай ҙа, бына бер аҙ аҡса эшләнем, тип аҡсаһын ғаиләһенә алып ҡайтып бирһә. Юҡ шул, үкенескә, йыш ҡына эшләгән аҡсаһын бер шешә көмөшкә йә арзан араҡыға алмаштырып, өйөнә лаяҡыл ҡайтып йығыла. Ҡайтып етһә...

Аҡсаға ҡарата меркантиль мөнәсәбәт хатта беҙҙең дин өлкәһенә үтеп инде. Бөгөн күпселек дин әһелдәре, элеккесә, "өс тин бирһәң дә - хәйер" тигән хәҡиҡәттән бик алыҫлашты. Хәҙер дини ритуал һәм йолаларҙың һәр береһенә тәғәйен түләү, йәғни такса, прейскурант булдырылған. Әллә ни хәбәрҙар булып етмәгән берәүҙән "Аят бағышлау, исем ҡушыу йә ҡорьән сығыу өсөн шунса-шунса хаҡ", тип һис тартынмайынса һорап алалар. Ашыҡ-бошоҡ аят уҡығандан һуң, хужаның инәлеүенә ҡарамаҫтан, "боҫло ашты бора баҫып", икенсе урынға ҡабаланған бер мулла ауыҙынан: "Время - деньги!" - тигәнде үҙем ишетеп аптыраным.

Халыҡ үҙ ауыҙынан өҙөп булһа ла аҡса туплауға хиресләнде. Артабан был сифат бик тиҙ нәфсегә әйләнеп китә. Теләгәнен ашамай, киймәй, ундай кеше фәҡәт аҡса туплай ҙа туплай һәм шулай итеп уның бер ниндәй мәнфәғәтен күрә алмай, теге донъяға китеп барыуы ла ихтимал.

Байҙар - миллионер, миллиардерҙар - айырым ҙур тема бөгөн. Нисек үрсене улар Рәсәйҙә! Аҡса бит хатта ил хәүефһеҙлеге һағында ултырған иң ышаныслы тип тойолған ФСБ-ға үтеп инде! Бер фатир тулы ришүәт аҡса хужаһы - полковник Дмитрий Захарченко (9 миллиард) тарихы онотолоуға, шул уҡ ведомствонан тағы бер полковник - Кирилл Черкалин тигән берәү ҡулға алынды. Ул Захарченконы ла уҙҙырып ебәргән: махсус фатирында 12 миллиард һум аҡса туплаған. Ул бер нисә ҙур күләмдә ришүәт алыуҙа ғәйепләнә. Бына бит замана! Ҙур аҡса һәр ваҡытта ла рәхәт тормош түгел икән шул: байҙар ҙа илай, кем әйтмешләй. Шулай булырға тейеш тә, сөнки бурлыҡ, ришүәтселек менән килгән хәрәм мал барыбер хәләл булмай.

(Дауамы 2-се биттә).

АФАРИН!

МИН БАШҠОРТСА ЯҘАМ...

Был көндө "Башҡорт телендә һөйләшәм, башҡорт телендә яҙам!" тигән девиз Башҡортостанда һәм унан ситтә йәшәүсе меңәрләгән милләттәштәрҙе берләштерҙе. Башҡорт дәүләт университеты башланғысында бишенсе тапҡыр ойошторолған башҡорт теленән диктант яҙыу акцияһы быйыл Башҡорт телен һаҡлау һәм үҫтереү фонды, БР Хөкүмәте тарафынан хуплау тапты һәм халыҡ-ара кимәлдә оло байрам рәүешендә үтте. Башҡортостан Республикаһы Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров һәм башҡа юғары вазифалы төрлө һөнәр кешеләре ҡатнашыуы сараның мәртәбәһен тағы ла арттырҙы.

(Дауамы 6-сы биттә).

12+

✓ *Ризаһыҙлыҡ һәм нәфрәт белдереүсе халыҡ тауышы ҡыҫымы аҫтында Беренсе канал тәүге һөҙөмтәне дөрөҫ түгел тип танырға мәжбүр булды. Аҡса түгел, халыҡ тауышы еңде!*

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Һеҙ һаман да аҡса көсөнә ышанаһығыҙмы?

(Башы 1-се биттә).

Илдар ИШБИРҘИН, менеджер: Нисек ышанмаҫҡа, ти? Совет заманындағы "Кадрҙар бөтәһен дә хәл итә!" тигән төп лозунгыбыҙ "Бөтәһен дә аҡса хәл итә!" тигән хәҡиҡәткә әйләнде бит күптән. Ошо лозунг аҫтында хәҙер 30 йыллап дәүер йөшәй торғас, уның ысынлап та шулай икәненә иң фанатик коммунистар ҙа ышанып, шымтайып ҡалдылар. Көрәшеү түгел, "ярамаған" артыҡ һүҙ әйтеүҙән дә тыйылды улар. Кемдәрҙелер аҡса түләп, ауыҙҙарын ябалар, ә кемдәрелер үҙҙәре кеҫә ҡалынайта башлағанға күрә, заман "көслөләре"нә яҫҡыныуҙан туктаны. Аҡса көсө бөгөн - иң ҙур ҡеүәт, уның ярҙамында тәү ҡарашҡа һис мөмкин булмаған нәмәләрҙе башҡарып сығырға була. Аҡсалы кеше бөгөн үҙенең һәм башҡаларҙың да тормошона, хатта яҙмышына хужа; аҡса уңыш, танылыу, хатта хөрмәт килтерә; ете ҡат ишектәрҙе, хатта ышаныслы йоҙаҡтарҙы "һә" тигәнсә аса; ҡатыларҙы йомшарта, йомшаҡтарҙы, гөмүмән, юҡ итә ала. Рәсәй - донъяла иң бай ил. Бер аҙ намыҫ менән оят тигәнде саҡ ҡына ситкәрәк ҡуйып торһаң, әкиәттәге һымаҡ байып китергә була: урлайһыңмы, документ тәҙәтеп, дәүләт аҡсаһын үҙләштерәһеңме, фатир йә дивиденттар вәгәҙәләп, халыҡтың кредитҡа алған ғына аҡсаһын "йомаһың"мы - бөтәһе лә байырға маҡсат ҡуйған хәйлә һәм алдыҡ тоҡсайының һәләттәренә бәйле.

Алдашыу һәм урлашыуҙың илдә ни тиклем киң һәм тәрән тамыр йәйгәнлеге алданған өлөшсөләр һанынан да бик асыҡ күренеп тора. Янырак, ниһайәт, уларҙың иҫәбендә сыҡтылар: йәмгеһе 1 миллион 1 мең кешене алдап, аҡсаларын үҙләштергәндәр! Һәм илдә был енәйәтсел эшмәкәрлек өсөн бер ниндәй тотҡарлыҡ та, йылғыр "эшмәкәр"ҙәрҙе әҙәрләүсе-контроллэүсе бер ниндәй ойошма ла булмай. Ил президенты В. Путин үҙенең матбуғат конференцияһында былдай законһыҙлыҡҡа сик ҡуйырға һәм торлаҡ төҙөлөшөнөң цивилизациялы ысулдарына күсеү кәрәклеге тураһында махсус күрһәтмә бирмәйенсә тороп, бер кем ҡыл да ҡыбырлатманы. Әлеге көндә Рәсәй Хөкүмәтендә торлаҡ төҙөлөшө мәсьәләһендә былдай законһыҙлыҡтарға сик ҡуйыусы закон проекттары әҙерләнә. Бына шундай уҡ закондар менән Рәсәйҙән сит ил офшорҙарына бик күп аҡса йәшереп сығарыуҙы ла тыйырға кәрәк ине. Юғиһә, һуңғы йылдарҙа был эш 1,6 тапҡырға әүҙемләшкән һәм 31 млрд 300 миллионға барып еткән. Үҙәк Банк, йәнәһе лә, бер ни белмәй ҙә, күрмәй ҙә, ә уның хужабикәһе Эльвира Нәбиуллина былдай хәлдә "техник сәбәптәр" арҡаһында килеп сыға, тип аңлата. Бына аҡса көсө ни эшләтә. Шунан нисек уға ышанмайһың да, нисек уға табынмайһың! Тимер шикелле ир-егеттәрҙе лә бөгә, үҙенә ҡол итә бит ул аҡса...

Айгөл ӘЛМӨХӘМӘТОВА, БДУ студенты: Мин дә шулай уйлап йөрөй инем ул ошоға тиклем: их, аҡсаң күп булһа, бөтәһен дә эшләп була, тип. Аҡсам булһа, мин, мәҫәлән, әллә ҡасан уҡ "һылыуҙарҙың һылыуы" булып танылыр, Гран-при яулар, ҡиммәтле тунлы йә машиналы булыр инем... Ыҙалап, ҡалтырап, имтихандар ҙа биреп йөрөмәҫ инем... Казарма кеүек шыҡһыҙ ятаҡта йәшәмәҫ инем, унайлы, заманса иркен, матур фатир һатып алыр инем... Бер нисә йыл урынлаштырып булмаған ҡартатайымды Өфөләге ветерандар госпиталенә килтереп, дауаланырға һалыр инем... Аҡсаға бәйле хыялдың иге-сиге юҡ, тик ҡайһы берәүҙәр өсөн ул - реаль ысынбарлыҡ. Шуға ла, ни теләһәләр - шуны эшләйҙәр. Мәҫәлән, телевидениеның 1-се каналында барған "Голос. Дети" проекты менән бәйле янъялды бөтөн ил күҙәтә: Гран-при иң көслө, матур тауышҡа түгел, ә иң бай балаға эләкте лә ҡуйҙы ла баһа! Үҙем шәхсән талантлы ҡаҙаҡ малайы Ержан өсөн ике турҙа ла смс ебәргән булам бит әле. Төкөрҙәләр беҙҙең смсҡа, Микелла өсөн ялған смс тауыштарҙы һатып алыу уның миллиардер атаһына бер ни тормай! Һәм шулай килеп сыҡты ла, тик үтә нык тырышып ташлағандар шул: автоматик рәүештә 7 миллион һумлыҡ тауыш бирелгән дә ҡуйған. Бына бит, күп аҡсаның зыяны ла килеп сыға икән дә, хаттин ашһаң әгәр... Һөҙөмтәлә бик оҙаҡ көнәшләшкәндән һуң һәм бигерәк тә тәүге һөҙөмтәләргә ҡырҡа ҡаршы сығып, ризаһыҙлыҡ һәм нәфрәт белдереүсе халыҡ тауышы ҡыҫымы аҫтында Беренсе канал тәүге һөҙөмтәне дөрөҫ түгел тип танырға мәжбүр булды. Аҡса түгел, халыҡ тауышы еңде! Хәҙер инде "Голос. Дети" финал сығыштарҙы ҡайтанан ҡабатлап, еңеүсене ғәҙел тауыш биреү юлы менән билдәләйәсәк. Дөрөҫ булһа... Бына, был, исмаһам, халыҡ тауышы, намыҫ, берҙәмлек тигән төшөнсәләрҙең миллиард һәм миллион һумдарҙан да ҡиммәтерәк, көслөрәк икәнен тағы бер тапҡыр раҫланы.

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА яҙып алды.

ТУРАҺЫН ӘЙТКӘНДӘ...

ТӘНҠИТ ТӨШӨНСӘҺЕНӘ...

"дошман" тигән мәғәнә һалынамы?

"Ағиҙел" журналы сайтында Рәлиф Кинйәбаев "Яҙыусылар союзында ниҙәр бар? Союзға инеү өсөн нимә кәрәк? Блатмы, әллә братмы?" тигән баш һүҙ менән Мәүлит Ямалетдиновтың Асыҡ хатын баҫтырҙы. Шул хат менән бер ваҡытта гәзитебеҙҙә Сибай ҡалаһынан Таңһылыу Басированың "Ҡыуандырманы" тигән мәҡәләһе лә донъя күрҙе. Ике хат та ни ғиллә менәндер бер-береһе менән ауаздаш булып ҡуйҙы...

Мәүлит ағай Яҙыусылар союзына осраҡлы кешеләрҙең килеп юлығыуына һәм уларҙың "яҙыусы" булып йөрөүенә аптырап яҙған был Асыҡ хатты. Аптырап ҡына ҡалмай, ә күп кенә миҫалдар ҙа килтереп, дәғүәһен дәлилләгән. "Киске Өфө"лә лә Таңһылыу Басирова "Китап" нәшриәтендә баҫылып сыҡҡан "Яңы офоҡтар" китабы буйынса аныҡ авторҙарҙың әҫәрҙәрен анализлай, ни сәбәптән уҡығандарынан ҡәнәғәтләнмәүен аңлатырға тырыша. Һәм шулай уҡ айырым хикәйә буйынса: "Яҙыусылар ойошмаһында был әҫәр кемдәр ҡулынан үтеп китапҡа индерелеүгә рөхсәт алды икән?" - тигән һорау ҙа ҡуя.

Бөгөн, бөтөн баһалауҙар интернеттағы лайктарға һәм "афарин"дарға ҡайтып ҡалғанда, ысын тәнҡиттә ишетеү үтә лә ҡытлыҡ күренеш. "Тәнҡит" тигән төшөнсә, әҙәбиәттә лә һәм башҡа өлкәләрҙә лә, "дошман" тигән мәғәнә менән алыштырған хәҙер. Әгәр һин үҙ фекереңде әйтәһең икән - һин ағымға ҡаршы барыусы, тәнҡитләйһең икән - фетнәсе. Асылда, тәнҡите юҡ та ул әҙәбиәттә лә, сәнғәттә лә, мәҙәниәттә лә. Ә маҡтау, маҡтамаҫлыҡты ла маҡтау, күрәләтә яһалма маҡтау башҡа ашҡан. Шунлыҡтан, әлеге үрҙә әйтелгән ике авторҙың яҙғандары, күҙгә ҡарап дөрөҫтө һөйләй белеүҙәре, битараф ҡалмауҙары һәм талапсан уҡыусы булыуҙары үҙе бер батырлыҡ ул.

Шул уҡ Яҙыусылар союзы ағзаһы һәм аҙмы-күпме ҡәләм тирбәтеүсе булараҡ, минең дә үҙ фекеремде белдереп үткем килә. Шуға үҙ тарихымдан башлайым. Тәүге шиғырҙарымды 1994 йылда Яҙыусылар союзындағы поэзия секцияһына тикшереүгә биргәйнем - үтмәнем. Тамара Ғәниева апай "Шиғырҙарың етлегеп етмәгән әле, хис бар, ә фекер юҡ", тине. Икенсе тапҡыр 2000-2001 йылдарҙа Яҙыусылар союзының Күмертау ҡалаһында уҙған ултырышында тикшереүгә балалар өсөн яҙылған шиғырҙарымды тәҡдим иттем - үтмәнем. Рәйес Түләк, Әхмәр Үтәбай, Хисмәтулла Юлдашевтар мине яҡлашып ҡараныулар ҡарауға, тик Рауил Бикбаев "Әҫәрҙәре балалар өсөн түгел, ә балалар тураһында", тип ҡаршы төштө. Бөгөн шул дәфтәрҙәремде ҡулыма алып ҡарайым да, былдай әҫәрҙәрҙе мин дә үткәрмәҫ инем, тип уйлайым. Артабан проза яҙыуға күскәс, хикәйәләр туплағас, Сабир Шарипов тәүге ҡульяҙмамды өҫ ҡат янынан эшләтте. Һуңғы тапҡырында ҡул һелтәргә иткәйнем, Сабир ағай: "Булмаҫтай булһа, "бара" тиер ҙә, кире тотторор инем, әйткәнде тыңла - эшлә", - тип киҫәтте. Хәҙер шул ағай-апайҙарға, минә яңылыш йүнәлеш бирмәгәндәре, ваҡытында тәнҡитләп, хаталарымды төртөп күрһәтеп, үҙ ижадым өҫтөндә эшләргә, үҫә белергә өйрәткәндәре өсөн сикһеҙ рәхмәтлемен. Ысынында ла тәнҡитһеҙ үҫеш юҡ икәнен яҡшы аңлайым хәҙер.

Бер ваҡытта ла Яҙыусылар союзына инергә тип атлыҡманым. "Яҙыусы" тигән исемде күтәреп йөрөү өсөн халыҡ һөйөүен яуларлыҡ әҫәрҙәрең булырға тейештер, тип уйланым. Күп ҡәләмдәштәремдең (һәм ҡәләмдәш булмағандарымдың да) күптән Яҙыусылар союзында ағза икәнен белһәм дә, үҙ принцибымда ҡала килдем. Сөнки Союздың ғына һинән яҙыусы яһай алмаясағын да, унда инеү менән һәләт өҫтәлмәҫен дә аңлай инем. Быны, асылда, һәр беребеҙ ҙә аңлайҙыр инде ул, тик әлеге мин-минлек, ҡағыҙҙа булһа ла кемлегеңдеде тойорға теләү, йәғни, нәфсе еңәләр. Һәм бөтөн ошо ғазаплы, уйлы йылдарымда мин ижади шәхес буларак етлеккәнмендер тием. Әгәр шул кире сигенеүҙәр, ҡат-ҡат еңелеүҙәр, ҡолағандан ҡабаттан ҡалҡыныуҙар һәм һаман да осорға талпыныуҙар булмаһа, мин һаман да, Тамара апай әйткәндәгесә, "хис бар ҙа, фекер юҡ" кимәлендә ултырып ҡалыр инем. Урынһыҙ маҡталыр ҙа, маһайыр ҙа, "шәп икәнмен" тип уйлап йәшәп тик ятыр инем.

Яҙыусылар ойошмаһына инеү минә нимәләр бирәме? Бер нәмә лә бирмәй. Бынан ике-өс йыл әүәл уйламаҫтан Яҙыусылар союзы идараһы сәркәтибе "Иртәгә байрамса кейенеп килегеҙ, һеҙҙе ойошмаға алабыҙ", тип шылтыратҡан кеүек, бөгөн килеп "Иртәгә һеҙҙе Союздан сығарабыҙ", тип хәбәр итһә лә, бошонор уҙын юҡ. Аллаға шөкөр, шәхесем ойошмалар, төркөмдәр һәм кешеләр фекеренә буйһоноу йәки мохтажлыҡ кисереү кимәленән үткән. Әммә был ойошма барыбер ҙә ижад итеүселәрҙе туплау, фекерләшеү, бер-берендән һулышын тойоу өсөн кәрәк. Бөгөнгә етәкселек уны тарҡалған-таралған хәленән күп көс менән янынан ҡоршап

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓Өфөлә "Газ. Нефть. Технологиялар" 27-се халыҡ-ара күргәҙмәһе майҙансығына Рәсәйҙең 37 төбәгенән һәм 10 илдән, улар иҫәбендә АҠШ, Германия, Италия, Швейцария, Ҡытай, Һиндостан, Польша, Ҡаҙағстан һәм башҡалар бар, 350 компания йыйылды. Шулай уҡ Башҡортостандың баш ҡалаһына Финляндия, Беларусь, Пермь крайы һәм илдең башҡа төбәктәренән делегациялар килде.

✓Быйыл "Газ. Нефть. Технологиялар" 27-се халыҡ-ара күргәҙмәһенең төп темаһы - тармаҡты һанлыға үҙгәртеү. Был - Рәсәй һәм донъя иҡтисады үҫешенең яңы йүнәлеше. Сарала ҡатнашыусы Башҡортостан етәксеһе Радий Хәбиров 14 мең квадрат метр майҙанда урынлашҡан күргәҙмә стендтарын ҡарап, ҙур нефть химияһы предприятиелары, нефть машиналары эшләү лидерҙары һәм башҡа компаниялар ҡуйған стендтар менән танышып сыҡты.

✓Башҡортостан Республикаһы Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров ауыл мәҙәниәт хеҙмәткәрҙәре өсөн дәүләт ярҙамы программаһы тураһында уйларға вәгәҙә бирҙе. Ауылда мәҙәниәт өлкәһендә кадрҙар мәсьәләһе хаҡында һорауҙы Башҡортостандың халыҡ артисы Александр Кузьменко бирҙе. "Һаулыҡ һаҡлауҙа ла, мәғарифта ла ауыл белгестәренә булышлыҡ итеүсе программалар бар. Ауыл мәҙәниәте лә дәүләт ярҙамына мохтаж", тип билдәләне Кузьменко.

✓Башҡортостанда ауыл халҡы өсөн 10 күсмә күп функциялы мәҙәни үҙәктәр (автоклубтар) һатып алына. Был хаҡта Башҡортостан Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтай рәйесе урынбаҫары Эльвира Айытҡолова белдерҙе. 2020 йылда - Тәтешле, Ҡариҙел, Баймаҡ, Белорет, Нуриман, 2021 йылда Салауат, Бишбүләк, Йылайыр, Көйөргәҙе, Әбйәлил райондары автоклубтар һатып алыр тип күҙаллана.

✓Башҡортостан һуңғы йылдарҙа тәүге тапҡыр республика иҡтисадына инвестицияларҙың артыуын күрһәткән. 2019 йылдың беренсе кварталында инвестицияларҙың суммаһы 4,3 процент үҫеш менән 40 миллиард һум тәшкил иткән. Был - дөйөм команда һөҙөмтәһе һәм инвестицияларҙың артыуы республиканың дөрөҫ юлдан барыуын күрһәтә, тип билдәләне республика Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров.

✓ Мин сығыш яһап ҡарағайным, "Ярай инде, ҡанаттарын ҡайырмайыҡ, былай ҙа яҙған йәштәр аҙ", тип тыйҙылар. Дөрөҫ тәнҡиттән генә лә ҡайырылып төшөр ҡанаттар менән улар берәй мәл оса алырҙармы?

алып барһа ла, унда инеү талаптарын артыҡ йомошартмаҫҡа ине. Икенсенән, мин Яҙыусылар союзының яҙыусыларҙы һәм яҙырға өйрәнеүселәрҙе камиллаштырыу, үҫтереү мәктәбе булыуын теләр инем. Ниндәйҙер еңел-елпе кисәләр, биш кешелек ултырыштар, исем өсөн үткәрелгән семинарҙарға ваҡыт үткәреп йөрөгө лә килмәй. Миҫал өсөн әйтәм: беренсе ҡульъяҙмамдан һуң, минең әҫәрҙәремде тикшергән дә, анализлаған да кеше юҡ. Ә был ижадсы өсөн бик кәрәк. Тәнҡит һәм анализ башлап яҙыусыға ла, инде ун китабы булған тәжрибәле яҙыусыға ла зарур. Бына ошондай бүлек булырға тейеш ойошмала. Тәржемәселәр булырға тейеш ойошмала. Йәштәрҙең ҡульъяҙмаларын ҡараусы һәм йүнәлеш биреүсе етди төркөм булырға тейеш ойошмала. Юғиһә, бөгөн йәштәрҙе лә, башҡаларын да "ҡанатын һындырмайыҡ" тиҙәр ҙә, өйөрө менән Союзға алалар.

2016 йылда проза бүлеге етәксеһе булған Сабир Шәрипов "Бетерә шаршыһы" тигән китабымдың ҡульъяҙмаһын ултырышта рәсмилләштереп, китап нәшриәтенә сиратҡа индергәйне. 2017 йылда Әмир Әминев та, китабымды уҡып, үҙ һүҙен яҙып бирҙе. Әммә 2018 йылда ул ҡульъяҙма, сиратта ла юҡ, протоколы ла юғалған булып сыҡты. Союздан миңә "Сират йыл һайын яңыртыла", тип яуап бирҙеләр. Кемдәр яңырта ул сиратты? Ни өсөн был хаҡта Союзда мәғлүмәт булмай? Кем ул исемлекте төҙөй һәм ниндәй талаптарға, маҡсаттарға нигеҙләнеп төҙөлә? Ни өсөн был турала, мәҫәлән, мин, ойошманың ябай ағзаһы, белә алмайым? Ни өсөн мин ойошмала булып та, китап баҫтырыу сиратына эләгеү өсөн кемдәргәлер коньяк тотоп, кемдәргәлер бүләк биреп, кемдәргәлер ҡаш һикертеп йөрөргә тейешмен? Әгәр мин китабымды үҙнәшер менән сығарам, тәржемәселәрҙе үҙем табып түләйем, ижади эшмәкәрлектә Союздан бер ниндәй файҙа һәм ярҙам тоя алмайым икән, нигә ҡоро исем өсөн унда ағза булып һаналам һуң? Шул уҡ ваҡытта минең дә файҙам булырға тейеш түгелме ни ойошмаға? Әлбиттә! Мин нисек ярҙам итә аламмы? Йәштәрҙең ҡульъяҙмаларын уҡып, тикшереп, анализлап бирә алам, уларға әҙәбиәт теорияһы, сәсмә һәм поэтик әҫәр тәртиптәре буйынса оҫталыҡ дәрестәре үткәрә алам. Әлбиттә, мин уҡытыусы түгел, әммә практик булараҡ реаль ярҙам күрһәтә алам. Тик был ысул беҙҙә эшләмәй.

Былтырмы икән, М. Ғафуриҙың йорт-музейында республика юғары уҡыу йорттары студенттарының шиғриәт буйынса ултырышы үткәйне. Утыҙлап йәш ҡәләм тирбәтеүсенең егермеләп ҡульъяҙмаһын уҡыным һәм бер генә шиғыр ҙа күҙгә эленмәне. Әммә бында йыйылыусы йәштәр күптән "шағир һәм шағирәләр" булып танылғандар, уларҙың инде үҙ стилдәре, образдары бар булып сыҡты. Берәүҙәре беретта, кемдәрелер эшләпәлә, өсөнсөләре оҙон шарфтар бәйләп килгән, уларҙы интернет киңлектәрендә шулай таныйҙар икән (ярай, унынһына һүҙем юҡ) һәм уларға хәҙер инде тәнҡит батмай. Улар шиғырҙарын яңынан эшләп, төҙәтеп, уйланып ултырыу түгел, ҡабаттан күсереп яҙырға ла теләмәй. Сөнки талап юҡ! "Был шиғыр түгел, башта яҙырға өйрән, шунан ..." тигән талап ҡуйылмай. Ошо урында тап Яҙыусылар союзы ҡуйылған талаптарҙы үтәүҙе һәм эшләргә өйрәнеүҙе контролдә тоторға, йәғни шул фекерҙәге яҙыусылар яғында булырға тейеш, тип уйлайым. Мин сығыш яһап ҡарағайным, "Ярай инде, ҡанаттарын ҡайырмайыҡ, былай ҙа яҙған йәштәр аҙ", тип тыйҙылар. Дөрөҫ тәнҡиттән генә лә ҡайырылып төшөр ҡанаттар менән улар берәй мәл оса алырҙармы? Әллә шулай ерҙә йөрөй торған ғына ҡоштар булып ҡалырҙармы?..

Һуңғы ваҡытта әҙәбиәтебеҙҙең аҡһаҡалдары булған билдәле шәхестәр менән аралашыу бәхете тейгәйне. Рауил Бикбаев, Ноғман Мусин, Рәшит Шәкүр улар. Өсөһөнә лә бер үк һорауҙы биргәйнем: бөгөнгө әҙәбиәткә нимә етмәй? Өсөһө лә "тәнҡит" тип яуапланы. Ноғман ағай: "Һайлап алынған яҙмыш" романын дүрт тапҡыр яңынан эшләттеләр, нисә тапҡыр яңынан күсергәнемде иҫләй ҙә алмайым һәм бөгөн дә уның ҡульъяҙмаһына төҙәтмәләр индерәм әле", - тигәйне. "Төҙәтеп, шымартып алып киләм, фронтовик ағайҙар уҡый ҙа пыран-зыран килтерә, "Һуғышты күрмәгәнһең, дары еҫкәмәгәнһең, немецты ла дөрөҫ һүрәтләмәйһең", тип кәрәкте бирәләр генә. Ахырҙа, Германияға барып, шул мөхитте күреп, тойоп ҡайтып яҙып бөтөрөп ҡуйҙым", - тип һөйләгәйне. Бына ниндәй талап булған ижадҡа!

Рауил ағай: "Ижадсыға үҫештән туҡтамау һәм үҙ һаҙлығында ғына болғанмау өсөн ижади ғүмере буйына тәнҡит кәрәк, бына миңә лә бик кәрәк ул", - тигәйне. Һәр нәшер ителгән яңы китапҡа анализ һәм тәнҡит һүҙе булырға тейеш, тимәк. Бының өсөн Союзда белемле һәм намыҫлы тәнҡитселәр булһа ине. Был бит бәйләнеү йәки ҡабул итмәү түгел, ә артабанғы эшмәкәрлек өсөн этәргес көс, иғтибар һәм ихтирам да! Бер мәл Таңсулпан Ғарипова "Һыбайлы" тигән хикәйәм буйынса тәнҡит һүҙе әйтте. Үпкәләү уйымда ла булманы, киреһенсә, шундай яҙыусының минең ижадҡа иғтибар, ваҡыт бүлеп уҡып һәм анализлап ултырғанына сикһеҙ рәхмәтле булдым. Аҙаҡ шул ҡағыҙын һорап алдым, бер урында, бер темаларҙа тапанып ҡалғандай булып китһәм, апайҙың миңә яҙғандарын уҡып-уҡып алам, шундуҡ ҡуҙғатып ебәрә. Бына нимәгә кәрәк ул тәнҡит. Ә бөгөн хөрмәтле яҙыусыларыбыҙ бер-береһен һыйлап-майлап мәҙхиә яҙҙырып ала ла, шуны рецензия итеп журналдарҙа баҫтыра...

