ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Киске Өфө

21-27 ИЮЛЬ (майай)

2018

№29 (811)

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

Мөхтәрәм уҡыусыларыбыҙ! Эргә-тирәләге таныштарығыҙға, туғандарығыҙға иҫкәртегеҙсе: 2018 йылдың икенсе яртыһы өсөн 50665 индекслы "Киске Өфө"гә яҙылып өлгөрмәһәләр, әле лә һуң түгел - 20 августҡа тиклем яҙылһалар, гәзитебеҙҙе сентябрҙән алдыра башлаясаҡтар. Шулай уҡ июль-август айҙарында элекке хаҡ менән, йәғни 560 һум 82 тингә, 2019 йылдың беренсе яртыһы өсөн дә гәзитебеҙгә яҙылып була. Ошо арауыҡта гәзитебеҙгә яҙылып, квитанцияларын редакцияға ебәргәндәрҙең кемдәрелер, ғәҙәттәгесә, матур китапҡа өмөт итә ала.

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Ғүмер оҙайлығын арттырмайса,

пенсия йәшен арттырып буламы?

3

Ҡайҙа уҡырға бараһың?

5

Ҡағиҙәләрҙе...

һанға һуғырға өйрәнәйек

6

Шундай тәмле икмәк!

13

ТВ-программа 14

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Һыуҙан ҡалһа ла, уттан ҡалмаҫ, тигән халыҡ. Ниңә бөгөн яңғындар йышайҙы, уның сәбәптәре ниҙә?

Марат ШӘРӘФЕТДИНОВ, БР урман хуҡалығы министры: Яңғын хәүефе көслө булған яҙғы-йәйге осор башынан алып республикалағы 747 гектар майҙанда 94 урман яңғыны теркәлде. Былтыр иһә был күрһәткес шуға ярашлы 338 гектарҙа 24 осраҡ менән сикләнгәйне. Яңғын сәбәптәре тип быйыл ҡыш миҙгелендә ҡарҙың аҙ яуыуын, май баштарының иһә ҡоро һәм көслө елләп тороуын билдәләргә мөмкин. Бынан тыш, яңғындарҙың төп сәбәптәренең береһе күпселек осраҡта (етмештең - алтмышы) кеше факторына бәйле була. Яңғындарҙың күпселеге урындағы халыҡ, айырыуса туристар, һунарсылар, балыҡсылар һәм урманға килгән башҡаларҙың һаҡһыҙлығы, яуапһыҙлығы арҡаһында сығып китә. Өҫтәүенә, былтырғы ҡыуарған үлән дә яңғын хәүефе тыуҙыра, сөнки уға осҡон йә тәмәке төпсөгө төшһә, ҡоро үләндең ҡабынып китеүен туҡтатыуы ауыр. Сезон осоронда урман яңғындарын һүндереү эштәренә меңдән ашыу кеше һәм өс йөҙләп берәмек техника йәлеп ителде. 70-кә яҡын ут сығанағын тәүге тәүлектәрҙә үк "ауыҙлыҡлау" мөмкин булды. Шулай итеп, яңғын һүндереүҙә тәүге тәүлектәрҙәге оперативлылыҡ 97 процент тәшкил итте.

Башҡортостан Республикаһы Хөкүмәте ҡарары менән ошо йылдың 11 майынан алып республика урман фонды буйынса яңғынға ҡаршы махсус режим индерелде. Уның һөҙөмтәһендә беҙҙең ведомствоға, шулай уҡ муниципалитеттарға яңғынға ҡаршы әүҙем эш саралары йөкмәтелде: урман фонды биләмәләрен яңғын һағы күҙәтеүенә алыу, патруль хеҙмәтен көсәйтеү, шул иҫәптән урманда усаҡ тоҡандырыу, урман һәм баҡсасылыҡ ерҙәрендә сүп-сар, көнкүреш ҡалдыҡтарын һәм былтырғы ҡоро үлән яндырыуҙы ҡәтғи тыйыу күҙҙә тотола. Быларҙан тыш, Урман хуҡалығы министрлығына быйыл 13 гектар самаһы биләмәлә дөйөм урман тергеҙеү эштәре алып барыу, шул иҫәптән 7 гектарҙа ағас ултыртыу йөкмәтелгән булһа, бөгөнгө көнгә ошо эштәрҙең яртыһы ғәмәлгә ашырылды ла инде. Был йәһәттән киләсәккә ағас ултыртыу күләмен арттыра барыу маҡсат итеп ҡуйыла. Күпме урман юҡ ителә икән, тимәк, уның урынына шунса күләмдә ағас ултыртыла барырға тейеш. Ултыртылған урманды нигеҙҙә 95 процентҡа тиклем хуҡалыҡ ҡиммәте булған ылыҫлы ағастар тәшкил итә, шул уҡ ваҡытта ҡайын, йүкә, уҫаҡ урмандарын да тәбиғи юл менән аяҡҡа баҫтырыу саралары күрелә.

Ленар ӘДХИТОВ, Өфө ҡалаһы Яңғын һағы күҙәтеүе буйынса дәүләт инспекторы: Баҡсасылар тарафынан тәүлектең теләһә ҡайһы ваҡытында дача территорияһында тупланған сүп-сар, сатыр-сотор, ҡороған ботаҡтар яндырыу ғәҙәткә әйләнеп киткәйне. Һуңғы йылдарҙа бындай "үҙәшмәкәрлеккә" юл ябылды. Баҡсасылыҡ биләмәләрендә яңғын хәүефһеҙлеге ҡағиҙәләрен боҙған өсөн хәҙер мул ғына штраф ҡарала. Яңғын һағы контроле барып етмәгән аулағыраҡ участкаларҙа ҡайһы берәүҙәр тарафынан һаман да сүп яндырыу кеүек башбаштаҡлыҡҡа юл ҡуйылһа ла, бындай законһыҙлыҡтар бермә-бер кәмене. Баш ҡалабыҙҙың Яңғын һағы дәүләт инспекторҙары тарафынан баҡсасылыҡ берекмәләренә пландан тыш тикшереүҙәр үткәрелеп тора. Яңғынға ҡаршы һыҙаттар, бөтөн баҡса участкаларына ла яңғын машиналары үтеп инерлек юлдар, һыу үткәргестәр, яңғын һүндереү саралары булыу-булмауға айырыуса иғтибар бирелә. Тәбиғәт ҡосағында урынлашҡанлыҡтан, баҡса участкаларында сыҡҡан яңғындың урманға ҡабыу ихтималлығы ҙур. Шуға күрә баҡсасылар һәм айырым граждандар менән яңғын хәүефһеҙлеге буйынса иҫкәртеү эштәре алып барырға тура килә. Һүндермәйенсә ырғытып кителгән бер бөртөк шырпы йә тәмәке төпсөгөнөң тотош урманды йә ауылды юҡ итеү ҡурҡынысын иҫенән сығармаһа ине кеше. Ҡырҙа байрамдар, пикниктар үткәрелә, ә бына ташлап ҡалдырылған шешәләрҙең яңғын сығанағы булыуы хаҡында бер кем дә уйламай. Шешәләр, быяла ватыҡтары көн ҡыҙыуында фокус рәүешендә ҡояш нурын туплап ята ла бер мәл ҡабынып та китә. Йәшәгән төйәгебеҙ, йорт-ҡаралтыбыҙ именлеге - үҙебеҙҙең ҡулдарҙа. Мөлкәтебеҙҙе лә, күңел тыныслығыбыҙҙы ла һиҙгер һаҡлайыҡ һәм ҡәҙерләйек.

(Дауамы 2-се биттә).

МИЛЛӘТ БАЛҠЫШЫ

МОДА ҮҘӘГЕ ПАРИЖДА...

милли кейемдәребеҙгә һоҡландылар

Материалды 16-сы биттә уҡығыҙ.

12+

✓ *Милләтемдең ҡаһарман тарихы, мең-мең йылдар буйы тупланған боронғо йырҙары, риүәйәттәре сикһеҙ байлығым бит. Эйе, бәхетле лә, бай ҙа беҙ.*

ЗЫЯЛЫЛАР МАЙҘАНЫ

Һәр заманда ил-йортҡа ауырлыҡ ишерелгәндә йә ниндәйҙер ҡатмарлы мәсьәләләрҙе хәл итергә кәрәк булғанда майҙанға зыялылар сыҡҡан. Уларҙың аҡылы, ялҡынлы телмәре яуға күтәргән, урынһыҙ сәбәләнеүҙәрҙән төңөлдөргән, ярһыуҙарҙы баҫҡан йә тоҡандырған. Бөгөнгө еңел булмаған осорҙа замандаш зыялыларҙың үҙ халҡына әйтер һүҙе ниндәй булыр?

ДӨРӨҪ ИТЕП ҺОРАЙЫҠ!

Альберт ВӘЛИӘХМӘТОВ, Иглин районы хакимиәте башлығының социаль мәсьәләләр буйынса урынбаҫары: Бөгөнгө заманда халыҡҡа берҙәмлек, әүҙемлек кәрәк. Бигерәк тә ауыл халҡы бер төптән уйлап, әүҙем эшләгәндә тормош көтөүе лә еңелләшеп ҡалыр ине. Сөнки бөгөн Рәсәй кимәлендә лә, Башҡортостан буйынса ла ауыл халҡының көнкүрешен яҡшыртыуға йүнәлтелгән дәүләт программалары бар. Тик мәғлүмәт барып етмәйме, аңлатыу эштәре тейешле кимәлдә алып барылмау сәбәплеме, күп кешеләр ошо мөмкинлектәр менән файҙалана белмәй.

Бына, мәҫәлән, Урындағы башланғыстарға ярҙам күрһәтеү программаһы иң ҡулайлы, һәйбәт сараларҙың береһе. Халыҡҡа ысынлап та кәрәкле эште атҡарып сығыуға булышлыҡ иткән программа ул. Юл кәрәк икән - юл һалдырырға, зыяратты төҙөкләндерергә икән - шул эшкә булышлыҡ итергә, клубты ремонтларға икән - уныһына ла ярҙам алырға мөмкин. Беҙҙең районда был мөмкинлек менән башта унлап ҡына ауыл биләмәһе ҡулланһа, хәҙер теләгән береһе проектын, тәҡдимен индереп, ауылдаштар үҙенең көнкүрешен яҡшырта башланы. Күптәр ошо программа буйынса үҙҙәренә кәрәкле ярҙам алыуға өлгәште, башта эште зыяраттарҙы, юлдарҙы төҙөкләндереүҙән башлаһаҡ, унан инде ауыл урамындағы яҡтылыҡты яңыртыу, тракторҙар алыу кеүек кәрәкле нәмәләр ҙә хәл ителде. Халыҡҡа был оҡшай, хатта ауылдаштар хакимиәт башлығының артынан үҙҙәре йөрөп, хәстәрлек күреп, әйтеп эшләтәләр. Хәҙер беҙҙә һәр ауыл биләмәһендә бер трактор бар, шуға уларға ҡышҡыһын юлды таҙартырға тип район үҙәгенә лә, юл хужалығы идаралығына ла шылтыратып тороу кәрәкмәй. Шул бер трактор ауылдарҙағы оло кешеләрҙең йомоштарын үтәргә лә, бюджет ойошмаларында эшләгән хеҙмәткәрҙәргә ярҙам итергә лә, ауылдарҙағы уртаҡ эштәрҙе атҡарырға ла етешә. Ошо трактор-ҙарҙы программа буйынса юллап алғас, күп мәсьәләләр буйынса ялыу яҙыуҙар һаны ҡыҫҡарҙы.

Әйткәндәй, беҙҙә халыҡ һаны күп, башҡа райондарҙан күсеп китеүселәрҙең күбеһе беҙгә килә һәм социаль бүлеккә ҡағылған бөтә мәсьәләләрҙе лә район хакимиәте тарафынан тиҙ генә хәл итеп бөтөп булмай. Әммә урындағы халыҡтың бына ошо рәүешле әүҙемлек күрһәтеп йөрөүе эште ныҡ еңелләштерҙе. Республиканың башҡа төбәктәрендә нисектер, шулай ҙа милләттәштәргә әүҙемерәк булырға һәм үҙеңә кәрәклене хөкүмәттән дөрөҫ һорап алырға өйрәнегеҙ, тип әйтер инем. Талап итеп, ҡул ҡаушырып ҡына ултырмайыҡ, ә үҙебеҙҙең дә тырышлыҡты күрһәтеп, ярҙам һорап мөрәжәғәт итеп, үҙ мәнфәғәтебеҙҙәге эштәрҙе берҙәм генә итеп атҡарып ҡуяйыҡ.

Камила ҒӘЛИЕВА яҙып алды.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Һыуҙан ҡалһа ла, уттан ҡалмаҫ, тигән халыҡ. Ниңә бөгөн яңғындар йышайҙы, уның сәбәптәре ниҙә?

(Башы 1-се биттә).

Эдуард ИҘРИСОВ, Рәсәй Ғәҙәттән тыш хәлдәр министрлығының Башҡортостан буйынса Баш идаралыҡ начальнигы урынбаҫары: Яңғындар буйынса бер генә осраҡ та иғтибарҙан ситтә ҡалмай. Әлеге ваҡытта уның буйынса килгән материалдарҙың барыһы ла тикшереү органдары ҡарауында, сөнки һәр яңғын осрағының ғәйепләһе - фамилияһы, исеме, атаһының исеме бар. Быйылғы йыл башынан алып республикала 1,7 мең яңғын сыҡты, унда 130-ҙан ашыу кеше һәләк булды, 120-һе һәр төрлө йәрәхәт алды. Былтырғыға ҡарағанда был күрһәткестәр, үкенескә, бер ни тиклем артығыраҡ. Яңғындарҙың күпселеге, йәғни 579 осраҡта, электр ҡорамалдары һәм приборҙарын файҙаланыу ҡағиҙәләрен боҙоуҙан һәм улар менән һаҡһыҙ ҡулланыуҙан (40-тан ашыу осраҡ) килеп сыға ла инде. Ут ҡабыныу йышыраҡ халыҡтың йәшәгән урындарында барлыҡҡа килә. Бындай бәләҡазаны сикләү маҡсаттарында бынан ике йыл элек балалы ғаиләләр йәшәгән йорттарҙа яңғын хаҡында сигнал биреүсе автоном приборҙар ҡуйылды. Кемерово ҡалаһындағы "Зимняя вишня" сауҙа-күңел асыу комплексында булған фажиғәнән һуң республикала халыҡтың күпләп йыйылыу урындарына ла иғтибар көсәйтелде. Ведомство хеҙмәткәрҙәре Башҡортостандағы 485 сауҙа-күңел асыу үҙәген тикшереп сыҡты, уларҙың милекселәре менән иҫкәртеү эштәре алып барыла. Яңғын хәүефһеҙлеге талаптарын тупаҫ боҙоу осраҡтары асыҡланып, 41 сауҙа комплексы биналарының яуаплы кешеләренә 1,5 млн һум штраф һалынды. Прокурорҙарҙың судҡа юллауы буйынса биш сауҙа объектының эшмәкәрлеге туҡтатылды. Өфөләге яңғын хәүефһеҙлеген боҙған "Азия" һәм "Көнсығыш клуб" үҫеш үҙәге , Көйөргәҙе районындағы "Көйөргәҙе" универмагы, Октябрьский, Ишембай ҡалаларындағы сауҙа үҙәктәре хәүефһеҙлек буйынса етешһеҙлектәрҙе бөтөргәнгә тиклем ябылды. Ғөмүмән, быйыл Башҡортостанда 18 сауҙа үҙәгендә яңғын осрағы теркәлде. Төп сәбәп - төҙөк булмаған электр үткәргестәр һәм ҡорамалдар, шулай уҡ аҙыҡ әҙерләгәндә электр плитәһен ҡарауһыҙ ҡалдырыу. Әле йәйге ял осоро. Күптәр тәбиғәткә сығып, усаҡ яғып, ашарға бешереп, шартына килтереп ял итергә ғәҙәтләнгән. Бындай граждандарға тәбиғәттә яңғын хәүефһеҙлеге ҡағиҙәләрен яҡшы үҙләштерергә кәңәш итер инем: ялығыҙ күңелһеҙ ваҡиғаға йә фажиғәгә әйләнә күрмәһен. Ошо уҡ талап баҡсаларға ла берҙәй үк ҡағыла.

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА яҙып алды.

БЕР КӘЛИМӘ ФЕКЕР

Был урамдан йә хат һалырға почтаға, йә һаҡлыҡ кассаһына, йә китапханаға үтәм. Почта ҡаршыһында һәр саҡ төрлө кейем һатып тороусы бер ҡатынды күрәм. Бик күптән күреп йөрөгәс, һаулыҡ һорашып үтә башланым.

МИНЕҢ ӨСӨН...

рухи аҙыҡ ҡиммәтерәк

Бер туҡтап һөйләшкәндә уның исеме Клара икәнен дә белдем. Ҡайһы саҡ ул һатҡан кейемдәрҙең хаҡтарын да һорашҡан булам. Йөҙ һумлыҡ кофтаны йөҙ илле һумға, егерме һумлыҡ кейемде илле һумға һата икән ул. Бер асылып китеп, фатирына кеше яллап, "евроремонт" яһатыуы менән маҡтанып алды. Әле улына берәй һәйбәт кенә машина һатып алырға аҡса йыйыуын һөйләне. Зыянлы сәнәғәт өлкәһендә эшләп, 45 йәшенән үк пенсияға сыҡһа ла, бәләкәй генә пенсияһын осон-осҡа ялғап, ҡояш аяуһыҙ ҡыҙырғанда ла, ҡышҡы сатнамә һыуыҡтарҙа ла һатыу итергә сығып баҫа ул урамға. Йәлләйем мин уны. Ә мин "Бөгөн - дүшәмбе, тиҙҙән "Хазина" тапшырыуы башлана", йә "Бөгөн - йома, тиҙҙән мин яратҡан "Йома" тапшырыуы башлана, тиҙҙән ейәнем мәктәптән ҡайта", йә "Ҡыҙыма күлдәк тегеп бөтөрөргә кәрәк", "Китапхана ябылғансы, өлгөрөргә кәрәк" тип, саҡ ҡына һөйләшеп торам да, һаубуллашып, үҙ юлыма ашығам. Ә Клара торған урынында баҫып ҡала. Бер генә эше бар уның - аҡса һанау.

Бер көн тағы ла уның янына туҡталып, йылмайып, һаулыҡ һораштым. Ул көтмәгәндә: "Мин һеҙгә һоҡланам, хатта әҙерәк көнләшәм дә. Кәйефегеҙ һәр саҡ күтәренке, һәр саҡ ҡайҙалыр ашығаһығыҙ. Шундай бәхетле кеше, тип уйлайым һеҙҙең хаҡта", - тине. Кларағa рәхмәт әйтеп, өйөмә табан атланым. "Эйе, мин бәхетлемен. Тағы ла... баймын", - тип яуап бирергә ҡыйманым. Яҙыусы Виктория Токареваның шундай һүҙҙәре иҫемә төштө: "Богатый человек - это не тот, у кого много, а тот, кому мало надо". Бөтә илебеҙ менән әйбер ҡолона әйләнеп, мещанлыҡҡа юл тотабыҙмы хәҙер? Әллә текә тауҙан тәгәрәп төшөп барғандай, һис тә туҡтатып булмай торған ҡолаумы был?

Эйе, милләтемдең ҡаһарман тарихы, мең-мең йылдар буйы тупланған боронғо йырҙары, риүәйәттәре сикһеҙ байлығым бит. Эйе, бәхетле лә, бай ҙа беҙ. Көнләшерлек шул. Аҡса-тауар-аҡса әйләнешенә инеп киткәндәргә Хоҙай һаулыҡ, түҙемлек бирһен. Ә минең өсөн рухи, мәҙәни байлыҡ мөһимерәк.

Фәүзиә ЯХИНА.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓ Бишенсе саҡырылыш Башҡортостан Дәүләт Йыйылышының йомғаҡлау ултырышында ҡабул ителгән "Башҡортостан Республикаһындағы музейҙар тураһында" закон үҙ көсөнә инде. Константин Толкачев билдәләүенсә, яңы закон республика музейҙары һәм төбәк биләмәһендә Рәсәйҙең Музей фондтары өлкәһендә хоҡуҡ мөнәсәбәттәрен көйләй, дәүләт, муниципаль, шәхси музейҙар ойоштороу тәртибен билдәләй.

✓ Башҡортостан Башлығы Рөстәм Хәмитов Мәскәүҙә "Курчатов институты" милли тикшеренеү үҙәгендә (ғилми тикшеренеү үҙәге) булды, үҙәктең президенты Михаил Ковальчук менән осрашты. Осрашыу барышында улар ғилми хеҙмәттәшлектең перспективалы йүнәлештәрен тикшерҙе. Атап әйткәндә, һүҙ республика бер нисә йыл рәттән юғары уңыш алған иген эшкәртеү өсөн үҙәктең биотехнологиялар өлкәһендәге компетенциялары хаҡында барҙы. Яҡтар берләштерелгән эш төркөмө булдырыу хаҡында килеште.

✓ Башҡортостан Республикаһы Башлығы Рөстәм Хәмитовтың Указы менән Фәрхәд Самедов Рәсәй Федерацияһы Президенты ҡарамағындағы Башҡортостан Республикаһының тулы хоҡуҡлы вәкиле - Башҡортостан Республикаһы Хөкүмәте Премьер-министры урынбаҫары итеп тәғәйенләнде. Самедов Фәрхәд Астан улы 1959 йылдың 23 апрелендә Грузин ССР-ының Гардабани ҡалаһында тыуған. В.В. Куйбышев исемендәге Мәскәү инженер-төҙөлөш институтын тамамлай. Техник фәндәр кандидаты.

✓ Башҡортостан Республикаһының Дәүләт хеҙмәт инспекцияһында пенсия алды йәшендәге граждандар өсөн консультация пункты асыҡ. Белгестәргә 50 йәштән өлкән ҡатындар һәм 55-те үткән ирҙәр мөрәжәғәт итә ала. Консультация үҙәге Өфө ҡалаһы, Оло Граждан урамы буйынса 24-се йорттағы 331-се бүлмәлә урынлашҡан. Граждандарҙы дүшәмбенән кесе йомаға тиклем көндөҙгө сәғәт 2-нән 4-кә ҡәҙәр, йома иртәнге 10-дан 1-гә саҡлы ҡабул итәләр.

✓ Башҡортостандың Ауыл хужалығы министрлығында мелиорация буйынса ғилми-техник совет ойошторалар. Маҡсат - төбәктә мелиорация ерҙәренең майҙанын 1000 гектарға еткереү. 2018 йылдың 1 ғинуарына ҡарата мәғлүмәттәр буйынса, Башҡортостанда 40 мең гектар мелиорация ере иҫәпләнгән.

✓ *Бөтөн нәмәлә миçал итеп сит илдәрҙе килтерәбеҙ, әммә айырманың ниндәй күләмдә икәнен генә йәшерәбеҙ. Ә бит сит илдәрҙә эшһеҙлек буйынса түләнгән пособие ла граждандарға лайыҡлы йәшәргә мөмкинлек бирә.*

ТУРАҺЫН ӘЙТКӘНДӘ...

ҒҮМЕР ОҘАЙЛЫҒЫН АРТТЫРМАЙСА,

пенсия йәшен арттырып буламы?

Ярата ла инде Рәсәй үҙ халҡына "шок терапияһы" яһап алырға! Нисәмә йылдар пенсия реформаһы алып барылыуға ҡарамаҫтан, хеҙмәт кешеһенең пенсияға сығыу ваҡытын ир-ат өсөн - 65, ҡатын-ҡыҙға 63 йәшкә тиклем оҙайтыу тураһындағы хәбәр йәмғиәтте бөтөнләй аяҡтан йыҡты тиергә мөмкин. Сөнки бөгөнгө көн күҙлегенән ҡарағанда - пенсия әлеге ваҡытта иң тотороҡло килем сығанағы булып тора. Шуға ла һәр кем пенсияға сыҡҡансы эшләргә, ә инде стажы тулмаусылар социаль пенсияға өмөт итеп көн күрә.

Пенсия йәшен оҙайтыу өсөн, тәү сиратта, граждандарҙың ғүмер оҙайлығын арттырырға кәрәк. Юҡһа, статистика мәғлүмәттәре буйынса, бөгөн Башҡортостанда ир-аттар уртаса - 64, ҡатын-ҡыҙҙар 76 йәшкә тиклем йәшәй. Әммә был уртаса мәғлүмәттәр. "Уртаса" әсенә ғүмеренең күпселек өлөшөн "аҡ" эштә эшләүсе, һәр саҡ юғары медицина хеҙмәтләндереүе алыусы категория менән, "ҡара" эш башҡарыусы, медицина хеҙмәтләндереүе алыу өсөн оҙон-оҙон сираттар үтеп, күп осраҡта ярҙам ала алмайынса, пенсияға сығыуҙы дүрт күҙ менән көткән категория һәм улар уртаһында торған уртаса синыф вәкилдәренең ғүмер оҙайлығы бергә ҡушылып, дөйөм һанға бүленеп килтереп сығарылған һан ул. Тимәк, ғүмер буйы үҙен һаҡлаусылар, ысынлап та, оҙағыраҡ йәшәй һәм барлыҡ социаль яҡлауҙар менән оҙағыраҡ файҙалана ала, ә инде түбән кастаның пенсия йәшенә етмәҫ элек аяҡ һуҙыуы ла ихтимал. Сөнки Росстаттың уртаса фараздары буйынса, 2020 йылға Рәсәйҙә уртаса ғүмер оҙайлығы 71,8 йәш, шул иҫәптән ҡатын-ҡыҙҙар өсөн - 77,3, ир-ат өсөн 66,2 йәш булыуы күҙаллана.

Ә әлегә бәхәстәр барған арала юристар Рәсәй Конституцияһын аҡтарып, унда "Дәүләт пенсиялары һәм социаль пособиелар закон менән билдәләнә" тип әйтелгән пункттың булыуын, артабан ҡанун юллап, "Рәсәй Федерацияһының хеҙмәт пенсиялары тураһында Федераль Законның 1-се пунктының 7-се статьяһында "Ҡартлыҡ буйынса хеҙмәт пенсияһына ир-аттар - 60, ҡатын-ҡыҙҙар 55 йәштән сығырға хоҡуҡлы" тип яҙылыуын асыҡлай. Ул ғына ла түгел, Төп Закондың 2-се бүлегенең 55-се статьяһында "Рәсәй Федерацияһында кеше һәм граждандың хоҡуҡтарын һәм азатлығын бөтөрөүсе йәки кәметеүсе закондар сығарылырға тейеш түгел" тип аҡҡа ҡара менән яҙылған. Шуға күрә, яңы закон сығарырҙан алда, Конституцияға үҙгәрештәр индерергә, унда нығытылған хоҡуҡтарҙы үҙгәртергә һәм пенсия йәше тураһында яңы закон ҡабул итергә кәрәк икән! Әммә был да ябай ғына процедура түгел - ил парламенты үҙ белдегенә Конституцияның атап үтелгән статьяларын үҙгәртә алмай, бының өсөн Конституция Йыйылышы йыйырға тейеш булып сыға.