Әгәр мәҡәләмде аҙағынаса йыбанмай уҡыған булһағыҙ, Рәлиф Кинйәбаевтың һорауына яуап үҙенән-үҙе килеп сыға: бөгөн Яҙыусылар союзына инеү өсөн блат та, брат та, хатта һәләт тә кәрәкмәй. Берәй образ уйлап табып, аҙыраҡ сыймаҡлай белгәндәреңде тотоп алып, бөтә төрлө сараларҙа балҡып күренеп йөрөргә ваҡыт тапһаң, ниндәйҙер йыйылма китапҡа инеп китһәң, әүҙемерәк һәм әрһеҙерәк булһаң, Союзға ла алалар, унан инде, китап сығарыу юлындағы ағайҙар менән дуҫлашҡанда, ана тора - китаптарың да баҫыла башлар. Ташҡа баҫылғанды иһә тикшергән, һүҙ әйткән кеше булмаҫ. Ә китап уҡыусының ҡәнәғәтһеҙлеге - уның үҙ ҡайғыһы, оҡшамаһа - уҡымаһын, шулай бит?..

Миләүшә ҠАҺАРМАНОВА.

КИНӘЙӘ

НАМАҘ ӨҘӨЛГӘН ҺАЙЫН...

ихласлыҡ кәмей

Һөйгән йәре янына ашыҡҡан ҡыҙ бала юлында намаҙ уҡып ултырыусы диндарҙың алдынан йүгереп үткән. Ашығыуы көслө булғандыр бисараның. Юҡ, һөйөүе көслө булғандыр. Шулай булмаһа, намаҙ уҡып ултырыусыны күрер ине ул. Был хәл Һиндостанда булған. Унда ир кешенең юлын ҡыйыу - ҙур гонаһ. Ә инде намаҙ уҡып ултырыусы ир-заттың юлын ҡыйыу - башҡа һыймаҫлыҡ гонаһ.

Осрашыуҙан ҡайтып килешләй ҡыҙ тағы ла теге диндарға тап булған.

- Ниндәй ҙур гонаһ ҡылғаныңды аңлайһыңмы, аңра ҡыҙ? - тип, асыулы һорау менән өндәшкән уға ир кеше.

- Юҡсы...

- Намаҙ уҡып ултырған сағымда һин алдымдан йүгереп үттең. Мин Аллаһы Тәғәлә менән һөйләшә инем. Тимәк, һин беҙҙең аранан йүгереп үттең...

- Ғәфү итегеҙ, зинһар. Мин һөйгәнем янына ашыға инем һәм уйымда бары ул ғына ине. Шуға күрә һеҙҙе абайламағанмын, - тигән ҡыҙ оялып ҡына.

- Һинең гонаһың үлемгә бәрәбәр, - тип ярһыған диндар.

Шул саҡ ҡыҙҙың күҙҙәрендә зәһәр оҫкондар ҡабынған. Ул ир кешенең күҙҙәренә тура ҡарап: "Һеҙ Алланы яратмайһығыҙ. Әгәр ҙә һеҙ уны ятһағыҙ һәм намаҙығыҙ Хаҡ Тәғәләгә төбәлгән булһа, мин уйымда һөйгәнем булғанға ғына һеҙҙе күрмәгән кеүек, һеҙ ҙә мине күрмәҫ инегеҙ", - тигән.

Суфыйҙарҙың ошо кинәйәле хикәйәте һәр саҡ иҫемдә. Дин мәсьәләһенә ҡағылышлы һорау тыуһа, иң тәүҙә шуны иҫкә төшөрәм...

...Бер саҡ Рәсәй кимәлендә мәктәптәрҙә православие дине нигеҙҙәрен өйрәнеү, армияла священниктар институты булдырыу тураһында хәбәр сығып, ошо тирәләй ҡыҙыу бәхәстәр башланып киткәйне. Бәлки, хәҡиҡәт бәхәстә тыуалыр ҙа ул, әммә факттарҙың атаһы ҡайҙа икән? Эйе, "намаҙҙарын" өҙәләр ҙә, һүҙ юҡта һүҙ булһын әле, тип, аҡыл өйрәтергә, закон ҡабул итергә керешәләр шул беҙҙә. Тәү ҡарамаҡҡа, изге ниәт менән эшләнә ундай аҙымдар. Ләкин шуныһы аяныслы: ундай аҙымды атеистар һәм намаҙын өҙгәндәр эшләй. Ә намаҙ өҙөлһә, суфыйҙарҙың кинәйәле хикәйәтендә әйтелгәнсә, ихласлыҡ кәмей...

Исмәғзәм ИСМӘҒИЛЕВ.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓Башҡортостанда яҙғы сәсеү тамамланыуға яҡынлаша. Башҡортостан Ауыл хужалығы министрлығының матбуғат хеҙмәтендә белдереүҙәренсә, һуң өлгөргән ҡарабойҙайҙы иҫәпләмәгәндә, ҡайһы бер райондар сәсеү кампанияһын тамамлаған да инде. Төбәк буйынса уртаса алғанда, көндәр һәйбәт торһа, күп тигәндә бер аҙналыҡ эш ҡалған. Әлегә ямғырҙар игенселәргә тулы көскә эшләргә ирек бирмәй.

✓Ҡариҙел районында йылға аша күпер төҙөлөшөн ағымдағы йылдың октябрендә тамамлау күҙаллана, тип хәбәр иттеләр Хөкүмәттәге кәңәшмәлә. Быйыл Бөрө - Таҙтүбә - Һатҡы трассаһының 10 саҡрымы ла файҙаланыуға тапшырыла. Юлдың ҡалған 61 саҡрымын 2022 йылда һалып бөтөү күҙаллана. Трасса төньяҡ-көнсығышты Башҡортостандың үҙәге менән тоташтыра. М-7 һәм М-5 трассалары бер аҙ бушай. Республиканың төньяғында йәшәүселәргә Силәбе һәм Свердловск өлкәләре яғына сығыу күпкә ябайлаша.

✓Республика Ауыл хужалығы министрлығы журналистар, блогерҙар, фотохәбәрселәр, шулай уҡ ижад менән мауыҡҡан башҡа һөнәр эйәләре араһында "Объективта - сәсеү" конкурсына ғаризалар ҡабул итә. Уларҙың сәсеү кампанияһы тураһында ҡыҙыҡлы материалдар яҙып баҫтырыуы шарт булып тора. Һәр номинацияла еңеүселәр I, II, III дәрәжә дипломдар һәм ҡиммәтле приздар менән бүләкләнә. Төп бүләк - ноутбук. Ҡатнашыусылар материалдарын 15 июнгә тиклем ебәрергә тейеш.

✓Росстат мәғлүмәтенә ярашлы, ағымдағы йылдың беренсе кварталында Башҡортостанда эшһеҙҙәр һаны 86,3 мең кеше тәшкил иткән. Был былтырғыға ҡарағанда 18,1 процентҡа кәмерәк, тип белдерҙеләр республика Хеҙмәт министрлығында. Башҡортостанда мәшғүл халыҡ һаны 1,808 кешенән артҡан, был халыҡ мәшғүллеге кимәленә 55,1 процентҡа тап килә.

✓Йәйге мәктәп каникулдары алдынан, 20 майҙан 7 июнгә тиклем, Өфөлә Дәүләт автоинспекцияһы хеҙмәткәрҙәре "Иғтибар - балалар!" иҫкәртеү сараларын уҙғара. Тәртип һаҡсылары сираттағы тапҡыр өлкәндәргә һәм балаларға юл хәрәкәте ҡағиҙәләре тураһында иҫкәртә. Улар мәғариф учреждениеларында әңгәмәләр, дәрестәр, ҡыҙыҡлы викториналар, уйындар һәм юл хәрәкәте ҡағиҙәләре буйынса махсус майҙансыҡтарҙа практик дәрестәр үткәрә.

✓ Ҡоромға буялып, бер-береһенең янған урындарын бәйләргә ярҙамлашһалар ҙа, йылмаялар, көләләр... Бына ҡайҙа ул рух көсө: ут-һыуҙы кискәндә лә берҙәм ихтыяр, һынмаҫ рух, берҙәм ынтылыш сағылышы!

БЕҘ ШУНДАЙБЫҘ!

КҮМӘКЛӘГӘН - ЯУ ҠАЙТАРҒАН

Беренсе Май байрамына Күгәрсен районына, Сәйеткол (Әпсәләм), Бикеш (Игесәк) ауылдарында йәшәгән туғандарыма ҡунаҡҡа ҡайтҡайным. 3 майҙа кисен ике ауылда ла шау-шыу ҡупты: янғын!

Тап ике ауыл ҡаршыһында, шоссе юлы артында ялҡын телдәре күккә үрмәләй, ҡалҡыулыҡтағы ҡау янып, ауылға шыуыша, өҫтәүенә, янғын ягындағы урман эргәһендә йөрөгән малдар үкерешеп, сабыша башланы. Ел дә, ҡарышҡандай, тап ауыл яғына иҫә! Фажиғә эргәлә генә. Әммә ауыл халҡы аптырап ҡалманы, саң борҡотоп тиҫтәләгән автомобиль янғынға ҡаршы китте, йәҙләгән йәш кеше, ололар, балалар ҙа шул яҡҡа йүгерҙе. Ҡул аҫтында нимә бар - барыһы ла эшкә егелде: кем көрәк менән тупраҡ ташланы, кем покрывало, кем шунда үҫкән селек менән утты һүндерергә кереште. Хатта курткa-күлдәктәр ҙә эшкә егелде. Ниһайәт, район үҙәге Мораҡтан саҡыртылған 84-се янғын һүндереү часынан машина ла килеп етте. Янғын һүндереүселәргә ут ялмаған ҡалҡыулыҡтың икенсе яғында ҡалған урындарҙы ғына һүндерергә тура килде, башҡорттар дәррәү күтәрелеп, утты ауыл яғына ебәрмәне.

Ирекһеҙҙән, күңелемдә халҡым, башҡорттар өсөн ғорурлыҡ тойғоһо тыуҙы: ҡоромға буялып, бер-береһенең янған урындарын бәйләргә ярҙамлашһалар ҙа, йылмаялар, көләләр... Бына ҡайҙа ул рух көсө: алдына ҡуйған маҡсатына өлгәшеү өсөн ут-һыуҙы кискәндә лә берҙәм ихтыяр, һынмаҫ рух, берҙәм ынтылыш сағылышы!

Ауылдаштар ике сәғәт ярым ялҡын менән көрәште. Ут 6-7 квадрат километр яланды яндырҙы. Уйлап ҡараһаң, күп тә түгел, хатта аҙыу өсөн, кемдәлер наградаға тәҡдим итер өсөн бер сәбәп тә юҡ кеүек... Әммә халыҡтың берҙәмлеге ихтирамға һәм иғтибарға лайыҡ. Минең аптыраулы ҡарашымды күреп, Сәйеткол урта мәктәбе директоры Рафаэль Йосопов: "Үкенескә күрә, бик йыш яландарыбыҙҙы, урмандарыбыҙҙы шулай кемдәңдер иғтибарһыҙлығы, ҡайһы бер осраҡта енәйәте һөҙөмтәһендә үҙебеҙгә ҡотҡарырға тура килә. Беҙҙең яҡтар ялан-ҡырға ла, урманға ла бай, ҡоро япраҡ, үлән, былтырҙан ҡалған һалам, бесән күбәләре төптәре бик күп. Ике йыл элек Сәйеткол, Бикеш, Сәлих ауылы халҡы Серәкәй тауын ғына түгел, Нуҡай, Туҡат, Майка ауылдарын янғындан һаҡлап алып ҡалдыҡ. Биш сәғәт дауамында ут менән көрәштек. Халыҡ килеп торҙо, килеп торҙо. Ут тулҡындай, ажғырып ябырылды. Кемдер сыҙамай, ярҙам артынан китте. Кемдер ял итте. Шунан тағы ла утҡа ҡаршы сафҡа баҫты. Юҡҡа ғына, күмәкләгән - яу ҡайтарған, тимәйҙәр бит".

Яҙ башындағы эҫе ҡоро көндәр һөҙөмтәһендә республикала янғындар йышайыуы бер кемгә лә сер түгел. Әммә һәр ваҡытта ла "ҡыҙыл әтәс" һөжүменә ҡаршы тороп булмай, ләкин иғтибарлылыҡ, тәбиғәткә һаҡсыл ҡараш булғанда, күп фажиғәләргә юл ҡуймаҫҡа мөмкин. Шул хаҡта онотмаһаҡ ине.

Рөстәм БАЯЗИТОВ.

ТӨРЛӨҺӨНӘН

ЯҢЫ БӘЙЛӘНЕШТӘР

Башҡортостан Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров Финляндияның Рәсәйҙәге илсеһе Микко Хаутала менән осрашты.

Яҡтар иҡтисадта, гуманитар һәм социаль өлкәлә артабанғы хеҙмәттәшлек йүнәлештәрен тикшерҙе. Башҡортостан менән Финляндияны күптәнге дуҫлыҡ мөнәсәбәттәре бәйләй, тип билдәләне Радий Хәбиров. Республиканың сауҙа партнёрҙары иҫәбендә төньяҡ ил әлеге ваҡытта Башҡортостандың нефть химияһы предприятиелары продукцияһы экспортынан торған тауар әйләнеше күләме буйынса туғыҙынсы урынды биләй. Шуға күрә тауар әйләнешен үҫтереү өсөн ҙур ҡеүәт бар. Башҡортостан етәксеһе республика аграрийҙары Финляндияға ауыл хужалығы продукцияһын (һөттән алып балға тиклем) оҙатырға әҙер булыуын белдерҙе. Үҙ сиратында Башҡортостан фин ауыл хужалығы техникаһын һатып алыу, бында йыйыу производстволарын һәм уны хеҙмәтләндереү буйынса сервис үҙәктәрен ойоштороу менән ҡыҙыҡһына. Тәҙәләш өлкәһендә, торлаҡ-коммуналь хужалыкта хеҙмәттәшлекте үҫтереү, берлектәге производстволар булдырыу өсөн һәйбәт мөмкинлектәр бар. Ентекле һөйләшеү өсөн яҡтар бизнес-делегациялар менән алмашыу теләген белдерҙе.

Финляндия Башҡортостан менән мөнәсәбәттәрҙә яңы бит асырға әҙер, тип хәбәр итте Микко Хаутала. Атап әйткәндә, ил ҡалдыҡтарҙы эшкәртеү һәм утилләштереү өлкәһендә бай тәжрибә туплаған. Финляндия "сүп-сар реформаһы"н тормошҡа ашырыуҙа әүҙем ҡатнашырға, үҙенең иң яҡшы тәжрибәләре менән уртаҡлашырға әҙер.

ҺАУЛЫҠ МАРШРУТТАРЫ

Башҡортостанда "Сәләмәт республика - сәләмәт төбәк" акцияһы дауам итә. Бөтә районларҙы үҙ эсенә алған проект тәүге тапҡыр тормошҡа ашырыла. Ул ауыл халҡына медицина ярҙамын алыу мөмкинлеген арттырыуға йүнәлтелгән.

Һаулыҡ һаҡлау министрлығының матбуғат хеҙмәте мәғлүмәтенә ярашлы, тотош республикала бер үк ваҡытта Дыуан, Нефтекама, Октябрьский, Стәрлетамаҡ һәм Белорет маршруттары буйлап таралған 22 күсмә медицина модуле - биш автопоезд эшләй. Улар араһында Сәләмәтлек үҙәктәре һәм фельдшер-акушерлыҡ пункттары, күсмә флюорографтар һәм маммографтар, Ғ.Ҡыуатов исемендәге Республика клиник дауаханаһының һәм Республика кардиология үҙәгенең күсмә диагностика үҙәктәре, Республика стоматология поликлиникаһы модуле бар. Акция барышында 24 меңдән ашыу кеше ҡаралған, уларҙың 370-е маммография һәм 7 меңдән күберәк кеше флюорография үткән. Алтмыштан ашыу социаль әһәмиәтле сир табылған. Улар араһында - 10 яман шеш фаразы, 17 шәкәр диабеты, 23 юғары ҡан баҫымы, 2 туберкулез, киҫкен миокард инфаркты осрағы. Уларҙың бер өлөшө - артабан тикшереү үтергә, бер өлөшө стационарҙа дауаланыуға ебәрелгән. Иң күп осраҡтар: тәүгә асыҡланған шәкәр диабеты (12 кеше) - Нефтекама маршруты буйынса, яман шеш (6 кеше) - Октябрьский маршруты буйынса, юғары ҡан баҫымы (14 кеше) - Стәрлетамаҡ маршруты буйынса.

КҮҘӘТӘЛӘР!

Йыл дауамында Башҡортостан юлдарында фотовидеотеркәү камералары, шулай уҡ "быҒаса булмаған һанда" юл һыҙаттары барлыҡҡа килергә тейеш. Башҡортостан Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров "Фейсбук"тағы сәхифәһендә ошо хаҡта хәбәр итте.

"Төп бурыстарыбыҙҙың береһе - кешеләрҙең ғүмере өсөн көрәшеү, шул иҫәптән юл-транспорт ваҡиғаларында һәләк булыу статистикаһын кәметеү. Был - күп яҡлы мәсьәлә. Эйе, кешеләр йыш ҡына үҙ гәйебе менән һәләк була - тиҙлек режимын үтәмәү, ярамаған урындарҙа юл аша сығыу арҡаһында. Ләкин ошо күңелһеҙ статистикала беҙҙең дә гәйеп бар. Шуға бәйле беҙ саралар күрергә тейешбеҙ", - ти төбәк етәксеһе.

Унын һүҙҙәренсә, йыл дауамында республика юлдарында меңдән ашыу фотовидеотеркәү камералары ҡуйыла. "Элек тиҙлекте арттырырға рөхсәт ителгән урындарҙа хәҙер быны эшләргә ярамағанын барыһы ла аңлап ҡабул итер тип ышанам. Беҙ ошондай бөтә участкаларҙы һәм төп трассаларҙы камералар менән ябабыҙ, - тип хәбәр итте Радий Хәбиров. - Тағы бер мөһим йүнәлеш - һыҙат. Автомагистралдәрҙә генә түгел, тәү сиратта социаль объекттар - мәктәптәр, балалар баҡсалары, дауаханалар янында. Уны элек тә һыҙа торғайнылар. Ябай буяу бер аҙнанан юйылып бөтә ине. Хәҙер беҙ термопластикты файҙаланабыҙ. Ул оҙаҡҡа етә һәм ҡараңғыла һәйбәт күренә. Тығындар булмаһын өсөн эштәрҙе кисен һәм төндә башҡарабыҙ. Йәйгеһен йөрөү хәүефһеҙерәк булһын өсөн барыһын да тиҙ генә эшләргә уйлайбыҙ".

ҺАБАНТУЙҘАР БАШЛАНА

Башҡортостан Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров 2019 йылда республика ҡалаларында һәм районларында "Һабантуй" халыҡ байрамын уҙғарыу тураһында Указға ҡул ҡуйҙы.

Документҡа ярашлы, тәүге һабан байрамы 25 майҙа Стәрлетамаҡ районында ойоштороласаҡ. Артабан һабантуйҙар:

- 1 июндә Архангел, Баҡалы, Бөрө, Благовещен, Бөрйән, Ғафури, Ейәнсура, Йылайыр, Илеш, Ҡырмыҫҡалы, Миәкә, Өфө һәм Хәйбулла районларында;
- 8 июндә - Әлшәй, Аҫҡын, Ауырғазы, Баймаҡ, Балтас, Балаҡатай, Белорет, Бишбүләк, Бүздәк, Борай, Дәүләкән, Дүртөйлө, Йәрмәкәй, Иглин, Ҡалтасы, Ҡариҙел, Ҡыйғы, Күгәрсен, Көйөргәҙе, Мәләүез, Нуриман, Салауат, Стәрлебаш, Стәрлетамаҡ, Тәтешле, Туймазы, Учалы, Федоровка, Саҡмағош, Шишмә, Шаран, Янауыл районларында, Күмертау ҡалаһында;
- 9 июндә - Благовар районында;
- 12 июндә - Өфө ҡалаһында;
- 15 июндә - Бәләбәй, Дыуан, Краснокама, Кушнаренко, Мәсетле, Мишкә районларында;
- 22 июндә - Әбйәлил районында;
- 29 июндә Ишембай районында була.

Б А Ш Ҡ А Л А Х Ә Б Ә Р Ҙ Ә Р Е

✓18-19 майҙа республика ҡурайсылары йөнә Октябрьский ҡалаһына йыйылды. Ошо көндәрҙә бында XIX Республика ҡурай байрамы уҙҙы. Төп бүләккә - автомобилгә Сибайҙан Шамил Күсәмишев лайыҡ булды. Октябрьский ҡалаһы хакимиәте мәғлүмәте буйынса, быйыл ҡурай байрамына һәм уның барышында уҙғарылған "Бәйге-2019" конкурсына республиканың 10 ҡалаһынан һәм 19 районынан 324 ҡурайсы, шулай уҡ Силәбе һәм Ҡурған өлкәләре вәкилдәре килде.

✓26 майҙа Өфөлә ҙур спорт фестивале үтә. Сара 11-се яртыла башланып, Октябрь проспекты - Октябрҙең 50 йыллығы - Цюрупа - Пушкин - М. Ғафури - З. Вәлиди урамдары - "Ватан" паркы маршруты буйынса дауам итәсәк. Шулай уҡ 31 майҙа етәкселәр, дәүләт хеҙмәткәрҙәре һәм эшҡыуарҙар өсөн "Велореспублика", 28 июлдә - "Велобум" ғаилә байрамы, йәй дауамында ай һайын - 2-17 йәшлек балалар өсөн "Велобалаcаҡ" ярыштары, ололар өсөн кросс-кантри, Веломарафон һ.б. ойоштороласаҡ.

✓Башҡортостанда 2019 йылдың мартынан 16 майына тиклем Гигиена һәм эпидемиология үҙәгенә 2 176 кеше талпан ҡаҙалыуға зарланып һәм уларҙа йоғошло сирҙәр бармы-юҡмы икәнен тикшереүҙе һорап мөрәжәғәт иткән. Ҡулланыусылар хоҡуҡтарын яҡлау һәм кеше именлеге өлкәһендә күҙәтеү буйынса федераль хеҙмәттең республика буйынса идаралығы белгестәре билдәләүенсә, был уҙған йылдың ошо уҡ осорона ҡарағанда ике тапҡырға тиерлек күберәк (1 546 кеше).

✓Зәйнәб Биишева исемендәге Башҡортостан "Китап" нәшриәте йөнә Мәскәүҙә "Ҡыҙыл майҙан" китап фестивалендә ҡатнаша. Нәшриәттең стенды "Рәсәй төбәктәре" павильонына урынлаштырыла. Әҙәби байрам - А.С. Пушкиндың тыуған көнөнә һәм Рус теле көнөнә арналған "Ҡыҙыл майҙан" китап фестивале Мәскәүҙә 2019 йылдың 1-6 июнендә ойоштороло

✓Билдәле спортсы, транспортты һөйрәү буйынса күп тапҡыр Рәсәй рекордсмены Эльбрус Ниғмәтуллин 16 тонналыҡ сүп-сар ташыу машинаһын урынынан күсерҙе. Бер йыл элек ул Түбәнге Новгородта төбәк операторҙарының II съезында 15 тонналыҡ сүп-сар ташыу машинаһын урынынан ҡуҙғатты.

"БАШИНФОРМ" материалдары файҙаланылды.

ҠАЛА ХАКИМИӘТЕНДӘ

ИМТИХАНДАР МӘЛЕ

Өфө ҡала округы хакимиәтенең сираттағы кәңәшмәһе, ғәҙәттәгесә, ҡалалағы оператив хәл-торош буйынса ҡыҫҡаса отчеттар тыңлауҙан башланды. Ә инде дөйөмләштереп әйткәндә: аҙна эсендә ғәҙәттән тыштар рәтенә индерерҙәй хәл-ваҡиғалар күҙәтелмәгән.

Ҡала хакимиәте башлығы Өлфәт Мостафин белдереүенсә, Башҡортостан Республикаһы Хөкүмәтендә үткән кәңәшмәлә Республика Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров иғтибар йүнәлтелергә тейешле көнүҙәк мәсьәләләрҙе күтәргән. Шулар иҫәбендә республика район-ҡалаларында ағастар ултыртыу эшен дауам итеү. Көҙгөһөн ағас ултыртыу акцияһы ҡабатланасаҡ, шуға күрә Өлфәт Мансур улы ҡала райондары хакимиәттәре башлыҡтарына, Коммуналь хужалыҡ һәм төҙөкләндереү идаралығына ағас ултыртыу, аллеялар булдырыу урындарын бөгөндән үк билдәләргә ҡушты һәм буласаҡ аллеяларға матур, үҙенсәлекле атамалар уйлауҙы йөкмәтте.

Кәңәшмәнең көн тәртибенә бер нисә мәсьәлә сығарылһа ла, төп урында сығарылыш синыф уҡыусыларының дәүләт йомғаҡлау аттестацияһын тапшырыуҙы, "Яҙғы бал"ды үткәреүҙе ойоштороу темаһы торҙо. Был хаҡта ҡала хакимиәтенең Мәғариф идаралығы начальнигы Елена Хаффазова сығыш яһаны. Билдәләнеүенсә, 11-се синыфтар өсөн йомғаҡлау аттестацияһы - Берҙәм дәүләт имтиханы, 9-сы синыфтар өсөн төп дәүләт имтиханы формаһында үткәрелә. Уларҙың йомғаҡтары юғары һәм һөнәри белем биреү уҡыу йорттарына инеү һынауы сифатында ҡабул ителә. Быйыл баш ҡалала 10799 - 9-сы, 5067 - 11-се синыф уҡыусыһы, белем усаҡтарын башҡа йылдарҙа тамамлаған 609 граждан имтихан тапшыра. 11-се синыфтарға аттестат алыу өсөн рус теле һәм математиканан - мотлаҡ, башҡа предметтарҙан теләк буйынса имтихан тапшырырға кәрәк. Юғары уҡыу йорттарына инеү өсөн минималь балл күләме былтырғы кимәлдә ҡала, ә 9-сы синыфтар өсөн исемлектәге мотлаҡ дүрт предметты кәм тигәндә өс балға тапшырырға кәрәк.

Имтихандарға индереү шартының береһе булып йомғаҡлау иншаһын йәки изложениены уңышлы яҙыу тора. Сәләмәтлек мөмкинлектәре сикләнгән уҡыусылар изложение яҙа. Быйылдан башлап 9-сы синыфтар ТДИ-ға инеү өсөн рус теленән йомғаҡлау әңгәмәләшеүе үтә. Дөйөм белем биреү учреждениеларында БДИ тапшырыуы өсөн - 25, ТДИ өсөн 50 пункт эшләйәсәк. 24 пунктта ике имтиханды ла тапшырыу мөмкинлеге булдырыла. Барлыҡ пункттар рамкалы йәки ҡусмә металл эҙләү ҡоралдары, видеокүҙәтеү һәм кеҫә телефондары шылтыратыуҙарын баҫтырыу системаһы менән йыһазландырылған. Быйыл был маҡсатта өҫтәмә 94 ҡорамал һатып алынған.

25 майҙа 11-се синыфтар өсөн традицияға әүерелгән дөйөм ҡала "Яҙғы бал" үтәсәк. Шул маҡсаттан 24 майҙа сәғәт киске 10-дан 25 майҙа киске 9-ға тиклем ҡала үҙәгендә ҡайһы бер урамдарҙа транспорт хәрәкәте ябыласаҡ. Был дөйөм ҡала байрамы Өфө ҡала хакимиәте һәм "Уфанет" компанияһы менән берлектә һигеҙенсе йыл ойоштороla. Сара барышында кисәге уҡыусыларҙың фотолары ҡуйылған "Сығарылыш уҡыусылары аллеяһы" булдырыласаҡ, уҡыу йорттары майҙансыҡтары эшләйәсәк. Унда уҡыусылар һәм уларҙың ата-әсәләре үҙҙәрен ҡыҙыҡһындырған һорауҙарға яуаптар аласаҡ.

Әйткәндәй, Башҡортостан Республикаһы законына ярашлы, һуңғы ҡыңғырау байрамдары көндәрендә сауҙа нөктәләрендә алкоголь продукцияһын һатыу тыйыла.

Зәйтүнә ӘЙЛЕ.

ҠЫҪҠАСА

БЕРЕНСЕ УРЫН!

✔**Өфө "Башҡортостан Республикаһының иң яҡшы муниципаль берәмеге" конкурсында беренсе урын яуланы.** Награданы тапшырғанда БР Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров: "Муниципалитет кимәлендәге фиҙакәр хеҙмәт - күптәр өсөн яҙмышҡа әйләнгән изге миссия, - тип белдерҙе. - Беҙҙә урындағы үҙидаралыҡ өлкәһендә үҙ эшенең оҫталары, тәжрибәле һәм йәш идарасылар эшләй. Уларға бер үк ваҡытта грамоталы финансист та, юрист та, төҙөүсе лә, юлдар һалыусы ла, остаз да, һөйләшеүҙәр алып барыусы ла, хатта IT- белгестәр ҙә булырға тура килә". Был награданан тыш, "Башҡортостан Республикаһының иң яҡшы ҡала округы муниципаль хеҙмәткәре" номинацияһында Калинин районы хакимиәтенең Гуманитар мәсьәләләр һәм мәғариф буйынса идаралыҡ начальнигы Лариса Бочкарева беренсе урынға лайыҡ булды.