Пенсия темаһына ҡағылғанда, иректеҙҙән, икенсе тема ла ҡалҡып сыға: эш һөҙөмтәһе. "Айыҡ Башҡортостан" ижтимағи хәрәкәтенең эше әүҙем ваҡытта ойошма етәксеһенең рәйестәше Ренат Зәйнуллин менән ваҡыт ҡануны тураһында әңгәмәләшергә тура килгәйне. Унда: "Тормошобоҙға яңы технологиялар килеп инеү арҡаһында һөҙөмтәле эш көнө дүрт сәғәттән артмай, йәғни кеше 8 сәғәттең 4 сәғәтен емешле эшләй ҙә, ҡалған ваҡытын бушҡа уҙғара", - тип белдергәйне. Ошо көндәрҙә ҡала хакимиәте башлығы Ирек Ялалов оператив кәңәшмәлә Ҡаҙағстандың баш ҡалаһы Астанала төҙөлөш эштәре һөҙөмтәһе менән Башҡортостандағы хәлдәрҙе сағыштырҙы. Ундағы йорт комплекстарын бер кеше хеҙмәтләндерһә, беҙҙә был эште 20 кеше башҡара, тине ул. Ошо ике факт араһында уртаҡлыҡ бармы? Әлбиттә! Яңы технологиялар уҙған быуаттың 60-сы йылдарында уҡ эш көнөнөң оҙайлығын 1 сәғәткә ҡалдырыу мөмкинлеген биргән, элекке СССР составынан сығып, бөгөн үҙаллы булған Ҡаҙағстанда яңы технологиялар ҡулланып, 20 кешенең эшен 1 кеше башҡара икән, тимәк, ил етәкселеге хеҙмәт етештереүсәнлеген яңыса ҡора, уны системаға һала, иҡтисад нигеҙҙәрен үҙгәртеп ҡора булып сыға түгелме? Шул уҡ ваҡыт ҡануны буйынса алып ҡарағанда ла, кешенең үҙен үҫтереүе, камиллашыуы өсөн ваҡыты ҡалырға тейеш. Йәғни Иосиф Виссарионович Сталиндың "Экономические проблемы социализма в СССР" тигән хеҙмәтендә, йәмғиәттең мәҙәни үҫеше шарттары тураһындағы һорауға яуап биреүенсә: "Было бы неправильно думать, что можно добиться такого серьезного культурного роста членов общества без серьезных изменений в нынешнем положении труда. Для этого нужно прежде всего сократить рабочий день по крайней мере до 6, а потом и до 5 часов. Это необходимо для того, чтобы члены общества получили достаточно свободного времени, необходимого для получения всестороннего образования". Әммә пенсияға сығыу йәшен арттырыу ошо мөмкинлекте тағы ла артҡараҡ ташлай. Йәғни Рәсәйҙә кеше камиллашырға тейеш түгел! Ә инде 1 кешенең эшен 20 кеше башҡарыуға килгәндә, был эшсе һөнәрҙәре өлкәһенә бик ҡағылмай ҙа әле, сөнки бөгөн барыһы ла юғары белемле, берәүҙең дә ҡара эш башҡарғыһы килмәй. Ә шул уҡ ваҡытта Рәсәй Пенсия фондында барлығы 121 670 кеше эшләй! АҠШ-та был күрһәткес - 60 мең, Японияла 27 мең, шуларҙан штаттағы хеҙмәткәрҙәр ни бары 17 мең кеше. Ә ошо хеҙмәткәрҙәрҙе тотоу, уларҙы офистар менән тәьмин итеү, барлыҡ сығымдарҙы түләү өсөн йылына 14 миллиард самаһы аҡса китә икән.

Швед иҡтисадсыһы Андерс Ослунд белдереүенсә, Пенсия фонды бер ниндәй функцияларға ла эйә түгел, улар башҡарған эште компьютер ярҙамында эре банк аша ла эшләргә мөмкин һәм бының өсөн ни бары 1 мең хеҙмәткәр кәрәк. Һәм был күрһәткестәрҙе барлыҡ өлкәләргә һәм тармаҡтарға ла күсереп, шундай нығымта яһарға мөмкин: бөгөн Рәсәй яңы технологияларҙы аҡыл менән ҡулланыу кимәленә үҫешеп етмәгән, күрәһең.

Әгәр 20 кеше башҡарған эште бер кеше генә башҡарһа, ҡалғандар нимә менән шөғөлләнергә тейеш, тип һорар бәғзеләр. Был йәһәттән, халыҡ мәҡәле лә, һигеҙ һыйыр аҫырағансы, һимеҙ һыйыр аҫыра, тип юҡҡа әйтмәгән. Был осраҡта бер кешенең эш хаҡы күпкә юғары булыр, ә инде 4 сәғәт һөҙөмтәле эш урынына 8 сәғәт эшләп ваҡыт уҙғарған һәм бының өсөн махсус миллиард һумлыҡ сығымдар тотонолған барлыҡ офистарҙы бушатҡанда, эшһеҙ граждандарға эшһеҙлек буйынса лайыҡлы пособие түләргә аҡса етер ине. Юҡһа, бөтөн нәмәлә миçал итеп сит илдәрҙе килтерәбеҙ, әммә иҡтисади, социаль һәм башҡа тәьминәт яғынан айырманың ниндәй күләмдә икәнен генә йәшерәбеҙ. Ә бит сит илдәрҙә эшһеҙлек буйынса түләнгән пособие ла граждандарға үҙен уңайлы тойорға һәм лайыҡлы йәшәргә мөмкинлек бирә.

Пенсияға сығыу йәшен оҙайтыуҙы пропагандалаусы белгестәр кешенең 100 йәшкә тиклем генә түгел, хатта унан да күберәк йәшәү мөмкинлеге тураһында белдерә. Донъя ғалимдары хатта ғүмерҙе 200 йәшкә тиклем оҙайтырға мөмкин, тип раҫлай. Әммә бының алдағы 100 йылда тормошҡа ашыуы икеле, сөнки әле бөгөн үк төрлө йәштәге төркөмдәрҙең ғүмер оҙайлығы айырыла. Оло йәштәгеләр өсөн ул XX быуат һуңы стандарттарына тура килһә, урта йәштәрҙәгеләрҙеке килем күләменә ҡарап оҙайырға мөмкин. Балалар төркөмө иһә сикләнмәгән йәш йәшәү ихтималлығына эйә. Әммә бының өсөн халыҡ үҙенең сәләмәтлегенә битараф булмаҫҡа, бөгөн фәндә ҡулланыла башлаған био- һәм наномедицина технологиялары хеҙмәтен һәр кем ҡуллана алыу мөмкинлеге булырға тейештер, моғайын. Юҡһа, бөгөн, беҙҙә медицина бушлай, тибеҙ ҙә, ғәмәлдә ул күпселек осраҡта түләүлегә әйләнә. Ә күпселектең эш хаҡы күләме, киреһенсә, йылдан-йыл кәмей йәки тиҫтәләрсә йылдар үҙгәрешһеҙ ҡала. Шул уҡ ваҡытта улар ҙа байҙар менән бер күләмдә - 13 процент налым түләй. Халыҡтың килемен инвестициялай белмәүе хаҡында һүҙ йөрөткән аҡыллы баштар тәүҙә шундай айырмаларҙы күрһен һәм тәүҙә барлыҡ сығымдарҙан һуң кешенең үҙенең киләсәгенә инвестицияларлыҡ килеме ҡаламы, юҡмы икәнлеген асыҡлаһын ине лә ул...

Земфира ХӘБИРОВА.

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓ Был көндәрҙә Мәскәүҙә йылдың иң ҙур ваҡиғаларының береһе - "Халыҡтар дуҫлығы - Рәсәй берҙәмлеге" Рәсәй халыҡтары конгресы үтә. Билдәле булыуынса, юбилей тантанаһының гала-концертында Башҡортостандан Фәйзи Ғәскәров исемендәге дәүләт академия халыҡ бейеүҙәре ансамбле сығыш яһай. Коллектив Фәйзи Ғәскәров ҡуйған "Беҙҙең байрам" башҡорт бейеүен һәм Рәсәй халыҡтарының "Берҙәм ғаиләлә" бейеүҙәр сюитаһын башҡара.

✓ "Башҡортостандың берләштерелгән хоккей федерацияһы" хоккейсы булырға теләгән ҡыҙҙарҙы йыйыу тураһында иғлан итте. Дәғүәселәргә талаптар: хоккей уйнарға теләү; конькиҙа шыуа белеү; 14 йәштән өлкәнерәктәр; хоккей формаһы һәм экипировка булыуы яҡшы. Тулыраҡ телефон буйынса: 8-987-259-56-91.

✓ Өфөләрҙе Совет районының "Ғаилә" республика ресурс үҙәгендә кейем-налым банкын тулыландырырға саҡыралар. Кейем-налым, аяҡ кейеме, уйынсыҡтар йыйыу буйынса пункт йыл әйләнәһенә эшләй. Әйберҙәрҙе бушлай мохтаждарға тараталар. Учреждение Цюрупа урамы, 102-се йортта, "Үҙәк базар" туҡталышы эргәһендә урынлашҡан, иртәнге сәғәт 9-ҙан киске 6-ға тиклем эшләй. Телефоны: 286-02-48.

✓ Республиканың Белорет районында Нура йылғаһы аша күпер асылды. Нура йылғаһы аша күпер ремонты 2017 йылдың июлендә башланған һәм ваҡытынан ике йыл алда тамамланған. Уның буйлап һәр ҡайһыһы өсөшәр метр киңлектә ике һыҙатлы юл үтә, үҙе юл билдәләре һәм барьер кәртәләре менән йыһазландырылған. Йәйәүлеләр өсөн тротуар эшләнгән.

✓ Республика Хөкүмәте бойорого буйынса, Башҡортостанда 2018 йылдың 31 декабренә тиклем өс балалар йортон үҙгәртеп ҡороу тамамланырға тейеш. Баҫылып сыҡҡан документҡа ярашлы, Стәрлетамаҡ, Белорет һәм Өфө балалар йорттарын бер дәүләт бюджет наулыҡ наҡлау учреждениеһына берләштерәләр. Үҙгәртеп ҡороу эше бюджет аҡсаһын тотоноуҙың һөҙөмтәлелеген арттырыу маҡсатында уҙғарыла. Шулай уҡ бойороҡта Өфөлә урынлашасаҡ яңы Республика махсуслаштырылған балалар йортоноң штаттағы хеҙмәткәрҙәр һаны билдәләнгән - 503,25 берәмек.

✓ *Белем биреү учреждениелары ла яңы уҡыу йылына әҙерләнә. Әле 38 объектта дөйөм сумма 40 миллион һумдан ашыу тәшкил иткән ремонт эштәре бара.*

ҠЫҪҠАСА

КЕМДӘР АЛДАНДЫ?

✓ **Башҡортостан Башлығы Рөстәм Хәмитов алданған өлөшсөләрҙең хоҡуҡтарын яҡлау һәм тергеҙеү буйынса координация кәңәшмәһе ултырышын уҙғарҙы.** Билдәләнеүенсә, проблемалы объекттар һаны бер йыл эсендә 29-ҙан 33-кә тиклем артҡан, ә проблемалы йорттар иҫәбе 95-кә еткән. Зыян күреүселәр реестрына 2 014 кеше иҫәпкә алынған. Республиканың Төҙөлөш буйынса дәүләт комитеты мәғлүмәттәре буйынса, иң ҙур проблемалы объекттар булып "Миловка паркы" торлаҡ комплексы (төҙөүсеһе "КилСтрой-Инвест" яуаплылығы сикләнгән йәмғиәте), "Көмөш шишмә" торлаҡ комплексы (төҙөүсеһе "Крона" яуаплылығы сикләнгән йәмғиәте), "Яңы Булгаков" торлаҡ комплексы ("СтройВертикаль" яуаплылығы сикләнгән йәмғиәте), Өфөлә Әхмәтов урамы буйынса йорттар һәм Нефтекамала 25-се биҫтәләге йорттар ("Интеграл" акционерҙар йәмғиәте), ("Башстрой" яуаплылығы сикләнгән йәмғиәте (Стәрлетамаҡ) тора.

✓ **Башҡортостанда урындағы үҙидаралыҡ тураһындағы законда "Граждандарҙың үҙ-ара һалым аҡсалары" тигән яңы статья барлыҡҡа киләсәк.** Республиканың Дәүләт Йыйылышы депутаттары бишенсе саҡырылыштың йомғаҡлау пленар ултырышында закон проектын беренсе уҡыуҙа ҡабул итте. "Ҡайһы берҙә урындағы тәғәйенләнештәге һорауҙар граждандарҙың бер тапҡыр түләүе иҫәбенә хәл ителә, ул үҙ-ара һалым тип атала. Бындай башланғыстар йышыраҡ ҙур булмаған ауылдарҙа һәм ҡала ситендә кешеләрҙең берләшеп, мәҫәлән, төҙөкләндереү мәсьәләһен хәл итергә булғанда килеп тыуа, - тип аңлатты төбәк парламенты спикеры Константин Толкачев. - Тәҡдим ителгән закон проекты был процедураны ҡануни рәүештә нығытырға һәм регламентларға йүнәлтелгән". Закон ҡабул ителгән осраҡта ул муниципаль берәмектәрҙең финанс-иҡтисади үҙаллылығын нығытасаҡ, урындағы тәғәйенләнештәге мәсьәләләрҙе хәл иткәндә граждандарҙың әүҙемлеген көсәйтәсәк, уларҙың муниципалитеттың тотороҡло үҫешендә ҡыҙыҡһыныуын арттырасаҡ.

✓ **Башҡортостан Мәғариф министрлығы 2018 йылда иң яҡшы уҡытыусыларға аҡсалата бүләк биреү конкурсы еңеүселәрен раҫланы.** Тейешле бойороҡ ведомство сайтында баҫылып сыҡҡан. Документта премияны 33 уҡытыусы ала тип яҙылған. Республикала иң яҡшы уҡытыусылар тип башҡорт теле һәм әҙәбиәте, география, биология, математика, башланғыс класс, рус теле һәм әҙәбиәте, татар теле һәм әҙәбиәте, физика, технология, тарих һәм йәмғиәтте өйрәнеү, информатика һәм мәғлүмәти-коммуникация технологиялары, шулай уҡ йәмғиәтте өйрәнеү тарихы, Башҡортостан тарихы һәм мәҙәниәте, география, һынлы сәнғәт, иҡтисад, Рәсәй халыҡтарының дини-әхлаҡи нигеҙҙәре, тарих уҡытыусылары танылған. Һәр еңеүсе 200 мең һум күләмендә аҡсалата бүләк аласаҡ.

ҠАЛА ХАКИМИӘТЕНДӘ

Ҡала хакимиәтенең сираттағы оператив кәңәшмәһен, Ирек Ялалов отпускыға китеү сәбәпле, уның беренсе урынбаҫары Салауат Хөсәйенов алып барҙы.

ЯПОНДАРҘАН ӨЙРӘНЕРГӘ ИНЕ...

Сананды - йәй әҙерлә, тигәнгә ишаралап, ул көҙгө-ҡышҡы йылытыу миҙгелен иғтибар үҙәгенә ҡуйып, әлеге ваҡытта инженер коммуникацияларының тәртипкә килтерелеүе, ремонт эштәре башҡарылыуы хаҡында белдерҙе. Алда торған миҙгелгә 5679 торлаҡ йорт әҙер булырға тейеш булһа, бөгөнгө уларҙың 3634-е, йәғни 64 проценты әҙер. Бынан тыш, үҙәкләштерелгән йылылыҡ пункттары, шәхси йылылыҡ магистралдәре һәм башҡа коммуникацияларҙың да әҙерлеге шарт. Салауат Сәхи улы был юлы ла айырым билдәләп үтеүенсә, граждандарҙың торлаҡ-коммуналь хеҙмәттәр өсөн ваҡытында түләмәүенә ҡарамаҫтан, ремонт эштәре алып барыла, әммә был уларҙы яуаплылыҡтан азат итмәй. Ҡышын ниндәйҙер авария була ҡалһа, берәү ҙә үҙенең файҙаланған хеҙмәттәр өсөн ваҡытында йәки бөтөнләй түләмәүен иҫәпкә алмаясаҡ, ә ғәйеплене эҙләй башлаясаҡ...

Йәй - ысынлап та ҡыҙыу осор. Һәм был ауыл халҡы өсөн генә түгел, ҡала халҡы өсөн дә, ҡала хеҙмәттәре өсөн дә шулай. Һәр өлкәлә эш ҡыҙыу бара, тармаҡ хеҙмәткәрҙәре миҙгелдең һәр минутын файҙаланып ҡалырға тырыша, сөнки был эштәрҙе икенсе ваҡытта башҡарыу мөмкин түгел. Мәҫәлән, бөгөн "Уңайлы ҡала мөхите формалаштырыу" өҫтөнлөклө проектын тормошҡа ашырыу сиктәрендә планлаштырылған 55 йорт ихатаһының 28-ендә ремонт эштәре бара. Дим районында был эштәр иһә тамамланыу алдында, йәғни 95 процентҡа башҡарылған да инде. Калинин районында был күрһәткес 65 процент булһа, башҡа район хакимиәттәренән әүҙемлек талап ителә. Әммә тиҙлеккә иғтибар биреп, сифат тураһында ла оноторға ярамай. Йорт ихаталарын ремонтлау буйынса ҡыуаныслы яңылыҡтар ҙа бар: бюджет сараларын экономиялау һөҙөмтәһендә өҫтәмә рәүештә тағы ла 6 ихатаны ремонтлау мөмкинлеге табылған.

Бынан тыш, урындағы инициативаларға нигеҙләнгән республика программаһын тормошҡа ашырыу һөҙөмтәһендә тағы ла 69 ихата территорияһын ремонтлау күҙаллана. Бындай практика икенсе йыл тормошҡа ашырыла һәм халыҡ яғынан яҡлау табыуын, ыңғай һөҙөмтәләргә килтереүен дәлилләй. Икенсе яҡтан, күберәк йорт ихатаһы төҙөкләнеп ҡала. Был юл менән әле 7 участкала эш тамамланһа, 32-һендә эштәр дауам итә.

Шулай уҡ белем биреү учреждениелары ла яңы уҡыу йылына әҙерләнә. Әле 38 объектта дөйөм сумма 40 миллион һумдан ашыу тәшкил иткән ремонт эштәре бара. Уларҙа электр, һыу, канализация менән тәьмин итеү эштәре башҡарыла, ҡыйыҡтар ремонтлана, тәҙрә блоктары алмаштырыла. Бөгөнгө 17 белем усағында эштәр тамамланған, башҡаларында тамамланыу алдында. Уларҙа ремонт 10 августа тиклем бөтөргә тейеш.

Юлдарҙы ремонтлау, һыу инеү миҙгеленең ыңғай һәм кире яҡтарын да билдәләмәй ҡалманы Салауат Сәхи улы. Ни өсөндөр фажиғә тап кешенең үҙенә килеп ҡағылмай тороп, ул аңлау кимәленә етмәй, күрәһең. Махсус хеҙмәттәр алып барған аңлатыу эштәренә, рөхсәт ителмәгән урындарҙа һыу инеүҙе тыйыуға ҡарамаҫтан, был өгөт-нәсихәт халыҡтың бер ҡолағынан инеп, икенсеһенән сығып та китә. Ә инде яҡын кешеләреңде юғалтҡас иҫкә төшәләр ҙә, тик һуң...

Оператив кәңәшмәнең төп темаларының береһе булып рөхсәтһеҙ ҡуйылған гараждарҙы алыу мәсьәләһе торҙо. Был юлы Дим районы хакимиәте башлығы Сергей Плотников һүҙ тотто. Уның белдереүенсә, Дим районында барлығы 13 гараж кооперативы составында 5166 гараж иҫәпләнгән. 2015 йылдан 384 рөхсәтһеҙ урынлаштарылған тимер гараж, шул иҫәптән күп фатирлы йорттар ихатаһынан - 165, шәхси секторҙан - 128, гараж кооперативтары территорияларынан 91 объект алынған. Белем биреү учреждениеларына яҡын территорияла ултырған гараждар (86) былтыр уҡ алынып бөткән. 70 процент осраҡта гараждарҙы хужалары шәхси йорттар территорияһына, баҡсаларына алып бара, 15 проценты металлоломға тапшыра. Теләүселәргә хакимиәт техника һәм башҡа ойоштороу мәсьәләләре менән ярҙам итә.

Әлеге ваҡытта күп фатирлы йорттар ихатаһында рөхсәтһеҙ ҡуйылған гараждар тулыһынса алынып бөткән, бары тик хәрәкәт итеү мөмкинлектәре сикләнгән граждандарҙың транспорт саралары тотолған гараждар ғына ҡалдырылған. Уларға махсус билдәләр ҡуйылған. Барыһы ла төҙөкләндерелгән, төҙөкләндерелмәгәндәре буйынса эштәр алып барыла. Шулай уҡ ҡаланың ер һәм милек комитеты менән берлектә ер участкаларының сиктәре билдәләнә, етешһеҙлектәр йәки хоҡуҡ боҙоуҙар асыҡланғанда, уларҙы бөтөрөү өсөн ваҡыт бирелә.

Сығыш яһаусынан һуң Салауат Хөсәйенов махсус әҙерләнгән фотослайдтарға иғтибар йүнәлтте. Уларҙан күренеүенсә, баш ҡаланың барлыҡ районында ла гараждарҙы алып киткәндән һуң сүп-сар өйөмдәре, гараж эсендә ҡаҙып эшләнгән һәм күмелмәгән мөгәрәптәр ҡала. Былар барыһы ла балалар өсөн генә түгел, ололар өсөн дә хәүеф тыуҙыра. Ҡала хеҙмәттәре башҡа эштәрен ташлап йәки башҡа эш араһында уларҙы таҙартыу, соҡорҙарҙы күмеү менән дә шөғөлләнергә тейеш, күрәһең. Ә бит гараждар менән ошоғаса кемдер файҙаланған, уның мәнфәғәтен күргән.

Ирекһеҙҙән ошо көндәрҙә тамамланған Футбол буйынса донъя чемпионатындағы япон көйәрмәндәренең матур ҡылығы күҙ алдына баҫа. Японлар ниндәй генә ҡалала булмаһын, матч тамамланғас, сүп тоҡтарын тотоп, трибуналар буйлап башҡа көйәрмәндәр артынан ҡалған сүп-сарҙы йыйып, залды тулыһынса таҙартып сыға. Ә инде Японияның футбол командаһы еңелгәндән һуң уларҙың кейенеп-сисенеү бүлмәһендә идеаль таҙалыҡ, "рәхмәт" тип русса яҙып ҡалдырылған ҡағыҙ ғына табалар... Бындай күренешкә өйрәнмәгән рәсәйҙәр көйәрмәндәрҙән ни өсөн шулай эшләүҙәрен һорағас, японлар бының ғәҙәти күренеш булыуын һәм шулай булырға тейешлеген белдерә. Артабан дауам итеп тороу кәрәкмәйҙер...

Зәйтүнә ӘЙЛЕ.

Б А Ш Ҡ А Л А Х Ә Б Ә Р Ҙ Ә Р Е

✓ "Халыҡтың һорауы буйынса, "Ватан" паркындағы амфитеатр битләүҙәрендә һәм Ағиҙел йылғаһының яр буйында коммуналь хеҙмәттәр яҡтылыҡты кире ҡайтарыусы материалдан тынлыҡты һәм граждандарҙың тыныслығын боҙоуҙы тыйыусы таҡталар ҡуйып сыҡты", - тип һөйләнеләр Эске эштәр министрлығының Өфө идаралығында. Йәмәғәт тәртибен боҙған өсөн штраф ҡаралған. 75 кешегә административ протокол төҙөлгән дә инде.

✓ Башҡортостанда Ғаилә йылына арналған Игеҙәктәр фестивале 29 июлдә Өфөләге "Дим" мәҙәниәт һәм ял паркында уҙа. Фестивалдә ҡатнашыу өсөн алдан (347) 281-94-37 телефоны буйынса теркәлергә кәрәк. Көндөҙгө сәғәт 2-лә башлана. Тағы ла бер игеҙәктәр фестивале Өфөлә был ял көндәрендә, 22 июлдә, "Тылсымлы донъя" паркында үтә. Көндөҙгө сәғәт 2-лә башлана. Өҫтәп үтергә кәрәк, былтыр Башҡортостанда 3989 игеҙ һәм 3 өс игеҙ донъяға килгән.

✓ Башҡортостанда республиканың Дәүләт Йыйылышына һайлауға бер мандатлы округ буйынса 138 кандидат күрһәтелгән. Уларҙан 21-е һайлауға үҙүҙен тәҡдим иткән, ҡалғандары төбәктәге 12 сәйәси партия бүлексәләренән. Кандидаттар исемлеген өс партия күрһәткән: ЛДПР - 113 кеше; "Ғәҙел Рәсәй" - 118 кеше; "Берҙәм Рәсәй" - 156 кеше.

✓ Быйыл Өфөнөң Дим районында ғына 612 сабый донъяға килгән. Уларҙан 311-е - малай, 301-е - ҡыҙ. Райондың ЗАГС бүлеге белгестәре билдәләүенсә, 10 ғаилә игеҙ балаларға бәхетле ата-әсә булды. "265 ғаиләлә беренсе сабыйҙары тыуҙы, 243 ғаиләлә икенсе балалары донъяға килде, 74-ендә - өсөнсө, 18-ендә - дүртенсе һәм унан һуңғы бала", - тип хәбәр иттеләр Дим районы ЗАГС-ында. Әмир малайҙар өсөн иң популяр исем булды. Артабан килә Аҫҡар, Данил, Кирилл. Ҡыҙҙарға, быға тиклемге кеүек, София, Милана, Анна һәм Виктория тип ҡушалар. Һирәк исемдәр: Ян, Яков, Юлай, шулай уҡ Юлиә, Юлиана.

✓ Өфөлә 25 августа 1000 музыкант көнө - ҙур музыкаль флешмоб үтә. Сарала ҡатнашыу өсөн анкета тултырырға, партияларҙы (ойоштороусылар бөтә кәрәкле материалдарҙы ебәрә) ятларға һәм 25 августа музыка ҡоралың, терәү, коммутация, селтәрле фильтр, тауышты көсәйтеү ҡорамалы менән Өфөләге Конгресс-холл артындағы майҙанға килергә кәрәк. Теркәү 20 августа тиклем эшләй.

✓ *Төбәк Хөкүмәте бойороғона ярашлы, социаль әүҙем ғаиләләр араһында "Өлгө ал" конкурсы 2018 йылдың 15 ноябренә тиклем үтә. Әлеге ваҡытта шарттары һәм комиссия составы раҫлана.*

ЙӘШТӘР ҠОЛАҒЫНА

Башҡортостандың юғары уҡыу йорттарында ҡабул итеү кампанияһының иң ҡыҙыу мәле. Юғары уҡыу йорттары коридорҙарында абитуриенттарҙың һәм уларҙың ата-әсәләренең әүҙемлеге күҙәтелә. Ғаризалар ағымы көндән-көн арта бара. "Башинформ" агентлығы кисәге уҡыусыларҙың ҡайҙа уҡырға инеүен һәм ҡайҙа иң ҙур конкурс булыуын асыҡланы.

ҠАЙҘА УҠЫРҒА БАРАҺЫҢ?

Башҡорт дәүләт университетына 14,3 меңдән ашыу ғариза тапшырылған, шул иҫәптән бюджет урындарға - 10 мең тирәһе, ҡалғаны - коммерцияға. Буласаҡ студенттар араһында биология, география, инженерлыҡ факультеттары популяр. Уларҙа әле бер урынға 8-15 кеше ғариза биргән. Тарих һәм дәүләт идаралығы институтында - бер урынға 20 кеше. Ғәҙәттәгесә, "юриспруденция" йүнәлешенә ғаризалар күп тапшырылған. Иҡтисад институтында "иҡтисад" программаһына конкурс ҙур: 10 бюджет урынына 450 ғариза. Математика һәм мәғлүмәт технологиялары факультетында һәм Физика-техника институтында ла конкурс бик ҙур булмаҡсы.

М. Аҡмулла исемендәге Башҡорт дәүләт педагогия университетында иң ҙур конкурс художество-графика факультетында: бер урынға 17 кеше. Филологик белем биреү һәм мәҙәни-ара коммуникациялар институтында лингвистика йүнәлешен, тәржемә һәм тәржемә итеү фәне (инглиз, немец һәм француз телдәре) профилен, тарихи һәм хоҡуҡи белем биреү институтында педагогик белем биреү, йәмғиәтте өйрәнеү профилдәрен һайлаусылар ҙа бик күп.

Башҡорт дәүләт медицина университетында иң ҙур конкурс "фармация" һөнәренә: бер урынға 22,1 кеше. Артабан стоматология килә - бер урынға 20 кеше һәм медицина-профилактика эше - 17,5. Һәр йүнәлешкә 30-ар бюджет урыны бүленгән. "Дауалау эше" һөнәренә 325 бюджет урынына 866 ғариза тапшырылған, конкурс - бер урынға 2,6 кеше; "педиатрия" - 240 бюджет урынына әлегә 1177 кеше дәғүә итә, конкурс - бер урынға 4,9 кеше.

Башҡорт дәүләт аграр университетына көндөҙгө уҡыу бүлегенә бакалавриатҡа һәм белгеслеккә 483 төп конкурс (бюджет) урыны һәм магистранттар өсөн 196 бюджет урыны бүленгән. Әле ҡабул итеү комиссияһы бакалаврҙар/белгестәр әҙерләү программаһына 4000-дән ашыу ғариза ҡабул иткән. Ғәҙәттәгесә, "Йылылыҡ энергетикаһы һәм йылылыҡ техникаһы" (400-ҙән ашыу ғариза, конкурс бер урынға 11 кеше), "Ер төҙөлөшө һәм кадастрҙар" (300 һәм 10), "Агроинженерия" (250 һәм 6), "Транспорт-технологик машиналарҙы һәм комплекстарҙы эксплуатациялау" (220 һәм 12), "Ветеринария" (250 һәм 5), "Аҙыҡ-түлек технологияһы һәм йәмәғәт туҡланыуын ойоштороу" (200 һәм 7), "Төҙөлөш" (250 һәм 16) кеүек йүнәлештәр алдынғы килә. Ағымдағы йылда "Агрономия", "Зоотехния" һәм "Агроинженерия" кеүек профилле ауыл хужалығы йүнәлештәренә ғаризалар һаны былтырғы кимәлдән артып киткән һәм конкурс бер аҙ күтәрелгән. Уртаса конкурс бер урынға 7 кеше тәшкил итә.

Өфө дәүләт авиация техник университетында быйыл абитуриенттар араһында тәүге биш һөнәргә һорау ҙур: информатика һәм иҫәп техникаһы - бер урынға 8,7 кеше; ҡулланма информатика - 11; мәғлүмәти хәүефһеҙлек - 7,4, йылылыҡ энергетикаһы һәм йылылыҡ техникаһы - 13,5; энергетик машина эшләү - 7,9. Әлегә абитуриенттарҙан 11 меңдән ашыу ғариза ҡабул ителгән. Өфө дәүләт авиация техник университетында бакалавриатҡа һәм белгеслеккә дөйөм бюджет урындары иҫәбе: 1231. Был уҡыу йортонда БДИ һөҙөмтәләре буйынса 200-ҙән ашыу балл йыйған беренсе курс студенттары юғары стипендия аласаҡ. Балл ни тиклем юғары булһа, шул тиклем стипендия ла юғары, тип аңлаттылар юғары уҡыу йортонда.

Заһир Исмәғилев исемендәге Өфө дәүләт сәнғәт институтына яңы уҡыу йылында вузға бакалавриат, белгеслек, магистратура программалары буйынса йәмғеһе 95 бюджет урыны бүленгән. Әле төрлө программаларға, шул иҫәптән әҙерлек бүлегенә йәмғеһе 400-ләгән ғариза тапшырылған. Ижади конкурстар шулай бүленгән: бейеү сәнғәте - бер урынға 9,5 кеше; театр режиссураһы - бер урынға 7 кеше; өсөнсө баҫҡысты актерлыҡ сәнғәте (драма театры һәм кино артисы) биләй - бер урынға 6 кеше; артабан театр сәнғәте белеме килә - бер урынға 4,5 кеше; йыр башҡарыу, шул иҫәптән эстрада-джаз йырлау, опера йырлау сәнғәте - бер урынға 3 кеше; академик хор менән дирижерлыҡ итеү - бер урынға өс кеше; һынлы сәнғәт - бер урынға 2,8 кеше; музыка-инструменталь сәнғәт - бер урынға 2,5 кеше.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Юғары уҡыу йорттарында билдәләүҙәренсә, байтаҡ студенттар үҙ хоҡуҡтары менән файҙаланып, ғаризаларын бер юлы өс белгеслеккә тапшырған. Шуға ҡайҙалыр ғаризалар һаны ярайһы уҡ күберәк. Ҡабул итеү кампанияһы 26 июлгәсә дауам итә.

"БАШИНФОРМ"

ҠЫҪҠАСА

ҒАИЛӘЛӘР БӘЙГЕ ТОТА

✓ **Башҡортостанда "Йыл ғаиләһе" Бөтә Рәсәй конкурсының төбәк этабы башланыуы тураһында иғлан ителәр.** Төбәк Хөкүмәте бойороғона ярашлы, социаль әүҙем ғаиләләр араһында "Өлгө ал" конкурсы 2018 йылдың 15 ноябренә тиклем үтә. Әлеге ваҡытта шарттары һәм комиссия составы раҫлана. Башҡортостандың Ғаилә, хеҙмәт һәм социаль яҡлау министрлығына еңеүсегә еңел автомобиль һатып алыу өсөн 600 мең һум күләмендә матди ярҙам күрһәтергә ҡушылған. Аҡсаны Башҡортостан Хөкүмәтенең резерв фондынан алыу күҙалланған. Республика Башлығы Рөстәм Хәмитовтың указы менән 2018 йыл Башҡортостанда "Ғаилә йылы" тип иғлан ителде. Ғаиләләргә ярҙам итеүгә төбәктә республика ҡаҙнаһынан йыл һайын 10 миллиард һумдан ашыу аҡса бүленә.

✓ **Башҡортостандың баш ҡалаһында Ҡорбан байрамында дини йоланы үтәү өсөн берҙәм майҙансыҡ билдәләнгән, ул - Өфөләге Октябрь районының Зинин ҡасабаһында урынлашҡан "Каруан" сауҙа үҙәге алдында.** Был ҡарар әхлаҡи һәм санитария нормаларын үтәү маҡсатында республиканың Ветеринария идаралығы мөрәжәғәте менән бәйле ҡабул ителгән. Изге Ҡорбан байрамын мосолмандар быйыл 21 августа билдәләй. Башҡортостан Хөкүмәте ҡарарына ярашлы, ул рәсми рәүештә ял көнө тип иғлан ителгән. Был көндө дин тотоусылар табыныу ниәте менән Аллаһҡа йөрәк менән яҡынайыр өсөн малды ҡорбан итеп сала. Уҙған йылдарҙа байрамға малды ҡаланың 18 мәсете биләмәһендә салдылар. Ҡорбан байрамына әҙерләнеү һәм уны уҙғарыу буйынса күсмә кәңәшмә ҡатнашыусылары берҙәм ҡорбан салыу майҙансығында сүп-сар һәм артабан биологик ҡалдыҡтарҙы юҡ итеү өсөн контейнерҙар ҡуйыу, ялан кәртә урынлаштырыу схемаһын төҙөү кәрәклеген билдәләне. Һүҙ шулай уҡ был көндәрҙә Өфөнән Зинин ауылына һәм киргә пассажирҙар маршруттарын арттырыу хаҡында барҙы.

✓ **Өфөлә Кулибин, Дон һәм Азатлыҡ урамдары кварталында биләмәне планлаштырыу һәм межалау проекты буйынса йәмғәт тыңлауҙары үтте.** Биләмәлә 17-се ҡала дауаханаһының бинаһы урынлашҡан, улар араһында элекке дауалау корпусының авария хәлендәге өс ҡатлы бинаһы бар. Проектлаусылар уны һүтергә һәм уның урынына яңы биш йәки алты ҡатлы корпус, ә Кулибин - Дон урамдары киҫелешендә медицина хеҙмәткәрҙәренә йәшәү өсөн тәғәйенләнгән ер аҫты автотуҡталҡаһы менән ике секциянан торған 12 һәм 16 ҡатлы йорт төҙөргә тәҡдим итә. Тыңлауҙарҙа 120 кеше ҡатнашты. Проект хуплау тапты, һөҙөмтәләре оҙаҡламай баҫылып сыға, тип хәбәр иттеләр ҡала Советының матбуғат хеҙмәтендә.

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.

Бронхиаль астма

❖ 15 дана алоэ япрағын 2 аҙна һыуытҡыста тотҡас, турап, һутын һығып алырға. Ошо ярты стакан һутҡа 500 г ваҡланған әстерхан сәтләүеген, 300 г бал ҡушырға. Көнөнә 3 тапҡыр, ашарҙан ярты сәғәт алда 1-әр ҡалаҡ ҡабул итергә.

❖ 0,5 кг нологға 2 л һыу ҡойорға һәм 3 сәғәт 50-60 градус эҫелектәге духовкала тоторға. Һөҙөргә, 200 г бал, 50 мл алоэ һуты, 200 мл коньяк ҡушып, талғын утта ҡайнап сығыу хәленә еткерергә. Был дауаны ашағандан һуң, көнөнә 2-3 тапҡыр 1-әр ҡалаҡ ҡабул итергә. Астма өйәнәге һирәгәйә.

❖ 2 ай дауамында көнөнә 3 тапҡыр прополистың 20 процентлы төнәтмәһен 10-ар тамсы эсергә.

Бил ауыртҡанда

❖ Бил ныҡ ауыртһа, тоҡҡа йәтешләп кенә шыршы тубырсыҡтарын теҙәһең һәм шуның өҫтөнә ятып аҫҡа-өҫкә, уңға-нулға хәрәкәт итәһең. Бер нисә көндән файҙаһын тойорһоғоҙ. Тубырсыҡтар ваҡланып бөтһә, алыштыраһың.

❖ Шулай уҡ B6, B12 витаминдарын, улар күп булған ризыҡтарҙы ҡулланырға кәрәк.

❖ Ауыр күтәрмәҫкә, сумкаларҙы ауырлыҡты тигеҙ бүлеп һалып, ике ҡулға тотоп йөрөргә.

Панкреатит

❖ 2-3 уртаса ҙурлыҡтағы картуф, 1-2 кишерҙе таҙа итеп йыуырға һәм һут һығҡыстан үткәрергә. 200 мл һут килеп сығырға тейеш. Ашарҙан ярты сәғәт алда ошо һутты эсергә. Дауаланыу курсы - 7 көн, һуңынан 1 аҙна ял итергә. 3 курс үтергә кәрәк.

❖ Хроник панкреатит мәлендә цикорийға һөт һалып эсергә кәңәш ителә.

❖ Даими рәүештә әсе тәмләткестәр һалынмаған диңгеҙ кәбеҫтәһе ашарға.

Быуындар өсөн

❖ 1 лимонды, 1/2 селдерей тамырын, 1 баш һарымһаҡты ит турағыстан үткәрергә, 2-3 ҡалаҡ бал өҫтәргә. Һыуытҡыста һаҡларға һәм иртәнсәк ас ҡарынға 1 балғалаҡ ашарға.

Әнүәрә ХӘЙБУЛЛИНА.

✓ *"Тел биҫтәһе", "телгә бөткән", "теле телгә йоҡмай" тиҙәр һөйләү йәһәтенән оҫта кешегә. Был һәләт атай-әсәй, олатай-өләсәй, туғандары, тиҫтерҙәренә, йәғни баланы уратып алған мөхиткә бәйле.*

ЗИҺЕН КИҢӘЙТЕП...

БӘЙҒӘМБӘРҘӘР

Алла Йософто яҡлай

Йософ төҫкә бик матур була. Уны өйөнә алып ҡайтҡан Потифар исемле бай мысырлының бик йәш һәм сибәр ҡатыны егетте үҙенә ҡаратырға тырыша. Бер көндө ул бөтөн ишектәрҙе эстән бикләп, Йософто үҙе менән яҡынлыҡ ҡылырға өгөтләй башлағас, егет: "Алла һаҡлаһын! Нисек инде, мине ҡотҡарып, өйөнә алып ҡайтып хөрмәт күрһәткән кешенең ҡатыны менән йоҡлайым ти? Уның хәләл ефете менән был эште ҡыласағым юҡ", - тип ишеккә ташланғас, теге уның артынан йүгерә һәм ишек артында торған ире менән күҙмә-күҙ осрашалар. Байҙың ҡатыны Йософто ғәйепләп маташа. Ләкин ире ҡатындың үҙе ғәйепле булыуын белә һәм Йософтоң ғәҙәттән тыш һылыулығы башын әйләндереүен сәбәп итеп, уны ғәфү итә. Был ваҡиғаны кешеләргә белгертмәҫкә ҡуша. Алланың ярлыҡауын һорарға бойора. Ҡайһы бер бай ҡатындары һәм принцессалар был хәлде барыбер ишетеп, Потифарҙың ҡатынын яманлап, ғәйбәт тарата башлағас, хужабикә Йософто үҙенә ҡаратырға тырышыуының сәбәбен аңлатыр өсөн быларҙы өйөнә саҡыра һәм емештәрҙе әрсеп ашарға тип, ҡулдарына бысаҡ тоттора ла Йософто улар янына индерә. Тегеләр уның күҙ сағылдырғыс матурлығына һоҡланып, емеш урынына ҡулдарын ҡырҡҡылап, ҡанға буялып бөтә, әммә береһе лә ауыртыуҙы тоймай, сөнки барыһы ла егеткә ҡарап, телһеҙ ҡала. Бер аҙҙан барыһы ла: "Йә, Хоҙай! Маҡтау яуһын Үҙеңә! Был егеттең ябай ғына кеше булыуы мөмкин түгел! Шул тиклем дә һоҡланғыс сифаттарҙы үҙенә йыйған миһырбанлы фәрештәнең генә шулай саф һәм иҫ киткес һылыу булыуы мөмкин" - тигән. Хужабикә уларға тап ошо егет тураһында ләстит һатыуҙарын аңлата һәм Йософ уны артабан да тыңламаһа, зинданға ябырға бойорасағын белдерә. Ҡатындар егеткә тыңлаусан булырға, хужабикә ни теләй - шуны эшләргә өндәй. Ә Йософ: "Эй, Хоҙайым! Был уларҙың һиңә буйһонмауҙарын күрһәтә. Нимәгә өгөтләүҙәренә ҡарағанда, миңә ҡараңғы зиндан яҡыныраҡ. Әгәр ярҙам итмәһең, ҡотҡоға бирелеп, иманһыҙҙар, алйоттар рәтендә буласаҡмын", - тип яуызлыҡ менән яҡшылыҡ араһында ҡалыуынан, уларҙың ҡайһыныһын һайларға белмәүенән ҡайғырып, Алланан ярҙам һорай. Алланың ҡөҙрәте киң. Фәҡәт Ул ғына үҙенә һыйынғанды яҡлай, сөнки Ул барыһын да күрә, белә. Йософтоң ғәйепле булмауын белһәләр ҙә, Шайтан ҡотортоуынан аралар өсөн, уны ваҡытлыса зинданға ябалар. Ләкин саф күңелле Йософ унда ла намыҫын быҫратмай. Уның аҡыллы, изге күңелле булыуын белгән Алла Йософҡа Мысыр менән хакимлыҡ итеү дәрәжәһен бирә. Шулай итеп, зиндандан сығыу менән ул Мысырҙың төп кешеһенә әүерелә һәм Алла ҡушыуы менән, ҡайҙа теләй, шунда йәшәү бәхетенә эйә була.

Әйүптең тарихы

Әйүп Ибраһим бәйғәмбәр нәҫеленән булған. Әсәһе - Лут бәйғәмбәрҙең ҡыҙы. Ҡөрьәнде аңлатыусылар, тарихсылар, бик күп балаларына яҡшы атай Әйүп үтә бай кеше булған, тип раҫлай. Ләкин бер заман ул бөтөн байлығын юғалта. Өҫтәүенә, баштан-аяҡ бөтөн тәнен ерәнгес сиҡан баҫа. Был зәхмәттән йөрәге менән теле генә зарарланмай ҡала һәм ул туҡтауһыҙ Алланы иҫләп, ауырыуына түҙеп йәшәй.

Кешеләрҙең Әйүптән ытырғанып, унан алыҫ йөрөргә тырышыуы, янына ерәнеп кенә яҡынлашыуы тураһында йәһүдтәрҙең байтаҡ хикәйәттәре лә бар. Уларҙың береһендә хатта кешеләр Әйүпте ҡаланан ҡыуып ебәргән, ләкин тоғро ҡатыны ғына һәр саҡ янында булып, ауырыу ирен хәстәрләгән, тиелә. Мәхәммәт бәйғәмбәр: "Бәйғәмбәрҙәр иң ҙур һынауҙарға дусар ителә, һуңынан иң ғәҙел һәм иң динсел кешеләр була. Инаныуҙарына ярашлы һәр кем һынауҙарға дусар. Кешенең үҙ диненә ышанысы ни тиклем ныҡлы, уның иңенә төшкән һынау ҙа шул тиклем ауыр булырға тейеш", - тигән.

(Дауамы бар).

ДӘРӨҪ ҺӨЙЛӘШ!

Дөрөҫ һөйләү һәм яҙыу ҡағиҙәләре тураһында әленән-әле һүҙ ҡуҙғатып торола ул. Ләкин ул ҡағиҙәләрҙең бөтөнләй һанға һуғылмауы, хатта инҡар ителеүе эсте бошора.

ҠАҒИҲӘЛӘРҘЕ...

һанға һуғырға өйрәнәйек

Ул ҡағиҙәләр хәҙер мәктәп дәреслектәрендә бер төрлө, ваҡытлы матбуғатта - икенсе, ғилми баҫмаларҙа өсөнсө төрлө итеп ҡулланыла. Ҡағиҙәләр үҙгәргән хәлдә лә, улар барыһы өсөн дә дөйөм, уртаҡ булырға тейеш бит. "Ниңә ошонда өтөр ҡуйманың?" тигән һорауға "Беҙҙә шулай ҡабул ителгән!" тип ебәрәләр. Бәй, улай булғас, һәр бер ойошма, учреждение хеҙмәткәрҙәре үҙҙәре нисек теләй, шулай яҙырға тейеш булып сыға бит. Тел ғалимдарының хеҙмәтен юҡҡа сығарыу, туған телеңде ихтирам итмәү була ла баһа был. Ғәмәлдә ҡулланмағас, ниңә мәктәптә уҡыусылар дөрөҫ яҙырға һәм һөйләргә өйрәнә һуң?

Мәҫәлән, "Башҡортостан Рус дәүләтенә ҡушылғандан һуң..." тип башланған һөйләмдәрҙә мотлаҡ өтөр кәрәк (ҡушма һөйләмдәге ваҡыт эйәрсән һөйләм). Был һөйләмдәге хәбәрҙе "ҡушылғас", "ҡушылыу менән" тип тә үҙгәртергә мөмкин, барлыҡ осраҡтарҙа ла өтөр ҡуйыла. Рус телендәгеһендә, киреһенсә, өтөр кәрәкмәй: "После присоединения Башкортостана к Русскому государству..." Әлеге лә баяғы, руссаһында юҡ, тип ҡуймайҙарҙыр инде был тыныш билдәләрен, руссаға эйәреү сәскә ата бит инде беҙҙә. Тағы бер тапҡыр ҡабатламай булмай: башҡорт һәм рус телендәге һөйләмдәрҙә өтөр, һыҙыҡ, ике нөҡтә билдәләре ҡуйылышы бар осраҡтарҙа ла тап килеп бөтмәй.

Башҡортса һөйләшә белмәгән быуын үҫеп килгәндә, өтөр ҡайғыһымы, тип уйлайҙыр, бәлки, ҡайһы берәүҙәр. Башҡорт теле ЮНЕСКО тарафынан бөтөп барған телдәр рәтенә индерелгәс, үҙ телендә икмәк-тоҙлоҡ һөйләшә белгәс - еткән, шул үҙе ҡ ҙур еңеү, тип тә фекер йөрөтөргә мөмкин. Әммә беҙҙең алда, мәктәптә ҡағиҙәләрҙе өйрәнеү кәрәкме, тигән һорау торорға тейеш түгел. Морфологияны, грамматиканы һ.б. өйрәнмәйенсә, әҙәби телдә дөрөҫ яҙып һәм һөйләп булмай. Улар һис тә телмәргә ҡамасау түгел, киреһенсә, ярҙам ғына. Башҡа телдәрҙә һөйләшкән кешеләр бындай һорау ҡуймай, сөнки был - абсурд фекер. Бер өтөрҙө дөрөҫ ҡулланмау арҡаһында кеше ғүмере өҙөлөргә мөмкин, тип өйрәтә торғайнылар беҙҙе уҡығанда. Миҫал итеп, билдәле һүҙбәйләнеште килтерә торғайнылар: ярлыҡарға, ярамай язаларға! Ярлыҡарға ярамай, язаларға! Тәүге һөйләмдәгесә өтөр ҡуйһаң, кеше тере ҡала; икенсеһендәгесә ҡуйһаң, уны язаға тарттыраһың. Бер төрлө һүҙҙәр менән бирелгән батша әмерендә өтөр ниндәй ҙур роль уйнай!

Төрлө тыныш билдәләрен ҡуйыу бер үк һөйләмдең мәғәнәһен бөтөнләй үҙгәртеп ебәрә. Быны беҙ "Иғтибар, балалар!" һәм "Иғтибар: балалар!" һөйләмдәре миҫалында ла күҙәтә алабыҙ. Тәүге осраҡта һөйләмдең мәғәнәһен туранан-тура балаларға өндәшеү тип ҡабул итһәк, икенсеһендә юл хәрәкәте хәүефһеҙлеге буйынса ололарға иҫкәртеү, тип аңлайбыҙ.

Беҙ рус телен китаптан ҡағиҙәләр буйынса өйрәнгәнгә лә, диктантты гел "5"-кә яҙа торғайныҡ. Ә инде һөйләргә өйрәнеү өсөн күберәк аралашырға кәрәк, бында ҡағиҙәләр "ғәйепле" түгел. Һөйләргә, нигеҙҙә, әҙәбиәт дәрестәрендә өйрәтәләр. Әҙәби китаптарҙы күп уҡыу шулай уҡ телмәрҙе үҫтерә, һүҙ байлығын арттыра. Балалар хәҙер башҡортса әҙәби әҫәрҙәр уҡыймы һуң? Шулай уҡ йәш быуындың башҡорт телендә яҡшы һөйләшеүе ата-әсәнән дә тора: улар ғаиләлә балалары менән етерлек аралашамы, төрлө темаларға әңгәмәләшәме, башҡортса сараларға йөрөтәме, унда бергәләп ҡатнашамы? Бар ғәйепте мәктәпкә, уҡытыусыға, хатта тел ғалимдарына япһарыу дөрөҫ түгел. Башҡорт телен уҡытыу буйынса методика иҫкергән икән, 60-70 йәшлек оло ғалимдарыбыҙҙың китаптары оҡшамай икән - яҙығыҙ һуң яңы методик ҡулланмалар! Бармы ул әсбап яҙырлыҡ йәш телселәр, методистар?

Мәктәптә рус теле һәм әҙәбиәте - көн һайын 1-2 сәғәт, ә башҡорт теле һәм әҙәбиәте - аҙнаһына 1-2 сәғәт уҡытыла. Шул арала ғына баланы башҡортса яҡшы һөйләшергә өйрәтеп буламы ни? Башҡорт теле дәреслектәрендә "ТҮ" - "телмәр үҫтереү" тигәнде аңлатыусы тамға менән бирелгән күнегеүҙәр бихисап. Башҡорт теле һәм әҙәбиәте уҡытыусыһы булып эшләгәндә, барлыҡ кластарҙа ла шиғыр ятлап, уны яттан яҙа, ижади эш, иншалар яҙа инек, хатта йырлай ҙа торғайныҡ. Ошолар бөтәһе лә телмәр үҫтереүгә йүнәлтелгән бит инде.

"Тел биҫтәһе", "телгә бөткән", "теле телгә йоҡмай" тиҙәр һөйләү йәһәтенән оҫта кешегә. Был һәләт атай-әсәй, олатай-өләсәй, туғандары, тиҫтерҙәренә, йәғни баланы уратып алған мөхиткә бәйле, улар бәләкәйҙән телмәр үҫтереүҙә, әүҙемлек, ҡыйыулыҡ тәрбиәләүҙә булышлыҡ күрһәтә. Гәзит-журналдар, телевидение ла дөрөҫ телмәр формалаштырыуҙа өлгө булып тора, шуға күрә, уларҙа һис кенә лә хаталарға урын булырға тейеш түгел. Мәҫәлән, мәктәп дәреслектәрендә - "нг", - "нк" хәрефтәренә бөткән һүҙҙәргә ялғау ҡушҡанда "ы" хәрефе өҫтәлә, тигән ҡағиҙә бар: митингыла, танкыла. Ә киң мәғлүмәт саралары хеҙмәткәрҙәре ул ҡағиҙәне бар тип тә белмәй: митингта, танкты тип яҙа, һөйләй. Башҡорт телендәге һүҙҙәргә бер нисә тартыңҡы йәнәш килеү хас түгел, улар араһына мотлаҡ һүҙынҡы ән килеп "ҡыҫыла". Шулай уҡ "ск" тип бөткән һүҙҙәргә ялғау ҡушҡанда ла башта "и", "ы" ҡуйырға кәрәк: Белогорскиға отпускыға, киоскыла, дискыны. Телде һындыра-һындыра Белогорскка отпускка, киоскта, дискты тип һөйләйҙәр бит әй телевизорҙан. Аптырайым, был ҡағиҙә урта кластарҙа уҡ өйрәтелә лә баһа...

Рус телендә йөҙ йыл элек ниндәй ҡағиҙәләр сыҡҡан, шулар бөтөн ерҙә лә үтәлә, бер кем дә үҙгәртмәй; мәктәптә өйрәнмәҫкә кәрәк, тигән кеше лә юҡ. Ә ниңә беҙҙә дөрөҫ яҙыу (орфография), дөрөҫ һөйләү (орфоэпия), пунктуация һәм стилистика ҡағиҙәләре һанға һуғылмай? Ярай, уларҙы мәктәптә тырышып-тырмашып өйрәнделәр ҙә, хатта ятлап алдылар, ти. Ләкин уның менән генә эш бөтмәй, өйрәнгәнеңде аңлы рәүештә ғәмәлдә ҡуллана белергә лә кәрәк бит. Шул уҡ ваҡытта дөрөҫ, матур, төҙөк һөйләмдәр төҙөп, кеше араһында ҡыйыу телмәр тота ла белергә тейешһең. Иң ауыры, ысынлап та, шулдыр. Боронғо Греция, Рим дәүләттәрендә мәктәптәрҙә балаларға риторика, логика дисциплиналары юҡҡа ғына уҡытылмағандыр, күрәһең. Элек беҙҙә лә революцияға тиклемге гимназия, хатта яңыса уҡытылған мәҙрәсә программаларында ошо предметтар булған. Бәлки, шул тәжрибәне тергеҙергә кәрәктер, хәҙерге заманда ата-әсәнең үҙ балаһы менән шөғөлләнергә ваҡыты ла, теләге лә, мөмкинлеге лә булмағас... Риторика, логика буйынса башҡортса әсбаптар бармы быныңөсөн? Әгәр әлеге тормош шуны талап итә икән, ундай ҡулланмаларҙы төҙөргә кәрәк. Был дәрестәрҙә балаларҙы тасуири һөйләргә, үҙ фекерен әйтеп бирергә өйрәтәләр. Билдәле ораторҙар сыҡмаһа ла, башҡорт балалары аудитория алдында ҡаушап ҡалмаҫ, белгән нәмәһен дә әйтә алмай тормаҫ, үҙ фекерен дәлилдәр менән иҫбат итә алыр ине. Күмәкләгән - яу ҡайтарған, тигәндәй, ошо юҫыҡта ең һыҙғанып эшләргә әле беҙгә.

Хәлиҙә АЛТЫНБАЕВА.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

Шифа

21 - 27 ИЮЛЬ (майай) 2018 йыл №29 (811)

ҮҘ ҠУЛЫҢДА!

ОПТИМИСТ БУЛҺАҢ...

ауырыуға бирешмәҫһең

Сит ил ғалимдары төрлө ҡыҙыҡлы тикшеренеүҙәр үткәрергә маһирҙар инде ул. Шаян, оптимист кешеләр оҙағыраҡ йәшәй һәм һирәк ауырый, тип тә дәлилләгәндәре бар. Хатта Питер Брюггер етәкселегендәге бер төркөм Швейцария ғалимдары был мәсьәләне тәрәндән өйрәнеү өсөн тағы ла тәжрибәләр үткәргән һәм кешенең уй-фекере һаулығына тәрән йоғонто яһауын асыҡлаған.