✔ **Рәсәйҙә Һаҡлыҡ банкының түләү терминалдарын файҙаланып, граждандарҙың аҡсаһын урлау осраҡтары йышайҙы.** Яңы мутлашыу схемаһының асылы шуға ҡайтып ҡала: енәйәтсе терминал янына килә, уға банк картаһын ҡуймай, ниндәй ҙә булһа операцияны һайлай һәм уны тамамламай. Һөҙөмтәлә сиратта торған икенсе кеше экранда картаны ҡуйырға һәм пин-кодты индерергә тигән яҙыуҙы күрә. Ошоларҙың барыһын да эшләгәс, бынан алдағы операция автоматик рәүештә тамамлана һәм кеше үҙенең аҡсаһынан ҡолаҡ ҡаға. Билдәләнеүенсә, трюк ҡорбан минут ярым эсендә пин-кодын индереп өлгөргән осраҡта ғына эшләй. Оҙағыраҡ ваҡыт үтһә, терминал операцияны туктата. Һаҡлыҡ банкында банкомат экранындағы мәғлүмәт менән ентекле танышырға, шулай уҡ эргә-тирәлә шикле кешеләрҙең булыу-булмауына иғтибар итергә кәңәш бирҙеләр.

✔ **2019 йылда Өфө хакимиәте ҡала мәктәптәрен һәм балалар баҡсаларын капиталь ремонтлауға 100,3 миллион һум тотонорға ниәтләй.** Киләһе ике йылда (2021 йылға тиклем) йыл һайын 102,7-шәр миллион һум бүлеү ҡуҙаллана. Атап әйткәндә, быйыл төҙөкләндерелергә тейешле социаль объекттар исемлегендә Сипайлово биҫтәһендә, Баланов-Яңы Александровка ҡасабаһында Башҡорт атлы дивизияһы урамы һәм Хеҙмәт Геройҙары бульвары сатында, Глумилин биҫтәһендә, "Затон-Көнсығыш" биҫтәһендә, Онега урамында урынлашҡан балалар баҡсалары, Баланов-Яңы Александровка, "Затон-Көнсығыш" мәктәптәре, 11-се Аксаков гимназияһы, 8-се мәктәп һәм башҡалар бар.

ӘЙТЕР ҺҮҘЕМ БАР!

БАБИЧҠА - ҺӘЙКӘЛ!

Өфөлә Башҡортостан йөмһүриәте өсөн көрәшкән көрәшсе шағир, "Башҡортостан иҫән ҡала, тиһәң, бер йәнемә миллион үлем бир", тип һәләк булған Шәйехзада Бабичҡа әле һаман һәйкәл ҡуйылмауы тотош башҡорт халҡы өсөн ғәрлек ине. Ошо көндәрҙә, ниһайәт, һәйкәл ҡуйыу буйынса комиссия оҙаҡ эҙләгәндән һуң, Зәки Вәлиди урамы башланған урынды - Телеүҙәк алдын һайланы. Алла бойорһа, 5-се Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы көндәрендә Бабич һәйкәле асылыр тип өмөт итәбеҙ.

Башҡорт халҡының бөйөк шәхестәре күп, әлбиттә, ләкин әле уларҙың әсәүһен генә атайыҡ: Салауат Юлаев, Шәйехзада Бабич, Әхмәтзәки Вәлиди. Салауатҡа һәйкәл бар, Бабичҡа ҡуйыла.

Вәлидигә лә булыр, тип ышанабыҙ.

Әммә ҡыуаныс менән бер рәттән, күңелде ҡырған мәлдәр ҙә юҡ түгел: бөгөн һәйкәл ҡуйылыр, тип тулҡынланып көткәндә, Шәйехзада Бабич кеүек бөйөк шәхестең кем икәнен белмәгән йәштәрҙең интернет селтәрендә сафсата һатыуы, уның баһаһын белмәүе аяныс. Бабич Туҡай, Пушкин кеүек үк бөйөк шағир. Әммә ул ябай шағир түгел. Милли азатлыҡ хәрәкәтендә ҡатнашып, һүҙе аша халыҡҡа юл күрһәткән шәхес. Тәү башлап башҡорт йәштәре ойошмаһын төҙөгән, башҡорт эстрадаһына нигеҙ һалған кеше лә ул. Уның Башҡортостан, ҡурай, Салауат тураһындағы шиғырҙарын уҡып ҡарағыҙ! Башҡа кем шулай яҙа алды?

Шәйехзаданы данлаған авторҙарҙың әҫәрҙәрен ҡарап сығығыҙ: Мостай Кәрим, Зәйнәб Биишева, Абдулхаҡ Игебаев шиғырҙары һәм поэмалары, Рауил Бикбаевтың монографияһы. Республика өсөн йәнен фиҙа ҡылған Бабичтың шәхесе тураһында бөгөн уның исемендәге премия лауреаттары ла яҙып сыҡһын! Ниңә өндәшмәйҙәр?

Икенсенән, Бабичҡа һәйкәл өсөн һайланған урын тәү ҡарашҡа уңайһыҙ кеүегерәк тойола ине: тау итәге, аҫта машина ҡуялар. Әммә тау итәген ҡырҡып, һәйкәл майҙанын иркенәйтеп, тукталҡаны парк итһәләр, тотош бер композиция килеп сығыр ине. Бына быныһы шәп буласаҡ!

Марат ҠОЛШӘРИПОВ,
тарих фәндәре докторы, БДУ профессоры.

Х А Л Ы Ҡ Д А У А Һ Ы

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

Ҡара ҡарағат япрағы

❖ Быуындар һыҙлаһа, 3-5 ҡара ҡарағат япрағына 1 стакан яңы ҡайнап сыҡҡан һыу ҡойоп, 10-20 минут төнәтергә. Көнөнә 2-3 мәртәбә сәй урынына эсергә.

❖ Ревматизм (коро һыҙлау) һәм тоҙ ултырыу ауырыуынан дауаланыу өсөн, 25 грамм яңы йыйылған йәки киппән ҡарағат япраҡтарына ярты литр яңы ҡайнап сыҡҡан һыу ҡойоп, 3-4 сәғәт төнәтергә, һөҙөргә һәм көнөнә 4-5 мәртәбә 0,5-1-әр стакан эсергә.

❖ Балаларҙың ауырыуға бирешеү сәбәпле тиреһе ҡыҙарһа һәм тирләһә, ҡойондороу өсөн 50 грамм ҡара ҡарағат һабағы, бөрәһе һәм япраҡтарына 1 литр һыу ҡойоп, 10 минут ҡайнатырға.

❖ Бөйөрҙәрҙә таш булһа, 60 грамм ҡара ҡарағат япрағы, 100 грамм ҡайын еләге япрағы, 40 грамм шыршы еләге япрағына 1 литр яңы ҡайнап сыҡҡан һыу ҡойоп, ярты сәғәт төнәтергә, һөҙөргә һәм көнөнә 3 мәртәбә 1-әр стакан эсергә.

❖ Шешенеүҙәр, һейҙәк бүленмәү күҙәтелгәндә, һалҡын тейгәндә 1 өлөш яңы йыйылған йәки киппән ҡара ҡарағат япрағына 10 өлөш ҡайнар һыу ҡойоп, ҡапҡасы ныҡ ябылған һауытта 3-4 сәғәт төнәтергә, һөҙөргә һәм көнөнә 3-4 мәртәбә яртышар стакан эсергә.

Йөрәк йыш типһә...

❖ 8 гөлйемештең эсендәге орлоғон алып ташларға һәм ҡалған йомшаҡ өлөшөнә 0,5 литр һыу ҡойоп, 15 минут ҡайнатырға, һыуытырға, һөҙөргә һәм 3 балғалаҡ бал өҫтәп болғатырға. Ашарҙан ярты сәғәт алда яртышар стакан эсергә.

Бөйөрҙә һыулы шеш

❖ 1 литр ҡайнаған йылы һыуға 30 грамм төйөлгән андыҙ тамырын, 2 ҡалаҡ шәкәр һәм 1 ҡалаҡ сүпрә (киптерелгәне лә ярай) һалырға. Быяла һауыттың ҡапҡасын ҡаплап, 2 көн ултыртырға. Көнөнә 3 мәртәбә яртышар стакан эсергә (аштан алда ла, аҙаҡ та ярай). Әҙер төнәтмәне эсеп бөткәс, 20 көнлөк тәнәфес яһарға һәм тағы ла ҡабатларға.

Әнүәрә ХӘЙБУЛЛИНА.

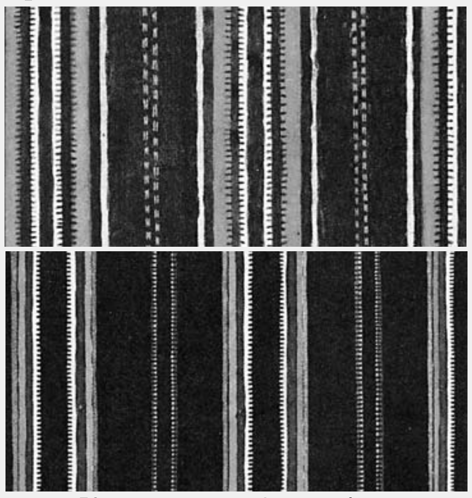
✓ Башҡорт теленән диктант яҙыуҙа ҡатнашыусы Радий Фәрит улы: "Мин әлегә телде бөтөн камиллығында беләм тип әйтә алмайым, сөнки миңә уны мәктәптә өйрәнергә тура килмәне. Әммә камиллашыу өҫтөндәмен..." - тине.

ЙОЛАНДАН ЙҮН ТАП!

БАШҠОРТ БАЛАҪЫ

XX быуаттың 50-70-се йылдарында Баймаҡ районының ялан өлөшөндә һарыҡ менән кәзә йөнөн көрәнгә, ҡараға буяп, балаҫ һуғыу киң таралған. Төркөм-төркөм булып урынлашҡан башҡа төҫтәге буйҙарҙың фоны ла, гәҙәттә, ошо төҫтән торған. Киң буйҙарҙа пунктир һыҙыҡ булып ҡара ҡыҙыл, ҡурай еләге төҫө, шәмәхә төҫ һалынған.

1958 йылда Баймаҡ районы Күсей ауылында рәссам Г. Мөхәмәтшина һүрәткә төшөрөп алған ҡара балаҫта буйҙар йөшел (диңгеҙ тулҡыны төҫө), ҡурай еләге төҫө, шәмәхә, һары төҫтәр менән яһалған. Улар парлы тар буйҙарҙан тора һәм үҙ-ара тешле ҡара буйҙар менән тоташҡан. Киң, фон булып торған буйҙарҙы ике ҡатлы шәмәхә-йөшел пунктир биҙәй.



Ҡара төҫтәге фонлы балаҫтар. Баймаҡ районы (Күсей ауылы). Г. Мөхәмәтшина һүрәте. 1958

Ошо уҡ ауылда осраған көрән балаҫтың буйҙары зәңгәр, ҡуйы ҡыҙыл, һары төҫлә йөндән. Композиция бер-береһенә ҡапма-ҡаршы ысул менән эшләнгән, әммә һәр төҫлө буйҙан һуң тар ғына көрән фон үткәрелгән, урталағы фон тешле. Фонды алһыу зәңгәр төҫтәге ике ҡатлы пунктир биҙәй. Балаҫтың сите зәңгәр ҡаймалы.

Күсейҙән бер нисә тиҫтә саҡрымдар алыҫлыҡта ятҡан Татлыбай ауылында (ике ауылда ла бөрйәндәр йәшәй) шулай уҡ көрән нигеҙ ҡулланыла. Балаҫ һуғыу өсөн әҙерләнгән йөндөң яртыһы көрәнгә буяла. Орнамент үҙәк көрән линиянан торған киң буйҙарҙан тәҙелә. Биҙәктәр - тештәр, пунктир бында һирәк ҡулланыла. Шул уҡ ваҡытта, балаҫтың төрлө төҫтәге киң буйҙарҙан, ярымтондарҙан тороуы бар. 1971 йылғы көрән балаҫта ике ҡатмарлы буй түбәндәге төҫтәрҙән тора:

*// һары (1,0) - һары ҡыҙыл (1,0) - күк (1,0) - көрән (2,0) - күк (1,0) - һары ҡыҙыл (1,0) - һары (1,0) //

*[алһыу - көрән] (1,0) - зәңгәр (1,0) - само (1,0) көрән (2,0) - само (1,0) - зәңгәр (1,0) - [көрән-алһыу] (1,0)//

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

АФАРИН!

МИН БАШҠОРТСА ЯҘАМ...

(Башы 1-се биттә).

Башҡорт теленән халыҡ-ара диктант яҙыу буйынса Башҡортостандың районҡалаларында 1179 майҙансыҡ, АҠШ, Канада, Испанияла, Италияла, Төркиә, Германия, Бөйөк Британия, Швейцария, Ҡытай, Ҡаҙағстан, Польша һәм башҡа сит илдәрҙә 16 майҙансыҡ булдырылды. Шулай уҡ бөтә күрше өлкәләрҙә һәм Татарстан Республикаһында, Ханты-Манси, Ямал-Ненец автономиялы округтарында, Мәскәү, Санкт-Петербург, Мурманск ҡалаларында 25 майҙансыҡ эшләне. Башҡорт телен яҡшы белгән диктант яҙыусылар өсөн шағир Салауат Әбүзәрҙең "Ағыла ҡурай моңо" тип аталған тексын Башҡортостан һәм Рәсәйҙең халыҡ артисы Хөрмәтулла Үтәшев уҡыны, ә телде яңы өйрәнә башлаусыларға педагогика фәндәре кандидаты Вәкил Хажиндың "Өфө" тигән тексын "Башинформ" акционерҙар йәмғиәтенең директорҙар советы рәйесе Ростислав Мырҙағолов яҙҙырҙы. Әйткәндәй, эште ошо рәүешле ойоштороу тағы ла күберәк кешене йәлеп итте: БДУ аудиторияларында алма төшөрлөк тә урын булманы.

Шау-гөр килгән халыҡты тынысландырып, күңелдәрҙе берләштереп яңғыраған "Урал" халыҡ йыры көйөн аяғүрә баҫып тыңлағас, Башҡортостан Башлығы Хакимиәте етәксеһе урынбаҫары Динир Әхмәтйәнов ҡатнашыусыларға Радий Хәбировтың мөрәжәғәтен уҡып ишеттерҙе. Унан һуң, йылдағыса, диктант яҙыусыларҙы вуз ректоры Николай Морозкин тәбрикләне: "Хөрмәтле ҡунаҡтар, коллегалар, студенттар, хәйерле көн! Һеҙҙе Башҡорт дәүләт университетында күреүебеҙгә шатбыҙ! - тип һүҙен башҡортса башланы Николай Данилович. - Беҙҙең байрамға килеүегеҙ өсөн оло рәхмәтемде белдерәм, дуҫтар. Быға тиклем был сараны үҙебеҙҙең вуз кимәлендә үткәреү тәжрибәбеҙ бар ине, Радий Фәрит улы уны халыҡ-ара кимәлгә сығарырға тәҡдим итте. Беҙ Рәсәй күп милләтле дәүләт булыуын һәм илдең көсө, йөғонтоһо уның халыҡтарының туған телдәрен, мәҙәниәтен һаҡлау, ярҙам итеүгә бәйле икәнен аңлайбыҙ. Шуға беҙҙең бөгөнгө байрамда бөтә донъя ҡатнашыуын белеп ҡыуанабыҙ. Диктант яҙыусыларға уңыштар теләйем!"

Сараның рәсми өлөшө тамамланғандан һуң бөтәһе лә тын ҡалды: башҡорт телен белеү кимәле нindәй булыуға ҡарамаҫтан, һәр кем етди эшләне. "Мин башланғыс төркөмдә диктант яҙҙым, текст ауыр булманы һымаҡ. Диктант өсөн ниндәй баһа ҡуйылыуы ла, хаталар күп булыу-булмауы ла мөһим түгел. Минең өсөн халҡым күңеле менән бергә булыу, үҙем кеүек туған телде камил белмәһә лә, ҡатнашырға килеүселәр менән аралашыуым әһәмиәтле. Башҡорт телен популярлаштырыу йәһәтендәге позитив һәм тик яҡшы ниәттә башланған был акция киләсәктә тағы ла күберәк ҡатнашыусылар йәлеп итер, моғайын", - тип фекерҙәре менән уртаҡлашты республика Башлығы Хакимиәтенең ижтимағи-сәйәси үҫеш идаралығы начальнигы урынбаҫары Азат Бадранов.

Акцияла икенсе тапҡыр ҡатнашыусы Минзилә Кинйәғолова ла сараны туған телде белеү кимәлен тикшереүҙән тыш, кешеләрҙе берләштереүсе, рухландырыусы тип баһаланы һәм виртуоз ҡурайсы Роберт Юлдашев ҡатнашлығындағы байрам тамашаһы күңеленә хуш килеүен билдәләне. Ә бына диктант яҙҙырыусы ролен "уйнаусы" актер Хөрмәтулла Үтәшев акцияның мәртәбәһе йылдан-йыл арта барыуын, диктанттың нәтижәһе булараҡ "бишле"гә яҙыусыларҙың бүләктәр менән билдәләнеүе мөһимлеген һыҙыҡ өҫтөнә алды. Ойоштороусылар был йәһәттән дә тейешле хәстәрлек күреп, һәр урында бүләктәр әҙерләгән: онлайн яҙыусыларға "Китап" нәшриәтенән электрон варианттағы башҡортса китаптар, сит илдәгеләргә башҡорт матбуғат сараларына электрон яҙылыу сертификаттары тапшырылды, һәр кемгә диктант яҙыуы тураһында таныҡма бирелде. "Башҡорт теленән халыҡара диктант акцияһында әлегә дөйөм 70 меңгә яҡын ашыу кеше ҡатнашыуы билдәле, уларҙан тыш беҙгә эштәрен тикшерергә ебәрмәүселәр һаны ла байтаҡ. Мәҫәлән, күрше өлкәләрҙә 927 кеше, сит илдәрҙә - 112, республика мәктәптәрендә һәм училищеларында - 50313, Башҡорт дәүләт университеты һәм уның филиалдарында - 1238, М. Аҡмулла исемендәге БДПУ-ла 500 кеше диктант яҙған. Тимәк, туған телгә битараф түгел милләттәштәребеҙ", - тине Башҡорт телен һаҡлау һәм үҫтереү фонды директоры Гөлназ Йосопова диктант һөҙөмтәләре менән таныштырып.

...Әйткәндәй, Өфөләге Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы офисында ла башҡорт теленән диктант яҙыу майҙаны эшләне. Башҡарма комитет аппаратының төп белгесе Рәйсә Күзбәкова, ошо рәүешле беҙ ҙә туған телебеҙҙе үҫтереүгә, һаҡлауға, пропагандалауға үҙ өлөшөбөҙҙө индерәбеҙ, тип кенә әйтһә лә, тап ҡоролтайҙың әүҙем эшмәкәрлеге һәм хеҙмәте һөҙөмтәһендә сара беренсе тапҡыр халыҡ-ара кимәлгә сыҡты. Төрлө тәбәктәрҙә, төрлө илдәрҙә диктант яҙыусыларға төрлө ваҡыт арауығында йәшәү йәки меңәрләгән саҡрымдар ҙа кәртә була алманы. Ҡоролтайҙың үҙендә генә лә 50-нән ашыу кеше - ғалимдар, йәмәғәт эшмәкәрҙәре йыйылды. Иң мөһиме, уларҙың барыһы ла был сараға теләп, туған теле өсөн ғорурлыҡ тойғоһо кисереп, шатланып килде. "Донъяның төрлө мөйөштәрендә йәшәгән башҡорттарҙың әүҙем ҡатнашыуы менән ҡәнәғәтмен - барыһына ла рәхмәт, - тине ҡоролтай рәйесе Данир Ғәйнуллин. - Белемдәрен баһалауҙан бигерәк, халҡы алдында үҙенең бурысын үтәргә, башҡорт телен ҡәүәтләргә килде милләттәштәребеҙҙең барыһы ла. Башҡорт теленә иғтибар, яҡлау юғарынан ғына түгел, һәр беребеҙ тарафынан булырға тейеш".

...М. Аҡмулла исемендәге Башҡорт дәүләт педагогия университетында ла диктант яҙырға килеүселәр бик күп булды. Бында иһә шул уҡ Салауат Әбүзәровтың тексын БР Дәүләт Йыйылышы-Ҡоролтай рәйесе урынбаҫары Эльвира Айытҡолова уҡыны. РФ Дәүләт Думаһы депутаты Зариф Байғусқаровтың сара башланыр алдынан әйткәндәре һәр кемдең күңеленә уйылды: "Мин тыуған ауылым мәктәбен бөтә предметтарҙы ла башҡортса уҡып тамамлаған кешемен. Әммә был юғары уҡыу йортона инеп уҡырға ла, артабан төрлө вазифаларҙа эшләргә лә ҡамасауламаны. Киреһенсә, туған телемде бар камиллығында белеүем миңә милләттәштәремдә генә түгел, башҡа бик күп төрки телле халыҡтарҙы ла аңларға, тәржемәсеһеҙ аралашырға ярҙам итә. Әммә телде үҙең белеү генә етмәй, уны һинең балаларың, ейәндәрең дә мираҫ итеп алырға тейеш. Туған телде йәшәтеү, үҫтереү, уны киләсәк быуындарға тапшырыу өсөн ошондай барлыҡ сараларҙы күтәреп алырға, баһаларға кәрәк. Шуның өсөн мин бөгөн башҡорт теленән диктант яҙырға килдем..."

ШУЛАЙ ИТЕП...

Башҡорт теленән диктант яҙыуҙа ҡатнашыусы Башҡортостан Республикаһы етәксеһе Радий Фәрит улы аҙаҡ журналистарға:"Мин республикаdebеmde ҡайһы ғына төбәгенә барһам да, кешеләр миңә башҡортса өндәшә, мин дә уларға башҡортса яуап бирәм, башҡортса һөйләшергә тырышам. Эйе, мин әлегә телде бөтөн камиллығында беләм тип әйтә алмайым, сөнки миңә уны мәктәптә өйрәнергә, уҡырға тура килмәне. Әммә камиллашыу өҫтөндәмен..." - тине. Эйе, "Яҡшы эш үҙен-үҙе маҡтай", тип юҡҡа ғына әйтелмәгән. Башҡорт теленән халыҡ-ара диктант яҙыу акцияһы халыҡтан сыҡҡан матур тәҡдимдәрҙең иғтибарһыҙ ҡалмауын дәлилләгән бик ыңғай күренештәрҙең береһе. Киләсәктә лә туған телебеҙҙең бөгөн арттырған, уны һаҡлауға һәм үҫтереүгә йүнәлтелгән ошондай масштаблы саралар булыр һәм халыҡ күңеленә лә, етәкселек тарафынан да иғтибар табыр, тигән ышаныс ҙур.

Сәриә ҒАРИПОВА,
Ләйсән ДАЯНОВА.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

18

Шифа

25 - 31 май (һабанай) 2019 йыл

№21 (855)

БЕР КӘЛИМӘ ФЕКЕР

ЙӘШӘЙЕМ, ТИҺӘҢ, ФЕКЕРЛӘ...

Бынан быуат ярым элегерәк рус физиологы Михаил Сеченов кешенең мейе эшмәкәрлеге хаҡында тәүге ғилми хеҙмәттәрен баҫтырып, антропология фәненең өр-яңы өлкәһенә нигеҙ һала. Бөгөн, XXI быуатта, шәхестең аң-белем даирәһе, фекерләү ҡеүәһе, ижади һәләттәре үҫеше хаҡындағы заманса тәғлимәтте нейрофизиологтар һәм нейропсихологтар алып барған тикшеренеүҙәр ҙә тулыландырып тора. Ябайыраҡ әйткәндә, тап юғары мейе эшмәкәрлегенең әүҙемлеге һөҙөмтәһендә кеше аңлы тормош алып бара, төрлө һөнәрҙәргә эйә була, асыштабыштарға өлгәшә, ижад итә алыу кимәленә етә.

Кеше мейеһе, уның менән бәйле ҡатмарлы нервы системаһы - иҫ китмәле тәбиғи ағза, уның камиллығын һәм мөмкинлектәрен хатта иң ҡеүәтле компьютер технологиялары ла ҡабатлай алмай. Баш мейеһендә барлығы 86 миллиард нейрон (мейе ҡабығында - 16 миллиард) булып, улар мейе эшмәкәрлеге һөҙөмтәһендә бер-береһе менән бәйләнеш сылбырҙарын барлыҡҡа килтерә. Бала тыуғанда улар үтә ябай һәм һаны буйынса ла аҙ булып, миллиардлаған башҡа бәйләнештәр кешенең барса ғүмере буйынса формалаша. Тимәк, һәр бер әҙәми зат, тыуған ваҡытынан башлап, иҫ китмәле үҫеш мөмкинлектәренә эйә. Әммә күптәребеҙ ошо мөмкинлектәрҙе тейешенсә файҙаланырға өйрәнмәгән, ғүмерен үҙ мейеһенең интеллектуаль йәиһә башҡа төрлө потенциалын тулы кимәлендә ғәмәлгә ашыра алмай үҙгара. Ни өсөн шулай?

Әйтәйек, кешенең физик үҫеше өсөн тейешлесә тукланыу һәм хәрәкәт итеү мөһим. Шул уҡ спортсмендар тик туҡтауһыҙ күнегеүҙәр аша оло ҡаҙаныштарға өлгәшә. Кеше мейеһе лә тап туҡтауһыҙ дауам иткән нервы эшмәкәрлеге һөҙөмтәһендә уға тәбиғәт тарафынан һалынған потенциалды ғәмәлгә ашыра. Мейе аҙығы - яңы мәғлүмәт, уны эшкәртеү, анализлау, проблемаларҙы ҡуйыу һәм хәл итеү, һығымталар эшләү. Мәғариф һәм профессиональ белем биреү системаһының төп бурысы - һәр бер уҡыусының, талиптың мейе эшмәкәрлеген үҫтереү өсөн шарттар булдырыу. Тик шуныһы: йәш кеше мейеһенең тик әҙерҙе ҡабул итеүсе һәм ҡабатлаусы роленән үҙаллы фекер йөрөтөүсе, интеллектуаль продукт етештереүсе ағза кимәленә күтәрелеүе фарыз. Ҡыҙғаныҫҡа күрә, мәктәптәребеҙ әлегә барса уҡыусыны ла фекер тыуҙыра алыусы кимәленә еткерә алмай әле.

Йәнә шул: баш мейеһендәге нейрон бәйләнештәр, ғилми телдә аталғанса, икенсе сигналдар системаһы, йәғни, һүҙ-төшөнсәләр аша барлыҡҡа килә. Тап шуның өсөн дә һәр кешенең икенсе сигналдар менән бәйле миллиондарҙан алып миллиардтарға тиклем юғары нейрон бәйләнештәре уҡыу, яңы төшөнсәләр үҙләштереү, телдәр өйрәнеү процесында хасил була. Тик бер телдә генә аралашҡан кешенең нейрон бәйләнештәр системаһы ике һәм унан да күберәк телдәрҙе белеүсенекенә ҡарағанда бик ҡупкә ярлыраҡ була. Һәр яңы телде өйрәнеү үҙе үк балаларҙың ғына түгел, оло йәштәге кешенең дә мейе эшмәкәрлеген бермә-бер әүҙемләштерә, был процесты мейе тренингы тип атап та булыр ине. Ғөмүмән, кеше мейеһендә, уның эшмәкәрлеге йөкмәткеһенә ярашлы, өр-яңы нейролингвистик программалар (НЛП) барлыҡҡа килә, улар шәхестең фекерләү ҡеүәһен бермә-бер үҫтерә барып, автоматлаштырыу кимәленә тиклем еткерә ала. Ошо йәһәттән ҡайһы бер башҡа милләт вәкилдәренең балаларына башҡорт телен уҡытыуҙы зыянлы итеп ҡарауҙарын нейропсихология ҡанундарын инҡар итеүгә тиңдер, тип уйлайым.

"Хәрәкәттә - бәрәкәт", тигән боронғолар. Аяҡ-ҡулдары кеүек, кеше мейеһе лә хәрәкәтһеҙ ҡалһа, шинә, ойой һәм үҙ функцияларын теүәл үтәй алмай. Әлбиттә, мейе хәрәкәте - уның эске әүҙемлеге, нейрондар эшмәкәрлеге. Ошо эшмәкәрлек һүнмәһен тиһәгеҙ - китаптан айырылмағыҙ, гәзит-журналдар алдырып уҡығыҙ, яңы һүҙ-тел үҙләштерегеҙ, хәтерегеҙҙе лә яңыртып тороуҙан ваз кисмәгеҙ. "Фекерләйем икән - тимәк, мин йәшәйем" - XVII быуат философы Рене Декарттың ошо һүҙҙәрен тап үҙегеҙгә төбәлгән итеп ҡабул итегеҙ.

Бәҙри ӘХМӘТОВ.

ИШЕТТЕГЕҘМЕ ӘЛЕ?

МИЛЛИОН АЛ ДА...

Быйыл республиканың дәүләт медицина ойошмаларына эшкә ҡайтҡан табиптарға ярҙам күрһәтеү тәртибе һәм шарттары раҫланды.