Бының өсөн улар үҙ ирке менән экспериментта ҡатнашырға теләк белдереүсе оптимист һәм пессимистарға грипп ауырыуына ҡаршы прививка яһағандар. Өс айҙан һуң мыжыҡтарҙың 70 проценты грипп менән ауырып киткән. Оптимистар араһынан ауырыусылар һаны 30 процентҡа ла тулмаған. Ошо һөҙөмтәләрҙән сығып, ғалимдар кешеләргә йышыраҡ йылмайырға, күтәренке кәйеф менән йөрөргә, тик яҡшы нәмәләр тураһында ғына уйларға кәңәш итә. Донъяға йылмайып бағыуҙан тыш, күңелдә үпкә һаҡлап йөрөүҙән дә тыйылырға кәрәк икән. Һөнки йылдар буйы йә яҙмыш ауырлыҡтарына зарланып, йә ваҡытында ярҙам итмәгән дуҫтарына, күршеләргә үпкәләп, асыуланып йәшәгән кешенең һаулығы тиҙ ҡаҡшай. Үҙен эстән "ашаған" кешеләр ауырыуға һабышып, тормоштоң йәмен тапмай башлай. Уларҙың йәшәйеше ыңғай яҡҡа үҙгәрмәй ҙә, юлдарында үҙҙәре кеүектәр осрап, кәйефтәрен боҙоп тора. Үпкәселдәрҙең насар энергияһы шундай уҡ яман уйлы кешеләрҙе үҙенә тарта. Нисек тормошто яйға һалырға, донъяла яҡшы кешеләр барлығына нисек кире ышанырға? Был һорауҙарға белгестәрҙең яуабы бер - үҙегеҙҙе ғәфү итегеҙ һәм берәһенә лә үсекмәгеҙ. Һәр иртәне йылмайып ҡаршылау, изге ғәмәлдәр ҡылыу һәм башҡалар тураһында тик ыңғай фекерҙә булыу талап ителә. Тикшеренеүҙәр үткәргән белгестәр әйтеүенсә, тормошҡа ҡыуанып, позитив фекер йөрөтә башлаған кешеләр артабан уңышҡа өлгәшә. Яҡшылыҡ тураһында ғына уйлағандар күңел тыныслығына ирешә һәм һис ауырымай.

Әйткәндәй, сәләмәт булыу өсөн һөйләгән һүҙеңә лә иғтибар итергә кәрәк икән. Ә беҙ йыш ҡына шаяртып әйткән һүҙҙең мәғәнәһен уйлап тормайбыҙ, туҙға яҙмағанды һөйләп ҡуябыҙ. Уйнап ҡына әйткән һүҙҙең дә тәьҫир көсө ҙур була. Шуға күрә, "күргем килмәй", "һине бер ҡасан да ишетмәһәм ине" тигән кеүек һүҙҙәр ҡулланмағыҙ. Был фразалар кешенең мейеһенә сигнал бирә, организм уны бойороҡ итеп ҡабул итә. Белгестәр хатта тормошта ошондай осраҡтар булыуын конкрет миҫалдар менән дәлилләй. Мәҫәлән, аш-һыуға оҫта хужабикәләр әҙерләгән мул табын артында: "Ашҡаҙаным ауыртыр инде", - тип әйтәбеҙ ти. Тәү ҡарамаҡҡа, хужабикә күпме ҡыҫтаһа ла бындағы бөтә тәмлекәстәрҙе тәмләп ҡарап өлгөрөп булмаҫ ул, тигән фекерҙе еткерергә теләйһегеҙ. Әммә уйлап ҡараһаң, һеҙ ашҡаҙанығыҙ ауыртасағы тураһында һөйләйһегеҙ бит. Ошо һүҙҙәрҙе йыш ҡулланһағыҙ ысынлап та сырхап китеүегеҙ бар.

Кеше ныҡ ҡурҡҡан саҡта "Йөрәгем ярыла яҙҙы", "Үлә яҙҙым" тип һөйләшә. Был һүҙҙәрҙең мәғәнәһе ҡурҡыу тойғоһон аңлатыуҙан ғына тормай. Кеше ныҡ ҡурҡҡан сағында йөрәге туҡтап үлеп китеүе мөмкин булыуы тураһында әйтә лә баһа. Шуға күрә, һәр һүҙегеҙҙе уйлап һөйләгеҙ. "Бер икмәктә ултырабыҙ", "аҡылдан яҙып барам", "алҡымға тығыла", "үлерлек хәл" тигәнгә оҡшаш мәғәнәһен төрлөсә аңларға булған һүҙҙәр ҡулланмағыҙ. Ғөмүмән, үҙегеҙҙең һаулыҡты ғына түгел, яҡындарығыҙҙың сәләмәтлеге тураһында ла уйлағыҙ. Көйгән саҡта ауыр һүҙҙәр әйтеп күңелдәрен рәнйетеүҙән, ул һүҙҙәрҙең тормошҡа ашып ҡуйыуынан ҡурҡығыҙ. Сөнки ни тиклем күп ирешәһең, насар һүҙҙәр һөйләйһең, шул тиклем нығыраҡ ауырыуға һабышаһың. Бындай осраҡта кеше бик ҡаты сирләй.

Табиптар ауырыуҙар кешенең характерына һәм йәшәү рәүешенә бәйле, тип иҫәпләй. Мөһим һайлау алдында торғанда дөрөҫ ҡарар ҡабул итмәнем, һөнәр һайлай белмәнем, хыялым тормошҡа ашманы тип үртәлгән кешеләр аяҡтарға бәйле сирҙәргә бирешә. Күҙ ауырыуҙарына үҙе менән ҡәнәғәт булмаған, тормошона зарланған, бар нәмәгә негатив ҡараған һәм киләсәге өсөн ҡайғырған кешеләр дусар ителә. Үҙ көсөнә ышанмаған һәм үҙгәрештәрҙән ҡурҡыусыларҙың тын юлдары, күҙҙәре, ҡолаҡтары сирләй. Гастрит - тынғыһыҙ, үҙ көсөнә ышанмаған, күп борсолған, юҡ-бар өсөн йоҡоһонан яҙған кешеләрҙең ауырыуы. Шулай уҡ ундай холоҡлоларҙың тән ағзаларын көҙән йыйырып яфалай. Уҫал, агрессив, яндырайҙар ҡурылдай астмаһы менән сирләй. Дан һөйөүсе, һәр ерҙә беренселәр рәтендә булырға ынтылыусы, уңышһыҙлыҡҡа тарыуын ауыр кисереүсе кешеләр йөрәк һәм ҡан тамырҙары ауырыуҙарына бирешеүсән. Әйткәндәй, Колумбия университеты ғалимдары үткәргән тикшеренеүҙәрҙә йөрәк сирҙәре ярһыу, асыуланырға күп һорап тормаған кешеләргә хас булыуы асыҡланған. Әгәр ҙә өҫтәүенә хисле, үткер телле лә булһа, ашҡаҙан һәм бөйән язваһын эләктереүе мөмкин. Үпкәләрен онота алмаған уҫалдар бауыр һәм үт ҡыуығы ауырыуҙарынан яфалана. Табиптар яндырай, ныҡыш, тиҫкәре әҙәмдәрҙе "гипертоник характер" тип йөрөтә. Сөнки улар тап ҡан баҫымы күтәрелеүҙән ыҙа сигә. Башҡаларҙың фекерен ҡабул итә белмәгән һәм хаталаныуҙарын түҙеп тора алмаған кешеләрҙе баш өйәнәге тота. Бынан тыш, ундайҙар дәғүәсел, үпкәсел була. Шуға күрә, борсолоу һәм күңел төшөнкөлөгөнә бирелеү өсөн сәбәптәр табылып ҡына тора. Һүҙгә әүәҫ, тиҙ тәьҫирләнеүсән, кәйефтәре ярты сәғәт һайын үҙгәргән кешеләр ҡанында шәкәр күбәйеүенән яфалана.

Кешенең холҡона бәйле барлыҡҡа килгән ауырыуҙар тураһында бик күп яҙырға була. Йүнәлергә теләүселәр, әлбиттә, тәү сиратта эште үҙенең холҡон үҙгәртеүҙән башлар. Билдәле булыуынса, бәхетле кешеләр һау-сәләмәт. Шундай кешене үҙегеҙҙең урынға ҡуйып ҡарағыҙ: ул ошо осраҡта нимә уйлар, нимә кисерер ине? Бындай уйҙарҙан һуң күңел торошоғоҙ яҡшырып китер, хатта киләсәккә ҡарата өмөт уяныуы ихтимал. Ғөмүмән, һеҙҙе үпкәләткән кешеләрҙе онотоғоҙ һәм яратҡан, ярҙам итергә әҙер яҡындарығыҙ тураһында уйлап йөрөргә ғәҙәтләнегеҙ. Алтылағы - алтмышта, тиһәләр ҙә, тырышҡанда холоҡто үҙгәртеп була. Ауыр уйҙарҙан арынып, оптимистҡа әүерелеү өсөн уңышһыҙлыҡ, кемгәлер ҡарата үпкәләр йыйылған "тоҡто" ташларға кәрәк. Психологтар бик ҡыҙыҡлы алым тәҡдим итә. Уның асылы шунан ғибәрәт: берәй насар иҫтәлек иҫегеҙгә төшһә, эске монологты ҡапыл туҡтатып иғтибарҙы икенсегә йүнәлтегеҙ. Мәҫәлән, телевизор ҡабыҙырға, йыр-моң тыңлай башларға, урамдан үтеп барған кешегә ҡарарға мөмкин. Көнөнә нисә тапҡыр ауыр уйҙарға бирелеп, күңелһеҙләнеп алыуығыҙҙы иҫәпләр өсөн ҡағыҙға билдә ҡуйырға онотмағыҙ. Кискеһен ошо билдәләрҙе һанап, артабан күңелһеҙ тойғоларҙы әҙәйтергә тырышығыҙ. Психологтар әйтеүенсә, кеше бер ай эсендә яңыса фекерләргә өйрәнә. Утыҙ көндә тормошо үҙгәреп, һаулығы яҡшырып киткән кешеләр бар. Бөтә түҙемлекте туплап, яҡты уйҙар менән йәшәй башлау ғына шарт.

МЕДИЦИНА ЯҢЫЛЫҠТАРЫ

ЙӘМӘҒӘТ ПАЛАТАҺЫ...

сифатты баһалаясаҡ

✓ **"Башҡортостан Республикаһында граждандарҙың сәләмәтлеген һаҡлау тураһында" Башҡортостан Республикаһы Законына үҙгәрештәр индереү тураһында" Закон көсөнә инде.** Документ республика дәүләт власы органдарының һаулыҡ һаҡлау өлкәһендәге вәкәләттәрен киңәйтә. Йәғни Башҡортостандың йыйылма командалары спортсыларын медико-биологик йәһәттән тәьмин итеү, башҡарма власть ҡарамағында булған медицина ойошмаларын бөтөрөү тураһында ҡарар ҡабул итеүҙең әҙемтәләрен баһалау тәртибен билдәләй. Бынан тыш, медицина ойошмалары күрһәткән хеҙмәт шарттары сифатын баһалаусы йәмәғәт ойошмаһын формалаштырыу тәртибе лә үҙгәреш кисерә. Элек уны һаулыҡ һаҡлау өлкәһендәге башҡарма власть органы төҙөһә, хәҙер республиканың Йәмәғәт палатаһы формалаштырасаҡ.

✓ **Башҡортостан Республикаһы Һаулыҡ һаҡлау министрлығында республикала 2018 йылдың биш айында халыҡҡа диспансеризация уҙғарыуға йомғаҡ яһалды.** Диспансеризацияның беренсе этабын (граждандарҙа хроник сирҙәрҙең билдәләрен асыҡлау осоро) 310 мең кеше үткән - пландың 43 проценты. 22 меңдән ашыу ауырыу осрағы тәүге тапҡыр асыҡланған. Беренсе урында ҡан әйләнеше системаһы сирҙәре - улар 29,7 процент тәшкил итә, икенселә - эндокрин системаһы ауырыуҙары (22,4 процент), өсөнсөлә - нервы системаһы сирҙәре (10,8 процент). Социаль әһәмиәтле ауырыуҙар араһында яман шеш (84), туберкулез (3), шәкәр диабеты (402), гипертония (3747) һәм йөрәктең ишемик сире (594) асыҡланған. Ағымдағы йылда бөтәһе 722 меңдән ашыу кешене тикшереү күҙаллана.

✓ **Башҡортостанда ҡыҙылса менән ауырыусылар һаны арта бара.** Әлеге ваҡытта лабораторияла раҫланған 12 осраҡ теркәлгән: алты кеше - Өфөлә, ҡалғандары Өфө һәм Иглин райондарында. Сирләүселәрҙең етеһе - 8 айҙан 16 йәшкә тиклемге бала, ҡалғандары - ололар. Республика буйынса Роспотребнадзорҙа белдереүҙәренсә, хәл-торош күҙәтеүгә алынған, ҡыҙылса менән ауырыу осраҡтары теркәлеүенә бәйле тейешле санитар-эпидемиологик саралар комплексы үткәрелә: сирлеләр менән бәйләнештә булыусыларҙы, ата-әсәләре иммунизациянан баш тартҡан балалар 21 көн дауамында даими медицина күҙәтеүендә тотола. Имен булмаған осорҙа мәктәпкәсә һәм дөйөм белем биреү учреждениелары, медицина стационарҙары кеүек үк, балаларҙы прививкаһыҙ ҡабул итеүҙән баш тартырға хоҡуҡлы. БыҒаса ҡыҙылса менән бер тапҡыр ҙа ауырымаусылар, сирләү йәки прививкалар тураһында мәғлүмәттәре булмаусы 35 йәшкә тиклемге граждандар - бушлай, 35 йәштән өлкәндәр түләүле прививка яһата ала. Вакцинация ике прививка араһында өс ай айырма менән эшләнә һәм оҙайлы ваҡытҡа иммунитет булдыра.

✓ **Водителдәрҙең иҫереү кимәлен ҡан анализына ярашлы асыҡлау тураһында ҡануниәткә керетелгән үҙгәреш көсөнә инде.** Уға ярашлы, бер литр ҡанда тупланған этил спирты 0,3 грамдан артырға тейеш түгел. Үҙгәрештәр индерелгәнгә тиклем ҡандағы этил спирты күләмен асыҡлауҙа билдәле ауырлыҡтар була, ә бер литр һуланған һауала этил спирты 0,63 мг булырға тейеш тип билдәләнә ине. Дәүләт автоинспекцияһында белдереүҙәренсә, яңы норма индереү тейешле профилактика йоғонтоһон бирәсәк һәм Юл хәүефһеҙлеге ҡағиҙәләрен тупаҫ боҙоу өсөн яза биреүгә булышлыҡ итәсәк.

✓ *Киләсәктә инфекцион сирҙәр менән сирләмәйәсәкбеҙ, сөнки төрлө паразиттар, вирустар был тирбәлешкә сыҙамаясаҡ. Талпан энцефалиты, сысҡан биҙгәге һ.б. барыһы ла юҡҡа сығасаҡ.*

ХАЛЫҠ МЕДИЦИНАҺЫ, улар йәнәш тороп

Башҡортостан Һаулыҡ һаҡлау министрлығы халыҡ дауалаусыларына, имеләренә лицензия биреү тураһында бойороҡ ҡабул итте. Әле был документтың ыңғай һәм кире яҡтарын аңлап та бөтмәгәнбеҙҙер, бәлки. Шуға ла ошо тема буйынса фекер алышыу, һорауҙарға асыҡлыҡ индереү маҡсатынан редакцияға космоэнергет Рауфан МОРТАЗИНды, халыҡ имсеһе Фәниә ИБӘТУЛЛИНАны саҡырҙыҡ.

Республика Һаулыҡ һаҡлау министрлығының бойороғон нисек ҡабул иттегеҙ? Был һеҙҙең эшегеҙгә этәргес булаҫаҡмы, әллә, киреһенсә, аяҡ саласаҡмы?

Рауфан Мортазин: Минеңсә, был рәсми медицинаның халыҡ медицинаһына ярҙам һорап мөрәжәғәт итеүе. Ни өсөн тигәндә, бөгөн ябай ғына сирҙәрҙе алғанда ла: гастрит, панкреатит, холецистит - рәсми медицина һауыҡтырғансы дауалай алмай. Көслөрәк ауырыуҙар тураһында әйтеп тә тораһы түгел. Шул уҡ ваҡытта бөгөн, космоэнергетик булараҡ әйтә алам, бәлки, йыһандың, ерҙең, кешеләрҙең энергетикаһы үҙгәреү арҡаһында, дауалап булмай торған бер генә сир ҙә юҡтыр.

Фәниә Ибәтуллина: Халыҡ медицинаһы менән шөғөлләнгәндәргә рәсми медицинаның рөхсәте, лицензия кәрәк, тип уйлайым. Сөнки хәҙер шарлатандарҙың күбәйеүе ысын имеләргә ышанысты кәметә. Шулай уҡ халыҡ табиптарына рәсми медицина тарафынан да ҡаршылыҡтар тыуҙырылыуы ихтимал. Ә лицензияны мин халыҡ дауалаусыларын яҡлау ҡағыҙы тип ҡарайым. Беҙгә яҡлау ҡағыҙы кәрәк.

Рәсми документ шундай талап ҡуя - халыҡ дауалаусылары медицина белгестәре алдында имтихан бирергә тейеш. Йәғни, ни өсөн һеҙҙең ысул халыҡ сәләмәтлеген һаҡлау өсөн рәсми медицина менән бер рәттән ҡулланылырға тейеш икәнлеген иҫбатларға кәрәк буласаҡ. Әйҙәгеҙ әле, гәзит уҡыусылар алдында ла иҫбатлағыҙ шуны...

Рауфан Мортазин: Мин 15 йыл инде космоэнергетика менән шөғөлләнәм, һәм әлегә тиклем дауалап булмай торған бер генә сирҙе лә күргәнем юҡ. Космоэнергетика - 98, ә рәсми медицина, Бөтә донъя һаулыҡ һаҡлау ойошмаһы мәғлүмәттәре буйынса, ни бары 8 процент сирҙе генә дауалай ала. Бәлки, шуға ла табиптар, бәләкәй балалар ауырыһа - тыумыштан, нәҫелдән килгән сир, ололарға - был ҡартлыҡ сире, ошо ике категория араһындағыларға, был һеҙҙең хроник сир, тиҙәр.

Космоэнергетикаға килгәнгә тиклем мине гастриттан дауаланылар-дауаланылар ҙа, ҡасан һауыҡтыраһығыҙ, тигәс, һинең хроник сир, тип яуапланылар. Ул ваҡытта медицинала хроник ауырыуҙы дауалап булмай икәнен аңламай инем әле.

Бөгөн Ерҙә, тәбиғәтебеҙҙә, организмыбыҙҙа ла ныҡ үҙгәрештәр бара. Сығанаҡтан (Исток) килгән саф, таҙа, яҡты нурҙарҙы ҡулланып, ниндәй генә сир булмаһын, барыһын да дауаларға мөмкин. Ғәйса бәйғәмбәрҙең дауаһын алғас, һуҡырҙар - күрә, һаңғырауҙар ишетә башлаған, тиҙәр бит. Космоэнергетика сеанстарынан һуң да шундай мөғжизәләр күҙәтелә: кешеләр күрә башлай, бала таба алмаған ҡатын-ҡыҙ әсә булыу бәхетенә өлгәшә, түшәктә йылдар буйы ятыусылар тороп киткән осраҡтар ҙа булды.

Энергетик массаж бөтөнләй икенсе. Мәҫәлән, ҡайһы бер кешегә шунда уҡ ҡот ҡойорға кәрәк. Был да үҙенә күрә энергетик таҙартыу. Ҡайһы кешеләрҙе тел-теш баҫа. Ул да энергетикаға бәйле. Уларҙы тел-теш ҡырҡып дауалайһың. Ғөмүмән, минең ҡулланған ысулдарым борондан килгән халыҡ медицинаһы ысулдары.

Хәҙер сәләмәт булыу өсөн бөтөн шарттар бар. Иң мөһиме - иҫке энергияларҙан арынып, яҡты энергияларға ҡайтырға кәрәк. Ә улар электән булған, әммә беҙ быуаттар, меңәрләгән йылдар буйына ҡурҡыу тойғоһонда йәшәгәнбеҙ, Кешелек тормошо шуға ҡоролған. Ә ҡурҡыу тойғоһо ул ғазаптарға килтерә. Ғазапланған кеше, әлбиттә, сирләй, ғазапланып-ғазапланып, яҡты донъя менән хушлашып та ҡуя. Әле күп кеше ергә яҡты энергиялар килгәнен дә белмәй. Мин: "Миңә 100 пациентты, шул уҡ сирҙәр менән медицина фәндәре докторҙарына 100 пациентты бирегеҙ. Һуңынан һөҙөмтәне сағыштырып ҡараһығыҙ", - тип күптән әйтәм. Космоэнергетикала һөҙөмтә мотлаҡ буласаҡ, сөнки мин түгел, ә бары тик сығанаҡтан килгән саф, таҙа, яҡты мөхәббәт нурҙары дауалай. Космоэнергетиканың сере шунда.

Тағы бер мәл: сирҙең симптомдарын түгел, ә сәбәбен табып, сәбәбен юҡ итергә кәрәк. Рәсми медицина күпселек осраҡта симптомдарҙы ғына ала, бының өсөн ауыртыуҙы йәки башҡа клиник билдәләрҙе баҫыусы дарыуҙар тәғәйенләйҙәр. Шуға ла ауыртҡан ер бер ни тиклем баҫылып тора ла, күпмелер ваҡыттан һуң ҡабат үҙен һиҙҙерә башлай. Халыҡ дауалаусылары, киреһенсә, ауырыуҙың сәбәбен, уны барлыҡҡа килтергән урынды табып, шуны бөтөрөргә тырыша.

Космоэнергетика күҙлегенән ҡарағанда, берәй ағза аутан - тойғолар һәм теләктәр тәне. Кеше насар тойғолар кисерә икән - нәфрәт, көнсөллөк, үпкәләү - ул үҙенең аураһын һәм ағзаларын бысрата. Ғалимдар ҙа кире тойғоларҙың бысраҡ энергия икәнен иҫбатлай. Ҡара, бысраҡ энергия йыйылды икән, әлбиттә, кеше сирләй башлай. Уйҙар тәне - менталь тән 6-сы үлсәмдә. Ул астраль тәнгә тәьҫир итә, тимәк, уйҙарыбыҙ тойғоларыбыҙға тәьҫир итә. Шуға күрә, уйҙар тәнен дә таҙартырға кәрәк. Шунан һуң тормош, йәғни карма тәне - каузаль тән килә. Ул да таҙа булырға тейеш. Һуңынан индивидуаль, абсолют тәндәр килә, уларҙы таҙартып маташырға ла кәрәкмәй - улар камил тәндәр. Тимәк, физик тәнде таҙартыу өсөн эфир, астраль, менталь, каузаль тәндәрҙе тәртипкә килтерергә кәрәк. Улар тәртипкә керһә, кешенең аураһы - ҙур, яҡты, тирбәлеше юғары икән, ул саҡта кеше сәләмәт була.

Шуға бәйле бик яҡшы яңылыҡ әйтә алам: Ерҙең тирбәлеышта икән, тимәк, унда бысраҡ энергия йыйылған. Шул бысраҡ энергияны алмайынса, таҙартмайынса, кеше күпме дарыу ашамаһын, укол алмаһын - сирҙе дауалауҙың һөҙөмтәһе булмаясаҡ. Бер генә миҫал: бауырында һыулы шеш (киста) булыуын асыҡлап, бер ҡатынға операция эшләгәндәр. Күпмелер ваҡыттан һуң икенсе шеш барлыҡҡа килгән. Тағы операция яһағандар. Миңә килгәндә тағы ла ике урында ике шеш бар булһа, эсәктәр аҫҡа төшһә, ҡыҙыл үңәс аҫҡа тартыла, кеше көмөрәйә, алға эйелә, һөҙөмтәлә умыртҡа һөйәге асыла. Кеше кәкерәйеп ҡала, биле ауырта башлай. Бил ауыртыуының сәбәбе - эске ағзаларҙың аҫҡа төшөүенән була. Эске ағзаларҙы күтәрһең, кеше төҙәйә, биле лә ауыртмай. Шулай иң беренсе аңлатып, массаждар эшләп, ағзаларын урындарына ултыртҡандан һуң, ҡан алыу кәрәк, тием. Ни өсөн? Машинағыҙ бар икән, уның фильтрын, майын алыштырып тораһығыҙ, шулай бит. Шуның кеүек, беҙ ҙә ашайбыҙ, һауаны һулайбыҙ, бөтөн бысраҡ организмға ултыра. Шуға күрә, капиллярҙағы ҡанды алмаштырып, яңыртып тороу кәрәк. Ҡанды алмаштырмаһаң, ул организмда ятҡылыҡ кеүек ята, бөтөн ағзалар бысрай, бауыр ҡанды таҙартып өлгөрмәй, шул сәбәпле ауырыйбыҙ. Әгәр бауыр таҙа ҡанды үткәреп тора икән, башҡа ағзаларҙы бауыр үҙе таҙарта. Бының өсөн төрлө үләндәр эсәбеҙ. Тәбиғәт үҙе беҙгә дауа бирә.

Шулай уҡ кеше дауаланырға килгәндә һауығырына ышанырға тейеш. Әгәр, мин аҡса түләйем, һин мине һауыҡтыр, ти икән, уға шифаһы теймәй. Кеше халыҡ табибына ла дауаланырға үҙ теләге менән, ышанып килергә, әҙер булырға тейеш. Юҡһа, йә ата-әсәһе, йә ҡатыны-ире алып килә. Әҙер булмаған ҡамырҙы мейескә бешерергә ултыртһаң, ризыҡ нисегерәк була, кеше лә шулай. Шуға кешенең үҙ ихласлығы менән, дауаланам,

✓ *Элегерәк Себер сәләмәтлеге, Урал сәләмәтлеге, тигән төшөнсәләр була торғайны. Хәҙер ундай төшөнсәләр юҡҡа сыҡты. Сөнки Себерҙә лә, Уралда ла сәләмәт булып тыуған балаларҙы табыуы бик ауыр.*

тип килеүе шарт. Пациенттарыма: "Бөтөн нәмә үҙегеҙҙең ҡулығыҙҙа: ваҡытында йоҡлайһығыҙ, ваҡытында дөрөҫ туҡланаһығыҙ, гимнастика яһайһығыҙ, миңә ҡан алдырырға ғына киләһегеҙ", - тием.

Тимәк, халыҡта ла әлегә аңлау кимәле түбән, ә ҡулланыусы ҡарашы өҫтөнлөк итә: мин аҡса бирәм, әммә сәләмәтлегемде һаҡлау йәки кире ҡайтарыу өсөн үҙем бер нәмә лә эшләмәйем, һеҙ дауалағыҙ...

Фәниә Ибәтуллина: Күптәр, аптеканан дарыу алам да, проблемаларымды хәл итәм, тигән ҡараш менән йәшәй бит. Ҡайһы бер осраҡта кешенең үҙенең ауырыуҙан ҡотолғоһо килмәй, уға был торош ныраҡ оҡшай. Мәҫәлән, бер ир псориаз менән 30 йыл ауырығаны, ҡатыны уны шул тиклем иркәләткән. Дауа алып, саҡ ҡына ыңғай үҙгәрештәр була башлағайны, юҡ инде, булмай, тип, артабан дауаланыуҙан баш тартты. Сөнки дауаланһа, ҡатыны уны артабан ына барып, тағы һөҙөмтә алып киләләр. Мин халыҡ табиплығы буйынса махсус уҡыным, шунда ошо схема буйынса эшләнек һәм шунан һуң ғына дауаларға рөхсәт бирҙеләр. Ләкин ябай массажды ғына алғанда ла, уның йоғонтоһо үҙенсә, башҡа. Ә энергетик массаж бөтөнләй икенсе. Мәҫәлән, ҡайһы бер кешегә шунда уҡ ҡот ҡойорға кәрәк. Был да үҙенә күрә энергетик таҙартыу. Ҡайһы кешеләрҙе телтеш баҫа. Ул да энергетикаға бәйле. Уларҙы тел-теш ҡырҡып дауалайһың. Ғөмүмән, минең ҡулланған ысулдарым борондан килгән халыҡ медицинаһы ысулдары.

Рауфан Мортазин: Үҙен халыҡ имсеһе йәки халыҡ табибы тип һанаған кеше ысынлап та ярҙам итә алыуын иҫбатларға тейеш. Сөнки һөҙөмтәләре булмаусылар, дауалайым, тип, шул уҡ массаж менән дә зыян килтереүе ихтимал. Ни өсөн тигәндә, ул кешенең тәненә, эфир тәненә тәьҫир итә, әгәр шул уҡ массаж эшләүсенең үҙенең энергетикаһы бысраҡ, **тейеш була. Был, киреһенсә, ысын халыҡ дауалаусыларына юлды ябыу булмаҫмы?**

Рауфан Мортазин: Һалым менән быуырға түгел, киреһенсә, ярҙам итергә кәрәк. Өфөлә, мәҫәлән, бинаны ҡуртымға алыу ҙа ҡиммәт, һалымдары ла әҙ түгел. Ә бит халыҡ табибына, бәлки, көн һайын да килмәйҙәрҙер. Бәлки, аҙнаһына бер кеше киләлер, йә булмаһа, айына берәү.

Әгәр шәхси эшҡыуар булараҡ теркәлеп, һалым түләргә тура килһә, быға күптәрҙең, шул иҫәптән, ауылдағы халыҡ табиптарының көстәре етмәйәсәк. Шул сәбәпле, улар артабан береһен дә ҡабул итмәүе лә мөмкин. Ә халыҡ дауалаусыларының төп маҡсаты - сирлеләрҙе дауалау ғына түгел, ә кешеләрҙе, кешелекте сирләмәҫкә, ауырыуҙарҙың сәбәптәрен юҡ итергә һәм булдырмаҫҡа өйрәтеү. Элегерәк Себер сәләмәтлеге, Урал сәләмәтлеге, тигән төшөнсәләр була торғайны. Хәҙер ундай төшөнсәләр юҡҡа сыҡты. Сөнки

Беҙ шундай дәүләттә йәшәйбеҙ, ул бер ҡулы менән бирә лә, икенсеһе менән тартып ала, йәғни бер ҡулы менән ишек аса ла, икенсеһе менән ябып ҡуя... Бойороҡта күмәк кешегә сеанстар үткәрмәҫкә һәм киң мәғлүмәт саралары аша таратмаҫҡа, тигән сикләүҙәр бар...

Рауфан Мортазин: Ғайса бәйғәмбәр бит бер кемде лә берәмләп ҡабул итмәгән. Ҡайҙалыр тауҙа йәки ҡалҡыулыҡта ултыра, йөҙәрләгән, меңәрләгән, унан да күберәк кеше йыйыла, ул халыҡҡа һөйләй, мөхәббәт ебәрә, сығанаҡтан килгән яҡты, саф нурҙар менән кешенең аураһын таҙарта, аура таҙара икән, сирҙәр юҡҡа сыға. Шул уҡ Ғайса бәйғәмбәргә, бына һин дауаларға беләһең икән, беҙ һиңә лицензия бирәбеҙ, тик бер кешене генә дауалайһың, башҡалар көтһөндәр. Бәлки бер ай, бер йыл көтөрҙәр, әммә һин берәмләп кенә ҡабул итергә тейеш, тигән кеүек булабыҙ. Был ҡараш төптө дөрөҫ түгел. Был

булһын: кем теләй - рәсми медицинаны һайлаһын, кем теләй - халыҡ дауаһын. Был ойошманы тотоу өсөн күп сығымдар ҙа кәрәкмәҫ ине. Ҡайһы ойошманың һөҙөмтәһе юғары - кеше үҙе һайлар ине. Быға аяҡ салалармы, юҡмы, әммә медицина барыбер үҙгәрәсәк, сөнки яҡты нурҙарҙы ҡаплап булмай, шишмә лә үҙенә юлды һәр саҡ таба.

Улай булғанда, рәсми медицинаға эш тә, ихтыяж да ҡалмаясаҡ түгелме?

Рауфан Мортазин: Рәсми медицина киләсәктә тамырынан үҙгәрәсәк. Бөгөн уның файҙаһына ҡарағанда, бәлки, зыяны күберәктер. Ни өсөн шулай тип әйтәм, сөнки ошо һөнәр эйәләрен генә алғанда ла, кем иң сирле - медиктар, кем иң әҙ йәшәй - врачтар. Был бит киреһенсә булырға тейеш. Рәсәй буйынса уртаса ғүмер оҙайлығын алғанда, табиптар 17 йылға кәмерәк йәшәй. Улар үҙҙәре халыҡ дауалаусыларына ярҙам һорап килә. Мәҫәлән, минең "Исток"

РӘСМИ МЕДИЦИНА...

эшләй башлармы?

Хәҙер сәләмәт булыу өсөн бөтөн шарттар бар. Иң мөһиме - иҫке энергияларҙан арынып, яҡты энергияларға ҡайтырға кәрәк. Ә улар электән булған, әммә беҙ быуаттар, меңәрләгән йылдар буйына ҡурҡыу тойғоһонда йәшәгәнбеҙ, Кешелек тормошо шуға ҡоролған. Ә ҡурҡыу тойғоһо ул ғазаптарға килтерә. Ғазапланған кеше, әлбиттә, сирләй, ғазапланып-ғазапланып, яҡты донъя менән хушлашып та ҡуя. Әле күп кеше ергә яҡты энергиялар килгәнен дә белмәй.

иркәләтмәйәсәк. Шундай осраҡтар ҙа бар. Әммә сир менән көрәшкәндә өс яҡ бар: дауалаусы, сирле һәм сир. Сирле ҡайһы яҡҡа ярҙам итә, шул яҡ еңә.

Рәсми медицина вәкилдәренең халыҡ медицинаһына, халыҡ имселәренә мөрәжәғәт итеү осраҡтары ла булғылай түгелме?

Фәниә Ибәтуллина: Эйе, ундай осраҡтар бик күп. Ғинуарҙа ғына Республика балалар клиник дауаханаһында бер балаға ярҙам кәрәк тип саҡырып алдылар. Бала яһалма тын алдырыу аппаратына тоташтырылған, үҙаллы тын ала алмай. Шул бала эргәһендә энергия бирep, эсенә массаж яһап, өс сәғәт ултырҙым. Һуңынан ул үҙаллы тын ала башланы. Шунда бүсере бар икәнен дә әйткәйнем, табиптар иғтибар итмәне. Бер ай үткәс, баланы тағы дауаханаға алып барғандар, табип, берәй әбейгә күрһәтегеҙ, бүсере бар, тигән. Тағы ла саҡырып алдылар. Бөгөн бала һин дә мин йөрөп ята.

Ҡайһы берәүҙәр нисек аҡса эшләү юлдарын ғына ҡарай. Ундайҙар төрлө өлкәләлә бар. Бына шундай шарлатандарҙы ысын халыҡ табиптарынан, халыҡ дауалаусыларынан нисек айырырға?

Фәниә Ибәтуллина: Сирле миңә дауахананан алған анализдары, диагноздары менән килә. Шуны дәфтәргә яҙам да, үҙемдең диагнозды ҡуям. Һуңынан, дауаланыу үткәс, улар ҡабат медицина учреждениеһеуларҙы төпкөл райондарҙан эҙләйҙәр. Шуның өсөн ундай кешеләрҙе күтәрергә, ярҙам итергә, юлдарын асырға кәрәк. Әгәр ҙә лицензия алырға теләйһең икән, эш һөҙөмтәләрен күрһәтеп, аттестация үтергә тейешһең, тип уйлайым. Шул ваҡытта ғына лицензия алырға мөмкин.

Һеҙ халыҡ дауалаусыларына ярҙам итергә кәрәк, тиһегеҙ, ә бына Һаулыҡ һаҡлау министрлығының бойороғонда лицензия алыу өсөн был кешенең шәхси эшҡыуар, йәғни эшмәкәрлек алып барыуы тураһында документы ла булыуы мотлаҡлығы һыҙыҡ өҫтөнә алына. Тимәк, улар дәүләткә һалым түләргә

тырта икән, ундай белгестәр хәҙер районда берәү генә булыуы мөмкин. Табиптар 8 сәғәт буйына эшләй, шуның өсөн эш хаҡы ала. Халыҡ дауалаусыларына сиратта тормайҙар бит, һирәк киләләр. Киреһенсә, улар тураһында халыҡҡа мәғлүмәт еткерелһен, шул ерҙә шундай кеше бар икәнлеген халыҡ белһен. Ундай белгестәрҙең исемлеге Һаулыҡ һаҡлау министрлығында булырға, медицина ярҙам итә алмаған осраҡта улар үҙҙәре ауырыуҙарҙы шул кешеләргә ебәрергә тейеш, тип уйлайым. Бик булмаһа, ауырыуҙарҙы йыйып, халыҡ табибын алып килеп, бер бүлмә бирep, бернисә көн ҡабул итеүҙәр ойоштороpға була.

ҡайҙандыр сығанаҡтан, йыһандан килгән нурҙарҙы йәлләп ултырыу кеүек килеп сыға. Бында ысынлап та медицинаға табипҡа яҙылыу, аҙналар-айҙар буйы сират көтөү системаһы ҡулланыла. Ә халыҡ дауалаусылары һәр кешенең сәләмәт булыуы өсөн тырыша. Кеше, нисә йәштә булыуына ҡарамаҫтан, сәләмәт булырға тейеш, беҙ шуға килергә тейешбеҙ. Бәлки, ҡайһы бер илдәрҙәге кеүек, халыҡ дауалаусыларын бергә йыйып, министрлыҡ кеүек үк ниндәйҙер альтернатив ойошма булдырырғалыр? Беҙ бит страховка полисына ҙур сумма түләйбеҙ, һалым түләйбеҙ, халыҡтың да һайлау мөмкинлеге

Себерҙә лә, Уралда ла сәләмәт булып тыуған балаларҙы табыуы бик ауыр. Сер түгел, бөгөн балаларҙың бер процент самаһы ғына сәләмәт тыуа.

Фәниә Ибәтуллина: Халыҡ табиптары, бигерәк тә ауылдарҙа йәшәүселәр, мейе ҡаға икән, уларға ташлама менән лицензия бирергә, әммә шәхси эшҡыуар булып теркәлеүҙе талап итергә ярамай, сөнки ул бер генә ысул менән эшләй. Быуын ул-

мәктәбенә абруйлы медицина фәндәре докторы йөрөй, иғтибарлап тыңлай, әйткәндәремде үтәй һәм сәләмәтлеге көндән-көн яҡшыра бара.

Мәскәүҙә космоэнергетика институты бар, улар абруйлы ғалимдар менән төрлө һынауҙар, тәжрибәләр, тикшеренеүҙәр үткәрәләр, һөҙөмтәлеленеүҙәр. Ул ғына ла түгел, 2009 йылда Бөтә донъя һаулыҡ һаҡлау ойошмаһы космоэнергетиканы үҙенә ағза итеп алды. Латвияла икенсе космоэнергетика институты астылар, космоэнергетиканы специальностар исемлегенә индергәндәр. Институтҡа ил хөкүмәте ныҡ ярҙам итә, уларҙа медицина хеҙмәткәрҙәре был ысулды үҙ эштәрендә ҡуллана, хатта беҙҙең Мәскәү институтына ҡарағанда күберәк патенттар алалар. Космоэнергетика, халыҡ дауалары - аураны таҙартыу, тирбәлеште күтәреү һәм сирҙең сәбәбен юҡ итеү - ул киләсәк медицинаһы.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Медицина бер генә йүнәлештә, нисек уҡытҡандар - шулай дауалай һәм бер ағза өсөн бер табип яуаплы. Ә халыҡ дауалаусыһы сирҙәргә комплекслы ҡарай һәм бер үк ваҡытта барлыҡ сирҙәрҙе лә дауалауы мөмкин. Юҡҡа ғына ҡайһы, ниндәй юл менән барыуығыҙ мөһим түгел, уға барып етеү мөһим, тимәйҙәрҙер. Халыҡ дауаһының ниндәй генә ысулын алып ҡарама, улар барыһы ла Аллаһы Тәғәлә көҙрәте менән башҡарыла һәм дауалау ысулдары ла бер үк, иң мөһиме - һөҙөмтәле. Шул хаҡта ла онотмаһаҡ ине...

Зәйтүнә НИҒӘМӘТЙӘНОВА әңгәмәләште.

✓ *Баҡыр белəҙектəр ҡан баҫымын нормалləштерə, тик быныҢ өсөн уны терһəк янында йөрөтөргə кəрəк. Аристотель баҡырҙыҢ шешенеүҙən дауа булыуы тураһында яҙып ҡалдырған.*

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

ДИАБЕТ

Əгəр ҙə саманан артыҡ һыуһайһығыҙ, күп бəүел бүленеүе күҙəтелə, устар, аяҡ табандары яна, хəлегеҙ бөтə, тирləйһегеҙ һəм күреү һələте насарайһа, тиҙ арала эндокринологҡа мөрəжəғəт итеп, шəкəргə анализ бирергə кəрəк.

Ҡанда йəки бəүелдə шəкəр табылһа, уның нигеҙен асыҡларға һəм шунан һуң ғына 5 төп ҡағиҙəне - асығыу, өшөү, əселек, хеҙмəт һəм организмдың əселеген үтəүгə тотонорға кəнəш итəм. Ҡыҫҡаһы, асыҡҡанда, тире өшөгəндə (мəҫəлəн, контраст ҡойоноу, һыу инеү) шəкəр түбəнəйə. Тик өшөгəндəн һуң тиҙ генə йылынырға кəрəк. Əсе ризыҡтар, үлəндəр ашҡаҙан аҫты биҙҙəренең инсулин эшləп сығарыу буйынса эшмəкəрлеген көсəйтə. Хеҙмəт яратыу ҡандағы шəкəрҙе мускулдар ярҙамында яндыра. Əселек шəкəр һəм майҙарҙың тарҡалыуына булышлыҡ итə. Иҫегеҙҙə тотоғоҙ: "татлы" ауырыу əселек ярҙамында иҫкəртелə. Əсе үлəндəрҙən ҡурҡмағыҙ, улар бəлəкəй күлəмдə организм өсөн бик файҙалы. Шуны ла онотмағыҙ - шəкəр диабетынан дауланыу бик еңел түгел, унда һəр ауырыуға һəр аныҡ осраҡта айырым ҡараш кəрəк һəм былар барыһы ла тəжрибəле табип күҙəтеүе аҫтында башҡарылһын.

Диабетҡа ҡаршы дарыу үлəндəренең тəҫҫире төрлөсə. Уларҙың берəүҙəре ҡандағы шəкəр күлəмен түбəнəйтə, ҡайһылары ашҡаҙан аҫты биҙе күҙəнəктəренəн инсулин бүленеүен əүҙемləштерə. Шуны ла əйткем килə: үлəндəрҙең тəҫҫире химик препараттарға ҡарағанда көсһеҙерəк булһа ла, улар яҡшы сифаттарға ла эйə, мəҫəлəн, уларҙы оҙайлы ваҡыт организмға зыян килтермəйенсə ҡабул итергə ярай.

- 20-шəр грамм ҡара көртмəле, ҡыҙыл көртмəле (брусника) япраҡтары, галега үлəне, 10-ар грамм эт муйылы ҡайыры (кора крушины) һəм ҡайын япрағы алырға. Эт муйылын ваҡлап, 20 минут ҡайнатырға, ҡалған компоненттарға 300 мл ҡайнар һыу ҡойорға, утта 3 минут дауамында йылытырға, бергə ҡушып болғатырға. Ашар алдынан көнөнə 3 тапҡыр стакандың өстəн бер өлөшө күлəмендə эсергə.
- Бəпембə (япраҡтары) - 25 грамм, ҡара көртмəле (япраҡтары) - 25 грамм, галега (үлəн) - 20 грамм. 1 ҡалаҡ үлəн ҡатнашмаһына 1,5 стакан ҡайнар һыу ҡойорға, 5 минут ҡайнатырға, һыуығансы төнəтергə һəм һөҙөргə. Көнөнə 2 тапҡыр ашар алдынан 20 минут алды яртышар стакан эсергə.
- Ҡара көртмəле (япраҡтары) - 50 грамм, фасоль (ҡуҙаҡтары) - 50 грамм, галега (үлəн), бөтнөк (япраҡтары) - 50 грамм. 2 ҡалаҡ үлəн ҡатнашмаһына 0,5 мл ҡайнар һыу ҡойорға, 30 минут төнəтергə, һөҙөргə. Ашар алдынан көнөнə 3 тапҡыр стакандың өстəн бер өлөшө ҡабул итергə.

Марат ИШМӨХƏМƏТОВ яҙмаларынан.

БЕЛМƏҺƏҢ - БЕЛ!

Бөрйəн ағинəйе Көнһылыу ҠОТЛОБАЕВА 34 йыл ғүмерен мəктəптə балаларға биология уҡытыуға арнай. Математиктар, тел белгестəре нəҫеленən булһа ла, ул үҙендə өлəсəһе Нəсиха Хөснөтдин ҡыҙының ҡаны еңгəн тип һанай. Киң даирəлə белемле, көслө рухлы ил инəһе, дауа тылсымын белгəн хикмəтле йəн эйəһе була өлəсəһе. Бөгөн авторыбыҙ металл ярҙамында дауалау серҙəре менəн бүлешə.

ЙƏРƏХƏТТƏРҘЕ...

баҡыр дауалай

Баҡыр. Яраның уңалыуын тиҙлəтə. Ҡан тамырҙарын киңəйеүҙən һаҡлай. Тик быныҢ өсөн 1961 йылға тиклемге (Сталин заманындағы) йəки 1961 йылғы реформаның баҡыр (2, 3, 5) тинлектəрен файҙаланырға кəрəк. Уларҙы радикулит яфалағанда билгə теҙеп һалып, эт йөнөнəн тегелгəн билбау бəйləргə мөмкин. Əгəр кеше сирлəһə, уның тəненə тейгəн баҡыр ҡарая. Шуға уны тоҙло һыуҙа тоторға һəм таҙартырға кəрəк. Баҡыр белəҙектəр ҡан баҫымын нормалləштерə, тик быныҢ өсөн уны терһəк янында йөрөтөргə кəрəк. Аристотель баҡырҙың шешенеүҙən дауа булыуы, ə йəрəхəттəрҙе баҡыр пластинкалар ҡуйып төҙəтеп булыуы тураһында яҙып ҡалдырған. Рустə бəрелгəн, күгəргəн урындарға баҡыр биш тинлектəр һалғандар, Грузияла боронғо замандарҙа уҡ, Францияла бөгөнгө көндəрҙə лə баҡыр һаңғыраулыҡтан һəм миндаль һымаҡ биҙҙəрҙең ялҡынһыныуынан дауа сараһы итеп файҙаланыла.

Баҡыр аппликация температураны төшөрə, ауыртыуҙы баҫа, көслө бактерицид үҙенсəлеккə эйə: ул һыу һəм матдəлəр алышыныуын, ҡан əйлəнешен, йоҡоно яҡшырта, ҡанда инсулиндың тəьҫирен көсəйтə, нервылар системаһын тынысландыра. Баҡыр шулай уҡ күкрəктəге зарарһыҙ шештəн, мастит, туберкулездан, хроник бронхопневмония, бронхит, отит, гайморитан дауалай. Инфарктан һуң хəлде яҡшырта, гастриттан, радикулит, холецистит, тире ауырыуҙарынан ҡотолорға ярҙам итə. Ошо исемлек кенə лə баҡырҙың тəьҫир итеү ҡоласы ниндəй киң булыуын асыҡ күрһəтə. Шуныһын да əйтергə кəрəк, баҡыр ишетеү һəләтен тергеҙə, ҡолаҡ шаулауын, радиацияның зарарлы тəьҫирен кəметə, геморройҙан, ревматизмдан, артриттан дауалай.

Баҡырҙы нисек файҙаланырға һуң? Браслетты аяҡ-ҡулға кейəләр. Йөрəк ауыртһа, баҡыр пластинканы умрау һөйəге аҫтына ҡуйып, лейкопластырь менəн беркетергə һəм 10 көн тоторға кəрəк. Тромбофлебит булғанда баҡыр аҡсаларҙы табан аҫтына, аяҡ кейеменə, ойоҡбаш, ойоҡ эсенə ҡуйығыҙ. Гайморитан ҡотолоу өсөн баҡыр аҡсаны төнгə ҡаршы күҙҙəн - танауға табан, ə трахеобронхит булғанда муйынға ҡуйып, лейкопластырь менəн беркетəләр. Баҡыр аҡсаны ҡулланыр алдынан шымарта торған ҡағыҙ менəн таҙартырға һəм утта яндырып алыу зарур.

Шуныһын да əйтергə кəрəк: күп нəмə кешенең психикаһына бəйле. Шул уҡ ваҡытта баҡырҙы бөтөн ауырыуҙан да ҡотҡарыу сараһы тип иҫəпləргə лə ярамай: берəүҙəргə ул ярҙам итə, икенселəргə тиҫкəре йоғонто яһауы бар. Теләһə ниндəй дарыу кеүек, уның менəн мауыҡмаҫҡа, ə организмдың индивидуаль үҙенсəлектəрен иҫкə алып ҡулланырға кəрəк.

Көмөш. Ҡысынма, оҙаҡ бөтəшмəй торған яра, йөрəктең йыш тибеүе менəн яфаланғандарға ярҙам итə. Ашҡаҙан эшмəкəрлеген яҡшырта. Шуға күрə көмөш һауыт-һабаны йышыраҡ файҙаланырға тырышығыҙ.

Ҡорос. Быума сиренən дауалай. БыныҢ өсөн көн дə кейə торған аяҡ кейемегеҙгə юғары сифатлы ҡоростан эшлəнгəн пластинаны йəбештерегеҙ. Əгəр ундай пластина юҡ икəн, ҡырыныу өсөн ҡулланыла торған гəҙəти лезвие ла ярай.

Ҡурғаш. Оҙаҡ уңалмаған яра урынына ҡурғаш пластинаны бинт менəн урарға кəрəк. Ҡурғаш окисын тəндең бəрелеп күгəргəн урынына ла ҡуялар.

Тимер. Тимер тутығын йөҙөм шарабы менəн бутап, компресс итеп ҡуйып, ялҡынһынған тирене дауаларға мөмкин. Хроник рəүештə эс китеп, дизентерия менəн сирлəгəндə, күп күрем күргəндə тимерҙе утта ҡыҙҙырғансы тотоп, һыуға һалалар һəм ошо һыуҙы эсəлəр.

Алтын. Əгəр уны күкрəктə йөрөтһəң, йөрəк йыш типкəндə ярҙам итə, ҡыйыуһыҙлыҡтан ҡотолдора. Ашҡаҙанға ла файҙаһы ҙур. Шуға күрə Һиндостанда, мəҫəлəн, аҙыҡты йоҡа ғына алтын пленка менəн ҡаплап ашайҙар йəки ауыҙҙа алтын аҡса тотоп торалар. Былай эшлəгəндə ашҡаҙан эшмəкəрлеге яҡшыра, ауыҙҙағы насар еҫтəр бөтə.

ЙƏШЕЛ ДАРЫУХАНА

БАШЛЫ ҺУҒАН

Һуған - иң файҙалы һəм боронғо үҫемлек. Алты мең йылдан ашыу халҡыбыҙ уны аҙыҡ булараҡ та, дауаланыу маҡсатында ла ҡуллана.

Түллек шешеүе. Ҙур ғына һуғанды 1 л һыуға төшөрөп, ҡапҡасын ябып, йомшарғансы бешерергə. Бер аҙ һыуынғас, йылы төнəтмə менəн йыуынырға. Быны 2-3 тапҡыр эшлəү ҙə етə, һөҙөмтə үҙен күрһəтер.

Күреү һəләте насарайыу. Һуғанды турарға, һыу ҡойоп бер тəүлек төнəтергə. Аҙна дауамында көнөнə 3 тапҡыр ярты стаканлап эсергə.

Быуындар ревматизмы. 3 һуғанды иҙергə, 1 л һыу ҡойорға, 15 минут бешерергə, һарҡытырға, һыуытырға. Көнөнə бер тапҡыр 1 стакан эсергə. Сирҙəн тулыһынса ҡотола алмаһағыҙ ҙа, еңеллек тойорһоғоҙ.

Склероз. Һуғанды ит турағыс аша үткəрергə. Һуған бутҡаһын бал менəн бутарға. 2 ай дауамында иртəнсəк һəм кискеһен ошо ҡатнашманан 1 ҡалаҡ ҡабул итергə.

Импотенция. Һуған орлоҡтарын иҙергə, көнөнə 3-4 тапҡыр бер балғалаҡ ҡабул итергə.

Балаятҡы муйынтығы эрозияһы. Көн һайын яңы əҙерлəнгəн һуған һутынан сылатҡылар яһарға. Һут һутын һығып алырға, уға əҙерлəнгəн төнəтмəне ҡойорға (һуған һутын 10 минуттан да артыҡ тотмағыҙ). Артабан 500 г бал өҫтəгеҙ, яҡшылап бутағыҙ. Көнөнə 2 - 3 тапҡыр 1 ҡалаҡ ҡабул итегеҙ. Бик яҡшы ярҙам итə.

Башлы һуғанды ашҡаҙан һəм бөйəн эсəге яман шеше, һəр төрлө ашҡаҙан аҫты биҙе ауырыуҙары булған осраҡта ҡулланыу тыйыла. Шулай уҡ бөйөр, бауыр, йөрəк-ҡан тамыр ауырыуҙары булғанда уны ҡулланыуҙы сикləү кəңəш ителə.

Рим ƏХМƏДОВ.

✓ Алға төртөп сығарылған ҡыҙ, ҡапылғара еҙнә була торған кеше алдына баҫып, ҡарашын күтәрҙе лә... артҡа ырғыны! Кейәү ҙә ҡуйынынан сығарған яулығын һуҙған килеш... көсәнеп йылмайҙы.

Көнбикә йыуан тирәк ботағында салҡан төшөп ята. Асыҡтырған! Иртәнсәктән, төшкө мәжлесте көтөп, йүнле тәғәм ҡапмағайны, унан, ана, ҡасып китте. Хәҙер ята бына, эсе ғыуылдағанын тыңлап. Былай, теге егет тураһында уйлай башлаһа, эсен дә онота. Аллаһыу, иҫләүе лә оят инде...

... Ағаһының йәйләүенә тип һорап киткән ине. Уныһы үҙҙәренән көн ярымлыҡ юл. Был тәңгәлдәр уға таныш. Айына ике-өс килеп урай еңгәләрен, туғандарын күрмәгә. Шуға юлда төнләүгә урыны ла бар. Әле ятҡан дәү тирәктең яҫы ботаҡтары араһына тал-сыбыҡтан һәндерә эшләп ҡуйған. Иртәнсәк сыҡһа, көн ахырына ошонда килеп етә һәм атын тышап ебәргәс, ағасҡа үрмәләп менә лә ята.

Ул көн эңер төшә башлағас, төнлөгөнә етәрәк, шул тирәләге бер күлгә төштө. Төнгә бында өйрәктәр төшә торған, иртәнсәк осоп китеп бөтәсәктәр. Бер нисәһен атып алһа, еңгәһенә күстәнәс тә буласаҡ, үҙе лә хәҙер тамаҡланыр. Уҡ-һаҙағын әҙерләп тотоп, ҡамыш йырып бара торғас, алдынан зырылдап күтәрелгән өс өйрәктең берәүһенә төбәп керешен ысҡындырҙы. Офоҡ ситенә ауышып, һуңғы нурҙары менән күҙҙе сағылдырған ҡояшҡа ҡаршы тороп, уғының тейгәнен дә самалап өлгөрмәне, ҡош ҡамыш араһындағы һыуға "шап" итеп тә ҡалды. Ҡыҙ, ҡаты үләндәрҙе айыра-айыра, шул яҡҡа ыңғайланы. Килеп етеп, табышын күтәргәйне генә, ҡаршыһындағы йәшеллекте урталай йыртып... ир кеше килеп сыҡты. Бер мәлгә генә икәһе лә һынаулы ҡарашып, туҡтап ҡалды. Ҡыҙ шундуҡ билбау аҫтындағы хәнйәр һабына тотондо, ҡаршыһындағы егет ҡарашын күсермәһә лә, уның был хәрәкәттәрен самалап торҙо. Беренсе булып ир енесле телгә килде:

- Был өйрәкте мин аттым.

Көнбикәнең ҡаштары дуғаланып китте:

- Ҡасан? - үҙе өйрәген, тартып алып ҡуймаһын тигәндәй, артына йәшерҙе.

Тегеһе көләмһөрәне:

- Әле генә, бына, - ул уҡһыҙ янын алға һуҙҙы.

- Мин дә аттым, - ҡыҙ эйәген күтәрә төштө.

- Һинең уғың ҡыя китте, күл ситенә төшкәндер әле, - мыҫҡыллы йылмайып, ауыҙ ҡыйшайта был.

- Минең уғым бер ваҡытта ла ҡыя китмәй!

- Бөгөн китте. Минең уҡ өйрәккә тейгәндә, һинеке шул тәңгәлдән үтте.

- Улайғас, ҡайҙа һинең уҡ? - хәҙер инде ҡыҙып китеп муйынынан тотҡан ҡошон һелкетте ҡыҙ.