Бөгөн республика дауаханалары "Акушерлыҡ һәм гинекология", "Анестезиология һәм реаниматология", "Неонатология", "Онкология", "Рентгенэндоваскуляр диагностика һәм дауалау", "Йөрәк-ҡан тамырҙары хирургияһы", "Урология", "Кардиология" йүнәлешендәге белгестәргә ҡытлыҡ кисерә. Башҡортостандың Һаулыҡ һаҡлау министрлығы заявкалар буйынса медицина хеҙмәткәрҙәренең вакантлы вазифалары исемлеген төҙөй, уларҙы биләүселәргә бер тапҡыр миллион һум күләмендә аҡсалата компенсация түләнәсәк. Аҡса алған табип тәғәйен медицина учреждениеһында биш йыл эшләргә тейеш була. Әлеге ваҡытта Башҡортостанға 1150 табип кәрәк. Ауыл дауаханаларына йәш белгестәрҙе йәлеп итеү өсөн уларҙың эш хаҡы арттырыла, өҫтәмә түләүҙәр индерелә, торлаҡ бирелә. Былтыр йәшәү урынына мохтаж 127 табип һәм 116 урта звено хеҙмәткәре торлаҡлы була, 22 табип һәм 11 хеҙмәткәр - торлаҡ төҙөү өсөн ер участкаһы ала. 17 табипка - социаль найм буйынса фатир, 49 кешегә - эштәге торлаҡ урыны, 13-енә - ятаҡ бүлмәһе бирелә, 4-енә медицина ойошмаһы иҫәбенә ҡуртымға торлаҡ алына. Башҡортостанда медицинала кадрҙар мәсьәләһен хәл итеү өсөн "Земство докторы" программаһы эшләй. Быйыл уның сиктәрендә ауылға эшкә 99 табип һәм 10 фельдшер ҡайтасаҡ. ФАП-тарға барған 55 фельдшер "Земство фельдшеры" программаһы буйынса бер тапҡыр түләнә торған пособие аласаҡ.

ТӘМӘКЕҺЕҘ ЙӘШ БЫУЫН

Башҡортостан Дәүләт Йыйылышы-Ҡоролтай депутаттары республика биләмәһендә балиғ булмағандарға тәмәке изделиелары һатыуҙы тыйған закон проектын ҡарарға йыйына.

Был изделиеларға төрлө тартыу ҡатнашмалары, таштар, төнәтмәләр һәм уларҙың аналогтары, шулай уҡ кальяндар, вейптар, электрон быуландырғыстар инә. "Никотин токсик алкалоид булып тора. Ул һаулыҡҡа тәмәке рәүешендә генә түгел, башҡа формаларҙа ла зыянлы. Шуларҙы ҡулланған кешеләрҙә никотинға бәйлелек тыуа, табиптар уны тәмәкегә бәйлелек синдромы тип йөрөтә. Хәтерегеҙгә төшөрәм, федераль ҡануниәттә балаларға тәмәке һатыуға ғына түгел, балаларҙы тәмәке ҡулланыу процесына йәлеп итеү ҙә тыйылған", - тине Башҡортостан Дәүләт Йыйылышы рәйесе Константин Толкачев. Закон ҡабул ителгән осраҡта, Башҡортостандың Административ хоҡуҡ боҙоуҙар тураһындағы кодексына ла балиғ булмағандарға тартыу ҡатнашмаларын һәм вейптарҙы законһыҙ һатҡан өсөн яуаплылыҡ билдәләү йәһәтенән үҙгәрештәр индереләсәк.

МЕДИЦИНА ЯҢЫЛЫҠТАРЫ

КӘМЕЙБЕҘ...

Башҡортостанда беренсе кварталда 1 йәшкә тиклемге 67 бала үлгән (былтыр ошо осорҙа - 68). Төбәктә тыуым күләме лә кәмей. Йылдың тәүге өс айында 10446 бала (былтырғы ошо осор менән сағыштырғанда 1145 балаға кәмерәк) тыуған. Тыуым күрһәткесе 1000 кешегә 10,5 (былтырғы менән сағыштырғанда 9,5 процентҡа кәмерәк) булған.

"Балалар үлемен кәметеүгә йүнәлтелгән саралар комплексы һөҙөмтәһендә ғинуар-мартта былтырғы менән сағыштырғанда 156 ғүмерҙе һаҡлап ҡалыу мөмкин булды. Дөйөм күрһәткес 1000-гә 12,9 кеше, - ти БР һаулыҡ һаҡлау министры вазифаһын башҡарыусы Максим Забелин. - Тыуым кәмеүенең төп сәбәптәре - аҙ балалы ғаилә моделе һәм йәш структураһының насарайыуы - уның күрһәткестәренә һаулыҡ һаҡлау системаһының, атап әйткәндә, бала табыуға ярҙам итеү хеҙмәтенең үҫеш кимәле лә йоғонто яһай". Максим Забелин белдереүенсә, "Балалар һаулығын һаҡлауҙы үҫтереү" төбәк проекты сиктәрендә балалар поликлиникаларын һәм бала табыуға ярҙам итеү учреждениеларын капиталь ремонтлау, уларҙың матди-техник базаһын нығытыу, Туймазы, Дүртөйлө ҡалаларында балалар поликлиникаларын төҙөү, Республика клиник балалар дауаханаһы бинаһын капиталь ремонтлау, уның базаһында Балалар онкологияһы үҙәге төҙөү күҙаллана.

ҺАТЫП АЛЫП БУЛМАЙ...

Рәсәй Президенты ҡарамағындағы балалар хоҡуҡтары буйынса уполномоченный Анна Кузнецова Өфөлә үткән "Йүнәлеш Балалар - 2019" ("Вектор детство - 2019") Бөтә Рәсәй конгресында илдә тыуым мәсьәләһе бик киҫкен булыуын белдерҙе: һуңғы ике йылда үлем тыуымдан артып китә.

Әгәр 2016 йылда үлеүселәр һаны тыуымдан 2 меңгә артһа, 2018 йылда был һан 218 мең була. Иң артта ҡалыусы төбәктәр араһында Түбәнге Новгород, Ростов өлкәләре (15 меңгә артыҡ), Воронеж өлкәһе (12 меңгә артыҡ). Шулай уҡ 2018 йылда илдә 1,5 миллиондан ашыу бала тыуһа, аборттар һаны 567 мең тәшкил итә. "Уйланығыҙ, был тотош быуын. Балаларҙы һатып алып булмай, улар һатылмай. Шуға күрә ғаилә ҡиммәттәре, балалар тыуыу һәм уларҙы тәрбиәләүҙең аныҡ көйләнеше булырға тейеш. Был иҡтисади форматтар менән көйләнмәй, әммә уларҙан башҡа ла нимәләр эшләү мөмкин түгел. Беҙ илдә беренселәрҙән булып мәктәптәрҙә "Ғаиләне өйрәнеү" предметын индергән Башҡортостанға рәхмәтлебеҙ. Йәштәр араһында һорау алыу һөҙөмтәләре уларҙың 68 процентының ғаилә ҡорорға һәм бала табырға теләүен күрһәтә. Әммә айырылышыуҙар ҙа күп. Тимәк, уларға ғаилә хеҙмәттәре, бала хоҡуҡтары буйынса уполномоченныйҙар бирергә тейешле белем етмәй", - тине Анна Кузнецова.

✓ *Һеҙҙе ыҙалатҡан сирҙе еңеү үҙегеҙҙең ҡулда. Тәндәге бөтә ауырыуҙар ҙа башында барлыҡҡа килә, тимәк, уй-фекерҙе дөрөҫ йүнәлешкә һалып, ауыр хис-тойғоларҙан арыныу күпселек сирҙәрҙе еңергә ярҙам итә.*

ҺӘР КЕМ ҠОЛАҒЫНА

СӘЛӘМӘТЛЕКТЕҢ ЕТЕ ҠАНУНЫ

● Сәсте йыш тарарға кәңәш ителә. Тараҡ урынына бармаҡтар менән маңлайҙан елкәгә табан яҡынса йөҙ тапҡыр "тарарға" кәрәк. Хәрәкәттәр яй һәм йомшаҡ булырға тейеш. Был күнекмә баштың энергетик нөктәләренә массаж яһай һәм стимул бирә, баш ауыртыуын бөтөрә, күреү һәләтен яҡшырта, ҡан баҫымын төшөрә. Күнекмәне иртәнсәк эшләү һөҙөмтәлерәк була.

● Битте йыш һыйпау ҙа файҙалы. Устар йылынғансы ҡулдарҙы ышҡып алғас, урта бармаҡтар танауҙың ике яҡ ҡабырғаһына тура килерлек итеп битте ҡапларға һәм йомшаҡ ҡына итеп битте һыйпарға кәрәк. Тәүҙә танауҙан маңлай йүнәлешендә, һуңынан ситкә ҡарай һыйпап яңаҡтарға күсергә кәрәк. Битте ошо рәүешле иртәнсәк 30 тапҡыр һыйпау ҡан баҫымын түбәнәйтә, еңеллек килтерә, һырҙарға ҡаршы ярҙам итә.

● Күҙҙәргә йышыраҡ күнекмәләр эшләү ҙә мөһим. Күҙ алмаларын яй ғына һулдан уңға һәм кирегә ун дүрт тапҡыр йөрөтөргә. Күҙҙе йомоп, ҡапыл ғына асып ҡарарға.

● Ҡолаҡтарҙы ус менән ҡаплағыҙ ҙа урта өс бармаҡ менән елкәгә 12 тапҡыр туҡылдатығыҙ. Шунан һуҡ бармаҡ менән урта бармаҡты ҡыҫып тотоп, тауыш сығарып елкәгә 12 тапҡыр сиртегеҙ. Был күнекмәне иртәнсәк йәки арыған саҡта эшләү файҙалы, ул ҡолаҡ шаулағанда, баш әйләнгәндә һәм ҡолаҡ һыҙлағанда ярҙам итә. Ишетеү һәләтен һәм хәтерҙе яҡшырта.

● Эсегеҙҙе ҡабартҡансы күкрәк тултырып тын алығыҙ ҙа, башығыҙҙы юғары күтәреп, ауыҙ аша яй ғына тотоп торған һауаны сығарығыҙ. Күнекмәне 5-7 тапҡыр ҡабатлау файҙалы.

● Эскә йыш массаж яһау ҙа файҙалы була. Ҡулдар йылынғансы ыуалап, кендек өҫтөнә терәгеҙ (ирҙәргә уң ҡул өҫтөнә һулын һалырға, ҡатын-ҡыҙға һул ҡул өҫтөнә уңын һалырға кәрәк). Шунан эсте сәғәт теле йөрөшө йүнәлешендә түңәрәк буйынса һыйпарға кәрәк, 36 түңәрәк һанағансы хәрәкәт киңәйә барырға тейеш. Артабан кире йүнәлештә түңәрәкте бәләкәсәйтә барып, 36 хәрәкәт яһарға кәрәк. Шул рәүешле ашҡаҙан-эсәк юлында аҙыҡ тотҡарланмай, аш һеңдереү яҡшыра, ауырыуҙар иҫкәртелә.

● Устар йылынғансы ҡулдарҙы ышҡып, тән өлөштәрен бер-бер артлы һыйпап сығырға кәрәк. Тәүҙә баш түбәһен һыйпарға (ҡытайҙарса "байхуэй" тип аталған нөктә). Шунан битте, иңбаштарҙы, ҡулдарҙы (тәүҙә һул яғын), түште, эсте, ике яҡлап ҡабырғаларҙы һыйпап, билгә күсергә һәм тәүҙә һул, шунан уң яҡ аяҡты ыуырға.

ҠУРҠЫУ ҘА,

невроз хәленә

Беҙҙең йәмғиәттә психолог йәки психотерапевт кеүек белгестәргә мөрәжәғәт итеү күренеше һирәк. Дөрөҫөн әйткәндә, уларҙы бер белгес итеп ҡарайбыҙ һәм аныҡ ҡына ниндәй ярҙам күрһәткәндәрен дә белмәйбеҙ. Бөгөнгө әңгәмәлә профессиональ психотерапевт, психосоматик медицина табибы, медицина фәндәре кандидаты Марат ШӘФИҒУЛЛИНдан ошо һорауҙарға яуаптар ишеттек.

Марат Рифҡәт улы, тәү сиратта психолог менән психотерапевт араһындағы айырманы билдәләп үтәйек. Уларҙың икеһен дә бер һөнәр эйәһе итеп ҡарарға буламы?

- Психолог менән психотерапевт һөнәрҙәрен бер баҫҡысҡа ҡуйыу хата. Уларҙың төп айырмаһы шунда: психологтарҙың күпселеге, психотерапевтан айырмалы рәүештә, махсус медицина белеменә эйә түгел. Психология йүнәлеше буйынса юғары белемгә эйә булыусылар ҙа, ай ярым эсендә ниндәйҙер курс үтеп, ошо өлкәлә эшләүселәр ҙә бар улар араһында. Ә психотерапевт, психиатр мотлаҡ дауалау эше һөнәрен медицина уҡыу йортонда 6 йыл буйы үҙләштергән белгес.

Психологтар күберәген күңелдә дауалай, ә психиатр аныҡ сирҙе еңергә ярҙам итә. Мәҫәлән, эшһеҙ ҡалғанда, яҡындары менән һүҙгә килешкәндә, йәшәү йәмен юғалтҡан саҡта һәм башҡа ошондай хәлдәр килеп тыуғанда кеше, башлыса, психологҡа мөрәжәғәт итә. Ул үҙенең сеанстарында арт-терапия, әкиәти терапия, психодрама, гештальт һәм башҡа төрлө методика ҡуллана. Ләкин депрессия, психосоматик ауырыуҙар, йәғни табип ҡатнашлығында дауаланырға тейешле сирҙәр менән осрашҡанда был алымдар менән генә хәлде еңеләйтеү мөмкин түгел. Был саҡта мотлаҡ табип-психиатр йәки табип-психотерапевҡа мөрәжәғәт итеү мөһим. Үҙен профессиональ белгес итеп һанаған психолог ундай сирлеләрҙе үҙе үк психотерапевҡа ебәрә, сөнки тик ул ғына квалификациялы ярҙам күрһәтә ала.

Йәғни һеҙ психотерапевт буларaҡ дауалаған сирҙәр тураһында һөйләп китәһегеҙ хәҙер?

- Мин гипнотерапия (гипноз) ярҙамында, психосоматик сирҙәрҙе, йәғни психологияға бәйле һәм көслө эмоциональ кисерештәр кисереү һөҙөмтәһендә барлыҡҡа килгән ауырыуҙарҙан дауалайым. Улар рәтенә элекке замандан алып ҡурылдай астмаһы, йыуан эсәк ауырыуы, эссенциаль гипертензия, нейродермит, ревматизм, артрит, ашҡаҙан һәм бөйән сей яраһы ауырыуҙары инә. Шулай уҡ хәҙер был исемлекте ҡан баҫымының күтәрелеүе, хроник панкреатит, йөрәк ауырыуы, 2-се типтағы шәкәр ауырыуы, һимереү, баш өйәнәге, витилиго, псориаз, аллергия, энурез, артыҡ ауырлыҡ менән яфаланыу һәм башҡа күп ауырыуҙар тулыландыра.

Шулай уҡ миңә бала саҡта нимәнәндер ныҡ ҡурҡыу әҙемтәһе, кемгәләр көслө үпкәләү йәки үҙен ғәйепле тойоу кеүек тойғолар арҡаһында невроз хәленә еткәндәр ҙә килә. Депрессив күңел төшөнкөлөгө, кем менәндер танышыуҙан, кеше алдында сығыш яһауҙан ҡурҡыу, тотлоғоу, йоҡоһоҙлоҡ, ирҙәрҙәге енси көсһөҙлөк - быларҙың барыһы ла кешенең невроз хәлендә оҙаҡ булыуҙан барлыҡҡа килгән сирҙәр. Көслө психотерапевт бер нисә сеанс эсендә уларҙан ҡотолорға булышлыҡ итә. Сирләп киткәндә терапевт, хирург йәки теш табибына барыу ғәҙәти хәл. Психотерапевт та күп ауырыуҙарҙы еңергә ярҙам итә, шуға ла унан уңайһыҙланырға, ҡурҡырға кәрәкмәй. Һеҙҙе ыҙалатҡан сирҙе еңеү һәм тулы тормош менән йәшәү үҙегеҙҙең ҡулда. Тәндәге бөтә ауырыуҙар ҙа башында барлыҡҡа килә, тимәк, уй-фекерҙе дөрөҫ йүнәлешкә һалып, донъяға ҡарашты үҙгәртеп, ауыр хис-тойғоларҙан арыныу күпселек сирҙәрҙе еңергә ярҙам итә. Мин, психотерапевт буларaҡ, нәҡ ошо йүнәлештә эшләйем дә инде, йәғни кешегә сирен еңеү өсөн мейеһендә, күңелендә "тәртип" урынлаштырырға булышлыҡ итәм.

Ә үҙәк нервылар системаһы ауырыуҙары (невроз) һәм күңел төшөнкөлөгөнөң (депрессия) барлыҡҡа килеүенә нимә булышлыҡ итә? Бындай ауырыуҙы нисек билдәләргә һәм еңергә?

- Тәү ҡарашҡа күҙгә әллә ни ташланып бармаһа ла, невроз һәм депрессия менән яфаланғандар ифрат күп. Эмоциональ хәлдең ошо рәүешле үҙгәреше, күпселек осраҡта, рухи һәм һөнәри йәһәттән "янып" бөтөүгә бәйле. Шулай уҡ эштәге һәм өйҙәге көсөргәнешлек, аҙ хәрәкәт итеү, насар ғәҙәттәр нервылар системаһын ныҡ ҡаҡшата. Кешенең, тейешле ял итеүенә ҡарамайынса, һәр ваҡыт физик хәлһеҙлек тойоуы, бер сәбәпһеҙ тиҙ генә ҡыҙып барыуы, йоҡоһоҙлоҡтан интегеүе, аппетиты булмауы - неврозның һәм депрессияның ситләтелгән билдәләре. Шулай уҡ кеше өсөн ғәҙәти физиологик теләктәрҙең кәмеүе лә невроз тураһында һөйләй.

Ҡыҙғанысҡа күрә, күптәр невроз һәм депрессияны етди проблемаға һанамай һәм белгескә күренеү тураһында уйлап та бирмәй. Үҙендә ошондай симптомдарҙы һиҙһә лә проблеманы йәшерергә, уны күрмәскә һәм һиҙмәскә тырыша, дауаланыуҙан баш тарта һәм хәлде ныҡ ҡатмарлаштыра. Әгәр ҙә табипҡа күренеү мөмкинлеге булмаһа, тәндә лә, күңелдә лә ял иттереп алыу хәлде бер аҙ еңеләйтәсәк. Бының өсөн ял көнө йоҡо туйғансы йоҡларға кәрәк. Оҙайлы ваҡыт йоҡоһо туймайынса йөрөгән кеше ошондай ауырыуҙарға тиҙ бирешә. Шулай уҡ был көндә телевизор, компьютер, радионы бөтөнләй тоҡандырмаҫҡа, телефонды һүндерергә һәм бөтә иғтибарҙы үҙегеҙгә, яҡындарығыҙға бүлеү күңел тынысылығы алып киләсәк. Ләкин был ысул неврозды ла, депрессияны ла тулыһынса дауалай алмай, иң һөҙөмтәле сара - белгескә мөрәжәғәт итеү.

Шулай уҡ миңә бала саҡта нимәнәндер ныҡ ҡурҡыу әҙемтәһе, кемгәләр көслө үпкәләү йәки үҙен ғәйепле тойоу кеүек тойғолар арҡаһында невроз хәленә еткәндәр ҙә килә. Депрессив күңел төшөнкөлөгө, кем менәндер танышыуҙан, кеше алдында сығыш яһауҙан ҡурҡыу, тотлоғоу, йоҡоһоҙлоҡ, ирҙәрҙәге енси көсһөҙлөк - быларҙың барыһы ла кешенең невроз хәлендә оҙаҡ булыуҙан барлыҡҡа килгән сирҙәр. Көслө психотерапевт бер нисә сеанс эсендә уларҙан ҡотолорға булышлыҡ итә.

✔ *Минең практикамда төрлө фобияға дусар булған кешеләр осрай. Мәҫәлән, Мәскәүҙә йәшәүсе бер пациент ғүмер буйы метроға төшеүҙән ҡурҡып йәшәгән, ә Өфөлә бер ҡатындың Затон биҫтәһенән сығыу фобияһын дауаланым.*

ҮПКӘЛӘҮ ҘӘ...

еткерергә мөмкин

Ә бәләкәй балаларҙа бындай хәл булырға мөмкинме?

- Әлбиттә, ләкин уларҙа был иксенсе төрлө сағыла. Бала һирәк осраҡта кәйефһеҙ була. Ләкин уның бындай ваҡыты оҙаҡҡа һуҙылһа йәки йыш ҡабатланһа, һағайырға урын бар. Шулай уҡ элек үҙен тыныс тотҡан баланың ҡуҙғыусанға әйләнеүе, йыш илауы, йоҡоһо йәки ашауы насарайыуы, ирендәрен тешләй йәки тырнағын кимерә башлауы баланың невроздан йә булмаһа депрессиянан ыҙалауын аңлатырға мөмкин. Тик бында, тәү сиратта, ата-әсәне дауаларға кәрәк, сөнки баланың ошондай хәлгә тарыуына улар гәйепле. Атай-әсәйҙең бер береһен аңламайынса ҡаңғырыуы, өйҙәге көсөргәнешле мөхит, өлкәндәрҙең кәйефһеҙ йөрөүе һәм башҡа ошондай күңелһеҙлектәр баланың нығынып етмәгән шереү, гипноз ярҙамы - бөтәһе лә ғаиләнең хәлен яҡшыртып ебәрергә мөмкинлек бирә.

Ҡайһы саҡта йөрәк күкрәктән сығырҙай булып дарҫлап тибә башлай, тик торғандан баш әйләнә, ҡан баҫымы ҡапыл ғына күтәрелә йә төшә, өшөү, ҡалтырау барлыҡҡа килә, тигәндәрен ишеткәнем бар. Бындай торошҡа психолог йәһәттән ниндәй аңлатма бирергә була?

- Әлеге күренеш паник ҡурҡыу тип атала. Һанап үтелгән билдәләргә тағы ла тиктомалдан бер сәбәпһеҙ шомланыу, хәүеф барлыҡҡа килеүен, тын алышы шәбәйеүен, аяҡ һәм ҡул остарының ойоп һәм сәнсә, башта нимәләр бер туҡтауһыҙ "ата" башлауын өҫтәп әйтер инем. Кеше бындай ваҡытта үҙен һәм тирәяғындағы ваҡиғаларҙы ситтән күҙәткән һымаҡ була, ысынбарлыҡтан ситләшкән кеүек тоя, хатта йөрәге нығ итеп ауыртып, ҡоса башларға һәм иҫтән яҙырға ла мөмкин. Паник атака төрлө ваҡытҡа һуҙыла. Кеше 2-3 минуттан алып бер сәғәттән ашыу ошондай хәлдә булырға мөмкин. Паника хисе бөткәс тә, кеше тиҙ генә тыныслана алмай, үҙен нығ көсөргәнешле тота.

Паник ҡурҡыу буш урында барлыҡҡа килмәй. Организмдағы эске ағзаларҙың ауырыуы, гормональ боҙолоуҙар, аҙ хәрәкәтләнеү, насар ғәҙәттәр, психологик травма кеүек факторҙар паник ҡурҡыу кеүек күренешкә алып килә. Күнелдә өйкәп торған иҫтәлектәр, тормошҡа ашмаған теләктәр, күңелһеҙ ваҡиғалар бергә тупланып, паник ҡурҡыуҙың киҫкенләшеүенә килтерә. Уны дарыу ярҙамында ғына түгел, ә психотерапия алымдары менән берлектә дауалау фарыз. Дарыуҙар ауырыуҙың симптомдарын ғына юҡ итә, ә психотерапия уның төбөндә ятҡан проблеманы бөтөрә.

Ошондай хәлгә ҡалған осраҡта тәүҙә тынысланырға тырышырға кәрәк. Бының өсөн бүлмәгә ултырғыстарҙы, урамдағы ағас йәки машиналарҙы һанай башларға, берәй шиғырҙы иҫкә төшөрөп ятлап ҡарарға мөмкин. Шулай уҡ тыныс ҡына музыка ҡуйып, ятып тороу ҙа яҡшы.

Мин үрмәксенән нығ ҡурҡам, бер дуҫым ҙур һыуҙы күрһә ҡото оса. Был, минең аңлауымса, ябай ҡурҡыу ғына түгел, ә фобия. Психотерапевт ошондай ҡурҡыуҙан арыныр ға ярҙам итә аламы?

- Ысынында, бөтә төр ҡурҡыуҙы ла фобия тип әйтеп булмай. Фобия ул тотороҡло, логика менән аңлатылмаған, контролдә тотоп булмаған һәм кешене шул ситуация, әйбер йәки тере йән эйәһе менән осрашҡанда үҙен насар тойорға мәжбүр иткән төшөнсә. Ябай ҡурҡыу беҙҙе уратып алған донъяға яраҡлашырға булышлыҡ итә, сөнки тирә-яҡтағы хәлде баһаларға һәм реаль хәүефтән һаҡланырға мөмкинлек бирә. Ә фобия, киреһенсә, кешене көсһеҙ итә һәм тормошҡа яраҡһыҙлаштыра.

Күпселек фобия, ғәҙәттә, 6 йәшкә тиклем аңға һеңеп ҡала. Шуға күрә бәләкәс балаларға хәүефле тарих һәм әкиәттәр, төрлө ҡурҡыныс бөжәк, хайуандар тураһында һөйләмәү арыу. Тәү ҡарашҡа бер ниндәй тәьҫире булмаған кеүек тойолһа ла, артабан ул үҫеп, көслө ҡурҡыу тойғоһона әйләнергә мөмкин. Фобия шулай уҡ тирә-йүндәгеләрҙән дә "күсә". Мәҫәлән, яҡын туғаны эттән нығ ҡурҡҡан кеше тора-бара үҙендә лә ошо фобияны тойорға мөмкин. Тағы ла үтә нығ стреслы хәлгә осраған да, ғәҙәттә, фобия барлыҡҡа килә. Мәҫәлән, бер тапҡыр поезд аҫтына ҡалыуҙан саҡ тороп ҡалған кеше ғүмер буйы ошо хәлдең ҡабатланыуынан ҡурҡып йәшәүе бар. Фобиянан ҡотолоу өсөн уның сәбәбенән арынырға кәрәк. Психотерапевтар, ғәҙәттә, фобияны гипноз ярҙамында дауалай. Гипноз аҫтында кешегә ниндәйҙер зыян килтереү мөмкин түгел, ә йәшәүгә ҡамасаулаған ҡурҡыуҙан ҡотолорға була.

Минең практикамда төрлө фобияға дусар булған кешеләр осрай. Мәҫәлән, Мәскәүҙә йәшәүсе бер пациент ғүмер буйы метроға төшеүҙән ҡурҡып йәшәгән, ә Өфөлә бер ҡатындың Затон биҫтәһенән сығыу фобияһын дауаланым. Ул 20 йыл буйына ошо биҫтәнән ситкә китмәйенсә йәшәгән. Фобия бөтә донъяға билдәле кешеләргә лә хас. Кинорежиссер Альфред Хичкок йомортҡаны күреү менән йәшәүҙән "туктар" булған, яҙыусы Стивен Кинг йоҡлағанда бер ҡасан да утты һүндермәй, уйлап сығарыусы Никола Тесла ҡул биреп күрешеүҙән "ҡурҡҡан" һәм башҡалар.

Әңгәмәне йомғаҡлап, гәзит уҡыусыларға тағы нимә әйтер инегеҙ?

- Бөтә сирҙәр ҙә кеше күңелендәге, төпкә аңдағы психологик тарҡалыштан һәм эске донъяһы менән алып барған тормошоноң тап килмәүенән барлыҡҡа килә. Йәғни, эстән бер төрлө уйлап, шунын тап киреһен эшләп йөрөүселәрҙә мотлаҡ ниндәй ҙә булһа хроник сир була. Шуға күрә эске һәм тышҡы тормошоғоҙ гармонияла булһын. Беҙҙең тән һәр ваҡыт беҙҙең менән "һөйләшә", ләкин күп осраҡта беҙ уны ишетмәйбеҙ. Тәндең һәр күҙәнәге беҙҙең һәр һүҙебеҙгә һәм уйыбыҙға тәьҫир итә. Донъяға, кешеләргә нимә бирәбеҙ - шуны уҡ үҙебеҙгә кире алабыҙ. Үҙегеҙҙе, яҡындарығыҙҙы яратығыҙ, дуҫтарығыҙҙы хөрмәт итегеҙ, мохтаждарға хәлегеҙҙән килгән тиклем ярҙам ҡулы һуҙығыҙ. Һәм быларҙың барыһын да ысын күңелдән башҡарығыҙ.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Америка яҙыусыһы һәм эшҡыуары Энел Чарльз "Беҙҙең бөгөнгө тормошобоҙ - үткәндәге уйҙарыбыҙҙың һөҙөмтәһе. Киләсәктәге тормошобоҙ бөгөнгө уй-фекерҙәребеҙҙең һөҙөмтәһе буласаҡ", тигән. Бөгөнгө ҡунағыбыҙ психотерапевт Марат Шафиғуллин да тап ошо хаҡта бәйән итте. Тимәк, ауырыуҙарға бирешмәйенсә, тулы ҡанлы тормош менән йәшәүебеҙ ҙә ниндәйҙер кимәлдә тик үҙебеҙҙән тора.

Гөлназ САФУАНОВА
әңгәмәләште.

психикаһына нығ тәьҫир итә. Бала барыһын да үҙенә һеңдерә һәм үҙенсә ҡайғыра. Күпселек ата-әсәләр, ғәҙәттә, бындай билдәләрҙе йәш көрсөгөнә йә булмаһа баланың үҙһүҙлегенә япһара, холоҡ күрһәтеүе тип ҡабул итә. Тик ысынбарлыҡта улар күпкә тәрәнерәк мәсьәләне үҙ эсенә ала һәм ваҡытында ярҙам алмаған бала артабанғы тормошонда төрлө проблемалар менән осраша. Шулай уҡ проблема төпкә төшә барып, бала үҫмер ҡорона еткәс, ғаиләлә аңлашылмаусылыҡтар башлана. Шуға күрә бындай хәл менән осрашҡанда иң яҡшыһы ғаилә психотерапияһын үтеү.

Әгәр ҙә ғаилә айырылышыуға килеп еткән булһа, психотерапевҡа мөрәжәғәт итеү ыңғай һөҙөмтә бирәсәкме?

- Ғаилә тормошо барышында беҙ, үҙебеҙ теләйбеҙме-юҡмы, энергетик сүп-сар йыйабыҙ. Ваҡытында әйтелмәй ҡалған һүҙҙәр, йөндә өйкәп торған хистәр, шикләнеү һәм башҡа тойғолар оҙайлы ваҡыт тышҡа сығарылмайынса, күңелдә һаҡланып килһә, ирҙә йәки ҡатында психологик һынылыш, стресс булырға мөмкин. Шулай уҡ береһе һөйөп, икенсеһе битарафлыҡ күрһәткән, араларында наҙлылыҡҡа, иркәләүгә урын булмаған, бер-береһенән физик һәм психологик хәленә иғтибарҙы юғалтҡан парҙар ҙа иртәме-һуңмы айырылышыу алдына килеп баҫа. Ләкин айырылышыу проблеманы хәл итмәй, киреһенсә, көсәйтә генә, сөнки улар бер ғаилә булыуҙан туҡтаһа ла, эмоциональ бәйләнеш юғалмай. Шулай уҡ дөйөм балаларҙың булыуы ла "элекке" ғаиләне бер параллелдә тота. Айырылышҡан хәлдә лә ҡапма-ҡаршы дәғүә белдереүҙәр, күпселек осраҡта, дауам итеп, артабанғы тормоштарына кәртә булып торасаҡ. Шуға күрә ғаиләне һаҡлап ҡалырға тырышырға кәрәк, ә бының өсөн ир ҙә, ҡатын да мөнәсәбәттәрҙе яйлауҙа бергәләп эшләргә тейеш. Үҙәре йырып сыға алмағандай булһа, ғаилә психотерапияһын үтеү яҡшы һөҙөмтәләргә килтерә. Проблемаға ситтән ҡараш, мәсьәләне белгес менән бергә тик-

---

СӘЛӘМӘТЛЕК ӘЛИФБАҺЫ

"АЛТЫН" ЙОМОРТҠА

Тауыҡтың алтын йомортҡа һалыуы тураһындағы әкиәтте барығыҙ ҙа хәтерләйҙер? Ысынбарлыҡта, әлбиттә, бындай хәл булмай, хатта йомортҡаны суперризыҡ тип тә ҡарамайбыҙ. Әммә был тәбиғәт бүләге ысын мәғәнәһендә "алтын"ға бәрәбәр.

Йомортҡа туҡлыҡлы булыуҙан тыш, бик күп файҙалы матдәләргә бай. Уларҙың күпселеге хатта Америка диетаһы тип аталған исемлектә юҡ. Кәрәкле күләмдә аҡһым, аминокислоталар, тимер һәм антиоксиданттар алабыҙ тиһәгеҙ, күберәк йомортҡа ашағыҙ. Ул спортсылар һәм мускулдарын үҫтерергә теләүселәр өсөн файҙалы. Һеҙ уның ағын йәки һарыһын ғына айырып түгел, тотош ҡулланығыҙ. Йомортҡа майҙарҙы яндырыусы туҡлыҡлы матдәгә - холинға бай. Артыҡ килограмдарҙан ҡотолорға теләйһегеҙ икән - йомортҡа ашағыҙ. Спорт буйынса сертификатлы белгес һәм диетолог доктор Молли Морган әйтеүенсә, йомортҡа ҡабығының төҫө тауыҡ төрөнә бәйле. Әммә был уның ризыҡ булараҡ ҡиммәтен үҙгәртмәй. Йомортҡаны көн һайын ашау яҡшы. Дәлилдәр кәрәкме?

- Йомортҡа ҡотҡарыусы. Организм 11 аминокислотаны эшләп сығара, әммә мөмкин булғандың барыһын да эшләү өсөн тағы ла 9 кәрәк. Тап йомортҡала ошо 9 аминокислота бар ҙа инде.
- Был кислоталар етешмәһә, мускул күләме кәмей, иммунитет насарая, арыҡлыҡ, хәлһеҙлек барлыҡҡа килә, сәстәр йоҡара, тирелә проблемалар күренә башлай.
- Ҡандағы холестерин кимәлен көйләй. Холестериндың яҡшы һәм насар төрҙәре бар, әгәр насары күп булһа, уның һаулыҡҡа зыяны ҙур. Йомортҡа, киреһенсә, яҡшы холестеринға бай.
- Иммунитетты күтәрә. Көнөнә бер йәки ике йомортҡа ашау инфекцияға, сирҙәргә һәм вирустарға кәртә булып тора. Шуға уны балаларға ашатыу ҙа файҙалы. Организмда селен етмәһә, ул Кешан һәм Каишин-Бек ауырыуҙарына килтерә. Был сир балаларҙа ла, ололарҙа ла күҙәтелергә мөмкин.
- Йөрәк проблемалары хәүефе түбәнәйә. Насар холестерин молекулалары артерия стеналарына ултырып, атеросклерозға килтерә. Йомортҡа ЛПНП киҫәксәләрен арттырып, йөрәк ауырыуҙары үҫешен кәметә.
- Мейе эшмәкәрлеген яҡшырта. Холин тәнгә етерлек күләмдә энергия һәм көс бирә. Ул күҙәнәк мембраналарында бар. Шулай уҡ холин ацетилхолинды синтезлауҙа мөһим роль уйнай.
- Тештәрҙең һәм һөйәктәрҙең ныҡлыны ла йомортҡаға бәйле, сөнки ул Д витаминының тәбиғи сығанағы булып тора. Был витамин тире һәм тештәр өсөн бик файҙалы. Йомортҡа организмға кальцийҙы үҙләштерергә ярҙам итә, шулай уҡ йөрәк, йыуан эсәк, матдәләр алмашыныуы өсөн дә мөһим.
- Тирене, сәстәрҙе яҡшырта. B2, B5 һәм B12 витаминдары сәстәр, тире һәм күҙҙәр өсөн файҙалы. Улар шулай уҡ мейе һәм бауыр эшмәкәрлегендә әһәмиәтле роль уйнай.
- Лютеин һәм зеаксантин йәш макляр дегенерацияһы һәм катаракта хәүефен түбәнәйтә. Был ике сир һуҡырлыҡтың һәм күреү һәләте насарайыуының төп сәбәбе булып тора.
- Йомортҡа - дөрөҫ ризыҡ, сөнки ул майҙарҙы һәм артыҡ ауырлыҡты яндыра.
- Йомортҡа ағы, башҡа аҡһым ризығы кеүек үк, аппетитҡа йоғонто яһай. Туйыу индексы буйынса йомортҡа исемлектең иң үрендә тора.
- Йомортҡалағы аминокислоталар психик сәләмәтлеккә лә файҙалы. 2004 йылда Милли Фәндәр академияһы үткәргән тикшеренеүҙәр серотониндың тынысһыҙлыҡты һәм стресты кәметеүен күрһәткән.

✓ *Ял көнөмө ул, йәиһә төн уртаһымы, бындай кешегә шунда уҡ ашығыс ярҙам саҡыртыу мотлаҡ. Әгәр берәй транспорт бар икән, салҡан һалып, сирлене иң яҡындағы дауаханаға килтереү хәйерле.*

ТАБИП ИҪКӘРТӘ

ҺУҠЫР ЭСӘК, БҮҪЕР...

Был сирҙәр кешене үлтерәме?

Мәҡәләмде күптәр өсөн сәйер тойолорҙай ошондай һорау менән башлап ебәрмәк булам: аппендициттан йәиһә бүҫерҙән кеше үләме? Күптәребеҙ йөрәк инфаркты, мейе инсульты йәиһә һәр төрлө яман шештәр хаҡында хәбәрҙарбыҙ. Ә бына аппендицит йә бүҫер сирҙәрен етдигә һынамайбыҙ.

Эсәк тә "һуҡыр" була...

Аппендицит (һуҡыр эсәк сире) - Ер йөҙөндә иң йыш осрай торған хирургик сирҙәрҙең береһе. Был ауырыу менән һәр ғаилә тиерлек таныш. Башта шуны әйтеп үтеү мөһим: медицина, шөхсән, хирургия булмаған дәүерҙә боронғо кешеләр ошо сирҙән, йәғни "эс ауырыуы"нан барыһы ла тиерлек үлә торған булған. Хәҙер ҙә бындай сир операцияһыҙ үҙенән-үҙе йүнәлмәй, йәғни үлемгә килтерә. Тик бик-бик һирәк кенә осраҡтарҙа "хроник аппендицит"ҡа әүерелеп, кешенең тере ҡалыуы мөмкин. Шунлыҡтан, киҫкен аппендицитты дауалау өсөн бөтә донъя медицинаһында танылған берҙәм тактика - ул "аппендэктомия" тип аталған операция ысулы.

Нимәһе менән шулай уҡ етди был сир? Баштараҡ медицинаға яҡын булмаған кешеләр өсөн аңлайышлы һәм ябай ғына телдә ҡыҫҡаса анатомик мәғлүмәт биреп китмәксемен. Кешенең аш һеңдереү тракты йотҡолоҡ (глотка), ҡыҙыл үңәс (пищевод), ашҡаҙан (желудок), 15 - 20метрға яҡын оҙонлоҡтағы нәҙек эсәк (тонкая кишка), унан, бернисә булегә булған йыуан эсәктән (толстая кишка) тора. Ана шул йыуан эсәктең иң тәүге өлөшө "һуҡыр эсәк" (слепая кишка) тип, ә иң һуңғы өлөшө - һәр кемебеҙ белгән "тура эсәк" (прямая кишка) тип атала. Һүҙбашыбыҙ булған әлеге сирҙең атнаҡаһе тап ана шул "һуҡыр эсәк" менән бәйләнешле лә инде. Ни өсөн "һуҡыр"? Әллә башҡа эсәктәрҙең күрә торған функцияһы бармы икән, тип тә уйлай торғайным мин бала саҡта. Ҡауҙанең аҫ яғына ҡарап торған бер башы стакан формаһында барып бөтәшкән өсөн дә (русса: один конец толстого кишечника слепо заканчивается) эсәктең шул өлөшөн "һуҡыр эсәк" тип атағандар. Ә ана шул "стакан"дың иң осонда нәҡ ямғыр селәүсенено оҡшаған ботаҡсаһы бар (русса - червеобразный отросток, латинса - Appendix vermiformis). Эсендә лимфоид туҡымалары күп булған, сәтәкәй бармаҡтан да күпкә нәҙек был бәләкәс кенә ағза эсәк буйын һәр төрлө инфекцияларҙан һаҡлаусы барьер булып тора, әммә, бәгзе бер ваҡыт, ниндәйҙер сәбәп менән зарарланып, шешә башлай һәм "Киҫкен аппендицит" тип аталған сиргә килтереүе ихтимал. Ваҡытында хирургик юл менән киҫеп ташламаһаң, эренләп, ярылыуға һәм эрендең эсәк араларына тулып, "Гнойный перитонит" тип аталған ифрат етди ҡатмарланыуға (осложнение), хатта кешенең үлеменә килтереүе мөмкин! Бына шуның өсөн дә, хөрмәтле яҡташтар, иң ябай кимәлдә генә булһа ла, ошо сирҙең симптомдарын (билдәләрен) белеү һәр кемгә кәрәк, тип һанайым. Сөнки сирле кеше өсөн һәр сәғәте ҡәҙерле.

Был сир тиктомалдан, кинәт кенә башлана. Тәүҙә эстең бөтә урыны һыҙлап әрней башлай. Йыш ҡына осраҡтарҙа ауыртыу өҫтәнерәк, ашҡаҙан тапҡырынан башланып, бер нисә сәғәттән эстең уң яғының аҫҡы өлөшөнә күсә. Йөрәк болғанып, 1-2 мәртәбә ҡоҫтороуы ла мөмкин. Тән температураһы, ғәҙәттә, әллә ни ныҡ юғары булмай (37,2 - 37,8 тирәһе). Ауырыраҡ осраҡтарҙа утыҙ һигеҙҙән бер аҙ юғарыраҡ та булыуы ихтимал. Сирле кеше, ғәҙәттә, салҡан йәиһә уң яғында ятырға тырыша. Һул яҡҡа боролоп ятҡанда, йүткергән һәм бер аҙ ғына көсәнгән ваҡытта, ауыртыу көсәйеүсән. Ә атлап йөрөргә тура килһә, бындай кеше бер аҙ эйелә биреп, эсенең аҫҡы уң яҡ өлөшөн ҡулы менән баҫып, шым ғына йөрөй, сөнки, "эстә эленеп торған ниндәйҙер бер йөк" булып тойолған эсәк аҙ ғына һелкенеүҙән дә ныҡ ҡына "сәнсә" башлай. Аппендициттың иң йыш осраған билдәләренең береһе: ауыртҡан урынға ҡул менән әкрен генә баҫыуҙы сирле, ғәҙәттә, еңел кисерә. Ә инде баҫып торған бармаҡтарҙы ҡапыл алыуың була, ауыртыуҙан "ой" тип "һикереп" китеүсән...

Юғарыла һанап кителгән симптомдарҙы ҡабат-ҡабат тикшергәнән, ваҡыт әрәм итер өсөн яҙманым. Диагноз ҡуйып, кешене нисек артабан дауалау - хирургтың эше. Шуға күрә, эс ауырта башлау менән ауырыуҙы транспортировкалау сараһын күрә башлау кәрәк! Ял көнөмө ул, йәиһә төн уртаһымы, бындай кешегә шунда уҡ ашығыс ярҙам саҡыртыу мотлаҡ. Әгәр берәй транспорт бар икән, салҡан һалып, сирлене иң яҡындағы дауаханаға килтереү хәйерле. Бәгзе берәүҙәр "грелка һал", тип "файҙалы кәңәш" бирергә яратыусан. Тыңламағыҙ! Эсте йылытыу тик сирҙең көсәйеүенә генә килтерәсәк! Бәлки, кирәһенсә, табип килгәнсе, һыуыҡ берәй нәмә һалып тороу кәңәш ителә. Әммә был - ваҡытлыса сара. Ауыртыуҙы баҫа торған анальгин, баралгин һымаҡ дарыуҙар эсеү ҙә тыйыла. Сөнки улар ваҡытлыса "енәлйтеп", хирург ҡараған мәлдә, клиник картинаны юйыуы мөмкин. Өйҙә оҙаҡ ятыу үҙенде үлемендә яҡынлатырға тырышыу менән бер...

Бүҫер хаҡында ла беләйек!

Элегерәк, мин бала саҡта, олораҡтар кеше тәнендә бүҫер (беҙҙең Баймаҡ яғында "бүһер" тиҙәр) тип аталған ниндәйҙер бер тере йән эйәһе була имеш, тиешәләр ине. "Ит менән тире араһына сыҡып йөрөй ҙә, кире ояһына инеп китә. Ул, асыҡһа, ҡыбырҙай, таушлана, хатта тешләшә башлай икән. Оҙағыраҡ йәшәгән бүҫер йөнләнеп тә китә имеш..."

Бүҫер, ысынлап та, ит менән тире араһына сығыусы... эсәктең бер өлөшө. Күпселек осраҡта, ҡорһаҡтың иң аҫҡы сандыр (русса - пах) тип аталған өлөшөндә барлыҡҡа килеүсән. Бынан тыш, әлбиттә, кендек һәм башҡа урындарға ла сығыуы мөмкин. Ғәҙәттә, саманан тыш артыҡ көсәнгән мәлдә, эс стенкаһы мускулының (русса - мышцы) бушағыраҡ урынын йырып, тире аҫтына "тупайып" килеп сыға ул. Эсендәге һауа ҡыуыҡсаларының "ҡыуылдауы" ла ишетелгеләй ҡайсаҡ. Горизонталь торош алып ятыуың була, ул ҡабаттан юҡҡа сыға, йәғни, эскә инеп китә. Бик күптәр ошондай бүҫер менән ғүмер буйы йәшәй, үҙебеҙсә, ябай итеп әйткәндә, хатта йөҙ йәшкә лә етеүе мөмкин. Әммә... Бәгзе бер мәл, тире аҫтына сыҡҡан эсәктең бер өлөшө кинәт кенә ҡыҫылып, ҡабаттан эскә инә алмауы ихтимал. Һәр саҡ хәрәкәттә булған (медицина теле менән әйткәндә, перистальтика кишечника) эсәктең был өлөшөнә ашаған матдәләр килеп, артабан үтә алмаған хәл тыуыуы мөмкин. Тап ана шул "тешләшә" башлағас, бер ниндәй ҙә сара күрмәйһең икән, ҡыҫылған эсәк ҡан бармауҙан серей башлай (некроз кишечника). Һәҙемтәлә, тишелеп, эстәге бөтә нәмә эсәк араһына сығып, баштараҡ телгә алған "перитонит" тип аталған ҡатмарланыуға килтерә. Был осраҡта бер генә дауалау ысулы - ашығыс операция! Ваҡытында яһалған операциянан йүнәлеү - 100 процент. Шулай, бүҫер ғәҙәттәге сыҡҡан урынына кире инмәй, ауырта башлай икән, был һинең өсөн - бик етди сигнал! Көн-төн тимәй, һис кисектемәҫтән, дауаханаға юлланыу мотлаҡ. Әлбиттә, ошондай ауыр хәлгә тарымаҫ өсөн иң яҡшы сара - үҙенде алдан хәстәрләп, ҡыҫылғанын көтмәй, дауаханаға барып, хирургтарҙан планлы рәүештә әмәл иттереү.

Бәгзе берәүҙәр әле булһа һәр төрлө им-томдар менән булышып, туғанын, медицина теле менән әйткәндә, "разлитой гнойный перитонит, сепсис" хәленә еткәс кенә табипҡа алып бара. Табип, әлбиттә, үҙ бурысын атҡара. Тейешенсә операцияны ла яһай. Тик, ҡайһы бер мәлдәрҙә, ауырыуҙың ғүмерен ҡотҡарып алып ҡалыу мөмкин дә булмай... Шундайыраҡ осраҡтарҙа: "Балнисҡа апарғанда әле тере ине бит ул. Ә Фәлән хирург операция яһап, үлтерҙе лә ҡуйҙы", - тигән насар хәбәрҙәрҙе лә ишеткеләгән бар...

Егерме беренсе быуатта ла, үкенескә, үлем осраҡтары бар. Миҫал өсөн, интернет селтәренән алынған бер статистика мәғлүмәтен килтерәм. Рәсәй күләмендә биш йыл эсендә (2004 - 2008 йылдар) 723 кешегә бүҫер ҡыҫылыу сәбәпле операция яһалған. Шуларҙың 22-һе (3 проценты!) үлгән. Ошо өс процентҡа ингән кешеләр дауаханаға, нәҡ минең боронғо өләсәйем һымаҡ, "эш үткәс" кенә мөрәжәғәт иткән, тип уйларға ҡала...

Ҡәҙерле туғандар, бына шулай, ваҡытында дауаламаған аппендицит, ҡыҫылған бүҫер (ущемленная грыжа) һымаҡ "бүстәк кенә" нәмәләрҙән үлеүҙәр ҙә була шул. Был осраҡтар инфаркт, туберкулез, һәр төрлө яман шештәрҙән үлеүгә ҡарағанда еңелерәк түгел бит. Шуға күрә үҙебеҙҙең һаулығыбыҙға ҡарата битараф булмайыҡ.

Хәлил ҺӨЙӨНДӨКОВ,
отставкалағы хәрби табип.

СӘЛӘМӘТЛЕК ӘЛИФБАҺЫ

ОРГАНИЗМДЫҢ...

эш сәғәттәре

Ғәҙәттә, көндәлек тормошобоҙҙоң һәр минуты тиерлек иҫәптә. Кеше - тере биологик йән эйәһе, шуға күрә организмыбыҙ пландарыбыҙ менән бәйләнештә булмаған үҙенең шәхси көн тәртибе - биологик сәғәттәр буйынса йәшәй. Улар анығ һәм бер нисек тә үҙгәрмәй.

-Иртәнге сәғәт 3 менән 5 араһында үпкә активлаша.

- Сәғәт 5 менән 7 араһында йыуан эсәк әүҙем эшләй. Әгәр ошо ваҡытта уянһағыҙ, бер стакан һыу эсеүҙән дә яҡшыһы юҡ.

-Сәғәт 7 менән 9 араһында ашҡаҙан эшләй, был ваҡытта иртәнге ашты ашау яҡшы.

- Сәғәт 9 менән 11 араһында ашҡаҙан ял итә, ә ашҡаҙан аҫты биҙе актив эшләй башлай. Был ваҡытта туйғансы ашарға кәңәш ителмәй, еңелсә тамаҡ ялғап алырға мөмкин.

- Ланч өсөн ғәҙәти ваҡыт сәғәт 11 менән көндөҙгө 1 араһы. Был ваҡытта йөрәк эшмәкәрлеге активлаша, тимәк, артыҡ күп ашарға ярамай.

- Сәғәт 1 менән 3 араһында йыуан эсәк актив эшләй.

- Бөйөрҙәр һәм бөйел ҡыуығы 3-тән киске 7-гә тиклем интенсив эшләй башлай. Был ваҡытта күберәк шыйыҡлыҡ эсергә кәрәк.

- Сәғәт 7-нән 9-ға тиклем бөйөрҙәр ял итә, был ваҡытта шыйыҡлыҡ ҡулланыуҙы кәметергә һәм ашамаҫҡа тырышырға кәрәк. Ә бына ҡан әйләнеше, киреһенсә, көсәйә. Шуға был ваҡыт киске прогулка өсөн иң яҡшыһы.

- Сәғәт 9-ҙан 11-гә тиклем бөтөн нәмәне лә эшләргә мөмкин.

- Сәғәт 11-ҙән төнгө бергәсә үт ҡыуығы эшмәкәрлеге активлаша. Был ваҡытта майлы ризыҡ ашамағыҙ!

- Төнгө сәғәт 1-ҙән 3-кә тиклем бауыр актив эшләй.

✔ ***Ике ҡулһыҙ Хлопуша бығаса иҫе лә итмәй, йыртыҡ күлдәктә ялпылдап йөрөгән булһа, әле күршеһендәге ҡуллы егетте яллап, йыртыҡтарын ямата.***

Ҡыҙҙар

Утрауға пароход килгән һайын нисәлер яңы ғәрип алып килеүҙәре, бындағыларын ниндәйҙер сәбәптәр менән алып китеүҙәре артыҡ яңылыҡ түгел ине. Ә бына йәй уртаһында провизия тейәп ингән көплө машиналарҙың берәүһенән асып ебәргәс, йөктәрҙе ҡаршы алып өйрәнгән фронтовиктарҙың ауыҙҙары асылып китте - кузов тулы ҡатын-ҡыҙ ине. Һаҡсылар, медперсонал уларға төшөргә ярҙамлашты. Бына ҡатын-ҡыҙ тоҡ-төйөнсөктәре, сумаҙандары менән төшөп бөтөп, өйкөлөшөп шымып ҡалды. Хәҙер инде урамға сығып баҫҡан ир-егет ғәриптәр уларға тексәйеп тора. Үҙҙәренең ғәриплеге - бер хәл, ә бына ҡатын-ҡыҙҙың ғәриплеген, бигерәк тә йәп-йәш ҡыҙҙарҙың сатан-сулаҡ булып ҡалыуҙарын күреү бигерәк аяныс ине. Шулай ҙа ҡыҙҙар халҡы матур һәм сағыу. Күптәре орден-миҙалдарын баҙыратып таҡҡан, сәстәрен йәтеш итеп өйгән. Өҫтәрендә гимнастерка, блузкалар, күлдәктәр. Үҙҙәренән әллә һабын, әллә хушбуй еҫе бөркөлә. Ир-егеттәрҙең аңшайғанлыгы күпмегә һуҙылыр ине икән, ҡыҙҙар яғынан олораҡ сырайлы, тулыраҡ кәүҙәле берәүҙе саңҡыу тауыш менән команда бирҙе:

- Йәгеҙ, ҡыҙҙар, кем әйберен үҙе ташый ала - алып китә! - Унан ҡаршылағыларға төрттөрҙө: - Бындағыларҙан ярҙам өмөт итеп булмаҫ, күрәһең.

Ҡыҙҙар көлөшөп ҡыбырлаша башланы. Шунда ғына иҫтәренә килгән ир-егеттәр ярҙамға ташланды һәм "һә" тигәнсе килеүселәрҙең әйберҙәрен күрһәтелгән айырым йортҡа ташып та ташланы. Ҡыҙ-ҡырҡын килеп тулған ике яҡлы иркен өйҙә шырҡылдау, сыр-сыу ҡупты. Сумаҙандар һөйрәп, ике-өс рейс яһаған Рамаҙан, был ҡыҙыҡлы күренеште оҙаҡраҡ күҙәтеп торғоһо килеп, эш бөтһә лә сығып китә алмай өйөрөлдө. Улар килеп урынлашҡанда ҡандай яңъял торғайны, ә былар үҙҙәре бер байрам булып килеп инделәр. Ҡалай ҡыҙыҡ икән ҡатын-ҡыҙ халҡы тип уйлап, ишек төбөндә ултыра бирҙе Рамаҙан. Уны ҡыҙҙар ҙа аңғарманы түгел, баяғы һыңар ҡуллы йыуаныраҡ йәш ҡатын һүҙ ҡатты:

- Һин, егет, беҙҙең менән йәшәргә теләйһеңме әллә? Ә?

Бүлмәләгеләрҙең барыһы бер юлы уға күтәрелеп ҡарап, шыңғыратып көлөп ебәрҙеләр:

- Әйҙә-әйҙә, түргәрәк уҙ, нишләп ишек төбөндә тапанаһың?

- Минең түшәгем иң йомшағы, - тип күҙҙәрен хәйләле ҡыҫты ла, һары бөҙрәләрен ысҡындырып туҙҙырып та ебәрҙе бер "танкист" ҡыҙ.

- Юҡ инде, мин уны был тирәнән ары үткәрмәйем, - тип яҡындағы ғына карауатта ултырған үтә лә сибәр ҡатын уға иҫән ҡулын һуҙғайны, Рамаҙан оялышынан боролдо ла сығып һыпыртты. Рәхәт тә, ҡыйын да ине уға бындай шаяртыуҙарҙан. Күңеле тәртмә хәбәрҙәрҙе тыңлап, шул наҙға ҡойоноп тора бирергә өндәй ҙә, фиғеле унайһыҙланыуын еңә алмай. Эх, ауыл балаһы шул ул, үткенерәк берәү булһа, ҡаршы яуаплар, шаярып һөйләшеп-танышып та алыр ине. Ә ул сығып ҡаса ғына алды...

Казармаһындағы егет-елән дә, һиҙҙермәй маташһа ла, ярайһы уҡ ҡуҙғыған. Өс-дүртәүһе бер юлы Василийға сәс алдырырға сиратҡа ултырған. Ике ҡулһыҙ Хлопуша бығаса иҫе лә итмәй, йыртыҡ күлдәктә ялпылдап йөрөгән булһа, әле күршеһендәге ҡуллы егетте яллап, йыртыҡтарын ямата. Хатта ҡырыныу-йыуыныуға ихтыяжһыҙ булған иң һәпрәләр ҙә йыуыныу бүлмәһенә барып ураған булып, буйтым төҫйөҙҙәрен асып килделәр. Шулай күңелле генә йөрөшкәндәрендә, кәйефтәрен боҙа яҙып ҡуйыусылар ҙа табылманы түгел. Серыйҙың шайкаһынан Евнух ҡушаматлы берәү килеп инде лә быларҙың бүлмәһендә барған үҙгәрештәрҙән эсен тырнап көлөргә кереште:

- Хлопуша, һин нимәгә ҡупшыланаһың? Бисәләргә һинең кеүек ҡулһыҙ нимәгә кәрәк тип уйлайһың? Уларҙы бит һәрмәргә кәрәк! Ә һинең ҡулдарың юҡ! Во, мәрәкә!

Хлопуша, йәш кеше, бындай әсе шаяртыуҙан ҡаушап ҡала. Бер күлдәген йүнәткән дуҫына, бер Евнухҡа ҡарап, күҙҙәрен селт-селт йомғолауҙан үтә алмай.

- Ә һин, Васька, быларҙың сәстәрен алдың ни, алманың ни, ундағы бисәләрҙе беҙҙең казарма бүлешеп алып

бөттө инде. Канишны, сатан-сулаҡ ҡатындарҙың ҡыҙығы юҡ, әммә булмағанда бара...

Василий ҙа яуапһыҙ ҡалманы. Ул үҙенән бигерәк иптәштәрен - йәш егетеләнде яҡлай:

- Ә һиндә ниндәй ҡайғы? Һиңә бисә нимәгә кәрәк? "Евнух" тиҙәр түгелме үҙеңде?

Был хәбәрҙән егеттәр хахылдарға кереште.

- Ну-ну! Дөрөҫ әйтте!

- Ха-ха-ха!