Ир ынтылып, ҡоштоң ҡанлы ҡанатын тартып яҙҙы:

- Бына ошонан, ҡанат төбөнән үтә сыҡты.

- Сыҡҡан булһа, яталыр уғың, алып кил, - был һүҙҙәрҙән һунарсының ҡалын ҡара ҡаштары урталай һынды, яңы ғына һауалы көлөп торған йөҙө һөрөмләнде.

- Минең уҡ күлгә китте! Бына һинеке ярға осто, бар, һин табып алып кил. Уҡ тоҫкай белмәгән көйөңә уйнап йөрөгәнсе... - егет уның ағаһынан ҡалған киң киндер ыштан-күлдәк өҫтөнән кейелгән йоҡа бишмәтенә, башында ла ирҙәр көләпәрәһе булыуына күҙ йүгертте лә, аптырауын йәшерә алмай, һуҙа бireп ҡуйҙы: - Бисура һымаҡ... урманда...

Уның был албырғауынан файҙаланған Көнбикә боролдо ла китте.

- Әй! - Егет, һыу шаптырлатып, артынан атлағайны ла шикелле, ҡыҙ ҡамыш араһына инеп ҡасты. Ярғаса һыу сәсрәтеп йүгергәс, итектәрен сисеп ҡалдырған ағасҡа тәңгәлләп барып, аяҡтарына кейҙе лә, табан ялтыратайым тип ҡалҡынһа, ергә ҡаҙалып торған уғын күреп, "ah" итте. Үҙе, йәһәт кенә ауыҙын ҡаплап, алан-йолан ҡаранды. Теге һунарсы күреп ҡалмаһын, атаһын таныттыр унда! Уҡты йолҡоп алып, икенсе ҡулына өйрәген эләктереп, урманға йомолдо. Шул хәлдә теге тирәккә тиклем йүгерҙе лә ҡуйҙы. Йөрәге дарҫлап типте, артынан ҡыуа төшкәндәрҙәй тойолдо. Барып етеп, ағас төбөнә ҡолағас та, әле шаңҡып ятты. Унан көлкөһө килде. Үәт бит! Үҙе яҙа атҡан да башҡаның табышын талап алып китте! Кем булды икән һуң ул һунарсы? Быҙаса күргән кешеһе түгел. Ул да, аңлауынса, ҡыҙҙы танымай. Үҙе... үҙе һөйкөмлө генә лә ул...

Үҙ алдына үҙе көлөп, килеп сыҡҡан хәлде ҡат-ҡат күҙ алдынан үткәреп, оҙаҡ ятты әле шул ерендә. Иҫләне лә тағы бот сабып шарҡылданы, әйтәндәрен хәтерендә яңыртты ла тағы һыны ҡатып һығылды. Егеттең аптыраулы ҡарашын,

юғалып ҡалыуын, ҡаршыһындағы йәш ҡыҙҙың ҡыйыулығына, хатта ир-ат алдында әҙәпһеҙ ҡыланыуына хайран булыуын ҡайта-ҡайта уйлап, бармаҡтарын шатырлатып һындырҙы, үҙе һаман сәсәп көлдө.

Өйрәген бешереп торманы. Хәҙер инде ут яғыуҙың хәүефле икәнен дә аңлай, икенсе яҡтан, бынауындай тәьҫораттарҙан һуң ашағыһы ла килмәне. Йоҡлап киткәнсе... Улай тиһәң, еңгәһе тирмәһендәге кейеҙ түшәктәр өҫтөндә аунап ятҡанда ла тирмә түбәһендәге уйымдан әлеге һунарсының нурлы йөҙөн күргәндәй булғайны.

Исем-атын белмәгәс, үҙен танымағас, уның кем икәнен һорашыр әмәле лә булманы. Башҡаса күрешмәбеҙ ҙә инде, тип уйланы. Хатта күрешмәҫтәренә шат та ине. Күрешә торған әҙәм булһа, ояты ни тора! Бей ҡыҙының алдатып ҡасҡанын бөтә ғәмгә фашлап, ер битле итер!

Йәй аҙағында булған хәл ине, әле урман өҫтө тимгелләнеп, көҙ башланып ҡына торған мәл, күп булһа, айҙан ашыу ваҡыт үткәндер. Һәм, уйламағанда, ошондай осрашыу: теге һунарсы уның апаһының батаһына килеп тора! Ҡунаҡ егете микән? Әллә ҡоҙаларҙың берәй балаһылыр ҙа әле!..

Ошоларҙы уйлап, көйөп ята торғас, йоҡлап киткән. Таңға өшөп уянды ла, үҙәктәге томан араһынан менгеһен саҡ табып алғас, ҡайтыуға ыңғайланы. Моғайын, ҡунаҡтар арып йығылғандыр, ипләп кенә инер ҙә ятыр, унан ҡайтышып бөткәстәре генә сығыр. Шундай ниәт менән шым ғына тирмәгә инеп, кесе ағаһының балалары араһына тәгәрәгәйне генә, еңгәһе килеп тә инде. Инде лә уның аяғынан тартты:

- Тор! Ҡыҙ тирмәһен барып асабыҙ хәҙер, еҙнәңдән бүләк алайыҡ.

- Миңә бүләк кәрәкмәй, - юрғанын башынан аша япмаҡсы ине, өлгөрмәне, уныһы ҡайырып та алынды.

- Бармағаныңды, етмәһә, юғалып йөрөгәнеңде ҡәйнәм белһә, барыбыҙға ла эләгәсәк. Тор!

Теләкһеҙ генә күтәрелеп, бишмәте менән итеген яңынан кейҙе лә, йонсоған йоҡоло йөҙөн яҙа-йоҙа һыпырғылап, еңгәләре артынан эйәрҙе. Тирмә ишегенең бауын сисеп, шым ғына сырҡылдашҡан ҡатын-ҡыҙҙар ҡашына, ишекте кирә асып, кейәү килеп сыҡты. Еңгәһе, үҙе лә уңайһыҙланып, Көнбикәне алға этте:

- Бына балдыҙың бүләк көтә!

Алға төртөп сығарылған ҡыҙ, ҡапылғара еҙнә була торған кеше алдына баҫып, ҡарашын күтәрҙе лә... артҡа ырғыны! Кейәү ҙә ҡуйынынан сығарған яулығын һуҙған килеш... көсәнеп йылмайҙы. Ул! Был - ул ине! Яулыҡты йолҡоп алды ла, апаһының хәлен дә белмәҫтән, хатта боролоп ҡарамаҫтан, йәйләүгә ҡарай һыпыртты. Күлдәк итәктәре йәлпелдәп кенә ҡалды.

Хоҙайым! Нишләп шуны сығараһың да тораһың юлыма? Аймылыш итергә, бөтөнләй юғалтып ҡуйырға булмаймы инде?..

Тирмә буйлап енләнеп йөрөй торғас, башына тағы ла бер хәкиҡәт барып етте: ул - уның еҙнәһе! Атаҡ... Ҡыпсаҡтарҙың Аҡбарыҫ байының улы Айыуандың... өйрәген тартып алған дабаһаң?.. Һәм... еҙнәһе булдымы?.. Шул мәл һуңғы айҙарҙа төндәрен йоҡламай хыялланғандары, ҡап-ҡара йылҡы өйөрө булып, күҙ алдынан теҙелешеп үтте. Был исемһеҙ кешегә ул инде хәҙер шул хәтлем өйрәнгән, яҡын күргән, хыялында хатта түңәрәк тирмә ҡороп, уны шунда ҡаршы алып, оҙатып, балалар үҫтереп "йәшәп" ята ине бит. Әсәһе атаһын йәки еңгәләре ағайҙарын юлдан килгәндәрендә сығып тәбрикләгән кеүек, үҙен дә күҙ алдына баҫтырып, итеген һалдырырын, һыуһын һоноронон... Ә ул - еҙнәһе... Апаһының... Апаһы! Бисура! Үәт, шаҡшы бисура, нимәләр сурытып, ҡандай ғәзиз апаһының ирен уйлап ултыра! Ҡамсы кәрәк һиңә!

Йә иларға, йә көлөргә белмәне ҡыҙ. Уға оят та, ғәрлек тә һәм үтә... ҡыйын да ине. Ни эшләргә белмәй, ҡоралай күҙҙәрен тирмә көймәләре буйлап йүгертте, ирендәрен тешләне, бер торҙо, бер ултырҙы. Ҡасҡыһы, кешеләрҙән дә, хатта үҙенән дә ҡасҡыһы, урман шырлығына инеп йәшеренгеһе килде. Ә тышта мәжлес дауам итте.

Кейәү оҙатырға сыҡманы Көнбикә. Уны хәҙер ҡоҙалар менән үлтергәндә лә күрештерә алмаясаҡтар. Ярай әле, әсәләрендә был ҡайнашта уның ҡайғыһы булманы. Бәләкәстәр араһында ултырып ҡалды, аңғарманылар.

Аҙаҡ апаһы менән икәһе араһында булған һөйләшеү ҙә күңеленә ятманы ҡыҙҙың.

- Еҙнәң бигерәк күркәм, әйбит? - тип ҡуйҙы, тегенеүенән туҡтап, уйланып ҡалған апаһы икәһе генә ултырғанда. Көнбикә уға сәйерһенеп ҡарап, яурындарын ғына һикертте:

- Әлләсе... Мин уны яҡшылап ҡараманым да.

- Бигерәк күркәм ирем булды инде минең, - унан тауышын баҫа төштө. - Мин уға иш була алырмын микән?

- Ә нишләп? Ул кем ул хәтлем, һине иш итмәҫтәй?

- Әллә инде... Ул бит шундай...

- Ниндәй? - Эйәген сөйә бireп ныҡышты ҡыҙ.

- Бигерәк сибәр... әкиәт батыры кеүек. Ә мин...

- Ә һин унан да сибәрерәк, был тирәләге иң аҡыллы, иң уҡымышлы һәм иң... бай көләш, - үҙенең тапҡырлығына үҙе ҡыуана Көнбикә.

Баҙыян һаман хисләнеп, эшенә яйлы ғына тотона алмай. Уның был хәлен күптән аңғара неңлеһе. Кейәүенә ғашиҡ булған бит ул. Үҙенең иренә! Ҡалай бәхетле.

- Яратаһыңмы әллә шуны? - Уйына эйәреп, һорап та ҡуйҙы.

Апаһы йыуаш йылмайҙы:

- Ирем булғас, яратам инде, һәр ҡатын ирен һөйөргә бурыслы.

- Булмай торһон! Ана, Тайма еңгә абышҡаһын күргеһе лә килмәй. "Дөмөкһә ярар ине", тип кенә тора.

- Туҡмай ҙа инде уныһы. Шуға асыуынан әйтәлер. Шулай тиһә лә, бергә ҡартайып баралар.

- Сәйҙә лә: "Хәлемдән килһә, бер көн дә тормаҫ инем", - ти. Ул йәш тә инде.

Баҙыян ауыр көрһөндө:

- Йәш шул, бахыр. Гүмере заяға үтә шул яртаҡыл менән.

Ҡыҙҙар бер-береһенә ҡарашып алғас, һәр береһе үҙ уйына сумып, тынып ҡалды. Шулай бер килке ултырғас, тынлыҡты Көнбикә боҙҙо:

- Әгәр һинең... һине туҡмар булһа йәки ҡыйырһытһа, мин уны алышҡа саҡырып... үлтерәм!

- Әстәғфирулла! Көнөкәй! Ауыҙыңдан ел алһын, нимә уйлап сығараһың тағы? - апаһы аптырауҙан бот сабып көлдө.

- Ыҫсын! Бей балаһы, тип тормам!

Был хәбәрҙән ҡыҙҙар хәҙер инде икәүләп көлөштө. Улар тирмәһенән әле оҙаҡ ҡына күңелле ауаздар ишетелеп торҙо.

* * *

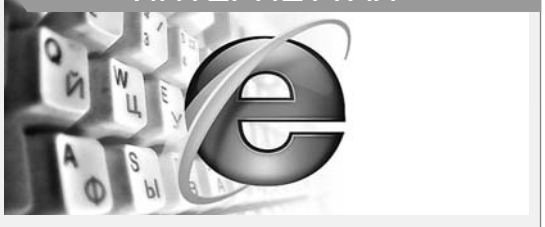
Туйға тиклем кейәүҙең көләшенә килеп китеүҙәрен, Баҙыяндың өлтөрәп йөрөп әҙерләнеүенән башҡаһын күрмәне лә белмәне Көнбикә. Апаһы "Килә" йәки "Килде" тигәнендә иғтибарһыҙ ғына баш һелкте лә, тегеһе нимәлер һөйләмәксе булып һүҙ башлаһа, шундуҡ һүҙҙе икенсегә борҙо йәки сығып һыҙҙы. Шулай ҙа мәле етеп, туй уҙғарылып, аҙнаға һуҙылған мәжлестәр тамамланып, ҡыҙҙы оҙатыу йолаһында сараһыҙҙан күҙләшергә тура килде уларға. Артыҡ ҡайғырмаһа ла, әллә шулай тейеш тип, әллә хисләнеп илаған апаһын арбаһына мендереп ултыртып, тағы бер ҡат хушлашҡас, менгеһенә атланып, арба йәнәшәһендә торған еҙнәһенә лә тәртип йөҙөнән күтәрелеп ҡарарға мәжбүр булды. Һәм ҡайҙан былай иткән көнгә төштө. Һыбайлы ике ҡулы менән дә эйәр ҡашына таяна бireп, башын артылаш борған килеш, туп-тура уға төбәлгән ине. Һауалы, мыҫҡыллы ҡараш менән. "Гөлт" итеп ҡалды Көнбикә лә - күҙҙәренән зәһәр осҡондар осто. Әгәр шул осҡондары уҡ була алһа, күптән аяҡ аҫтында ятҡан булыр ине кейәү тигәндәре.

Оҙайлы көндәр һәм айҙар эҙәрлекләне әле уны был ҡараш. Берсә асыуҙан буҙартты, берсә... сараһыҙлыҡтан илатты. Уны шул тәүге күргән көнөн ҡарған бөтә алманы. Юғалтты тыныслығын ҡыҙ бала, юғалтты...

(Дауамы бар).

✓ *Баһауитдин Нәҡшбәндиәнән "Барлыҡ фәндәр араһынан ҡайһыһын иң мөһиме тип иҫәпләйһең?" тип һорағандар. "Үҙеңә кәрәкмәгәнде онотоу фәне" тип яуаплаған ул.*

ИНТЕРНЕТТАН



ТУҒАНДАР МЕНӘН АРАЛАШЫУ...

■ Торонтолағы медицина мәктәбе тикшеренеүселәре билдәләүенсә, туғандар менән аралашып йәшәү ғүмерҙе оҙайта. Эксперимента 57-84 йәшлек өлкәндәр ҡатнашҡан, асыҡланыуынса, кем туғандары менән йышыраҡ аралашҡан, улар оҙағыраҡ йәшәгән. Психологтар ҙа, яңғыҙлыҡ кешенең сәләмәтлек торошона яҡшы йоғонто яһамай, ти. Шуға ла улар оло йәштәгеләргә әүҙем булырға, төрлө сараларҙа ҡатнашырға саҡыра.

■ Емеш-еләк файҙалы тигән фекер формалашҡан. Әммә уларҙың ҡайһы бер компоненттары сәләмәтлек өсөн зыянлы була ала, тип белдерә Environmental Working Group экология ойошмаһы. Улар зыянлы емеш-еләк исемлеген төҙөгән. Баҡтиһең, күҙәнәклеккә бай груша аш һеңдереү ағзалары ялҡынһыныуына килтереүе бар. Шуға ла уны йыш ашарға ярамай. Был исемлектә виноград та бар. Унда шәкәр күп. Организмға эләккәс тә, әсеү процесы башлана, был эс күбеүгә килтерә. Виноградты башҡа ризыҡҡа ҡушып ашау тыйыла. Абрикос менән персик ашҡаҙанға зыян итә. Цитруслы емештәр шулай уҡ ашҡаҙандың лайлалы тиресәһен ҡуҙғыта. Ашҡаҙан аҫты биҙе һәм бөйән эҫәге сирҙәре булғанда был емештәрҙе ашауҙан тыйылып тороғоҙ. Гастрит мәлендә һары сейә ярамай. Ашҡаҙан әселеге юғары булғанда ла был емештән баш тартығыҙ.

■ Йорҡ университеты хеҙмәткәрҙәре белдереүенсә, әгәр ҙә кеше башҡа метаболик тайпылыштар менән яфаланмаһа, һимеҙлек кенә ваҡытынан алда үлемгә килтерә алмай. Миҫал итеп 50 мең кеше ҡатнашлығында үткәрелгән күп йыллыҡ тикшеренеүҙәрҙе килтерәләр. Ҡатнашыусыларҙы 3 төркөмгә бүләләр. Тәүгеһендә - артыҡ ауырлығы булған, әммә сәләмәт кешеләр, икенсеһендә - артыҡ ауырлығы һәм шулай уҡ матдәләр алышыныуы боҙолоуы һөҙөмтәһендә барлыҡҡа килгән берәй сире булғандар, өсөнсөһөндә артыҡ ауырлыҡ, юғары ҡан баҫымы менән яфаланған, ҡанында глюкоза һәм майҙар кимәле күтәрелгәндәр йыйыла. Статистик анализ күрһәтеүенсә, һомғол буйлылар менән сағыштырғанда, һимеҙҙәр өсөн үлем хәүефе артыҡ юғары түгел. Әммә һимереүҙән тыш тағы ла бер генә ауырыу булһа ла, был хәүеф күпкә арта.

■ Күҙҙәр сәләмәтлеге өсөн көнөнә 1 тапҡыр әфлисун ашағыҙ, тип кәңәш итә Сидней университеты тикшеренеүселәре. Бар сер флаваноидтарҙа - күҙҙең селтәрле ҡабығын һаҡлаусы берләшмәләрҙә. Улар хатта әфлисундың ҡабығында ла күп. Һынауҙарҙа төрлө йәштәге бер нисә мең кеше ҡатнашҡан. Асыҡланыуынса, көнөнә 1 әфлисун ашаһаң, күҙҙең селтәрле ҡабығында барлыҡҡа килгән үҙгәрештәрҙе туҡтатырға мөмкин.

■ Йыш баш ауыртыуының сәбәбе ҡояш яҡтылығы, тимәк D, B витаминдары һәм коэнзим Q10 етешмәүҙән булыуы ихтимал. Ҡояшта йөрөү мөмкинлеге һирәк эләгә икән, был витаминдарҙы ризыҡтар ярҙамында тулыландырырға мөмкин, ти ғалимдар. D витамины балыҡ һәм йомортҡала бар. B витамины - рибофлавин дөгөлә, йомортҡала һәм һөттә бар, рибофлавин нервы системаһының эшенә, күреү һәләтенә, метаболизм процестарына ыңғай йоғонто яһай. Коэнзим Q10 бауырҙа була һәм ул шәкәрҙәрҙе энергияға әүерелдерә. Лаборатор тикшеренеүҙәр күрһәтеүенсә, хроник баш ауыртыуы менән яфаланыусыларҙа тап ошо матдәләрҙең норманан түбән булыуы асыҡланған.

ТӘҮБӘ ҺҮҘЕ

ЙӨРӘККӘ ИЛТКӘН ҺҮҠМАҠ

Егерменсе быуаттың, үткән эраның, уҙған меңйыллыҡтың - 1998 йылдың 19 июль төнөнән хәҙерге 2018 йылдың 19 июль төнөнә тиклем 20 йыл үтеп киткән. Айыҡ тормош менән йәшәүемдең ике тиҫтәгә тиң иҫәбе, йәғни юбилейым. 20 йыл элек тәүбәгә килгән төнөмдәге кисерештәрем хәҙер инде ҡурҡыныс төш кеүек кенә. Әгәр ҙә шул тәүбә төнөм булмаһа, ғүмерем шул саҡта уҡ өҙөлгән булыр ине. Хоҙайыма шөкөр, Ул минең түңәрәк байрамыма 1998 йылдың 19 июль төнөнән алып 20 йыллыҡ ғүмер бүләк итте.

Йәнем рәхмәте

Юбилейға шунан да ҡимәтлерәк бүләктең булыуы мөмкинме? Был шатлығым менән иң тәүҙә эсеүемдән ҡотолоуым хаҡындағы яҙмаларымды бер нисә тапҡыр баҫып сығарған "Киске Өфө" гәзите редакцияһы һәм уның меңәрләгән-меңәрләгән уҡыусылары менән уртаҡлашырға теләйем. Яҙмаларым "Ағиҙел" журналында донъя күрә башлағас, яңыраҡ бер яҙыусы уйынлыһынлы итеп: "Инде бынан һуң бер әҙәби әҫәр яҙмаһаң да, ошо яҙмаларың менән әҙәбиәт тарихына инеп ҡаласаҡһың", - тине. Яҙмаларыма ошонан да ҙурыраҡ баһаның булыуы мөмкинме икән! Яҙыусыға рәхмәт әйттем, унан алдараҡ йәнем донъялыҡта үҙен йәшәткәне өсөн миңә рәхмәтен белдергәйне.

Нимә генә тимә, беҙ иртәгә үҙебеҙ менән нимә булырын, ҡасан үлеребеҙҙе белә алмайбыҙ. Шуның менән бәхетлебеҙ ҙә. Әҙәлен көнөсәғәте менән көтөп ултырған кешене күҙ алдына килтереү ҙә күңелдә хаос тойғоһо тыуҙыра. Фанилыҡтың күп кенә серҙәренә төшөнә алһаҡ та, баҡыйлыҡ серҙәре бер Хоҙайға мәғлүм. Күпме йәшәүең түгел, нисек йәшәүең мөһим тиҙәр бындай осраҡта. Килешәм. Шулайҙыр. Барыбер ҙә йәнебеҙҙең үлемһеҙлеген иҫкә алғанда уның фанилыҡҡа бәйле мөҙҙәтен оҙағыраҡ татығы килә. Был теләк, был ынтылыш атай-әсәй ҡосағында, бәхетле бала саҡ илендә мәңге булмаһа ла, оҙон-оҙаҡ ҡалырға ынтылыуға тиңдер. Мин йәнебеҙҙең фанилыҡҡа бәйле ғүмерен тап шундай мәлгә тиңләйем. Юҡҡа ғына бәхетле бала сағы булмағандың ғүмере бәхетле булмай, ул хатта бәхетле ғүмер һөргәндә лә үҙенең бәхетле икәнен аңлай алмай тиҙәр. Ошо юҫыҡта фекер йөрөткәндә йәнеңдең баҡыйлыҡтағы ғүмере фанилыҡтағы әҙерлек мәленә туранан-тура бәйлелер тип уйланыла. Тимәк, "Барыбер үлгәс, нисек йәшәһәм дә, күпме йәшәһәм дә, миңә барыбер", тип фекер йөрөткән кеше төптө яңылыша. Үҙемә килгәндә, мин эскелектән ҡотолоп, тәүбәгә килгән төнөмдән алып бөгөнгә тиклем йәнемдең "атай-әсәй ҡосағындағы бәхетле бала саҡ мөҙҙәтен" тағы ла 20 йылға һуҙа алдым. Һәр хәлдә, баҡыйлыҡҡа күскәс, йәнем миңә бының өсөн рәхмәт әйтәсәк.

Тәүге әрмәнде - үҙем

Тәүбә төнөмдә миңә 38 йәш ине. Шул саҡта самаһыҙ күп эсеп, йәшәү менән үлем араһына килеп баҫмаған булһам, был хәлем һуңыраҡ ҡабатланып, бәлки, ғүмерем дә өҙөлгән булыр ине. Ошо һүҙҙәрем аңлайышлыраҡ булһын өсөн бер дәлил килтереп үтмәксемен. Шундай тәжрибә үткәреп ҡарағандар. Ҡайнап ултырған һыуға әрмәндене һалғандар икән, ул шундуҡ һауыттан ырғып сығып, әҙәленән ҡотола алған. Икенсе бер әрмәндене һалҡын һыулы һауытҡа һалып, һүрән утҡа ҡайнатырға ҡуйғандар. Нимә булған тип уйлайһығыҙ? Эйе, эҫелеккә яйлап күнегә барған әрмәнде һыу эсенән сығырға бик-бик теләһә лә, уның быға хәле лә, әмәле лә ҡалмаған. Тәүҙә ул һыуҙың йылыныуына ирәйгән, тирә-яра бешеп үлгән. Эсә белеп эсеүселәр мине ғәфү итһен, мин уларҙы ошо икенсе әрмәндегә тиңләйем. Үҙем иһә тәүге әрмәнде.

Һүҙемде 38 йәшемдән башлағайным, ысынлап та, сағыштырмаса йәш сағымда, әле ҡырҡым тулып ҡырҡылыр сағым етмәҫ элек, йәшлегем менән хушлашып өлгөрмәҫ борон тәүбәгә килеүемдең әһәмиәтен мин хәҙерге хәлемдән сығып тик шулай ғына баһалай алам.

Хәҙерге кисерештәремдән сығып, шәрекләй шундай мәҡәлен иҫкә төшөрҙөм: "Колаусы кеше кире аяғына баҫҡанда ҡулы буш булырға тейеш түгел". Бик тәрән мәғәнәгә эйә һүҙҙәр. Ысынлап та, ҡолаған кеше кире аяғына баҫҡан саҡта яңынан ҡоламаҫ өсөн тәжрибәгә эйә була.

Ҡәлеб - Хоҙай урыны

Барыһы ла Хоҙай ихтыярында, тиҙәр. Дөрөҫ һүҙҙәр, Уның ихтыярынан тыш хатта япраҡ та һелкенмәй. Әммә беҙ был осраҡта Хаҡ Тәғәләнең ҡөҙрәтен бик сикләйбеҙ, үтә ябайлаштырабыҙ һымаҡ. Һүҙ юҡ, Уның тыйғанынан тыйылыу, бойорғанын үтәп йәшәү беҙгә фарыз, әммә барлыҡ тәғлимәтте, бар инаныуҙы тик шуға ғына ҡайтарып ҡалдырыу Хаҡ Тәғәләнең сикһеҙ ҡөҙрәтен тик бер яҡлы ғына ҡабул итеүҙе аңлатыр ине. Уның 99 исемен иҫкә төшөрөү ҙә, шул исемдәргә бәйле сифаттарын һанап үтеү ҙә аңыбыҙға һыйып бөтмәҫ юғарылыҡты, бөйөклөктө, төрәнлекте күҙ алдына баҫтыра. Хаҡ Тәғәләнең хозурына өлгәшергә теләүселәр, уның тыйғанын тыйылып, бойорғанын үтәп йәшәүҙән тыш, туҡтауһыҙ камиллыҡҡа ынтылып ҡына үҙенең фанилыҡтағы ғүмерен үткәрергә тейештер.

Камиллыҡҡа ынтылыу тигәндән, шундай бер риүәйәт. Сәләхетдин солтан донъяның барлыҡ оҫта рәссамдарын саҡырып, ерҙә тиңе булмаған рәсем төшөрөргә ҡушып, ярыш иғлан иткән. Еңеүсегә ете быуынына етерлек байлыҡ вәғәҙәләгән. Тиҫтә меңдәрсә һынлы сәнғәт оҫталары ең һыҙғанып һүрәт эшләргә тотонған. Рәссамдар бер-бер артлы үҙ эштәрен солтанға күрһәтеп, ярыштан сыға башлаған. Иң һуңынан бер генә дәғүәсе тороп ҡалған. Солтан уны үҙенең янына саҡыртып алған да, ҡолап китә яҙған: баҡтиһең, һуңғы рәссам бер һыу тамсыһылай солтанға оҡшаған икән. Сәләхетдин уға үҙенең эшен күрһәтергә бойорған.

- Солтаным, мин барлыҡ көсөмдө һалып, көнө-төнө төшөрәм ул һүрәтте. Донъяның иң матур һүрәтен шунһыҙ эшләп булмаясаҡ. Уның өсөн байтаҡ йылдар кәрәк буласаҡ. Тик мин уны эшләп бөткәнсе һинең сабырлығың етерме һуң? Эшемдең һөҙөмтәһе һинең ихтыяр көсөнә бәйле буласаҡ. Был хеҙмәтемде һин күрергә бик ныҡ теләйһеңме?

Солтанға үҙһүҙле рәссамдың был һорауы оҡшамаған. Шулай ҙа ул төшөргән рәсемде күрергә теләүе шул тиклем көслө булғандыр, ул тештәрен ҡыҫып булһа ла, көтөргә мәжбүр булған. Йылдар үткән...