- Мина аяҡтарыңды ғына түгел, ҡайһы бер нәмәләреңде лә осороп әпкиткән, тиҙәр бит! Һа-һа-һа!

Евнух та бирешергә теләмәне:

- Мин бит үҙем өсөн тимәйем... Бисә лә булдымы мал. Бәхет өсөн самогон менән папирос булһа еткән.

Шулай тигән булһа ла, ауыртҡан еренә төртөлдө, күрәһең, нисек ҡапыл ингән булһа, шулай сығып та юғалды. Ул киткәс, Василий үкенгәндәй һөйләнеп ҡуйҙы:

- Евнух булыуында уның да гәйебе юҡ инде, нисек тере ҡалған тиң...

* * *

Ашханаға киске ашҡа йыйылған ир-егеттәрҙәге үҙгәреш һиҙелмәслек түгел ине инде. Ҡырынғандар, сәстәр ҡыҫҡартылған, өҫ-баштар йүнәтелгән, хатта һауала одеколон еҫе лә тойолоп ҡалғандай булды, кемдекелер һаҡланған икән. Һәр хәлдә, элекке ваҡыттағы кеүек әсе тир, керле силғау еҫтәре танауҙы йыртмай. Этешеп-төртөшөп ҡысҡырып һүгенгән әҙәм дә юҡ. Фронтовиктар ысынлап оялған бала хәлендәрәк тартына биреп үтеп урындарына урынлашты. Иң түрҙәге өҫтәл артында ҡарлуғас балаларылай булып теҙелешкән ҡатын-ҡыҙҙарҙы аңғарһалар ҙа, ул яҡҡа ҡарамамыш булалар. Йәнәһе, артыҡ иҫтәре китмәй. Йәнәһе, ундайҙарҙы ғына күргәндәре бар.

Игнатьев та ирҙәрҙең шулай тәрбиәле булып килеп инеүҙәренә һөйөнөп, ҡулдарын ыуалап торҙо ла, һүҙ башланы:

- Хөрмәтле, фронтовиктар! Күрәһегеҙ, беҙгә ҡатын-ҡыҙҙар өҫтәлде. Һуғыш ир-ат өсөн генә булманы, унда беҙҙең ҡатын-ҡыҙҙарыбыҙ ҙа ҡан ҡойҙо, ҡорбан булды һәм бына ошондай хәлдә ҡайтты ла. Мин нимә әйтергә теләйем! Ҡатын-ҡыҙҙарҙы хөрмәт итергә! Ҡыйырһытмаҫҡа! Хәлдән килгәндәй ярҙамдан баш тартмаҫҡа! Һәм уларға бында йәшәргә ҡамасаулама́ҫҡа! Аңлашылдымы?

"Аңлашылды" тип һикереп төшкән кеше булманы, әлбиттә. Шулай ҙа ҡыҙыҡһыныулы ҡараштарҙа ризалыҡ сағылып ята ине.

- Ҡатын-ҡыҙҙар отрядында 26 кеше һәм уларҙың башлығы итеп Зинаида Захаровна тәғәйенләнә. Зинаида Федорова - танкист!

Ирҙәр яғынан "О-о-о..." тигән кеүегерәк ауаздар ишетелеп ҡалды.

-Ул бөйөк Ватан һуғышы тарихында ауыр танк ИС-2-гә ултырған берҙәнбер ҡатын-ҡыҙ! - Федор Васильевич һәр һөйләмәнең аҙағынан бармағын үргә күтәреп шымып тора бирҙе. Әйткәндәрен еренә еткерергә тырышты. - Танковый ротаһын командиры була! 1943 йылдың йәйендәге Курск дуғаһы алышында ҡатнашҡан дүрт ҡатын-ҡыҙҙар экипажының береһендә Зинаида Захаровна алышҡа инә. Янған танк эсендә ҡалған ҡыҙҙар, таранға барып, тағы ла бер нисә дошман танкын шартлатып... үҙҙәре лә һәләк була. Зинаиданы оҙаҡ ваҡыт үлгән тип иҫәпләйҙәр һәм аҙаҡтан ғына госпиталдә, үҙе телгә килгәс, кемлеген асыҡлайҙар.

Залда тынлыҡ урынлашып ҡалғайны, Игнатьев уны тантаналы тауыш менән тағы бүлде:

- Зинаида Захаровна - Советтар Союзы Геройы!

Ашхана дәррәү алҡыштарға күмелде. Зинаида алға сығып торманы, ултырған еренән генә ҡулын күтәреп, тыныслыҡ һораны ла, яуап һүҙен алды.

- Иптәш фронтовиктар, ир-егеттәр, бына беҙ яҙмыш ҡушыуы буйынса һеҙҙең менән өйҙәш булып киттек... - шул мәл ул саҡ ҡына тотлоҡтомо, тауышы бер аҙ өҙөлә биргәндәй итте. -Беҙ барыбыҙ ҙа ғу юлы үткән кешеләр, тормош һурпаһын аҙ һемермәгәнбеҙ. Шунлыҡтан, үҙ-ара аңлашып, дуҫлашып йәшәп китербеҙ тип ышанам.

Был ҡыйыу ҡарашлы, үткер һүҙле ҡатындың үҙен генә түгел, эргәһендәге башҡаларҙы ла яҡлай алырҙайлығы күренеп тора ине. Балтырҙан түбән яғы булмаһа ла, бейек күкрәкле тығыҙ тәне лә, йоморо яурындары, көслө беләктәре физик ҡына түгел, рухи ныҡлығын да күрһәтә. Соңҡаһына беркетелгән ауыр толомдары ҡатынға дөйөм тотанаҡлыҡ, аҙыраҡ уҫаллыҡ төҫө лә өҫтәгәндәй. Һәр хәлдә, уның командир икәнлеге әйтелмәһә лә аңлашыла.

Ә бына уның ҡаршыһында ултырған бер аяҡлы һәм бер ҡуллы йәш ҡатындың сибәрлеген һуҡыр ғына аңғармай ҡалыр. Ул ниндәйҙер сихрилығы, илаһилығы менән башҡаларҙан айырылып торғандай. Өҫтөндә лә гимнастерка түгел, ә елбәҙәк итәкле шифон күлдәк. Билен аҡ яҫы ҡайыш менән өҙҙөрә быуған. Нәфис иңбаштарын ап-аҡ оҙон муйын дауам итә лә, ҡарап туйғыһыҙ һылыу йөҙ биҙәгән ҡупшы башҡа барып тоташа. Ҡуңыр сәсен түбәһенә юрамал ғына өйгән булған, ахыры, өйөмдән ысҡынған бөҙрәкәйҙәр яңыҡтан төшөп, бер хисле биҙәк булышып торалар. Йөҙө шундай асыҡ, ирендәре йылмайып ҡына торғандай. Алсаҡтыр, ихластыр, моғайын.

Ә бая Рамаҙанға "түшәгем иң йомшағы" тигән һары сәслекәйҙең шаянлығы әллә ҡайҙан ҡысҡырып тора. Күҙҙәрен яндырып, ҡаштарын һикерткеләп, һаман нимәлер һөйләп күршеләрен көлдөрә әле. Утлы ҡараштарын был яҡҡа атып-атып алыуына ҡарағанда, телендә - ир-егеттәр. Бына уның сираттағы хәбәре ҡыҙҙарҙың өҫтәлен дәррәү шартлатҡандай итте. Йотҡандарына сәсәп, һығыла-бөгөлә көлдө ҡыҙҙар. Был көлкө бөтөр-бөтмәҫтән әлеге ҡыҙыҡай тағы нимәлер өҫтәне лә, былары тағы нығыраҡ көлдө. Был шарҡылдау бер яңғыраҡ көй шикелле булып, ашханаға ғына һыймай, ҡыҫыҡ тәҙрәләрҙән ағылып сығып, утрау өҫтөнә таралды. Ҡыҙҙарҙың күңеле асылыуға, нимәгә көлгәндәрен төшөнөп етмәһә лә, Игнатьевтың да ауыҙы йырылды.Ҡайһы бер ир-егеттәр ҙә йыуаш йылмайған булды. Ҡайһылары сеүәтәләренә секерәйеп төбәлеп ашауҙарын дауам итте, йәнәһе, уларға был ҡағылмай. Ә шулай ҙа һәр береһе ҡыҙҙарҙың уларҙан көлгәнен белеп ултырҙы. Тик бер хәл дә итә алмайҙар ине. Ҡалайтаһың, ҡыҙҙарҙың иң шәп ҡоралы - көлөү.

Хор

Көҙгә ҡарай буръяҡ-һоро төҫкә инде күл. Тау түбәһенән ул аҫтағы ҡара диңгеҙ булып йәйелеп ята. Бер яҡта ла осо күренмәй. Йәй көндәре әллә ниҙә бер сәйәхәт итеүсе пароходтар үтә ине, көҙгә китеп һалҡынайтыуға улары ла өҙөлдө. Бары һалҡын елдәр йүгерткән шаҙра тулҡындар ғына текә ярға етәрәк ҡабарып китеп оло шау менән һуғылалар ҙа, йыуашайып, кире һурылалар. Уларҙың артынан икенселәре, өсөнсөләре... Шулайтып, үҙ алдына үҙе әүрәү табып ултырыуҙы ғәҙәт итте. Һағышынан, ғазаплы уйҙарынан арыныу өсөн йырлап бушанырға килә ул бында. Үҙенә үҙе әүрәү табып ултырыуы, йыуаныуы... Уйҙарын бүлгән ҡыштырлауға тертләп боролһа, гәйепле йылмайып Люба тора.

- Ғәфү ит... - ҡыҙ ҡыйыуһыҙланып туҡтап ҡалды, - беҙҙең тәҙрәнән күренәһең... Йырлайһың икән...

Хәҙер инде Рамаҙан оялышынан муйынын эскә тарта бирел үк ҡуйҙы:

- Эй, шунда... үҙемсә...

- Юҡ-юҡ, бик матур йырлайһың бит. Моңлоһоң. Күптән тыңлап торам. Бары аңлашылмай ғына.

Люба йәнәшәһенә килеп еткәс, егет уға ултырырға ярҙамлашып, ҡулын һуҙҙы. Һул яҡ беләге яурынынан саҡ ҡына тырпайып ҡалып, шул ырғаҡҡа ҡултыҡ таяғын эләктереп бәйләп, һыңар аяҡта һикереп йөрөрлөк итеп әтмәләгән инеләр уны ла. Рамаҙан был ҡыҙҙы күргән көндән алып һылыулығына ауыҙын асып текәлә лә, бер аяҡ һәм бер ҡул ярҙамында шулай хәрәкәт итә алғанына аптырап ҡарай. Асылда, улай йөрөү мөмкин түгел кеүек, ә бына бит был ҡулһыҙ яурынын да ҡулайлаштырып алып, кеше көнлө булмаҫҡа тырыша.

(Дауамы бар).

✓ *Башҡорт ҡалпағы артыҡ бейек түгел - ике-өс илеләй генә тәрәнлектә була, баш түбәһен йәки сикәне ҡаплап тора. Күберәк яулыҡ аҫтынан кейелә, шуға күрә башлыса ал яҡтан ғына биҙәлә. Ҡайһы берҙә уны "таҡыя", "тупый" тиҙәр.*

ИНТЕРНЕТТАН

СӘЛӘМӘТЛЕКТЕ... ҡайғырталар

■ Көнөнә 2 сынаяҡ ҡәһүә эскәндәр оҙағыраҡ йәшәй, тигән һығымтаға килгән белгестәр. Быға тиклем үткәрелгән һәм барыһы 3852651 кеше ҡатнашҡан 40 тикшеренеүҙәрҙең һөҙөмтәләрен өйрәнеү ошондай фекергә килергә мөмкинлек биргән. Йәшенә, тән ауырлығына, спиртлы эсемлектәр эсеүенә йә эсмәүенә ҡарамайынса, көн һайын ҡәһүә ҡулланыусыларҙың ғүмере яҡынса 2 йылға оҙайғанлығы билдәле булған. Ҡәһүә яман шеш, йөрәк-ҡан тамырҙары, диабеттан үлеү хәүефен түбәнәйткән. Бигерәк тә ҡан тамырҙары, аш һеңдереү системалары сирҙәренән яфаланыусыларға был эсемлек файҙалы икән.

■ Колорадо университеты маникюр салонында эшләүҙең сәләмәтлек өсөн зыянлы булыуы хаҡында белдерә. Йыл ярым буйына 6 салондағы һауаның сифаты тикшерелә. Белгестәрҙе һауалағы осоусы органик берләшмәләр - формальдегид, бензол, толуол, этилбензол, ксилол ҡыҙыҡһындыра. Асыҡланыуынса, барлыҡ салондарҙа ла был токсик матдәләр, айырыуса формальдегид менән бензол хәүефһеҙ сиктәрҙе үтеп китә икән. Улар яман шешкә килтереүе бар. Салонда эшләүселәр араһында һораулама ла үткәрелгән. Уларҙың 70 процентында баш ауыртыуы, тире ҡысытыуы, йә күҙҙәр әсетеүе кеүек билдәләр бар. Әгәр ҙә кеше 20 йыл салонда эшләй икән, яман шеш менән ауырыу хәүефе 100 процент тәшкил итә. Матурлыҡ салоны хеҙмәткәре кисергән кире эҙемтәләр нефть эшкәртеүсе завод йәки автомастерской эшсеһенекенән айырылмай.

■ Оҙайлы ваҡыт бер төрлө косметика менән ҡулланырға ярамай, тире уға өйрәнә лә, тәьсире түбәнәйә тигәндәрен ишеткәнегеҙ барҙыр. Был дөрөҫ фекер түгел. Бары тик тиренең торошон билдәле бер һөҙөмтәгә тиклем генә яҡшыртып була. Үкенескә күрә, бер косметик сара ла тиренең дымлылығын һаҡлауға, максималь рәүештә коллаген бүленеп сығыуға булышлыҡ итә алмай. Әгәр ҙә крем, лосьон йәки сывороткаҡың ғына тәьсире оҡшамай икән, етдиерәк ысулдарға, әйтәйек, бит тиреһен модулләү йәки тарттырыу буйынса процедураларға мөрәжәғәт итергә мөмкин. Әле үҙегеҙ ҡулланған косметика тирегеҙгә оҡшай һәм етештереүселәрҙең вәғәҙәһе алдаҡ түгел икән, уны алыштырыуҙың кәрәге юҡ. Тик миҙгелгә ҡарап, косметиканы алыштырыу кәрәк. Йәйгеһен - дымландырыусы, ҡышын туҡландырыусы кремдар ҡулай. Шулай уҡ йәшегеҙгә һәм тиренең төрөнә иғтибар итеү мөһим.

■ Ил хөкүмәте рәсәйҙәрҙең сәләмәтлеген ныҡлап ҡайғыртмаҡсы. Әлеге мәлдә РФ Һаулыҡ һаҡлау министрлығы 2019-2020 йылдарҙа Бөтөн Рәсәй диспансеризацияһы үткәреү тураһында документ әҙерләй. Программаны Һаулыҡ һаҡлау министрлығы, Мотлаҡ медицина страховкаһы фонды, Росздравнадзор тормошҡа ашырасаҡ. Шулай уҡ Хеҙмәт министрлығы Хеҙмәт кодексына үҙгәрештәр әҙерләй. Был хеҙмәткәрҙәр диспансеризация үтеүгә ҡаршылыҡһыҙ йөрөй алһын өсөн эшләнә. Төбәк властары халыҡтың сәләмәтлеген тикшерәсәк медицина учреждениелары исемлеген төҙөй. Улар ошо программала эшләгән табиптарға өҫтәмә эш хаҡы ла түләсәйәк. Хәҙер диспансеризацияны кистәрен һәм шәмбе көнө лә үтеп буласаҡ.

ЙОЛА ТОТҠАН - ЯҘЛЫҠМАҪ!

БЫУАТ АРЪЯҒЫНАН СӘЛӘМ,

йәки Круковский бөгөн кемде һайлар?

Салауат районының үҙәге Малаяҙ ауылы уртаһында оло тирмә булып ҡалҡып торған күркәм бина - Башҡортостандың милли батыры Салауат Юлай улының музейы. Тыуған яҡты өйрәнеү эшенә ҙур өлөш индергән һәм Салауат батыр төйәгенең йөҙөн аса торған мәҙәни үҙәк ул.

Беҙ барып ингәндә башҡорт милли кейемендәге йөҙҙән ашыу ҡатын-ҡыҙ музей етәксеһе Зилә Садиҡова янында торған йәш егеттең ("Янгантау" геопаркы" хеҙмәткәре Айрат Ғәлиев булып сыҡты ул) сығышын ҙур ҡыҙыҡһыныу менән йотлоғоп тыңлай ине.

- Мин фотоларға аңлатмала "Азекево", "Яхья", тигән яҙыуҙарҙы күреп ҡалдым. Былар бит минең тыуған яғымдағы ауыл исемдәре! Иғтибарлап ҡараһам, ысынлап та, Салауат районы яғында бынан йөҙ ҙә ун йыл әүәл, 1908 йылда, рус ғалимы һәм этнографы Михаил Алексеевич Круковский беҙҙең яҡ кешеләрен фотоға төшөргән. Был һүрәттәр бөгөн Рәсәй Фәндәр академияһының Бөйөк Петр исемендәге Антропология һәм этнография музейында - данлыҡлы Кунсткамерала һаҡлана. "Көньяҡ Урал. XX быуат башы. М.А. Круковский, № 1919-84, 94, 110, 365-сы номерлы фотолар", тип эҙләп табып була, - тип аңлата егет.Йәш егет йыйылған халыҡҡа күренекле этнограф М. Круковский (1865-1956) арҡаһында тарихи фотоларҙа ҡалған башҡорттарҙың тарихын, ҡиәфәтен, көнкүрешен, эш-хеҙмәт рәүешен, кейемдәрен, йөҙҙәрен, хатта милли характерын яҡынан асыуын ҡыуаныслы тулҡынланып, бәйнә-бәйнә һөйләй. Салауат Юлай улы музейында асылған фотографиялар күргәҙмәһен дә ул үҙе әҙерләп алып ҡайтҡан - фотоларҙы бик ныҡ ҙурайтып, яҡшы сифатлы фотоҡағыҙҙа баҫтырған. Хәҙер улар иркен фойе стеналары буйлап теҙелгән: һәммә кеше ентекләп ҡарарлыҡ һәм өйрәнерлек. Салауат төбәгенең ҡыҙыҡлы һәм мөһим булған хазинаһын - башҡорт ҡатын-ҡыҙҙарының кейемен теүәл сағылдырған фотогалерея хасил булған. Тимәк, был йәһәттән әҙер фотоәсбап бар, бары тик тейешле туҡыма һәм биҙәүестәр табырға һәм милли кейемде тергеҙергә генә ҡала.

Ысындан да, ул көндө район мәҙәниәт йортонда йыйылған ҡатын-ҡыҙҙарҙың һәр ҡайһыһы үҙе кейгән йәки тегергә әҙерләнгән милли кейемде ошо фотокүргәҙмәләге кейемдәр менән сағыштырып ҡараны. Һәр хәлдә, Салауат районында "Дуҫлыҡ күпере" төбәк фестиваль-эстафетаһын йомғаҡлау кисәһенә йыйылған ағинәйҙәр Балаҡатай, Мәсетле, Дыуан, Ҡыйғы, Мәсетле һәм Салауат райондарынан - төньяҡ-көнсығыш яҡтан килде. Ҡыҙғаныска күрә, улар менән бер ишерәк итеп, тәмбәрә-тамбур ысулы менән ҡайылған ҡулдәктәр, ҡалпаҡтар кейергә ыратҡан Силәбе, Арғаяш, Ҡоншаҡ, Ҡурған яҡтарынан да килеүселәр булһа, төньяҡ-көнсығыш Башҡортостан вәкилдәре күберәк күренер ине. "Дуҫлыҡ күпере" барыһын да саҡыра һәм йыя, юғиһә, был - бөгөнгө мәҙәни баҫҡыс.

Бик ихласлап әҙерләнгән салауаттар "Дуҫлыҡ күпере"нә: башҡорт милли кейемдәрен тегеү оҫталары үҙ тәжрибәһе менән уртаҡлаша, сәхнәлә берберарар артлы ағинәйҙәр башҡорт халыҡ ауыҙ-тел ижады өлгөләрен башҡарып сығыш яһай. Тукта, йәйләп ҡына тамаша залы янындағы "милли кейем йәрминкәһе" буйлап үтәйек. Ахун ауылынан ҡул эше оҫтаһы Филүсә Хәснөтдинова башҡорт ҡатындарының ҡалпаҡтарын тегеп, уларҙы үҙе укалап, һәп мәрйен менән ҡайып эшләргә өйрәнгән. Гөлфиә Гәрәй ҡыҙы Янбаева унан ҡалпаҡ һатып алып, миңә бүләк итте: башыма бик матур ҡара бәрхәттән тегелгән, көмөш уҡа өҫтөнән сейә төҫөндәге ваҡ мәрйен теҙелгән таҡыя-ҡалпаҡты кейеп ебәрҙем... Күптәнге хыялым бар шул: үҙебеҙсә, башҡортса ҡалпаҡ кейеү. Минең һөйөнгәнде күреп, оҫтаһы Филүсә йылмайып тора. Ҡояш кеүек алсаҡ ине уның йылмайыуы. Рәхмәт яуғыры, ҡулының ҡороса кәмемәһен, хеҙмәтенең мәнфәғәтен күрһен. Тик уға "Башҡорт милли кейемдәре"н өйрәнгән Светлана Шитова, Наил Бикбулатов китап-альбомдарын бик ентекләп өйрәнергә кәрәк. Бигерәк тә рус этнографы Сергей Руденконың "Башҡорттар" китабындағы уникаль фотоларҙы күрергә һәм белергә кәрәк: унда ике йөҙҙән артыҡ һараусыс - сигелгән маңлайса өлгөһө бирелгән. Тамъян, табын, үҫәргән, бөрйән, ҡатай башҡорт ҡатын-ҡыҙҙарының маңлайса-һараусына ҡайылған орнаменттар иң боронғо төрки һәм орхон тамғаларына барып тоташа, тип яҙа ғалим. Тимәк, башҡорт ҡалпаҡтарын биҙәгәндә бик уйлап-абайлап эшләргә кәрәк. Боронғологобоҙҙо һис тә иҫтән сығармаҫҡа, булғанға таянып яңыртырға! Миңенсә, был девиз беҙҙең һәр кемебеҙгә, һәр эшебеҙгә, милли кейем, биҙәүес яңыртыусыға ҡағыла. "Башҡортостандың төньяҡ, төньяҡ-көнсығыш һәм көнбайыш яғында башҡорт ҡатындары ҡалпаҡ кейә: тәңкәле ҡалпаҡ, мәрйенле ҡалпаҡ, ҡыя ҡалпаҡ, сикә ҡалпаҡ, тупый ҡалпаҡ, укалы ҡалпаҡ һ.б. тигән әллә нисә төрө бар. Башҡорт ҡалпағы артыҡ бейек түгел - ике-өс илеләй генә тәрәнлектә була, баш түбәһен йәки сикәне ҡаплап тора. Башҡорт ҡалпаҡтары күберәк яулыҡ аҫтынан кейелә, шуға күрә башлыса ал яҡтан ғына биҙәлә. Ҡайһы берҙә уны "таҡыя", "тупый" тиҙәр, ләкин "ҡалпаҡ" тип тә йөрөтәләр. Ҡыҙҙар ҡалпағы, әбейҙәр ҡалпағы, тигәндән уларҙың формаһын, биҙәлешен, хатта нисдәй туҡыманан тегелеүен кеше белеп тора". Был мәғлүмәтте мин Салауат районында һәм Балаҡатай районында ишеттем.

... Ә Малаяҙ уртаһында, район мәҙәниәт йорто сәхнәһендә байрам геүләй. Ағинәйҙәр майҙан тота унда. Ағинәйҙәрҙең төп маҡсаты - башҡорт халыҡ йолаларын һәм халыҡ тәрбиәһе нигеҙҙәрен һаҡлау һәм таратыу, атабабаларҙың рухи мираҫына мөхәббәт, һаҡсыл ҡараш тәрбиәләү, туған телде өйрәтеү һәм һаҡлау, фольклор өлгөләрен һаҡлау һәм таратыу. Был турала уларҙың уставында ҡәтғи яҙылған. Салауат районындағы ун ике ауылда ағинәйҙәр төркөмдәргә тупланып, ошо маҡсаттарҙы тормошҡа ашырыу өсөн бер төптән эш башлаған. Район башҡорттары ҡоролтайы етәксеһе Көнһылыу Ҡаҙыхан ҡыҙы Ғәлиева ил тыныс-

лығы һәм халыҡ тәртибе өсөн янып йөрөгәндәр - илдең киләсәге өсөн яуаплылыҡтан ҡасмай, киреһенсә, ауыл кешеһенә, бигерәк тә йәш быуынға беренсе ярҙамсы һәм кәңәшсе, тип нарыҡланы ул ағинәйҙәрҙе.

Бына сәхнә тулып Урмансы ауылы ағинәйҙәре бейей: биҙрәләр сиртеп, таҡмаҡ әйтеп ярышыу - ҡыҙҙар уйыны күренеше. Баш ағинәй бурысын йөкмәгән Хәлиҙә Йәнмырҙина әйтеүенсә, "йырлы-бейеүле милли уйындар һәр ауылда үҙенсә яңыртыла, үҙенсә таҡмаҡтар, көйҙәр менән йәшәй, бары тик уларҙы иҫкә төшөрөп башҡарыусылар ғына һау булһын". Урмансыларҙың һүҙен йөпләп, сәхнәне Ишембай ауыл биләмәһе ағинәйҙәре "баҫып ала": баш ағинәй Альмира Хизбуллина етәкселегендә улар "Яхъя ауылы таҡмаҡтарын" гөрләтә. Ҡара-ҡаршы таҡмаҡ әйтеү - һәр табын-йыйынды биҙәгән ауыҙ-тел ижады өлгөһө генә түгел, таҡмаҡтар кешене үткер тел, сая тәнҡит, шаян кинәйә менән аралашыу йолаһына ла өйрәтә. Михаил Круковский фотоларында Яхъя ауылының ир-егеттәре, балалары ла һүрәтләнә. Уларҙың йөҙҙәренә ҡарап, ҡайһы бала кемдең, ҡайһы араның тоҡомо икәнде танып һәм хәҙерге ниндәй быуындың ата-бабалары икәнен дә төҫмөрләп була, тип көлөшә бөгөнгө яхъялар. Егерменсе быуат башынан алып бик яман һынауҙар кисергән халҡыбыҙ, ауыр йылдарҙа уның яртыһы астан, һуғыштан, репрессияларҙан ҡырылған. Шулай булһа ла һаман ырыу-заттарҙы барлауҙан һәм тергеҙеүҙән баш тартмайбыҙ. Ил йолаһы нимә ти: боронғоно белһәң, бөгөнгөң көлөп торор.

Әлкә ауыл биләмәһенән бер төркөм ҡатындарҙы баш ағинәй Ләлә Кәримова әйҙәп алып килгән. Әлкәләр яңы күлдәктәрен күрһәтеп, өйөрөлөп-сөйөрөлөп бейене, таҡмаҡ менән йомаҡ ҡойҙо, әйтеш әйтте. Әлкәләрҙән йыр сәләме булып Вәдиғә Дәүләтшинаның тауышы сыңлап киткәс, 1994 йылдарҙағы Салауат Юлаев көндәре иҫкә төштө. Ул ваҡытта тәүгеләрҙән булып башына таҫтар ябынған Вәдиғә апай Салауатҡа ҡобайыр әйтте, уның саф көмөш тауышы Йүрүҙән буйлап алыҫтарға таралды, күңелдәргә һеңеп ҡалды. Беҙҙең йыраусыбыҙ, тип тыңлап туймай уны яҡташтары. Вәдиғә апай Әлкә мәктәбендә уҡыусыларға башҡорт орнаменттарын өйрәтеп, хеҙмәт дәресе кабинетын башҡорт өйө һымаҡ биҙәп, ауылдың өлкән ҡул эше оҫталары менән бергә күргәҙмәләр ҡороп, дәрес үткәрә торғайны. Әле лә ул Әй-Йүрүҙән буйы башҡорттарының кейемен күтәрмәләп-хуплап йөрөүсе халыҡсан рух эйәһе булып, хөрмәт ҡаҙанып йәшәй.

Салауат ауылы биләмәһенә ингән Ҡалмаҡ менән Малаяҙ ҡыҙҙары баш ағинәйҙәре Лилиә Кононова әйҙәүендә "Дуҫлыҡ күпере"нә тиҙәйткестәр әйтеп, халыҡтың күңел асты. Был жанр хәҙер халыҡсан ауыҙ-тел ижады китабында йәки бик тә телдәр кешенең тел осонда ғына һаҡланалыр, тиһәк, Ҡалмаҡ ҡыҙҙары менән малаяҙҙар телдәре телгә йоҡмай, бер-бер артлы ярышып тиҙәйткестәр теҙҙе. Ифрат та ҡыҙыҡлы һәм матур күренеш икән туған телдең гөрләп торған йор шишмәләй ағышын ишетеү! Тиҙәйткесте сәхнәнән башҡарыу бөгөнгө кәмит һәм шаяниум кисәләренән кәм түгел икән дә! Улар ҡатнашыусыны ла, тыңлаусыны ла йәнләндерә, һоҡландыра, ғәжәпләндерә! Шулай итеп, Ҡалмаҡ-Малаяҙ төркөмө сығышында башҡорт теленең моңо, байлығы, образлылығы, тапҡырлығы асыҡ күренде, бер ниндәй өгөт-нәсихәтһеҙ йөрәккә май булып яғылды, хәтерҙә ҡалды. Тикмәгә генә беҙҙе әсәйҙәр бала саҡтан тиҙәйткес, йомаҡ, мәҡәл менән үҫтермәгән. Уларҙы белмәгәндәр "ағас тел", "һыныҡ тел" булып интегеп йәшәйҙер.