Биш йылдан һуң рәссам һүрәтенең әҙер булыуы хаҡында иғлан итеп, солтанды эшен ҡарарға саҡырған. Сәләхетдин был мәлде оло сабырлыҡ һәм унан да олораҡ түҙемһеҙлек менән көтөп алғанға күрә, ярандарын да алып тормайынса, яңғыҙы атҡа менеп, рәссам янына сабып килеп тә еткән.

Эй, Илаһым, солтанды бейек ҡаяның тигеҙ йөҙөндә һынланыш алған күҙҙең яуын алырлыҡ, күҙ һалғандан ғына һуштан яҙҙырырлыҡ күренеш ҡаршылаған. Әкиәти матур урман аҡланын биниһая төҫтәге яҙғы сәскә баласҡалары ҡаймалаған, артҡы планда мәғрүр ҡаялар ожмах хозурлығын барлыҡҡа килтергән. Һүрәт төшөрөлгән ҡая ситенә һуҡмаҡ һуҙылған һәм ул һуҡмаҡ шул тиклем оҫта һалынған һәм һүрәттең уртаһына төшөрөлгән һуҡмаҡҡа барып тоташҡан. Һуҡмаҡ сәскәле аҡланды, ҡараңғы мәмерйәләрҙе ярып үтеп, ҡаяның иң юғары нөктәләренә тиклем һуҙылып күҙҙән юғалған. Ҡая янындағы тәбиғәт тә, һүрәттәге күренеш тә барыһы ла бергә ҡушылған, ҡайҙа ысынбарлыҡ, ҡайҙа рәсем икәнен дә айырырлыҡ булмаған.

Үҙ ғүмерендә бындайын матурлыҡты тәүге тапҡыр күргән солтан ауыҙын асып, оҙаҡ ваҡытҡа телһеҙ ҡалған һәм рәссамға берҙән-бер һорауын бирә алған:

- Һин кем булаһың, был һуҡмаҡ ҡайҙа алып бара?

- Мин оҫта сүрәтендәге һинең Камиллығың. Ә һуҡмаҡтың ҡайҙа алып барғанын, унда нимә буласағын тик үҙең генә шул юлдан үтеп белә алырһың...

Һоҡланғыс матурлыҡтан күҙен ала алмаған, шул уҡ ваҡытта уның һүрәт кенә икәнлеген онотҡан солтан, Камиллығының һуҙған ҡулын тотоп, уның менән әңгәмәләшә-һөйләшә, һуҡмаҡ буйлап атлап күҙҙән юғалған. Был уның үҙ йөрәгенә илткән һуҡмағы булған...

Баһауитдин Нәҡшбәндиәнән "Барлыҡ фәндәр араһынан ҡайһыһын иң мөһиме тип иҫәпләйһең?" тип һорағандар. "Үҙеңә кәрәкмәгәнде онотоу фәне" тип яуаплаған ул. Бөйөк аҡыл эйәләре тап ошо сифаты менән башҡаларҙан айырылып тора ла инде. Улар бер хәҡиҡәтте яҡшы аңлай: кемделер, нимәнелер ғәфү итмәү үҙеңде эске яҡтан емереүсе асыуҙы, ярһыулыҡты, нәфрәтте күңеләндә йәшәтеүгә тиң. Был йәһәттән Б. Нәҡшбәндиәнең тағы ла шундай һүҙҙәре бар: "Яҡшы кешеләрҙе барыһы ла ярата. Әгәр ҙә һин яуыздарҙы ярата алһаң, үҙеңде еңә алаһың. Үҙеңде еңер өсөн иң тәүҙә үҙеңде яратырға кәрәк. Әйнде үҙ-үҙең яратмағанды хатта иң яҡын туғандары ла, дуҫтары ла яратмай..." Тик камиллыҡҡа ынтылған ғына үҙ йөрәгенә, ҡәлебенә юл табалыр. Ҡәлеб - Хоҙайҙың урыны. Һуңғы 20 йыллыҡ ғүмеремде ҡәлебемә табан бер аҙым ғына атлауыма тиңләйем.

Әхмәр ҒҮМӘРҮТӘБАЙ.

✓ *Әммә күңелгә барыбер бер нәмә етмәй кеүек, өйкәп тик торҙо бына. Был бар булмышыңды айҡап, хатта күңелдә ниндәйҙер елкенеү тойғоһо тыуҙырған икмәк ашау теләге ине... Был донъялағы иң тәмле тәғәм - икмәк ашау теләге...*

ӘЙ, БАЛА САҠ!

ШУНДАЙ ТӘМЛЕ ИКМӘК!

Дәрес бара. Минең иҫем китеп яратҡан, мауығып, мөкиббән китеп өйрәнгән физика дәресе. Ләкин миндә бөгөн физика ҡайғыһы юҡ. Ике күҙем урамда, һәр ваҡыт рәхәтләнеп тыңлаған уҡытыусым Зинаида Тихоновнаның тауышын да ишетмәйем, бер-береһенә ымлап, аптырап, һағайып ҡараған синыфташтарымды ла күрмәйем. Йотлоғоп, ашҡынып, тынғыһыҙланып урамды күҙәтәм. Мәктәптең икенсе ҡатынан, ныҡ ҙур тәҙрәләрҙән урам ап-асыҡ күренә. Мин көткән машинаны абайламай үткәреп ебәреүе бер нисектә мөмкин түгел. Шулай ҙа шөбһәләнәм, урынымда ултырып сыҙай алмайым, өйөрөләм, сөйөрөләм дә, ҡабаттан тәҙрәләргә төбәләм. Түҙемһеҙләнеп тә, сабыр булырға тырышып та көтәм...

Ниһайәт, минең был хәлемде физика уҡытыусыһы ла абайланы: "Нимә булды, Зилдә? Һин дәресте бөтөнләй тыңламайһың түгелме? Быйыл физиканан имтихан бирергә икәнен онотмағанһыңдыр ул? Әгәр ҙә хафаланырлыҡ етди сәбәп булмаһа, тынысланып, дәрескә иғтибарыңды күсер. Тәҙрәләрҙә нимә таптың?" - тип һуҡранды ул миңә. Эх, аңлата алмайым шул уға мине нимә борсоғанын! Нимә булһа ла һөйләргә уҡытыусымдан да, синыфташтарымдан да тартынам. Һәм һаман шул хәлемдә ҡала бирәм...

Инде өсөнсө көн атлығып ауылыбыҙға килергә тейеш икмәк машинаһын көтәм. Ул машинаның миңә бөтөнләй хәжәте юҡ, ә көтәм мин шул машина алып килергә тейеш икмәкте. Икмәк! Хуш еҫле, йомшаҡ ҡына, яңы бешкән икмәк! Их, тәмлекәй генә бит ул икмәк! Ә еҫтәре! Һәр кемдең һушы китерлек, донъялағы иң татлы еҫ! Ҡасан, ҡасан ғына килә инде ул икмәк машинаһы? Ҡулымдан килһә, тыным менән тартып алыр инем мин ул машинаны. Тик әмәлһеҙҙән көтәм инде, сабыр итергә тырышам. Әммә был миңә бик ауырлыҡ менән бирелә. Тәкәтһеҙ йәнем өлпөлдәп кенә торған һымаҡ үҙемә...

Өйөбөҙҙә он бөтөп, магазинда ла юҡлығы, атайымдың оҙайлы рейста булып, тирмәнгә он тартырға бара алмауы, магазиндарға ни сәбәптәндер икмәк алып килеү туҡталыуы ошо хәлгә төшөрҙө мине. Әсәйем беҙ, балалары, икмәк юҡлығынан йонсоһын өсөн, төрләндереп, көнөнә әллә нисә тапҡыр тәмле ризыҡтар бешерә. Былай ҙа бик оҫта аш-һыу бешереүсе әсәйебеҙ был көндәрҙә айырыуса татлы ризыҡтар әҙерләне. Манный, тары, дөгө ярмаларынан ҡоймаҡтар ҡойҙо, йыш ҡына былау, ҡара бойҙай бутҡаһы, макарон, вермишель ҡурҙы, картуфтан өҙмәне. Әммә күңелгә барыбер бер нәмә етмәй кеүек, өйкәп тик торҙо бына. Был бар булмышыңды айҡап, хатта күңелдә ниндәйҙер елкенеү, сараһыҙланыу тойғоһо тыуҙырған икмәк ашау теләге ине... Был донъялағы иң тәмле тәғәм - икмәк ашау теләге...

Билмәнде лә икмәк менән ашаған миңә был икмәкһеҙ көндәр бик ауыр бирелде. Мәктәпкә барғанда ла, ҡайтҡанда ла магазинға йүгереп кенә инеп, икмәк килмәнеме икәнен тикшереп йөрөүгә әйләнеп киттем. Бөгөн иртәнсәк, ниһайәт, ауылыбыҙға икмәк машинаһы килерен ишетеп, ҡанатланып килдем мәктәпкә. Ләкин шунда уҡ хафаға ҡалдым: "Әгәр ҙә икмәк машинаһын әсәйем күрмәй ҡалһа? Ҡырылмаһа ҡырҡ эш менән мәж килеп йөрөп, онотоп китһә? Тауыҡ сүпләһә лә бөтөрлөк түгел бит инде әсәйемдең өйҙәге мәшәкәттәре! Ауылға әллә нисә көн икмәк килгәне юҡ бит, кешеләр алып бөтһә? Мин нишләрмен шунан? Юҡ инде! Ул машинаны мин үҙем ҡарауыллайым! Үткәреп ебәрәһем юҡ!.."

Ошондай уйҙарға сумып, тәҙрәгә теклəп ултырған сағымда, ҡапыл ғына алдымда икмәк машинаһы пәйҙә булды. "Ах, икмәк!.." тип ҡысҡырып, мин урынымдан һикереп торғанымды һиҙмәй ҙә ҡалдым, артымса ултырғысым гөрһөлдәп иҙәнгә ауҙы. Әллә итәгемә эләкте, әллә үҙем этеп ебәрҙемме инде, белмәҫһең. Көтөлмәгән гөрһөлдәүгә барыһы ла тертләп китте, айырыуса уҡытыусы ҡурҡып, ҡысҡырып ҡуйҙы. Был ваҡытта мин атлығып сығып китеп бара инем инде."Ҡайҙа киттең, Зилдә? Был ни ҡылығың? Хәҙер үк туҡта! Борол!" - тигән бойороҡло тауышына әйләнеп тә ҡараманым, туҡтарға ла уйламаным. Хәҙер инде мин кемдəндер бойороғона бойһоноу түгел, үҙемə үҙем хужа була алмай инем. "Зинһар ғәфү итегеҙ, Зинаида Тихоновна! Икмәк! Ahahай! Икмәк!" - тип ҡысҡырып сығып киттем...

Шул көндө һатып алған икмәктән дә тәмлерәк ризыҡ юҡ ине минең өсөн! Уның тәме мәңгегә хәтеремә уйылып ҡалған. Ғүмерем буйы икмәкте ҙурлау, ҡәҙерләү, валсығын да исраф итмәү ана шунан киләлер тип уйлайым. Икмәкте ҡәҙерләүҙе һәр баламдың да аңына һеңдерергә тырыштым һәм быға өлгәштем. Икмәк бит ул!..

Зилдә ХӘМИҘУЛЛИНА.

ТӘБИҒӘТ МӨҒЖИЗӘҺЕ

ҺЫУ БУЙЫНДА... БАЛЫҠСЫҒОШ

Был ҡоштоң төп үҙенсəлеге - ул үтə йəшертен оя эшлəй һəм башҡаларға күрһəтмəй генə бала сығара. Хатта үтə иғтибарлы һунарсылар ҙа уның ояһын һəм бала сығарған мəлен күрə алмай икəн. Аптырағас, кешеләр, моғайын да, был ҡош балаларын йəй көнө түгел, ə ҡыш көнө тəрбиəләп үҫтерəлер, тигəн фекергə килгəн. Шуға күрə, исемендə есеменə тура килтереп ҡушып ҡуйғандар - зимородок (йəнəһе лə, зимой родит).

Ə ысынбарлыҡта иһə улай түгел. Был ҡош башҡалар һымаҡ йылы көндәрҙə бала сығара. Ə бына ояны ысынлап та текə йылға ярҙарына бик оҫта йəшереп эшлəй. Иң мəһиме, бындай текə ярҙарҙың асыҡ түгел, ə ҡуйы бейек үлəн, тал-тирəктəр менəн ҡапланып алыныуы шарт. Һыу буйына бушҡа ғына оя эшлəмəй был ҡош. Балыҡ менəн туҡланып көн итə ул. Шуға күрə уны башҡорттар Балыҡсы турғай тип атай. Халыҡ телендə ул Балыҡсығош булараҡ та билдəле. Һыуға эйелеп ултырған ағас ботағында балыҡты һағалап, бик оҙаҡ ултыра ала был балыҡсы. Үҙе бəлəкəй булғанға күрə, бəлəкəй балыҡтарҙығына тоторға хəленəн килə. Йəшəү-туҡланыу өсөн көнөнə бер ҡош ун икегə хəтлем селбəрəй тоторға тейеш. Əлбиттə, ғаиләле ҡошҡа аҙыҡты күберəк табырға тура килə. Əйткəндəй, ата ҡош үҙ ишен балыҡ ярҙамында таба. Əгəр ул алып килгəн балыҡбүлəкте инə ҡош ҡабул итеп алды икəн, тимəк, ул ғаилə ҡороуға үҙ ризалығын бирҙе. Шуныһы ҡыҙыҡ. Йылына бер тапҡыр мөхəббəттəрен яңыртып тора улар. Йəй буйына бергə ғүмер һөргəн был пар ҡыш осоронда йылы яҡҡа айырым осоп китə. Əммə улар икенсе яҙ тап ошо урынға осоп киләләр һəм яңынан табышып ҡауышалар.

Балыҡсығош əллə ни ҙур түгел. Сыйырсыҡ самаһылай. Əммə был ҡош үҙенең матурлығы менəн айырылып тора. Башы һəм ҡанаттары йəшел, арҡаһы һəм ҡойроғо зəңгəр, көүҙəһенең аҫ яғы ҡыҙғылт ерəн төҫтə, күҙ тəңгəленəн аҡ һыҙыҡ үтə. Ысынлап та, тəбиғəт уға матурлыҡты йəлләмəй биргəн. Ə шулай ҙа бер яғын бирəп еткермəгəн. Был ҡоштоң аяҡтары йəйəү йөрөргə əллə ни яраҡлашмаған. Шуға күрə күберəген осоп йөрөргə мəжбүр. Балыҡсығош Башҡортостандың Ҡыҙыл Китабына индерелгəн.

Əғлəм ШƏРИПОВ.

СӘЛӘМӘТ БУЛ!

ИЛЛЕ ЙӘШТӘН ҺУҢ...

Елəк-емеш файҙаһы

Ризыҡтың мөһим минор компоненттары булып оксиданттарға, склерозға ҡаршы һəм кардиопротектив тəьҫир итеүсе флавоноидтар тора, улар капиллярҙарҙың көбөн (стенкаларын) нығытыу һəм аскорбин кислотаһының активлығын арттырыу һəләтенə эйə. Был берләшмәләр Р-витамины атамаһын алған (permeability (үткәреүсəнлек) һүҙенең беренсе хəрефенəн). Р-витамины сығанағы булып алма, абрикос, персик, слива, манго, цитрустар, ҡара ҡарағат, баҡса елəге, көртмəле, күк көртмəле, сейə, гөлйемеш, ҡыҙыл көртмəле, ҡыҙыл, төҫлө кəбеҫтə, брокколи, татлы борос, сельдерей, шалҡан, петрушка, йəшел салат, томаттар, редис, ирəүəн, ҡуҙғалаҡ, кишер, сөгөлдөр, керəн, йəшел һəм ҡара сəй, ҡыҙыл шарап, ноҡот борсағы, борсаҡ, тимьян, ҡара миләш, шафран, балан, һыуһар, айыу баланы, бөтнөк, арахис, баҙам (миндаль), арпа, кукуруз, шоколад, авокадо, кола тора.

Флавоноидтарҙың мөһим сығанағы булып оксиданттарға ҡаршы үҙенсəлектəргə эйə, нейрондарҙың метаболизмын активлаштырыусы, ҡандың реологик үҙенсəлектəрен яҡшыртыусы, ҡан тамырҙарының тонусын нормалləштереүсе гинкго-билоба үҫемлеге һанала. Нигеҙҙə ул БАД булараҡ ҡулланыла, шулай уҡ уның нигеҙендə эшлəнгəн фармпрепарат (танакан) та бар.

Был үҫемлекте артериаль гипертензия сирлеләрҙең уртаса когнитив тайпылышы күҙəтелгəндə, хəл-торошто яҡшыртыуға һəм когнитив ҡаҡшауҙы кəметеү, нейропсихологик тестарҙы башҡарыуҙы яҡшыртыу, баш мейеһенең биоэлектрик активлығын нормалləштереү, хəтер юғалыуға зарланған оло йəштəгеләрҙə Альцгеймер сиренең үҫешеү хəүефен кəметеү өсөн ҡулланалар.

Флавоноидтар төркөмөнə түбəндəге берләшмәләр инə:

- катехиндар (алма, айва, баҡса елəге, ҡурай елəге, ҡыҙыл виноград, һырғанаҡ, мүшмел (кизил), крыжовник, өрөк (абрикос), көртмəле, күк көртмəле, йəшел ноҡот борсағы, йəшел һəм ҡара сəй, шоколад, какао, ҡыҙыл шарап, фисташка, каштан, лавр япрағы, ирəүəн, баҙам, һыуһар).
- антоциандар (алма, ҡара ҡарағат, көртмəле, күк көртмəле, терн, ҡытай лимоннигы, айыу баланы, муйыл, базилик, сейə, ҡыҙыл көртмəле, ҡыҙыл виноград, ҡыҙыл кəбеҫтə, ҡыҙыл һуған, ҡыҙыл ҡуҙаҡлылар, кишер, какао, ҡыҙыл шарап).
- флаволигнандар (ҡытай лимоннигы емештəре, кунжут орлоҡтары).

Когнитив функцияларға флавоноидтарҙың изофлавон класы ыңғай йоғонто яһай. Улар сояла бар һəм оксиданттарға ҡаршы тəьҫир итə, липидтарҙың, гомоцистеин, артериаль ҡан баҫымын, ҡан ойоу кимəлен түбəнəйтə. Бөтə донъя һаулыҡ һаҡлау ойошмаһы эксперттары фекеренсə, көн һайын 3,5 мг изофлавондар булған 25 грамм соя аҡһымын ҡулланыу ҡандағы холестерин күләмен һəм йөрəк-ҡан тамырҙары сирҙəре үҫеше хəүефен кəметə.

С. КУЗИНА.
(Дауамы бар).

23 ИЮЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.50 "Жить здорово!" [16+]
10.55 Модный приговор.
12.00 Новости.
12.15 "Время покажет". [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
17.00 "Время покажет". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.15 Премьера. "Видели видео?"
19.00 "На самом деле". [16+]
19.55 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Алхимик". [12+]
23.30 Т/с Премьера. "Тайны города Эн". [12+]
0.30 Международный музыкальный фестиваль "Белые ночи Санкт-Петербурга". Гала-концерт. [12+]
2.30 "Время покажет". [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 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00 Доброе утро, республика!
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00 Вести.
11.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
13.00 "60 минут". [12+]
14.00 Вести.
14.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
15.00 Т/с "Склифосовский". [12+]
17.00 Вести.
17.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
18.00 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
19.00 "60 минут". [12+]
20.00 Вести.
20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
21.00 Т/с "Погоня за прошлым". [12+]
0.45 Т/с "Почтальон". [12+]

БСТ

7.00 Сәләм. [12+]
10.00 Т/с "Дело было на Кубани". [12+]
11.00 Итоги недели (на рус. яз.).
11.45 Специальный репортаж. [12+]
12.00 Счастливый час.
13.00 Көнелем моңдары. [12+]
13.30 Бәхетнамә.
14.30 Новости (на баш. яз.).
14.45 Весело живем. [12+]
15.00 Наука 102. [12+]
15.30 "Книга сказок". [0+]
15.45 "Борсаҡ". [0+]
16.00 Гора новостей.
16.15 "Перекличка". [6+]
16.30 Новости (на рус. яз.).
16.45 Современник. [12+]
17.00 Наши годы. [12+]
17.30 Орнамент. [6+]
17.45 "Красная кнопка". [16+]
18.30 Новости (на баш. яз.).
18.45 Интервью.
19.15 Көнелем моңдары. [12+]
19.30 Бай бәкса. [12+]
20.15 Сәңгелдәк. [0+]
20.30 Бизнес-проба. [12+]
20.45 Дорожный патруль. [16+]
21.00 "Аль-Фатиха". [12+]
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Интервью. [12+]
22.30 Новости (на баш. яз.).
23.00 Автограф. [12+]
23.30 Весело живем. [12+]
0.00 Х/ф "Торнадо". [16+]
2.00 Бәхетнамә. [12+]

24 ИЮЛЯ ВТОРНИК, ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.50 "Жить здорово!" [16+]
10.55 Модный приговор.
12.00 Новости.
12.15 "Время покажет". [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
17.00 "Время покажет". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.15 Премьера. "Видели видео?"
19.00 "На самом деле". [16+]
19.55 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Алхимик". [12+]
23.30 Т/с Премьера. "Тайны города Эн". [12+]
0.35 "Время покажет". [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 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00 Доброе утро, республика!
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00 Вести.
11.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
13.00 "60 минут". [12+]
14.00 Вести.
14.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
15.00 Т/с "Склифосовский". [12+]
17.00 Вести.
17.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
18.00 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
19.00 "60 минут". [12+]
20.00 Вести.
20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
21.00 Т/с "Погоня за прошлым". [12+]
0.45 Т/с "Почтальон". [12+]
2.45 Х/ф "Как же быть сердцу". [12+]

БСТ

7.00 Сәләм. [12+]
10.00 Т/с "Дело было на Кубани". [12+]
11.00 Наука 102. [12+]
11.30 Новости (на рус. яз.).
11.45 Криминальный спектр. [16+]
12.00 Счастливый час.
13.00 Тәмле. [12+]
13.30 Бәхетнамә.
14.30 Новости (на баш. яз.).
14.45 Весело живем. [12+]
15.00 100 имен Башкортостана. [12+]
15.30 "Городок АЮЯ". [0+]
15.45 "Ал да гөл". [6+]
16.00 Гора новостей.
16.15 "Физра". [6+]
16.30 Новости (на рус. яз.).
16.45 Замандаш. [12+]
17.00 Д/ф "История Государства Российского". [12+]
17.30 Орнамент. [6+]
17.45 Неизвестный Башкортостан. [12+]
18.00 Башҡорттар. [6+]
18.30 Новости (на баш. яз.).
18.45 Интервью.
19.15 Көнелем моңдары. [12+]
19.30 Алтын тирмә. [0+]
20.15 Сәңгелдәк. [0+]
20.30 Весело живем. [12+]
20.45 Дорожный патруль. [16+]
21.00 Историческая среда. [12+]
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Интервью.
22.30 Новости (на баш. яз.).
23.00 Бала-саға. [6+]
23.45 Весело живем. [12+]
0.00 Х/ф "Охотники за облаками". [16+]
2.00 Бәхетнамә. [12+]

26 ИЮЛЯ ЧЕТВЕРГ, ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.50 "Жить здорово!" [16+]
10.55 Модный приговор.
12.00 Новости.
12.15 "Время покажет". [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
17.00 "Время покажет". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.15 Премьера. "Видели видео?"
19.00 "На самом деле". [16+]
19.55 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Алхимик". [12+]
23.30 Т/с Премьера. "Тайны города Эн". [12+]
0.35 "Время покажет". [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 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00 Доброе утро, республика!
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00 Вести.
11.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
13.00 "60 минут". [12+]
14.00 Вести.
14.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
15.00 Т/с "Склифосовский. Реанимация". [12+]
17.00 Вести.
17.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
18.00 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
19.00 "60 минут". [12+]
20.00 Вести.
20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
21.00 Т/с "Погоня за прошлым". [12+]
0.45 Т/с "Почтальон". [12+]
2.45 Х/ф "Как же быть сердцу-2". [12+]

БСТ

7.00 Сәләм. [12+]
10.00 Т/с "Дело было на Кубани". [12+]
11.00 Д/ф "Моя планета - Башкортостан". [12+]
11.30 Новости (на рус. яз.).
11.45 Дорожный патруль. [16+]
12.00 Счастливый час.
13.00 Көнелем моңдары. [12+]
13.30 Бәхетнамә.
14.30 Новости (на баш. яз.).
14.45 Весело живем. [12+]
15.00 У дачи. [12+]
15.30 Байтус. [6+]
15.45 "Кош юлы. Балалар". [6+]
16.00 Гора новостей.
16.15 Йырлы кәрәҙ. [0+]
16.30 Новости (на рус. яз.).
16.45 Интервью. [12+]
17.00 Д/ф "История Государства Российского". [12+]
17.30 Орнамент. [6+]
17.45 Современник. [12+]
18.00 Үткән ғүмер. [12+]
18.30 Новости (на баш. яз.).
18.50 Футбол. Лига Европы. ФК "Уфа".
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Интервью.
22.30 Новости (на баш. яз.).
23.00 Колесо времени. [12+]
0.00 Х/ф "Залечь на дно в Брюгге". [18+]
2.00 Бәхетнамә. [12+]

27 ИЮЛЯ ПЯТНИЦА, ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.50 "Жить здорово!" [16+]
10.55 Модный приговор.
12.00 Новости.
12.15 "Время покажет". [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
17.00 "Время покажет". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.15 Премьера. "Видели видео?"
19.00 "Человек и закон" с Алексеем Пимановым. [16+]
19.55 "Поле чудес". [16+]
21.00 Время.
21.30 Праздничный концерт "Звезды "Русского радио".
23.25 Суперкубок России по футболу-2018. ЦСКА - "Локомотив". Прямой эфир из Нижнего Новгорода.
1.30 Х/ф Премьера. "Полтора шпиона". [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 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00 Доброе утро, республика!
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00 Вести.
11.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
13.00 "60 минут". [12+]
14.00 Вести.
14.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
15.00 Т/с "Склифосовский. Реанимация". [12+]
17.00 Вести.
17.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
18.00 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
19.00 "60 минут". [12+]
20.00 Вести.
20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
21.00 Аншлаг и Компания. [16+]
23.55 "Весёлый вечер". [12+]
1.55 Х/ф "Весеннее обострение". [12+]

БСТ

7.00 Сәләм. [12+]
10.00 Д/ф "Анатолий Карпов. Ход конем". [12+]
10.45 Учим башкирский язык. [0+]
11.00 Автограф. [12+]
11.30 Новости (на рус. яз.).
11.45 Криминальный спектр. [16+]
12.00 Спектакль "Убежавшие в счастье". [12+]
13.45 Көнелем моңдары. [12+]
14.00 "Йәйләү". [6+]
14.30 Новости (на баш. яз.).
14.45 Бала-саға. [6+]
15.30 "Сулпылар". [0+]
15.45 "Шәп арба". [6+]
16.00 "Выше всех". [6+]
16.15 "Зеркальце. [6+]
16.30 Новости (на рус. яз.).
16.45 Специальный репортаж. [12+]
17.00 Д/ф "История Государства Российского". [12+]
17.30 Д/ф "Моя планета - Башкортостан". [12+]
18.00 "Йома". [0+]
18.30 Новости (на баш. яз.).
18.45 Хазина о Хазине. [0+]
19.15 Көнелем моңдары. [12+]
19.30 Вопрос+Ответ=Портрет. [6+]
20.15 Сәңгелдәк. [0+]
20.30 Весело живем. [12+]
20.45 "Большой чемодан. [12+]
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Наука 102. [12+]
22.30 Новости (на баш. яз.).
23.00 "Байык-2018". [12+]
0.00 Х/ф "Порох". [16+]
2.30 Спектакль "Найдите мне папашу". [12+]