Салауат районында Мөрсәлим тигән боронғо ауыл бар, уның биләмәһенә йәнә Ҡарағол, Башҡорт Илсекәйе тигән ваҡ ауылдар ҡарай. Баш ағинәйлек вазифаһын тырышып йөкмәгән Фәриә Ниғмәтова менән Рәфилә Сәйетғәлиналар тамаша залын геү килтереп йомаҡ ҡойҙо. Ғүмерҙә лә ишетмәгән серле йомаҡ-йомғаҡтар бөтә кешегә оҡшаны, гүйә, туған тел байрамы башланды! Бик тә образлы, сағыу беҙҙең телебеҙ, уның тылсымын йомаҡтар ҙа һаҡлай икән. Беҙ йомаҡ ҡойоу, йомаҡ әйтешеү кеүек зирәклек ярыштарын онотоп, үкенескә ҡаршы, отолабыҙ ғына.

Бына шулай салауаттар ағинәйҙәр йыйынын халыҡ ижады байрамына әйләндерҙе. Башлыса мәктәп уҡыусыларына ғына өйрәтелә торған ауыҙ-тел ижады өлгөләре өлкәндәр өсөн шулай уҡ танһыҡ һәм мәғәнәле. Тирмән ауылының баш ағинәйе булған Фәнүзә Шакирова етәкләгән төркөм "Косилка-молотилка" йырлы-бейеүле уйынын башҡарғанда ла һәр таҡмаҡ, һәр тыпырлаҡ кешеләрҙең күңеленә тормошҡа дәрт, йәшәүгә өмөт уятыусы бер ишара икәне күренде. Артабан сәхнәлә бик һирәк осрай торған, әммә һәр башҡорт йөрәген йылытырҙай яҡты тамаша балҡыны: Янғантау ауылы биләмәһенә ҡараған Илтәй, Сулпан, Комсомол ауылдарынан йыйылған ағинәйҙәр төркөмө "Ҡурайға тәңкә тағыу" йолаһын күрһәтте. Ҡурай моңона рәхмәтле кеше күп, ул моң ҡурайсы йөрәгенән бәреп сыҡҡан шишмә тауышы икәнен дә беләбеҙ. Оҫта көйсөгә ярҙам, бәрәкәт бирергә теләп, уның ҡурайына тәңкә тағыу бик тантаналы күренеш. Баш ағинәй Әлиә Ишбулдина был күркәм йола менән бергә халыҡтағы "алғыш әйтеү", "теләк теләү", "көй ҡотлау" кеүек саф, ихлас энергетикалы мәлдәрҙе лә күҙ алдына баҫтыра алды.

Халыҡ ижады бары тик эш-хеҙмәт эсендә, туҡ һәм бәрәкәтле тормош булғанда сәскә ата. Мәсетле ауыл биләмәһенә ингән Ахун, Мәсетле, Көҫәпәй тигән ауылдарҙан килгән ҡатындарҙы Фәнзиә Ханова, Зилирә Сабирова, Алһыу Ғәзизовалар әйҙәп йөрөй. Улар бергәләп "Шәл бәйләнем" көйөнә бейеү башҡарҙы. Әйткәндәй, уҙған йылдың декабрендә Өфөлә 6-сы Бөтә Рәсәй "Ладья" халыҡ-ара һөнәрмәндәр фестивале үтте, шунда Салауат районы мамыҡ шәл бәйләүселәре лә ҡатнашты. Республика халыҡ ижады үҙәгенең "Урал" галереяһы етәксеһе Кәримә Шәрип ҡыҙы Кайдалова Салауат яғында ла оҫта шәлселәр булырға тейеш, тип иҫәпләй. Был боронғо кәсептең бөтә Башҡортостан өсөн киң таралған булыуын ағинәйҙәр сығышы данлап ҡеүәтләне.

Сәхнәгә Таймый ауылы биләмәһенең Ташауыл, Иҙелбай ауылдарының ҡыҙҙары теҙелә. Баш ағинәйҙәр Зөлфиә Миңнеғолова менән Миндинур Шәйбәковалар: "Ҡаршы алығыҙ! Йүрүҙән буйы таҡмаҡтары менән йолаларын отоп алығыҙ!" - тип һөрәнләй. Ысынлап та, йырлы-бейеүле ижады менән үҙенсәлекле Йүрүҙән буйы. Халыҡ бейеүҙәрен өйрәнеүсе ғалимдар был яҡтың бейеүселәрен күреп, тотош диссертациялар яҙыр ине. Һәм яҙасаҡ та, сөнки бөгөн дә ағинәйҙәр төркөмө уникаль бейеү алымдарын, тыпырлаҡ, хәрәкәттәрҙе теүәл итеп, үҙгәртмәйенсә күрһәтеп бирә ала. Таймый бейеүселәрен Арҡауыл биләмәһе ағинәй-аҡһаҡалдары алмаштыра. Баш ағинәй Гөлнур Мөхәмәтшина "Ҡара-ҡаршы бейеү" иғлан итә. Электән йәше-ҡарты бик яратып һәм бер ҡасан да ташламай-онотмай башҡарған уйын күренештәренең береһе ул "Ҡаршы бейеү". Арҡауылдың рухи хазиналары бының менән генә бөтмәй, төбәктең сәмле, һәләтле, ғәмле кешеләре әле бик күп тамаша төрҙәрен алға сығарып, илгә күрһәтергә әҙер. Торналы ауылы төркөмөн етәкләгән баш ағинәй Зөлфиә Хисмәтуллина "Әй ынйылары" халыҡ бейеү ансамбленең сығышын тәҡдим итә. Ғәжәп йәмле һәм бай Салауат төбәген иңләп-буйлап аға Әй менән Йүрүҙән йылғалары, шуларҙы һыулап йәшәгән заттар ошо хозурлыҡ эсендә ижад итә. Шуға ла уларҙың данлы йылғалары хаҡында йырҙарын бөтә башҡорт иле яратып йырлай.

Лағыр тигән боронғо тарихлы ауыл да бар Салауат районында. Уның ауыҙ-тел ижады ағинәйҙәргә бик таныш. Баш ағинәй Рәфисә Басирова "Саҡ-Суҡ" башҡорт халыҡ бәйетен сәхнәләштергән тамаша ойошторған. Нисә быуын әҙәм балаларын тәрбиәләгән был мәшһүр бәйет моңо һәр кемгә бөгөнгө йыйындың төп мәғәнәһен дә асып бирҙе: бары тик татыулыҡ һәм кешелеклек менән генә йәшәү йәме табыла...

ШУЛАЙ ИТЕП...

"Дуҫлыҡ күпере" киләсәккә ҡарай һуҙыла. Ә мин күңелемдән Круковский әфәнде менән "һөйләшәм": 1908 йылда ошо яҡтарҙа фотоаппарат тотоп йөрөгән рус ғалимы һәм этнографы Михаил Алексеевич Круковский бөгөн, йөҙ йылдан һуң, ни әйтер ине икән? Уға башҡорт ҡатындарын фотоға төшөрөр өсөн Ахундың һәм Диниә назаратының рөхсәте кәрәк булмаҫ ине, әммә ләкин ул һәр ауылда тергеҙелгән милли кейемдәрҙең сыбарлығына аптырар ине. Улар араһында тарихи дөрөҫлөккә тап килгәнен, милли сама һәм зауыҡты, халыҡ рухын һәм тарихын сағылдырғанын нисек эҙләп табыр ине икән? Кемегеҙҙе һайлап фотоға төшөрөр ине Круковский әфәнде? Кемегеҙ тарихи фотоға лайыҡ, ҡыҙҙар?..

Сәрүәр СУРИНА.

СӘЛӘМӘТ БУЛ!

ИЛЛЕ ЙӘШТӘН ҺУҢ...

Ә күҙҙәр өсөн ванна түбәндәгесә яһала: һалҡын таҙа һыу менән (һалҡынса йәки һалҡын, әммә боҙло түгел) күҙҙәрҙе йыуырға. Был уларҙы тонуста тота һәм стимуллай. Йәки һыулы һауыттағы һыуға күҙҙәрҙе 3-4 тапҡыр тығып алырға кәрәк йәки усығыҙға һыу алып, уны минут дауамында асыҡ күҙҙәрегеҙгә һибегеҙ. Был алым ҡан әйләнешенә, лимфаларға ыңғай йоғонто яһай, нерв остарын стимуллай. Һалҡын ванна тәьҫире һөҙөмтәһе күҙҙәр өсөн массаж һөҙөмтәһенә тиң. Әгәр тәбиғәттә икәнһегеҙ, йылға, шишмә һыуы менән йыуыныу мөмкинлеген ҡулдан ысҡындырмағыҙ.

Гимнастиканы онотмағыҙ. Йәйәү йөрөгөҙ

Ярты быуат самаһы элек япон докторы Иосиро Хатано йәйәү йөрөүҙең иң популяр моделен тәҡдим итә - "10 мең аҙым". Тикшереүҙәр көнөнә 10 мең аҙым үткән кешеләрҙең ҡан баҫымы яҡшы булыуын һәм уларҙың оҙағыраҡ йәшәүен раҫлай. Йәйәү йөрөгәндә организм туҡымаларының кислород алмашыныуы арта, тын алыу һәм ҡан әйләнеше функциялары көсәйә. Көнөнә 10-15 минут ашыҡмай ғына йәйәү йөрөүҙән башлағыҙ. 2-3 көндән йөрөү ваҡытын 5 минутҡа арттырығыҙ. Бер аҙнанан һуң тағы ла 5 минут өҫтәгеҙ. Даими рәүештә тиҙлегегеҙҙе арттырығыҙ һәм шулай уҡ тәрән итеп тын алығыҙ. Ҡулығыҙҙың хәрәкәте амплитудаһын арттырығыҙ - атлауығыҙ энергиялыраҡ була башлар. Ике ай ошо темпта йөрөгөҙ, шунан тағы ла 5 минут өҫтәгеҙ, бер аҙнанан тағы ла 5 минут арттырығыҙ, һөҙөмтәлә 30-35 минут килеп сығыр. Бер нисә айҙан һуң сираттағы 10 минутты өҫтәгеҙ һәм йыл дауамында башҡаса ваҡытты арттырмаһағыҙ ҙа мөмкин. Прогулканан һуң арығанлыҡ, хәлһеҙлек тойғоһо булырға тейеш түгел. Ололарға кедала йәки резина тапочкаларҙа йөрөргә ярамай: улар аяҡты тиҙ талдыра. Көндөң насар булыуынан да ҡурҡмағыҙ, атлап йөрөүҙә иң мөһиме - даимилыҡ.

Юрғалап йүгерегеҙ

Боронғо Элладанан беҙгә тиклем ташҡа соҡоп яҙылған шундай һүҙҙәр килеп еткән: "Көслө булғың килһә - йүгер, матур булғың килһә - йүгер, аҡыллы булғың килһә - йүгер". Йүгереү - физкультураның һәр кем шөғөлләнә алған һәм атлап йөрөүгә ҡарағанда ла ныҡыраҡ сәләмәтләндереү һөҙөмтәһенә эйә төрө. Йүгергәндә ҡан әйләнеше шәбәйә (тирәяҡтан энергия алаһың), тын алыуы иркенләшә (шлактар бөтә, күҙәнәктәрҙең биосинтезы яҡшыра). Ныҡлы иммунитет, сәләмәт тамырҙар һәм яҡшы кәйеф - былар системалы йүгереүҙең ҡайһы бер бонусы ғына. Ваҡ аҙымдар менән даими йүгереү ғүмер оҙайлығын арттыра, артыҡ ауырлыҡ менән көрәшә, характерҙы ныға, үҙбаһаны күтәрә, маҡсатҡа өлгәшеү һәләтен үҫтерә. Йүгереү файҙаһына тағы ниндәй дәлилдәр килтерә алабыҙ? Был хаҡта - гәзитебеҙҙең киләһе һанында.

С. КУЗИНА.
(Дауамы бар).

27 МАЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.20 "Сегодня 27 мая. День начинается". [6+]
9.55, 2.25, 3.05 "Модный приговор". [6+]
10.55 "Жить здорово!" [16+]
12.15, 17.00, 18.25 Время покажет. [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15, 4.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00, 3.30 "Мужское / Женское". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.50 На самом деле. [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Коп". [16+]
23.30 Премьера. "Большая игра". [12+]
0.30 "Познер". [16+]
1.30 Т/с "Агент национальной безопасности". [16+]

РОССИЯ 1

5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 9.00 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.25 Доброе утро, республика!
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00, 14.00, 20.00 Вести.
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.50, 18.50 "60 минут". [12+]
14.45 "Кто против?" [12+]
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.00 Т/с "Всё могло быть иначе". [12+]
23.20 "Вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
2.00 Т/с "Нити судьбы". [12+]

БСТ

7.00, 9.15 Сәләм. [12+]
9.00, 16.00, 17.30, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
10.00, 16.30 Т/с "Дом престарелых". [16+]
11.00 Итоги недели (на рус. яз.).
11.45 Специальный репортаж. [12+]
12.00 Счастливый час.
13.00, 18.30, 22.45 Новости (на баш. яз.).
13.30 Бәхетнамә.
14.30 Наука 102. [12+]
15.00, 17.45, 20.30 Интервью. [12+]
15.15 Әлләсе... [6+]
16.15 Гора новостей.
18.00 "Свадьба наизнанку". [12+]
19.00, 22.00 Вечерний телецентр.
19.45 Сәңгелдәк. [0+]
20.15 Дорожный патруль. [16+]
20.45 Инцидент-репортаж. [12+]
21.00 Д/ф "Книга жизни". [12+]
23.15 Дневник VII Международного фестиваля тюркоязычных театров "Туганлык". [12+]
23.30 Колесо времени. [12+]
0.30 Т/с "Принц Сибири". [16+]
2.30 Бәхетнамә. [12+]
3.30 VII международный фестиваль тюркоязычных театров "Туганлык". [12+]
4.45 Автограф. [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]

28 МАЯ
ВТОРНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.20 "Сегодня 28 мая. День начинается". [6+]
9.55, 2.00 "Модный приговор". [6+]
10.55 "Жить здорово!" [16+]
12.15, 17.00, 18.25 Время покажет. [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15, 3.50 "Давай поженимся!" [16+]
16.00, 3.05 "Мужское / Женское". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.50 На самом деле. [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Коп". [16+]
23.30 Премьера. "Большая игра". [12+]
0.30 "Вечерний Ургант". [16+]
1.00 Т/с "Агент национальной безопасности". [16+]

РОССИЯ 1

5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 9.00 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.25 Доброе утро, республика!
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00, 14.00, 20.00 Вести.
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.50, 18.50 "60 минут". [12+]
14.45 "Кто против?" [12+]
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.00 Т/с "Всё могло быть иначе". [12+]
23.20 "Вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
2.00 Т/с "Нити судьбы". [12+]

БСТ

7.00, 9.15 Сәләм. [12+]
9.00, 11.00, 16.00, 17.30, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
10.00, 16.30 Т/с "Дом престарелых". [16+]
11.15 100 имен Башкортостана. [12+]
11.45 Дорожный патруль. [16+]
12.00 Счастливый час.
13.00, 18.30, 22.45 Новости (на баш. яз.).
13.30 Бәхетнамә.
14.30 Дорога к храму. [0+]
15.00, 17.45, 20.30 Интервью. [12+]
15.15 Вопрос+Ответ=Портрет. [6+]
16.15 Гора новостей.
18.00, 20.45 Полезные новости. [12+]
18.15 Инцидент-репортаж. [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
19.45 Сәңгелдәк. [0+]
20.15 Криминальный спектр. [16+]
21.00 Уфимское "Времечко".
22.00 "Честно говоря". [12+]
23.15 Дневник VII Международного фестиваля тюркоязычных театров "Туганлык". [12+]
23.30 Күстәнәс. [6+]
0.00 Т/с "Принц Сибири". [16+]
2.00 Бәхетнамә. [12+]
3.00 VII международный фестиваль тюркоязычных театров "Туганлык". [12+]
4.30 Весело живем. [12+]
4.45 Д/ф "Инсан". [12+]

29 МАЯ
СРЕДА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.20 "Сегодня 29 мая. День начинается". [6+]
9.55, 2.00 "Модный приговор". [6+]
10.55 "Жить здорово!" [16+]
12.15, 17.00, 18.25 Время покажет. 16+
15.00 Новости с субтитрами.
15.15, 3.50 "Давай поженимся!" [16+]
16.00, 3.05 "Мужское / Женское". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.50 На самом деле. [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Коп". [16+]
23.30 Премьера. "Большая игра". [12+]
0.30 "Вечерний Ургант". [16+]
1.00 Т/с "Агент национальной безопасности". [16+]

РОССИЯ 1

5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 9.00 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.25 Доброе утро, республика!
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00, 14.00, 20.00 Вести.
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.50, 18.50 "60 минут". [12+]
14.45 "Кто против?" [12+]
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.00 Т/с "Всё могло быть иначе". [12+]
23.20 "Вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]

БСТ

7.00, 9.15 Сәләм. [12+]
9.00, 11.00, 16.00, 17.30, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
10.00, 16.45 Т/с "Дом престарелых". [16+]
11.15 "Честно говоря". [12+]
11.45 Криминальный спектр. [16+]
12.00 Счастливый час.
13.00, 18.30, 22.45 Новости (на баш. яз.).
13.30 Бәхетнамә.
14.30 "Аль-Фатиха. [12+]
15.00, 17.45, 20.30 Интервью. [12+]
15.15, 23.30 Бала-саға. [6+]
16.15 Гора новостей.
16.30 "Форум семейного счастья". Репортаж из г. Кумертау. [6+]
18.00 Бай бакса. [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
19.45 Сәңгелдәк. [0+]
20.15 Дорожный патруль. [16+]
20.45 Инцидент-репортаж. [12+]
21.00 Историческая среда. [12+]
22.00 Вечерний телецентр. [12+]
23.15 Дневник VII Международного фестиваля тюркоязычных театров "Туганлык". [12+]
0.15 Т/с "Принц Сибири". [16+]
2.15 Бәхетнамә. [12+]
3.15 VII международный фестиваль тюркоязычных театров "Туганлык". [12+]
4.45 Весело живем. [12+]
5.00 Д/ф "Үткән ғүмер". [12+]

30 МАЯ
ЧЕТВЕРГ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.20 "Сегодня 30 мая. День начинается". [6+]
9.55, 2.00 "Модный приговор". [6+]
10.55 "Жить здорово!" [16+]
12.15, 17.00, 18.25 Время покажет. [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15, 3.50 "Давай поженимся!" [16+]
16.00, 3.05 "Мужское / Женское". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.50 На самом деле. [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Коп". [16+]
23.30 Премьера. "Большая игра". [12+]
0.30 "Вечерний Ургант". [16+]
1.00 Т/с "Агент национальной безопасности". [16+]

РОССИЯ 1

5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 9.00 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.25 Доброе утро, республика!
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00, 14.00, 20.00 Вести.
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.50, 18.50 "60 минут". [12+]
14.45 "Кто против?" [12+]
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.00 Т/с "Всё могло быть иначе". [12+]
23.20 "Вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
2.00 Т/с "Нити судьбы". [12+]

БСТ

7.00, 9.15 Сәләм. [12+]
9.00, 11.00, 16.00, 17.30, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
10.00, 16.30 Т/с "Дом престарелых". [16+]
11.15 100 имен Башкортостана. [12+]
11.45 Дорожный патруль. [16+]
12.00 Счастливый час.
13.00, 18.30, 22.45 Новости (на баш. яз.).
13.30 Бәхетнамә.
14.30, 4.00 Автограф. [12+]
15.00, 17.45, 20.30 Интервью. [12+]
15.15 Бирешмә. Профи. [6+]
16.15 Гора новостей.
18.00 Специальный репортаж. [12+]
18.15 Инцидент-репортаж. [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
19.45 Сәңгелдәк. [0+]
20.15 Криминальный спектр. [16+]
20.45 Деловой Башкортостан. [12+]
21.00 Уфимское "Времечко".
22.00 Республика Live. [12+]
22.30 Тайм-аут. [12+]
23.15 Дневник VII Международного фестиваля тюркоязычных театров "Туганлык". [12+]
23.30 "Песня года". [12+]
0.00 Т/с "Принц Сибири". [16+]
2.00 Бәхетнамә. [12+]
3.00 VII международный фестиваль тюркоязычных театров "Туганлык". [12+]
4.45 Весело живем. [12+]
5.00 Башҡорттар. [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]

31 МАЯ
ПЯТНИЦА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00 Новости.
9.20 "Сегодня 31 мая. День начинается". [6+]
9.55, 3.00 "Модный приговор". [6+]
10.55 "Жить здорово!" [16+]
12.15, 17.00, 18.25 Время покажет. [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15, 4.40 "Давай поженимся!" [16+]
16.00, 3.55 "Мужское / Женское". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.50 "Человек и закон" с Алексеем Пимановым. [16+]
19.55 "Поле чудес". [16+]
21.00 Время.
21.30 Премьера. "Три аккорда". [16+]
23.30 "Вечерний Ургант". [16+]
0.25 Х/ф Премьера. "Манчестер у моря". [18+]

РОССИЯ 1

5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 9.00 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.25 Доброе утро, республика!
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00, 14.00, 20.00 Вести.
11.25 Местное время. Вести-Приволжского федерального округа.
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.50, 18.50 "60 минут". [12+]
14.25, 17.00, 20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.45 "Кто против?" [12+]
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.00 Х/ф "Перекаты судьбы". [12+]
0.55 Х/ф "Другая семья". [12+]

БСТ

7.00, 9.15 Сәләм. [12+]
9.00, 11.00, 16.00, 17.30, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
10.00, 5.30 Д/с "Равная величайшим битвам". [12+]
11.15 100 имен Башкортостана. [12+]
11.45 Криминальный спектр. [16+]
12.00 "Йома". [0+]
12.30, 21.00 Башҡорттар. [6+]
13.00, 18.30, 22.45 Новости (на баш. яз.).
13.30 Автограф. [12+]
14.00 Весело живем. [12+]
14.15 "Красная кнопка". [16+]
15.00, 17.45 Интервью. [12+]
15.15 Алтын тирмә. [0+]
16.15 Гора новостей.
16.30 "Свадьба наизнанку". [12+]
17.00 Д/ф "Моя планета Башкортостан". [12+]
18.00 У дачи. [12+]
19.00 "Башҡорт йыры-2019". [12+]
19.45 Сәңгелдәк. [0+]
20.15 Полезные новости. [12+]
20.30 По сути дела... [12+]
20.45 Инцидент-репортаж. [12+]
22.00 Вечерний телецентр.
23.15 Дневник VII Международного фестиваля тюркоязычных театров "Туганлык". [12+]
23.30 Караоке по-башкирски. [12+]
0.15 Т/с "Принц Сибири". [16+]
2.15 VII международный фестиваль тюркоязычных театров "Туганлык". [12+]
4.15 Д/ф "Млечный путь". [12+]

1 ИЮНЯ
СУББОТА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

12.00 Новости с субтитрами.
12.15 Первый канал +2
5.25, 6.10 Д/с "Россия от края до края". [12+]
6.00, 10.00 Новости.
6.25 Х/ф "Вербовщик". [16+]
8.10 "Играй, гармонь любимая!" [12+]
8.55 Умницы и умники. [12+]
9.45 "Слово пастыря". [0+]
10.10 Д/ф Премьера. К 85-летию космонавта. "Космическая одиссея Алексея Леонова". [12+]
11.10 Д/ф "Теория заговора". [16+]
12.00 Новости с субтитрами.
12.15 "Идеальный ремонт". [6+]
13.20 Премьера. "Живая жизнь". [12+]
16.20 "Кто хочет стать миллионером?" с Дмитрием Дибровым. [12+]
17.50 "Эксклюзив" с Дмитрием Борисовым. [16+]
19.30, 21.20 "Сегодня вечером". [16+]
21.00 Время.
23.00 Х/ф Премьера. "Без меня". [12+]
0.50 Д/ф "Джо Кокер". [16+]
2.40 "Модный приговор". [6+]
3.35 "Мужское / Женское". [16+]
4.25 "Давай поженимся!" [16+]
5.10 "Контрольная закупка". [6+]

РОССИЯ 1

5.00 "Утро России. Суббота".
8.15 "По секрету всему свету".
8.40 Местное время. Суббота. [12+]
9.20 "Пятеро на одного".
10.10 Сто к одному.
11.00 Вести.
11.30 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.50 Д/ф "Фестиваль "Алина". К Международному дню защиты детей.
13.10 Х/ф "Счастливая жизнь Ксении". [12+]
17.30 "Привет, Андрей!" [12+]
20.00 Вести в субботу.
21.00 Х/ф "Любовь под микроскопом". [12+]
1.05 Х/ф "Продаётся кошка". [12+]

БСТ

7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
8.00, 18.30 Новости (на баш. яз.).
8.15 Х/ф "Шульган-Таш". [0+]
9.30 "Крепкие корни Башкортостана". [0+]
11.30 Күстәнәс. [6+]
12.00 Первый турнир "Терра Башкирия" по конному спорту в честь 100-летия Республики Башкортостан. [12+]
14.00 "Дарю песню. [12+]
16.00 Колесо времени. [12+]
17.00 Бал маленьких принцесс. [0+]
17.45 Д/ф "Герои среди нас". [0+]
19.00 Вопрос+Ответ=Портрет. [6+]
19.45 Сәңгелдәк. [0+]
20.00 Деловой Башкортостан. [12+]
20.15 Полезные новости. [12+]
20.30 "Байыҡ-2019". [12+]
21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 100 имен Башкортостана. [12+]
22.30, 1.45 Итоги недели (на баш. яз.).
23.15 Дневник VII Международного фестиваля тюркоязычных театров "Туганлык". [12+]
23.30 "Башҡорт йыры-2019". [12+]
0.15 Т/с "Принц Сибири". [12+]
2.30 VII международный фестиваль тюркоязычных театров "Туганлык". [12+]
3.45 Спектакль "Башмачки". [12+]

2 ИЮНЯ
ВОСКРЕСЕНЬЕ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

9.20 "Непутевые заметки" с Дмитрием Крыловым. [12+]
10.00 Первый канал +2
6.00, 10.00 Новости.
6.10 Х/ф "Один шанс из тысячи". [12+]
7.40 "Часовой". [12+]
8.10 "Здоровье". [16+]
9.20 "Непутевые заметки" с Дмитрием Крыловым. [12+]
10.10 Премьера. "Жизнь других". [12+]
11.10, 12.15 "Видели видео?" [6+]
12.00 Новости с субтитрами.
13.20 Д/ф Премьера. "Александр Балуев. "У меня нет слабостей". [12+]
14.25, 0.25 Х/ф "Благословите женщину". [12+]
16.45 Премьера. "Ледниковый период. Дети". Новый сезон. [0+]
19.30 "Лучше всех!" [0+]
21.00 "Толстой. Воскресенье".
22.30 Т/с Премьера. "Ярмарка тщеславия". [16+]
2.20 На самом деле. [16+]
3.15 "Модный приговор". [6+]
4.10 "Давай поженимся!" [16+]

РОССИЯ 1

4.25 Т/с "Сваты". [12+]
7.30 "Смехопанорама" Евгения Петросяна.
8.00 Утренняя почта.
8.40 Местное время. Воскресенье.
9.20 "Когда все дома с Тимуром Кизяковым".
10.10 Сто к одному.
11.00 Вести.
11.20 Смеяться разрешается.
13.20, 1.50 "Далёкие близкие" с Борисом Корчевниковым. [12+]
14.50 "Выход в люди". [12+]
15.55 Х/ф "Благими намерениями". [12+]
20.00 Вести недели.
22.00 Москва. Кремль. Путин.
22.40 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
0.50 "Дежурный по стране". Михаил Жванецкий.
3.25 Т/с "Гражданин начальник". [16+]

БСТ

7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
8.00 Новости (на баш. яз.).
8.15 "Йома". [0+]
8.45 Курай даны. [12+]
9.00 "Бай". [12+]
9.30 "Песня года". [12+]
10.00 Бирешмә. Профи. [6+]
10.45 Байтус. [6+]
11.00 Гора новостей. [6+]
11.15 "Кош юлы. Балалар". [6+]
11.30 "Сулпылар". [0+]
12.00 Бай бакса. [12+]
12.30 Итоги недели (на баш. яз.).
13.15 Алтын тирмә. [0+]
14.00 "Дарю песню. [12+]
15.30 Башҡорттар. [6+]
16.00 Дорога к храму. [0+]
16.30 Д/ф "Возрождение". [12+]
17.00 Концерт лауреата Международных конкурсов Айгуль Ахметшиной. [12+]
18.15 Деловой Башкортостан. [12+]
18.30 Полезные новости. [12+]
18.45 Лидеры региона. [12+]
19.15 "Свадьба наизнанку". [12+]
19.45 Әлләсе... [6+]
20.30 "Теге өсәү!" [12+]
21.00 Республика Live. [12+]
21.30, 6.00 Итоги недели (на рус. яз.).
22.15, 6.45 Специальный репортаж. [12+]
22.30 "Красная кнопка". [16+]
23.15 "Байыҡ-2019". [12+]
0.15 Т/с "Принц Сибири". [16+]
1.45 Спектакль "Трамвай "Желание". [12+]
4.30 Д/ф "Млечный путь". [12+]

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1440 һижри йыл.

Май - Июнь (Рамаҙан)	Сәхәр-ҙең ахырғы ваҡыты	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Ауыҙ асыу, аҡшам	Йәстү намаҙы
27 (22) дүшәмбе	2:55	3:25	4:55	13:30	20:02	21:32	23:02
28 (23) шишәмбе	2:53	3:23	4:53	13:30	20:04	21:34	23:04
29 (24) шаршамбы	2:52	3:22	4:52	13:30	20:05	21:35	23:05
30 (25) кесе йома	2:51	3:21	4:51	13:30	20:06	21:36	23:06
31 (26) йома	2:50	3:20	4:50	13:30	20:08	21:38	23:08
1 (27) шәмбе	2:49	3:19	4:49	13:30	20:09	21:39	23:09
2 (28) йәкшәмбе	2:48	3:18	4:48	13:30	20:10	21:40	23:10

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

ЙӘШЕЛ ДАРЫУХАНА

МАЙ АЙЫНЫҢ...
шифалы үләндәре

Халыҡта дарыу үләндәре булараҡ киң таралған ҡайһы берҙәре буйынса төрлө сығанаҡтарҙан алынған кәңәштәрҙе еткерәбеҙ.

Кәкүк емеше

Кәкүк емешенең (первоцвет весенний) тамырын, япраҡтарын, һабағын һәм сәскәһен дауаланыуҙа ҡулланалар. Тамырын әҙерләү өсөн көҙ ҡаҙып алалар, таҙалап, тәбиғи шарттарҙа киптерәләр. Кәкүк емеше япраҡтарын сәскә ата башларҙан алда ҡырҡып алып әҙерләйҙәр. Тәбиғи шарттарҙа, ныҡ юғары булмаған температурала киптерәләр. Япраҡтарҙы йоҡа итеп йәйеп һалырға һәм ваҡыты-ваҡыты менән әйләндереп торорға кәрәк. Кәкүк емеше сәскәһен саф һауа ингән, әммә еүеш булмаған веранда, сарҙаҡ эсендә һалып киптерәләр. Киптерелгән үлән еүеш булмаған һәм ҡояш нурҙары төшмәгән урында тотҡанда ике йыл һаҡлана. Кәкүк емеше составында фловоноидтар, сапониндар, кремний кислотаһы, гликозидтар, А һәм С витамины, дуплау матдәләре, эфир майы инә. Үләндең сәскәһе һәм япрағына ҡарағанда тамырүҙәге һәм тамырында файҙалы матдәләр күберәк.

Кәкүк емеше төнәтмәһен бигерәк тә йөрәк мускулы тартылыуы һәм үпкәләрҙән ҡан менән тәьмин ителеше боҙолған оло йәштәгеләргә эсергә тәҡдим итеүҙә. Шулай уҡ һыуыҡ тейгәндә, грипп менән ауырығанда, йөҡөнһоҙлоҡ менән яфаланғанда, баш ауырығанда, быуынға тоҙ ултырғанда һәм ревматизм булғанда, аш һеңдереү процесын яҡшыртыу, организмдан артыҡ шыйыҡсаны сығарыу өсөн эсәләр. Үләндең сәскәһен һәм йәш япраҡтарын йәшелсә турамаһына ҡушып ашау организмға аскорбин кислотаһы һәм каротин биреүе менән файҙалы.

Йүтәлләгәндә. 2 ҡалаҡ ваҡланған үләнгә бер стакан ҡайнар һыу ҡойоп, 2 минут ҡайнатырға һәм 20 минут ултыртып торорға. Һөҙөлгән ҡайнатманы көнөнә 3 тапҡыр ашарҙан алда 1 ҡалаҡ эсергә. Тейешле миҡдарҙан күберәк эсергә ярамай, сөнки был концентрациялы ҡайнатма.

Йөтколоҡ өҫтө, теш ҡаҙнаһы шешкәндә. 1 ҡалаҡ үләнгә бер стакан һыу ҡойоп, 1 сәғәт төнәтергә, һөҙөп алырға. Ҡулланыу тәртибе һәм миҡдары үрҙәге кеүек. Төнәтмәне тамаҡты, ҡаҙнаны сайҡатыу өсөн эшләйҙәр, был осраҡта үләндең һабағын сәйнәү ҙә ярҙам итә.

Ҡыҙыл энәлек

Ҡыҙыл энәлектең (красный боярышник) сәскәһен ата башлаған осорҙа йыйып алалар (май аҙағы-июнь башы). Сәскәлек тәлгәшен бөтөн рәүештә өҙөргә һәм һауытҡа иҙгесләмәй генә һалырға кәрәк. Ҡоро, йылы һәм яҡшы елләтелгән урында киптерелә.

Ҡурылдай астмаһы. Ҡыҙыл энәлек, йүкә, ромашка һәм мәрүәр (бузина) сәскәләренән торған ҡатышманы 1:1 миҡдарында әҙерләргә. Шуның 1 ҡалағына 250 мл ҡайнар һыу ҡойоп, 15 минут төнәтергә. Ҡурылдай астмаһынан профилактика рәүешендә көнөнә 3 тапҡыр берәр уртлам эсергә.

Шәкәр диабеты. Ҡыҙыл энәлектең 1 ҡалаҡ сәскәһен һәм 2 ҡалаҡ япрағын ярты литр һыуға һалып, яй ғына утта 5-7 минут ҡайнатырға. Шунан бер нисә сәғәт төнәтергә һәм ашарҙан алда 6 балғалаҡ эсергә кәрәк.

Йоҡоһоҙлоҡ, йөрәк тибеше йышайғанда. 50 г кипкән сәскәгә 600 мл ҡайнар һыу ҡойоп, ҡараңғыла бер сәғәт тоторға.

Ҡан баҫымы күтәрелгәндә. Киптерелгән 40 г ҡыҙыл энәлек, 20 г календула, туҡранбаш, бөтнөк (мята перечная) сәскәләренә бер стакан ҡайнар һыу ҡойоп, 3 сәғәт төнәтергә. Һөҙөлгән төнәтмәне тәүлегенә 3-4 тапҡыр бер ҡалаҡ итеп эсергә.

***Иҫкәртеү:** ҡыҙыл энәлектең насар һауа торошо мәлендә йәки һуңғы сәскәләрен йыйыу зыянлы. Унан эшләнгән дарыуҙарҙы ашҡаҙан-эсәк юлы, бәүел-енес һәм йөрәк-ҡан тамырҙары системаһы ҡаты сирләгәндә ҡулланыу тыйыла.*

Бәпембә

Бәпембә тимер, фосфор, калий, инулин, А һәм С витаминдары, аҡһым берләшмәләренә бай. Уның һөт һымаҡ һутында эс йомшартҡыс, бәүел ҡыуғыс тараксацин тигән матдә бар. Бәпембәне шәкәр диабеты, үт ҡыуығы һәм бауыр ауырыуҙары, витамин етешмәүҙән, аҙ ҡанлылыҡтан ярҙам итә.

Токсиндарҙы сығарыу. 2 балғалаҡ киптерелгән бәпембә япрағына 300 мл ҡайнар һыу ҡойоп, 10 минут бешерегеҙ. Әҙер сәйгә шәкәр, бал һалып эсергә була. Ул организмды токсиндарҙан таҙарта, аппетитты күтәрә һәм ябығырға ярҙам итә, магний, тимер, В һәм С витаминдарына бай. Бәпембә сәйен әҙерләүҙең икенсе ысулы ла бар: бәпембәнең яңы сәскәләрен ҡыйҙан таҙартып, япрағын айырып алып, һыу ҡойоп 3 минут бешерегеҙ.

Быуындар һыҙлағанда. Бәпембә төнәтмәһе менән ревматизм, подагра, артрит менән ауырығанда ыуыналар. Ул иммунитетты нығытыу, матдәләр алмашыныуын, аш һеңдереүҙе, аппетитты яҡшыртыу өсөн файҙаланыла. Төнәтмәне яңы бәпембәнән дә, киптерелгәнәнән дә эшләргә була. Быныың өсөн 5 ҡалаҡ үләнгә ярты литр араҡы ҡойоп, 14 көн ҡараңғы урында төнәтергә. Ваҡыты-ваҡыты менән һелкетеп болғатып торорға. Ҡулланыр алдынан төнәтмәне һөҙәләр, ашарҙан алда көнөнә 3 тапҡыр 30 тамсы эсәләр. Бәпембәнең тамырынан да төнәтмә әҙерләйҙәр, ул ашҡаҙан-эсәк ауырыуҙары, подагра, ҡан баҫымы күтәрелеү, аҙ ҡанлылыҡ, ҡанды таҙартыу, холестерин кимәлен төшөрөү, эндокрин системаһы эше боҙолғанда файҙалы.

Ревматизм. Бәпембә майы менән һыҙлаған, ауыртҡан урындарҙы ыуалар, боҫлама һалайҙар. Термик, химик, нурҙа янған тирене йүнәлтә. Майҙы әҙерләү өсөн ваҡланған бәпембә тамырының бер өлөшөнә дүрт өлөш зәйтүн майы ҡойоп, 14 көн йылы урында төнәтергә, һөҙөп алырға.

СӘНҒӘТ КӨНДӘЛЕГЕ

М. Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры

25 май "Лимбо" (И. Иман), иммерсив спектакль. Әзербайжан, dOM Бойондороҡһоҙ театр. 16.00 14+
25 май "Женитьба" (Н. Гоголь), комедия. Ҡырымтатар дәүләт академик музыкаль-драма театры. 19.00 12+
26 май "Бер, ике, өс..." (О. Жанайдаров). Салауат дәүләт башҡорт драма театры. 22.00 18+
28 май "Чейнеш" (П. Кучияк), драма. Алтай милли драма театры. 19.00 12+
30 май Этно-концерт. **"Туғанлыҡ" фестивален ябыу тантанаһы.** 20.00 6+

М. Кәрим исемендәге Милли йәштәр театры

25 май "Дорогая Памела" (Дж. Патрик), комедия. Ғағауз милли театры, 19.00 16+
27 май "Ромео и Джульетта" (У. Шекспир), трагедия. Аҡмола өлкә ҡаҙаҡ музыкаль драма театры. 19.00 16+
31 май Венер Камаловтың бенефисы "Килә яуа, килә яуа" (З. Хәким), комедия 16+

Башҡорт дәүләт ҡурсаҡ театры

25 май "Красная шапочка" (Ш. Перро). 12.00, 14.00 0+
25 май "Любовное приключение" (В. Аношкин). 18.00 18+
26 май "Буратино" (А. Толстой). 12.00, 14.00 0+
26 май "Лиса-сирота" (О. Штырляева). 16.00 0+

Х. Әхмәтов исемендәге Башҡорт дәүләт филармонияһы

27 май Гала-концерт **80-се иждад миҙгелен ябыу** 6+

БАҠСА

ҮҘЕГЕҘ ҮРСЕТЕГЕҘ

Петуния сәскәһен яратыусыларға кәңәшем бар. Мин уны үҙем сәсеп үҫтермәйем. Бер йылы булышып ҡараным, әммә үҫтерә алманым. Шунан алып сәсеп тә тормайым. Һатып алам да ҡуям.

Петуния үҫентеһе баҙарҙа ҡиммәт кенә тора. Бер төп 25-150 һумға барып етә. Үҙемә оҡшаған бер нисә төптө һатып алам. Бер аҙ үҫтерәм. Был сәскә тиҙ генә ботаҡ ебәрә. Ошонан файҙаланып, бер төптән бер нисә төп яһаясаҡбыҙ.

Тәүҙә тупраҡ әҙерләйбеҙ. Перлит өҫтәлгән торф иң һәйбәте була. Перлит дымды тота һәм тупраҡ тиҙ кипмәй. 100 грамлыҡ пластик стакандарҙың төбөн ойоҡ энәһе менән тишеп сығабыҙ. Уға әҙерләгән тупраҡты һалабыҙ. Йәшелсә һаҡлай торған пластик йәшниктең төбөнә полиэтилен йәйеп, стакандарҙы ултыртабыҙ.

Хәҙер үҫеп ултырған петуниябыҙҙан 5-7 см оҙонлоҡта ботаҡ ҡырҡып алабыҙ. Аҫҡы япраҡтарын алып ташлайбыҙ. Әгәр ҙә бөрөләнгән сәскәһе булһа, уны ла өҙәгеҙ, ул тамыр йәйергә ҡамасаулаясаҡ. Стакандағы тупраҡҡа һыу һибәбеҙ. Ботаҡтарҙың осона "Корневин" һиптерәм дә, тупраҡҡа ултыртам. Һуынан тағы берҙе һыу һибеп, йәшникте теплицаның ҡояш төшмәгән урынына ултыртам. Йәшникте полиэтилен менән ҡаплайым. Бындай бәләкәй парникта юғары дымлылыҡ һаҡлана һәм үҫенте тиҙ арала тамыр йәйергә тейеш. Көн һайын полиэтиленды асып, еллətəбеҙ, юғиһә, бәшмәк ауырыуҙары барлыҡҡа килеүе ихтимал. Кәрәк булһа, һыу һибәбеҙ.

10-14 көндән тамырҙар барлыҡҡа килә. Шул саҡта инде елләтеү ваҡытын оҙайтабыҙ. Ике көндән һуң полиэтиленды алып ташлайбыҙ. Тамырҙар стаканды тултырып, үҫенте ныҡығас, петунияның үҫә торған еренә күсереп ултыртабыҙ.

БӘРХӘТ СӘСКӘҺЕ

Баҡсамда ошо сәскәне бөтөн ергә сәсеп бөтәм. Ағас аҫтарында ла, түтәлдәр араһына ла. Баклажанды колорадо ҡуңыҙы ашай ҙа бөтә, ошо сәскәне тирәләп ултыртҡайным, бер зыян да күрмәнем. Һыуҙы ла һирәк һиптем, дым яҡшы һаҡланды. Сәскә ҡаплап ултырғас, ҡырау ҙа иртә һуға алмаһын, баклажан ҡара көҙгә тиклем тиерлек уңыш бирҙе.

Шуныһы ла һәйбәт, был сәскәләр яҡшы шыта, тигеҙ генә үҫә. Күсереп ултыртыуға ла бирешмәй, хатта сәскә атып ултырған көйө лә күсергәнем бар. Ҡояш мул төшмәгән ерҙә лә үҫә, шулай ҙа тупрағы яҡшы икән, сәскәләре эре була. Бәрхәт сәскәһенән яһалған төнәтмәне астраларға, ҡыярға һибәм, сәсер алдынан һуғанды, гладиолустарҙы ебетеп алам. Көҙөн үҫемлеген ергә күмәм - ҡышлаусы ҡуңыҙҙарҙы ҡурҡыта уның еҫе. Бәрхәт сәскәһе йәнәш үҫкән культураларҙың береһендә лә кеблә (тля) булмай. Беләһегеҙ, кеблә менән көрәшеүе, ай-һай, ауыр. Бәшмәк сире менән йонсомаһын өсөн баҡса еләге түтәле лә бәрхәт сәскәләре менән көрше булһын. Тик борсаҡ, фасоль, соя уны яратмай.

Айбикә ЯҠУПОВА.

ИЖАДХАНА

РӘХМӘТЛЕ БУЛА БЕЛӘМ...

Билдәле эстрада йырсыһы, һәләтле актер, телетапшырыу алып барыусы, йәмәғәт эшмәкәре, Башҡортостандың атҡаҙанған артисы, М. Кәрим исемендәге Милли йәштәр театры актеры Венер КАМАЛОВ ошо көндәрҙә матур юбилейын билдәләй. Уның тығыҙ эш графигы араһында осрашып һөйләшкән әңгәмәлә иһә һүҙ күберәк театр тураһында барҙы, сөнки күптәр өсөн ул, тәү сиратта, театр актеры бит.

Милли йәштәр театрының асылған көнөнән алып ошо сәхнәгә тоғролоҡ һаҡлап ижад итәһегеҙ, бер ҡасан да башҡа театрға күсергә теләк булманымы?

- Башҡа театрға күсеү уйы бөтөнләй булманы, ә бына театрҙан китергә мәжбүр иткән ваҡыттар булды. Мине йырсы булараҡ саҡырыуҙар булып торҙо. Ә театрҙың үҙ йәшәйеше - репетициялар, спектаклдәр, гастролдәр һәм һин унан бер көнгә лә ситтә тороп ҡала алмайһың. Шул мәлдә ярты йыл элекке ролдәрҙе генә уйнап, күберәк эстрадаға бағышланым үҙемде. Тик ярты йылдан артыҡ театрһыҙ йәшәй алманым. Һөнәргә лә мин аңлы рәүештә, Өфө сәнғәт училищеһының йыр бүлеген тамамлап, курсҡа йәш буйынса өлкәнерәк булып килдем. Шуныһына ла гел шөкөр тип кенә торам, тормошта ла, һөнәрҙә лә алдыма ҡаты һынауҙар, кәртәләр, ҡаршылыҡтар ҡуйманы минә яҙмыш. Барыһы ла көтөлмәгәндә генә ыңғай юҫыҡҡа һалынды.

Ситтән ҡарағанда, тормош, тәбиғәт, йыһан менән бер көйгә көйләнеп, тулы гармонияла йәшәгән кешегә оҡшағанһығыҙ?

- Тормошҡа ыңғай ҡарашлы, бар нәмәгә рәхмәтле була белгән, ауырлыҡтарҙы ла ваҡытлыса һынау итеп ҡабул итә белгән ғаиләлә үҫтем. Атайым мәрхүм үҙе гармунда уйнай, йырлай ине, олоһона ла, кесеһенә лә алсаҡ йөҙ күрһәтеп, барыһы менән дә аралашып, уртаҡ тел табып йәшәне. Кинйә ул булараҡ, төп йортта йәшәнек. Өләсәйемдең ситтә көн иткән балалары, ейәндәре йәй һайын ҡайтыр ине, бик күңелле була торғайны. Ошо мөхит, үҙ-ара йылы мөнәсәбәттәр үҙе минең холҡомдо тәрбиәләгәндер. Кеше менән низағлашып, үҙенә-үҙе проблемалар уйлап сығарып, аҙаҡтан уларҙы героик рәүештә еңеп сыҡҡан кешеләр рәтенән түгелмен, тип кенә әйтә алам. Күңел тыныслығы минең өсөн өҫтөнөрәк. Әле бына ҡатынығыҙ һөнәрегеҙҙе аңлаймы тип һорайһығыҙ. Ә беҙ был турала бөтөнләй һөйләшкәнебеҙ ҙә юҡ, ул бит минең актер икәнемде белеп кейәүгә сыҡты. Шөкөр, ғаиләлә лә юҡ-бар өсөн тауыш сығарыу беҙгә хас түгел. Ҡыҙҙарыбыҙ ҙа тыныс холоҡло, музыка мәктәбендә уҡынылар, бейеүгә лә йөрөнөләр һәм әлеге мәлдә һынлы сәнғәттә туҡтап ҡалдылар. Художество мәктәбендә белем алалар.

Икенсе яҡтан, нисек кенә юғары яңғырамаһын, сәхнә бит ул тормоштоң көҙгөһө. Уҡытыусыбыҙ Павел Романович Мельниченко, тамашасыға һинең нисә китап уҡығаныңа тиклем күренә, тип әйтә торғайны. Унда геройың артына йәшенә алмайһың, сәхнәлә бөтөн етешһеҙлегең, ыңғай яҡтарың күренеп тора. Шуға ла камиллыҡҡа ынтылаһың инде. Актерҙың донъяға, әлеге мәлдә үҙе уйнаған ситуацияға үҙ ҡарашы, әйтер һүҙе, ҡайһылыр осраҡта граждандыҡ позицияһы ла булырға тейеш. Авторҙың тексына үҙеңдең фекереңде ҡушып әйтмәһәң, ул ҡоро һүҙ булып, һауала эленеп ҡаласаҡ.

Актер өсөн ролдәрҙең булып тороуы ла, үҙенең тап ошо заманда, тап ошо театрға кәрәк булыуы ла мөһимдер?

- Ролдәргә бик баймын. Йәш саҡта ла, әле лә күп уйнайым. Бер ролдән дә ҡурҡманым. Бөгөнгө көндә 7, 14 йәшлек малайҙарҙы ла уйнайым, егеттәр ролдәре тураһында әйтеп тә тормайым. Беҙ бит балалар өсөн дә күп уйнайбыҙ, Ҡабаҡмы, Аждаһамы, Терпеме - ролдәремдең барыһын да яратам. Иҫтә ҡалған, йәш саҡта Нәғим Нурғәлин менән әкиәт уйнайбыҙ ҙа, "Күҙ алдына килтерәһеңме, 50 йәштә лә ҡуян булып һикереп йөрөйбөҙ икән, ти", тип көлгән булабыҙ. Ул ваҡытта был, ысынлап та, көлкө хәл булып тойола ине. Хәҙер бер ҙә көлкө килмәй, әммә йылдан-йыл ҡуяндар ҙа оҫтара, байый, матурая бара. Ә былай мин үҙемде 50 йәшлек итеп тоймайым да, күңел буйынса 35 тирәһе бар. Кешенең быуыны нығынып, үҙ-үҙендә ышаныс тойоп, бер нәмәнән дә ҡурҡмайынса алға ышаныс менән ҡарап, ең һыҙғанып эшләй торған мәл.

Актер Венер Камалов үҙенең был күркәм юбилейын нисек билдәләйәсәк?

- Майҙың 31-ендә бенефис булаҫаҡ, "Килә яуа, килә яуа" (З. Хәким) спектаклендә төп ролде башҡарам. Был музыкаль комедияны ике ай уйнап йөрөйбөҙ, гастролдә лә йөрөп ҡайттыҡ, шуға бик тулҡынланмай ғына көтәм был көндө. Драма, трагедияла темп яйыраҡ, унда актерҙан хистәр тәрәнлеге, фекер күберәк талап ителә. Ә комедияла ихласлыҡ, дәрт, энергетика менән алдыраһың. Шуға ла комедияны физик яҡтан уйнауы ауырыраҡ. 5 актер ғына ҡатнаша, материалы ла ҡыҙыҡлы - тамашасыға оҡшайҙыр, тип ышанам. Һәр спектакль бит уға һалынған идеяһы менән ҡиммәтле. Ғаиләлә бер-берендең ҡәҙерен белергә, бар нәмәне уртаға һалып һөйләшергә кәрәклеген иҫкәрткән был комедияның да тамашасыға үҙенең әйтер һүҙе бар. Нисек кенә булмаһын, театр ул тәрбиәләргә лә тейеш. "Беҙҙең өйҙөң йәме" спектаклендә мин хәҙер Автор ролен уйнайым. Финал мәлендә залға ҡарап торам, тамашасының яртыһы илай-илай ҡарай спектаклде. Театрҙың көсө ошонда ла. Әйтергә теләгән һүҙебеҙ, тимәк, тамашасының күңеленә барып еткән. Шундай ваҡыттарҙа үҙеңдең эшеңдән ҡәнәғәтлек кисерәһең дә инде.

Ләйсән НАФИҠОВА әңгәмәләште.

ӘСӘЙЕМ ЛӨҒӘТЕ

ШАҒЫР БӘБӘК

Асырғанышлы - үтә ауыр, йөрәк өҙгөс хәл
Йорамат - урынһыҙ әйтелгән, кәрәкһеҙ һүҙ
Йәлмәнеүҙән бушамай - йыш ашана
Ҡорғаҡһыған - ҡояшта ятып кипкән ағас һауыт, мискә, тәпәндәргә әйтелә
Ҡумырыҡ - батҡыл урын
Ҡырлы ҡурай - төрлөгә әйләнә, төрлөсә һөйләй
Ҡыһанас - һәр нәмәгә ҡыҫылыусы
Мөбәтәләгә тарыу - уйламаған эш-хәлгә эләгеү
Тиленеке тишек - юҡты һөйләү, арттырып сурытыу
Тырымыз - тик тора алмай, гел хәрәкәттә
Үжәт - әрһеҙ, йырып инеп килгән кеше йәки мал
Үлем һалып эшләй - үтә ныҡ тырышып эшләй
Һалгүтән - ауыр ҡуҙғалыусан
Һанда һаяҡ - һирәкләп күренеү, эшләү
Һемәкһеҙ - тотанаҡһыҙ
Һоҫайған, һорнайған - үргә, оҙонға үҫкән
Һумитһеҙ - ябыҡ, семтем ите юҡ
Шағыр бәбәк - йылан ҡарашлы, секрәйгән күҙ
Шалҡы - эшлекһеҙ, рәтһеҙ
Шапата - эште еренә еткереп эшләмәй
Әллә ни аҡара - ҡайһы арала
Әләксе - ошаҡсы, һүҙ йөрөтөүсе
Яңшаҡ - күп мыжый, ризаһыҙ

Әнүәрә ХӘЙБУЛЛИНА.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

ӨЙӨ БЕЙЕК ТӘ...

өйрәһе шыйыҡ

Бер яҡшы, бер яман өйләнешһә - дөрөҫ булыр.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Беҙҙең тормош туҡымаһы сейәлгән ептәрҙән туҡылған, шуға ла уларҙа изгелек һәм яуызлыҡ күрше йәшәй.

(О. Бальзак).

Һәр кем тормошҡа үҙ каланчаһынан ҡарай, ләкин ҡайһы ваҡыт был каланча ноль билдәһенән дә түбәнерәк була.

(И. Шевелев).

Яҡтылыҡ күрергә теләгәндәр өсөн донъяла яҡтылыҡ күп, ҡараңғылыҡ күрергә теләгәндәргә лә ҡараңғылыҡ етерлек.

(Б. Паскаль).

Үҙендә ҡояш һәм тормош йөрөткән кеше ситтә яҡтылыҡ эҙләмәҫ.

(Р. Роллан).

Кешелә барыһы ла - күңеле лә, уйҙары ла, ҡараштары ла һоро төҫтә булыуы насар, был төҫ ҡоштарға ғына килешә.

(М. Стельмах).

Был тормошто йәшәгән һайын аҙыраҡ аңлайым, ләкин йәшәгән һайын күберәк яратам.

(Ж. Ренар).

Шулай итеп, тағы бер аҡыл: "Бер монах сиркәүгә китеп барған юлда үҙен донъя рәхәтлектәренән мәхрүм иткән өс дәрүиште осрата. Берсеһе ҙур ҡырмыҫҡа өйөмөнә ултырып, үҙен ҡырмыҫҡалар тешләүенә дусар иткән, ти. Икенсеһе йылға буйына ултырған да һыу ағышын күҙәтә, ти. Ә өсөнсөһө бер ағас төбөндә йырлап-бейеп йөрөй, ти. Монахтың сиркәүгә китеп барғанын белеп ҡалғас, улар унан: "Сиркәү башлығынан һора, зинһар, ҡотолоу табыу өсөн беҙ тағы ла күпме ваҡыт дәрүиш хәлендә булырға тейешбеҙ икән?" - тип үтенгән. Монах уларҙың үтенесен сиркәү башлығына еткерергә вәғәҙә биргән. Кире ҡайтҡан юлда монах дәрүиштәр янында туҡтаған һәм һәр береһенә сиркәү башлығы әйткән һүҙҙәрҙе еткергән. Монахтың: "Һиңә, ҡырмыҫҡа иләүе өҫтөндә ултырыусы, тағы ике ғүмер ошолай яфаланырға тура килер", - тигән һүҙҙәрен ишеткәс, дәрүиш ҡайғырып башын аҫҡа эйгән. "Ә һиңә тағы ла ун ғүмер һыу ағышын күҙәтергә тура киләсәк", - тигән яуап ишеткәс, икенсе дәрүиш тәрән итеп уфылдап ҡуйған. Монахтың: "Ә һиңә ошо ағаста күпме япраҡ булһа, шул ҡәҙәре ғүмер бейергә һәм йырларға тура киләсәк", - тигән һүҙҙәрен ишетеү менән өсөнсө дәрүиш шатланып ҡысҡырып ебәргән һәм ҡулдарын киң йәйеп, "Был беҙгә бер ни тормай!" тигән дә, йырлап ебәргән. Шул саҡта уның эргәһендәге ағастың бар япраҡтары ҡойолоп төшкән..."

"Киске Өфө" гәзитен ойоштороусы:
Өфө ҡалаһы ҡала округы хакимиәте

Гәзит Киң коммуникация, элемтә һәм мәҙәни мираҫты һаҡлау өлкәһен күҙәтеү буйынса федераль хеҙмәттең Башҡортостан Республикаһы идаралығында теркәлде.
Теркәү таныҡлығы №ТУ 02-00001, 10 июнь 2008 йыл.

Баш мөхәррир: **Гөлфиә ЯНБАЕВА.**
Мөхәрририәт: Ләйсән НАФИҠОВА, 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**

"Башҡортостан нәшриәте" дәүләт унитар предприятиеһы типографияһында баҫылды (450079, БР, Өфө ҡалаһы, Октябрҙең 50 йыллығы урамы, 13)

Телефондар:

Баш мөхәррир	**253-25-44**
Баш мөхәррир урынбаҫары	**246-03-24**
Бухгалтерия	**246-03-23**
Хәбәрселәр	**252-39-99**

Ҡул ҡуйыу ваҡыты - 24 май 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.
Тәржемә хеҙмәтенә 253-25-44 телефоны менән мөрәжәғәт итергә.

«Киске Өфө»нөң индекстары – **50665, 50673**

Тиражы - 4077
Заказ - 416