28 ИЮЛЯ СУББОТА, ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 Новости.
6.10 Х/ф "Десять негритят". [12+]
8.45 М/с "Смешарики. Новые приключения".
9.00 Играй, гармонь любимая!
9.45 Слово пастыря.
10.00 Новости.
10.10 Д/ф "Марианна Вертинская. Любовь в душе моей". [16+]
11.10 Д/ф "Теория заговора". [16+]
12.00 Новости с субтитрами.
12.15 Д/ф "Дуремар и красавицы". К юбилею Владимира Басова. [12+]
13.20 Х/ф "По семейным обстоятельствам".
15.50 Д/ф "Галина Польских. По семейным обстоятельствам". [12+]
16.55 "Видели видео?"
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.15 "Кто хочет стать миллионером?" с Дмитрием Дибровым.
19.50 "Сегодня вечером". [16+]
21.00 Время.
21.20 "Сегодня вечером". [16+]
23.00 "КВН". Премьер-лига. [16+]
0.30 Х/ф "Сумасшедшее сердце". [16+]

РОССИЯ 1

5.20 Т/с "Семейные обстоятельства". [12+]
7.10 "Живые истории".
8.00 Россия. Местное время. "Говорит и показывает Уфа". [12+]
9.00 "По секрету всему свету".
9.20 Сто к одному.
10.10 "Пятеро на одного".
11.00 Вести.
11.20 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.40 "Юмор! Юмор! Юмор!!!" [16+]
14.00 Х/ф "Семья маньяка Беляева". [12+]
18.00 "Привет, Андрей!" [12+]
20.00 Вести.
20.30 Х/ф "Родное сердце". [12+]
23.50 Х/ф "Молодожёны". [12+]
1.45 "Россия в моём сердце". Праздничный концерт.
3.40 Т/с "Личное дело". [16+]

БСТ

7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
7.45 Новости (на баш. яз.).
8.00 М/ф "Правдивая история Кота в сапогах". [12+]
9.30 "Аль-Фатиха". [12+]
10.00 "У дачи". [12+]
10.30 "Большой чемодан. [6+]
11.15 "100 имен Башкортостана". [12+]
11.45 Орнамент. [6+]
12.00 Тәмле. [12+]
12.30 Новости (на баш. яз.).
13.00 Замандаш. [6+]
13.15 Учим башкирский язык. [0+]
13.30 Бай бәкса. [12+]
14.00 "Дарю песню. [12+]
16.00 "Байык-2018". [12+]
17.00 "Королеве красоты". [12+]
18.30 Новости (на баш. яз.).
19.00 Колесо времени. [12+]
20.00 Весело живем. [12+]
20.15 Сәңгелдәк. [0+]
20.30 "Асылташ". [6+]
21.00 "100 имен Башкортостана". [12+]
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Следопыт. [12+]
22.30 Итоги недели (на баш. яз.).
23.15 "Башкорт йыры-2018". [12+]
0.00 Х/ф "Порох-2". [18+]
2.00 Итоги недели (на баш. яз.).
2.45 Спектакль "Индийская насмешница". [12+]

29 ИЮЛЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 Новости.
6.10 Х/ф "Одиночное плавание".
7.55 Д/ф "Цари океанов". [12+]
9.00 День Военно-морского флота РФ. Праздничный канал.
12.00 Новости с субтитрами.
12.10 День Военно-морского флота РФ. Праздничный канал.
13.00 Торжественный парад к Дню Военно-морского флота РФ.
14.15 Т/с "Черные бушлаты". [16+]
18.15 "Кто хочет стать миллионером?" с Дмитрием Дибровым.
19.30 "Клуб Веселых и Находчивых". [16+]
21.00 Воскресное "Время".
22.00 "Клуб Веселых и Находчивых". [16+]
0.05 "Наши в городе". Концерт. [16+]
1.40 Х/ф "Рокко и его братья". [16+]

РОССИЯ 1

4.50 Т/с "Семейные обстоятельства". [12+]
6.45 "Сам себе режиссёр".
7.35 "Смехопанорама" Е. Петросяна.
8.05 Утренняя почта.
8.45 Местное время. Вести-Башкортостан. События недели.
9.25 Сто к одному.
10.10 "Когда все дома с Тимуром Кизяковым".
11.00 Вести.
11.20 Т/с "Я больше не боюсь". [12+]
20.00 Вести.
22.00 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
0.30 Д/ф "Ирина".
1.35 Т/с "Право на правду". [12+]

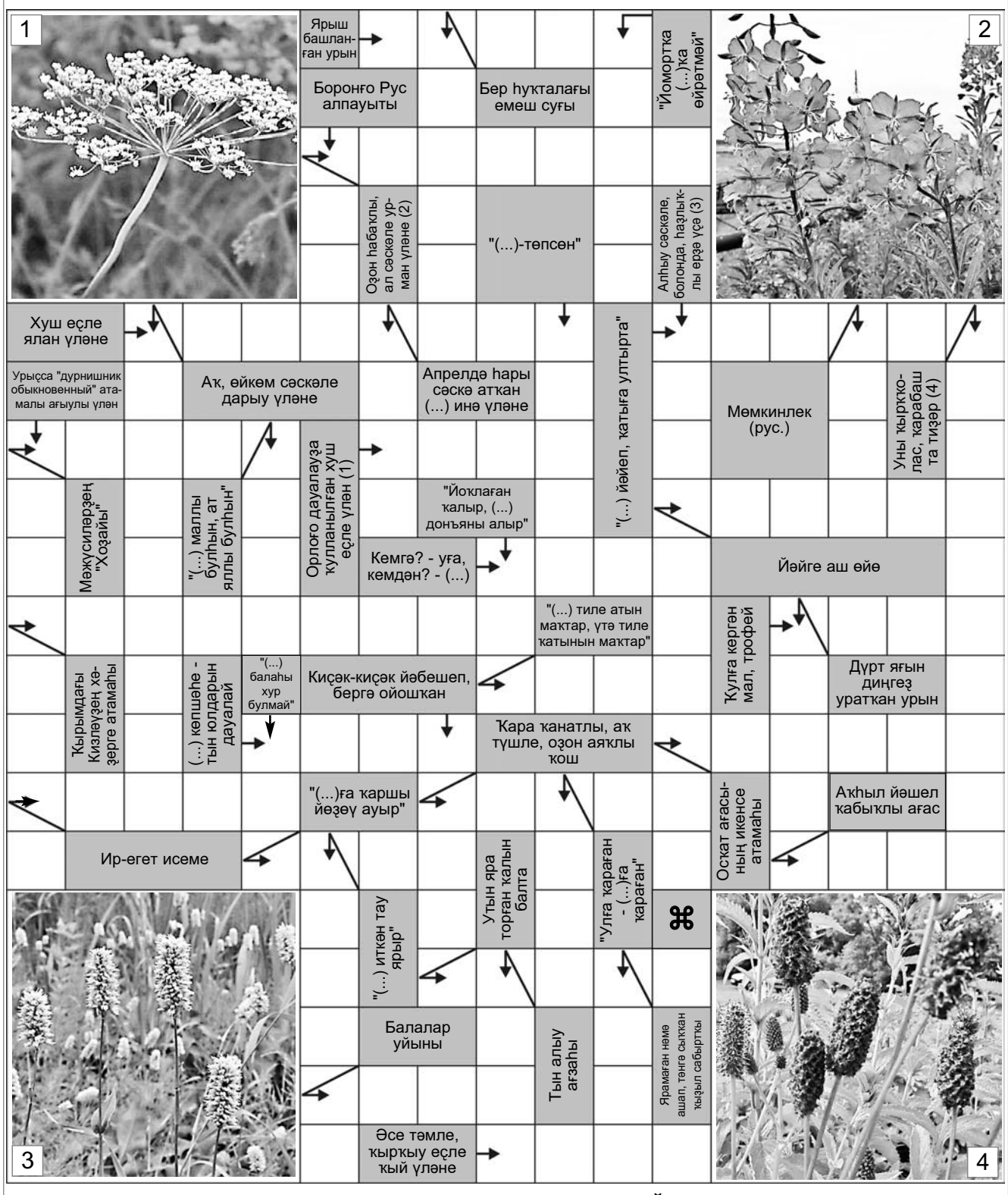
БСТ

7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
7.45 Новости (на баш. яз.).
8.00 М/ф "Фиксики". [0+]
9.00 "Йома". [0+]
9.30 "Бай". [12+]
10.00 "Перекличка". [6+]
10.15 "Выше всех". [6+]
10.30 "Ал да гөл". [6+]
10.45 "Книга сказок". [0+]
11.00 Байтус. [6+]
11.15 "Сулпылар". [0+]
11.30 "Кош юлы. Балалар". [6+]
11.45 Алтын тирмә. [0+]
12.30 Итоги недели (на баш. яз.).
13.15 Учим башкирский язык. [0+]
13.30 Үткән ғүмер. [12+]
14.00 "Дарю песню. [12+]
15.30 Башкорттар. [6+]
16.00 Дорога к храму. [0+]
16.30 Историческая среда. [12+]
17.00 "Мелодии лета". [6+]
18.30 Х/ф "Подсолнухи". [12+]
20.30 Лидеры региона. [12+]
21.00 Дознание. [16+]
21.30 Итоги недели (на рус. яз.).
22.15 Специальный репортаж. [12+]
22.30 "Красная кнопка". [16+]
23.15 "Кош юлы". [12+]
0.00 Свидание с джазом. [12+]
1.00 Х/ф "Подсолнухи". [12+]

✓ ***Бөтә Рәсәй мәктәп уҡыусылары олимпиадаларының аҙаҡҡы этабы еңеүселәре һәм призерҙары, дөйөм фәндәр буйынса халыҡ-ара олимпиадаларҙа ҡатнашҡан командалары ағзалары 10 мең һум стипендия ала.***

БАШ ЭШЛӘТМӘК

ШИФАЛЫ ҮЛӘНДӘР



Йәмилә ШӘРӘФЕТДИНОВА төҙөнө.

28-се һандағы сканворд яуаптары.

Горизонталь буйынса: Балыҡ. Янғужин. Набат. Аванс. Арҡан. Клаксон. Ауыртыу. Табут. Даруға. Аҫаба. Яра. Алама. Тояҡ. Изба. Лимит. Агния. Ваба. Аш. Наҙан. Евдоким. Витамин.

Вертикаль буйынса: Аҡсарлаҡ. Айыутабан. Терапия. Ялан. Кузеев. Скудо. Боған. Ябаға. Шитова. Бикбулатов. Алиби. Ҡанат. Мин. Ант. Аҡлан. Аҡыл. Урам. Нут. Алтын.

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1439 һижри йыл.

Июль (Зөлкағиҙә)	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Ағшам намаҙы	Йәстү намаҙы
23 (10) дүшәмбе	3:42	5:12	13:30	20:01	21:31	23:01
24 (11) шишәмбе	3:44	5:14	13:30	20:00	21:30	23:00
25 (12) шаршамбы	3:46	5:16	13:30	19:58	21:28	22:58
26 (13) кесе йома	3:47	5:17	13:30	19:56	21:26	22:56
27 (14) йома	3:49	5:19	13:30	19:55	21:25	22:55
28 (15) шәмбе	3:51	5:21	13:30	19:53	21:23	22:53
29 (16) йәкшәмбе	3:52	5:22	13:30	19:51	21:21	22:51

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

МОСОЛМАН ӘҘӘБЕ

ИСЕМ ҠУШЫУ ЙОЛАҺЫ

Мосолмандарҙа балаға исем ҡушыуҙың билдәле бер тәртибе бар: бала йөҙө менән ҡиблаға ҡаратып һалына. Исем ҡушыусы, мәхәллә имамы йә хөрмәтле дини ғалим булыуы яҡшы, иң тәүҙә ҡиблаға ҡарап баҫып, аҙан әйтә. Шунан баланың уң ҡолағына: "Исем-шәрифең фәлән булһын!" - ти. Динебеҙ йолаһы буйынса исем ҡушылмаған кешеләр осрай, уларға ла мотлаҡ исем ҡушыу талап ителә. Оло кешене сабый бала кеүек яҙтыҡҡа һалыу мөмкин түгел, шуға ул ҡибла яғына ҡарап ултырғыҫҡа ултырырға тейеш. Исем ҡушыусы уның артына шулай уҡ йөҙөн ҡиблаға йүнәлтеп баҫа. Тәүҙә аҙан һүҙҙәре тулыһынса һәм тәртибе буйынса әйтелә. Унан нуң ҡамәт (иҡамәт) төшөрөлә һәм исем ҡушылған кешенең һул ҡолағына: "Исем-шәрифең фәлән булһын!" - тип әйтелә.

Мосолман кешеһенә матур һәм мәғәнәһе күркәм исем ҡушылырға тейеш. Сөнки исем кешенең булмышына ҙур йоғонто яһай. Шуны иҫтән сығарырға ярамай.

ИШЕТТЕГЕҘМЕ ӘЛЕ...

ЮҒАРЫ СТИПЕНДИЯ КЕМГӘ?

Берҙәм дәүләт имтиханын уңышлы тапшырған һәм Башҡортостандың юғары уҡыу йорттарына ингән мәктәпте тамамлаусылар юғары стипендияға иҫәп тота ала.

Миҫалға, Башҡорт дәүләт университетында юғары уҡыу йорттарына һынауҙарһыҙ ҡабул ителгән Бөтә Рәсәй мәктәп уҡыусылары олимпиадаларының аҙаҡҡы этабы еңеүселәре һәм призерҙары, дөйөм фәндәр буйынса халыҡ-ара олимпиадаларҙа ҡатнашҡан һәм Рәсәй Мәғариф министрлығы билдәләгән тәртиптә һайлап алынған Рәсәй йыйылма командалары ағзалары 10 мең һум стипендия ала. БДИ-лағы өс фән буйынса дөйөм 240 һәм унан күберәк балл йыйған абитуриенттарға 3 мең һум күләмендә юғары стипендия тәғәйенләнә. Өс фән буйынса БДИ-ны 270 һәм унан күберәк балға тапшырған буласаҡ студенттарҙы 5 мең һум күләмендә стипендия көтә. Рәсәй Мәғариф министрлығы уҙғарған, һынауҙарһыҙ уҡырға ҡабул ителгән мәктәп уҡыусылары олимпиадаларының еңеүселәренә һәм призерҙарына шулай уҡ 5 мең һум күләмендә юғары стипендия түләнә, тип мәғлүмәт бирҙеләр Башҡорт дәүләт университетының матбуғат үҙәгендә.

ӘСКӘНҺЕҢ ИКӘН...

"Коллектив яҡлауы" йәмғиәте президенты Марат Аманлиев Хөкүмәткә иҫерек килеш авария яһаусыларҙы иркенән мәхрүм итеүҙе 9 йылдан 20 йылға тиклем күтәреү инициативаһы менән сыҡты.

Әлеге ваҡытта РФ Енәйәт кодексының 264-се статьяһы сәләмәтлеккә зыян килтергән өсөн - 4, кеше үлеменә сәбәп булған өсөн - 7, бер нисә кешенең үлеменә килтергән авария осраҡтарында 9 йылға тиклем иректән мәхрүм итә. Ошо статьяның беренсе пункты айыҡ булмаған килеш икенсе тапҡыр руль артына ултырған осраҡта ике йылға тиклем иректән мәхрүм итеүҙе күҙаллай. Марат Аманлиев был мөҙҙәтте 9, 12, 20 йылға тиклем арттырыуҙы тәҡдим итә.

ҠАҒИҘӘЛӘР ҠАТЫЛАНА

Финанстар министрлығы һыра, сидр, бал балы етештереүселәргә 2019 йылдан үҙ продукцияларын маркировкалау бурысын йөкмәтеүҙе тәҡдим итте.

Бының өсөн бизнесҡа махсус лицензия алырға йәки етештереүселәрҙең айырым исемлегенә инергә кәрәк буласаҡ. Маркаһыҙ продукция рөхсәт ителмәгән тип иҫәпләнәсәк һәм тартып алынасаҡ. Фәмәлдәге ҡағиҙәләргә ярашлы, мотлаҡ маркировка талабы бары тик шараптарға һәм көслө эсемлектәргә генә ҡағыла. Апрелдә һыра эшләүселәр өсөн дә ҡағиҙәләр ҡәтғиләштерелде. Былтыр һыра эсемлектәренең 1033 өлгөһөнөң 997-һенең дәүләт стандарттарына тура килмәүе асыҡлана. Яңы ҡағиҙәләр эре һыра ҡайнатыу компанияларының эшен өс тапҡырға яйлатыуы мөмкин. Шуға күрә улар продукцияны күҙәтеүҙең башҡа юлдарын, мәҫәлән, QR-кодтарҙы файҙаланыуҙы тәҡдим итә.

✓ *Башыңда аҡылың аҙ булһа, ике аяғыңа көс төшә.*

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

МИЛЛӘТ БАЛҠЫШЫ

МОДА ҮҘӘГЕ ПАРИЖДА...

милли кейемдәребеҙгә һоҡландылар

"Мираҫ" йыр һәм бейеү фольклор ансамбле Франция тамашасыларын хайран итте. Ансамбль тәүҙә "Донъя бейеүҙәре һәм музыкаһы" Халыҡ-ара фестивале сиктәрендә ЮНЕСКО-ның Штаб-квартираһында сығыш яһай. Унан һуң Франция ҡалалары буйлап фестиваль турына йүнәлә.

"Донъя бейеүҙәре һәм музыкаһы" фестивале - Фольклор фестивалдәрен ойоштороу һәм халыҡ ижады буйынса халыҡ-ара советының (CIOFF) мөһим проекттарының береһе. Ул быйыл бишенсе тапҡыр үтте. Фестивалдең ошо юбилейына арналған концерт ЮНЕСКО-ның Штаб-квартираһында ойошторола ла инде. Донъяның төрлө илдәрендә йәшәүсе халыҡтарҙың рухи мираҫын һаҡлауҙы һәм уларҙың мәҙәни төрлөлөгөн күрһәтеүҙе маҡсат итеп ҡуйған сараның ҡунаҡтарына Аргентина, Индонезия, Нигерия, Никарагуа, Эстония, Франция һәм Рәсәй артистары сығыу сығыштар бүләк итә. Мәҙәни донъя аренаһында Рәсәйҙе "Мираҫ" йыр һәм бейеү ансамбле күрһәтте. CIOFF Президенты Филипп Боссан ансамбль артистарына үҙе шәхсән саҡырыу ебәргән. Уның лайыҡлы билдәләүенсә, "Мираҫ" - Рәсәйҙең юғары профессиональ оҫталыҡҡа эйә булыусы иң яҡшы коллективтарының береһе. Артистар әйтеүенсә, башҡорт бейеүҙәрен, башҡорт ҡурайын зал аяғүрә баҫып, алҡыштарға күмгән. Ғөмүмән, 2018 йыл CIOFF менән Башҡортостан араһындағы хеҙмәттәшлек йәһәтенән бик уңышлы йыл булды. Республика сентябрь айында был ойошманың Бөтөн донъя конгресын ҡабул итәсәк.

Сара сиктәрендә рәсми осрашыуҙар ҙа булған. Делегация етәксеһе, Өфө ҡала хакимиәте башлығы урынбаҫары Сынтимер Баязитов менән ЮНЕСКО-ның мәғариф буйынса департаменты директоры Свейн Осттвейт осрашыуҙа артабан да мәғариф һәм мәҙәниәт өлкәһендә хеҙмәттәшлек итеү мәсьәләләрен тикшерә. Билдәле булыуынса, 2016 йылдан Башҡортостан Республикаһы ЮНЕСКО-ның белем алыусы ҡалалары глобаль селтәренә ингәйне. Туризм, урбанистика үҫеше буйынса хеҙмәттәшлек итеү буйынса ла осрашыуҙар үткән. Шулай уҡ мираҫтарҙың был сәфәрен 2020 йылда Башҡортостанда үтәсәк Бөтөн донъя фольклориадаһы алдынан республикабыҙ мәҙәниәтен һәм сәнғәтен тағы бер тапҡыр киттәргә танытыу һәм күрһәтеү сараһы тип атаһаң да яңылыш булмаҫ. Шуға ла Бөтөн донъя фольклориадаһын ойоштороу мәсьәләләре лә иғтибарҙан киттә ҡалмаған.

Өфө коллективының артабанғы сығыштары Францияның башҡа ҡалаларында дауам итә. Артистар Роман-сюр-Изер округында үткән "Echanges, Cultures et Traditions du Monde" Халыҡ-ара фольклор фестиваленең дә сағыу бер биҙәге булған. Асыҡ һауалағы сәхнәләрҙә сығыш яһау, урындағы халыҡ менән аралашыу, хатта йәмғиәт акцияларында ҡатнашыу артистарҙың да, тамашасыларҙың да күңеленә хуш килә. 40 йыллыҡ тарихы булған был фестивалдең тамашасылары ошо ваҡыт арауығында донъяның ниндәй генә коллективын күрмәгән. Быйыл унда Франция, Уганда, Чили, Һиндостан, Македония, Никарагуа, Перу һәм Рәсәй ҡатнаша. Төп саралар Роман-сюр-Изер ҡалаһында үтһә лә, мираҫтарға Бошастель, Сан-Дона һәм Бур де Пьяж ҡалаларында сығыш яһарға тура килгән. Иң яҡшы коллектив булараҡ, фестиваль көндәрендә һәр көндөң программаһын "Мираҫ" ансамбленә ябырға тура килгән. Тамашасыларға коллективтың иң матур номерҙары күрһәтелә. Фестивалдең аҙаҡҡы көнөндә ҡатнашыусылар милли кейемдәрҙә ҡала урамы буйлап үтә.

Сит илдәге гастролдәр "Халыҡ музыкаһы һәм бейеүҙәре континент-ара фестивале"ндә ҡатнашыу менән тамамланған. Унда "Мираҫ" ансамбле менән бер сәхнәлә Ҡырғыҙстан, Алжир, Уругвай, Колумбия артистары сығыш яһай.

ТЕМАНЫ ДАУАМ ИТЕП:

Морат ЙӘНОҢАҠОВ, ансамблдең ҡурайсыһы: Башҡорт сәнғәтенең башҡа халыҡтар мәҙәниәте араһында сағыу бер күренеш булыуын, улай ғына ла түгел, халҡыбыҙҙың рухи донъяһының ни тиклем камил булыуына тағы бер тапҡыр инанаһың бындай сәфәрҙәрҙән һуң. Бейеүҙәрҙәге һәр хәрәкәт, йыр-көйҙәребеҙ башҡорттоң эске донъяһын тулы кимәлдә асып ҡына ҡалмай, уның ни тиклем нескә зауыҡлы, юғары мәҙәниәтле милләт булыуын күрһәтә. Европаның ғына түгел, бөтөн донъяның мода үҙәге тип танылған Парижда милли кейемдәребеҙгә һоҡланыуҙары ғына ла ошо хаҡта һөйләй түгелме ни? Париждағы беренсе концерттан һуң "Мираҫ"тың сығышы тураһында башҡа ҡалаларға хәбәр таралып, Рәсәйҙән башҡорттар килә, тип, бөтөн ерҙә лә беҙҙе көтөп тора инеләр. Былай ғына ҡыҙыҡһынған өсөн түгел, сәнғәтебеҙҙе юғары баһалаған өсөн шулай килеп сыҡты. Йола буйынса, үҙем менән үлән ҡурай алып барғайным. Әле фестиваль башланып ҡына торған көндәрҙә беҙҙе музыкаль пикникка саҡырҙылар. Йәғни, ҡала уртаһындағы паркта һәр милләт үҙенең музыкаһы менән таныштырҙы. Шунда ял итеп ултырған кешеләрҙән бысаҡ һорап тороп, ҡурай эшләп уйнап күрһәттем. Һәр концерт һайын ҡурайҙы тотоп ҡарарға теләүселәр булды. Музыкант буларақ, үҙемә лә башҡа милләттәрҙең сығыштары бик ҡыҙыҡ булды.

Ирина ҒИМАЛЕТДИНОВА, ансамблдең хор артисы: Рәсәйҙе күрһәтеүсе берҙәнбер коллектив буларақ, лайыҡлы сығыш яһанығ, тип әйтә алам. Егерме көн дауам иткән гастролдәрҙә көн һайын эргәбеҙҙә тамашасыларыбыҙ булды. Асыҡ һауалағы сәхнәләрҙән ҡарап ултырыусыларҙың күҙҙәрен күрәһең, хистәрен тояһың, улар беҙҙең менән бергә йырлай, бейей кеүек - был да үҙенсәлекле атмосфера өҫтәне сараларға. Программала башҡорт бейеүҙәре һәм йырҙары, шулай уҡ Рәсәй исеменән сығыш яһағас, рус бейеүҙәре һәм йырҙары булды. Концерттарға бер сәғәт алдан килеп, репетицияларҙы ҡарайҙар, хатта ҡаланан-ҡалаға беҙҙең арттан эйәреп йөрөйҙәр - шул тиклем яратты Франция халҡы беҙҙе. Иң матур коллектив тинеләр. Яҡташтарыбыҙҙы ла осраттыҡ. Шуға ла бик ҡәнәғәт булып ҡайттыҡ.

Марат СОЛТАНОВ, ансамблдең бейеүсеһе: "Мираҫ" ансамбле сит илдәргә гастролдәргә йыш йөрөй, әммә бынығы айырыуса хәтерҙә ҡаласаҡ. ЮНЕСКО-ның Штаб-квартираһында сығыш яһау - ул ансамбль өсөн ҙур дәрәжә. Унан һуң, беҙ бер юлы 3 фестивалдә ҡатнаштыҡ, бындай мөмкинлек башҡа бер коллективҡа ла бирелмәне. Шуға ла ҡыҙыҡлы сәфәр булды, күберәк аралаштыҡ, тәжрибә тупланыҡ, тип әйтә алам. Шундай матур-матур урындарҙа сығыш яһаныҡ. Мәҫәлән, Бошастель тигән бәләкәй генә ҡалала сәхнә тау башында урынлашҡан. Беҙ унда баҫҡыстар буйлап мендек. Тау башында булғас, тауыш яҡшы яңғырай, ҡурай моңо, йыр, бейеүҙәр - иҫ китмәле күренеш булды.

Ләйсән НАФИҠОВА яҙып алды.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

ТӘҮӘККӘЛ БУЛМАҒАН...

ғүмер буйы уңмаған

Башында аҡылың аҙ булһа, ике аяғыңа көс төшә.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Талант ҡиммәтле таш кеүек: уны шымартыу өсөн ни тиклем күберәк көс һалһаң, ул шул тиклем матурыраҡ буласаҡ.

(Ли Якокка).

Башҡаларҙы ғәфү иткән һайын, көслө кеше тағы нығыраҡ көсәйә.

(В. Терещенко).

Маҡсатҡа ынтыл, ләкин бөгөнгө көн менән йәшә.

(Тимо Санталайнен).

Яҡшы етәкселек булған ерҙә насар мөнәсәбәттәр булмай.

(Билдәһеҙ автор).

Бәхетһеҙ, ҡыҙыу һәм асыулы ир - бәхетһеҙ осраҡ ҡорбаны. Әйткәндәй, бындай кеше күп ашарға һәм эсергә ярата.

(Дейл Карнеги).

Сыбыҡ менән генә һуҡтырыуға лайыҡ булғанды ҡамсы менән ярма.

(Гораций).

Әгәр ҙә бер нәмәнән дә ҡурҡмаҫҡа теләйһең икән, донъяла бар нәмәнән ҡурҡырға мөмкин икәнде хәтереңә төшөр.

(Сенека).

Үҙ аҡылындағы һәр кем үҙенән яҡшыраҡтар эргәһендә булырға тырышыр.

(Платон).

Минең һинең фекерең менән риза булмауым да мөмкин, әммә мин һинең үҙ фекереңде әйтеү хоҡуғың өсөн ғүмеремде бирергә әҙермен.

(Вольтер).

Беҙ ваҡиғалар менән идара итә алмайбыҙ, ә уларға яраҡлаша ғына алабыҙ икәнде хәтерҙән сығармаҫҡа кәрәк.

(Эпиктет).

Шулай итеп, тағы бер риүәйәт: "Бер итексе танылған рәссам Апеллесҡа уның картинаһында итек һүрәтенең дөрөҫ эшләнмәүе тураһында әйтә. Апеллес уның был тәнҡитен ҡабул итә. Ләкин итексе, ҙур белгес һымаҡ ҡыланып, рәссамдың бөтөн картинаһын тәнҡитләй башлағас, Апеллес түҙмәй: "Әй, итексе, итектең кимәлен онотма", - тип уны туҡтата".

“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, Өфө ҡалаһы, Революцион урамы, 167/1
Беҙҙең сайт: **www.kiskeufa.ru**
E-mail: **kiskeufa@mail.ru**

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

Телефондар:

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

Ҡул ҡуйыу ваҡыты - 20 июль 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 - 1268/07