ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

КискеӨфө

1-7 июль (майай) 2023

№25 (1067)

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

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Фетнә сығара яҙҙылар

5

Өфөнө яратам...

хисле һәм ихлас булғаны өсөн

8-9

Йәшәмеш - Шаяншыҡ

11,16

Аҡмулланан фәһем алып йәшәмәһәк,

Заманабыҙ кешеһенә һис иҫ кермәҫ!

12

@KISKEUFA

Беҙҙең Телеграм каналға рәхим итегеҙ!

смартфон камераһын төбә

Хәҙерге донъяның киң таралған "ауырыуҙарының" береһе булып арығанлыҡ тора. Кешеләр эшкә бара, унда көн буйына эшләй, кисен өйөнә ашыға, ашыҡ-бошоҡ тамағын туйҙыра ла телевизор пультын тотоп, диванға барып ауа. Ниндәйҙер мөһим эште эшләмәүҙе улар шундай һүҙҙәр менән аҡлай: "Йә, Хоҙай, мин шул тиклем арыным".

Робин ШАРМА.

ҺАЙ-ҺАЙ-ҺАЙ!

Урал тауҙары Евразия билбауы булһа, Башҡортостан - күп милләтле илебеҙ Рәсәйҙең мәҙәни мираҫына, халыҡтар дуҫлығына таянып, рухи һәм матди яҡтан берҙәй үсешкән ышаныслы төбәктәренең береһе ул. Быны ошо көндәрҙә Өфөлә киң ҡолас менән үткәрелгән Рәсәй һәм Беларусь төбәктәре форумы һөҙөмтәләре лә асыҡ сағылдырҙы. Унынсы тапҡыр ойошторолған был сарала барлығы 4773 ҡатнашыусы рәсми теркәлгән, улар араһында Федерация Советынан - 575, Беларусь делегацияһында 254 кеше килгән. Шулай уҡ федераль власть органдары етәкселәре, төрлө ведомство һәм үсеш институттары вәкилдәре, төбәк етәкселәре, 20 сит илдең киң мәғлүмәт сараһы ҡатнашты. Рәсәй һәм Беларусь төбәктәре форумы сиктәрендәге яңылыҡтар менән ҡыҫҡаса таныштырып үтмәксебеҙ.

БАЙРАМ...
итте хайран!

Йәштәр йыйыны

Был сара 24 июндә Рәсәй һәм Беларусь йәштәре форумы менән башланып китте. Йыйынға илебеҙҙең ҡырҡтан ашыу төбәгенән һәм Беларусь Республикаһынан 18-35 йәшлек 500-гә яҡын йәш кеше тупланды. Улар "Торатау" конгресс-холлында медиа, ауыл йәштәре, туризм, йәштәр эшҡыуарлығы һәм яһалма интеллект, патриотик тәрбиә, тарихи хәтерҙе һаҡлау кеүек өлкәләргә ҡағылған мәсьәләләрҙе тикшерҙе, үҙ-ара хеҙмәттәшлек, үсеш юлдарын күҙаллады.

Дуҫлыҡ урамы

Йыйындың төп саралары 26 июнгә тәғәйенләнгәйне. Был көндә Өфөнөң Әхмәтзәки Вәлиди урамы "Дуҫлыҡ урамы"на әүерелде - тап шулай тип исемләнгән милли мәҙәниәттәр фестивале ойошторолдо. Совет урамынан алып К.Маркс урамына тиклем юл буйында төрлө халыҡтарҙың көнкүрешен, йолаларын сағылдырған тирмәләр, йорттар урын алды. Өс көн дауамында илдәрҙең иң яҡшы коллективтары сығышын күрергә, оҫталыҡ дәрестәрендә ҡатнашырға, милли аш-һыуҙарҙы тәмләп ҡарарға мөмкин булды. Төрлө телдәр, көйҙәр яңғырап торҙо, урам сағыу милли кейемдәрҙәге асыҡ йөҙлө кешеләр менән тулды. Башҡортостан халыҡтарының дуҫлығын сағылдырған "Дуҫлыҡ тирмәһе" лә эшләне. Унда үҙенсәлекле проект - "Дуҫлыҡ келәме" күрһәтелде. Келәмдә Халыҡтар дуҫлығы йортонон тарихи-мәҙәни үҙәктәре билгестәре, Башҡортостан һәм "Ағиҙел" башҡорт художество кәсептәре предприятиеһы осталары һүҡҡан. "Дуҫлыҡ келәме"ндә республикабыҙҙа йәшәгән халыҡтарҙың традицион биҙәктәре һәм орнаменттары сағылған. "XXI быуат славяндары" фестивале лә "Дуҫлыҡ урамы"ның сағыу бер тамашаһына әүерелде.

Евразия йөрәге

Быйыл "Евразия йөрәге" сәнғәт фестивале лә Рәсәй һәм Беларусь төбәктәре форумы сиктәрендә уҙғарылды. "Ватан" этнопаркында асыҡ һауала ойошторолған концерт сараларын тәүге көндә 5 меңгә яҡын кеше килеп ҡараһа, икенсе көндә 15 меңдән ашыу, өсөнсө көндә 18 меңгә яҡын тамашаһы теркәлгән. Өфө ҡалаһы халҡы һәм ҡунаҡтары өсөн 13 мең артист сығыш яһаған. Шулай уҡ милли кейемдәрҙәге төрлө милләт халыҡтарының "Дуҫлыҡ әйләнбәйләне" үтте. Быйыл Башҡортостандың 54 районы һәм 9 ҡалаһынан, Беларусь Республикаһының Брест, Витебск, Гомель, Минск, Могилев өлкәләренән, Минск ҡалаһынан һәм Рәсәйҙең Иркутск, Ульяновск өлкәләренән, Якутиянан 3 меңгә яҡын кеше ҡатнашып, яңы рекорд ҡуйылды.

Президенттар һүҙе

Форум ҡатнашыусыларына Рәсәй һәм Беларусь Республикаһының президенттары видеояҙма аша мөрәжәғәт итте. Илебеҙ Президенты Владимир Путин Рәсәйҙең яңы төбәктәре лә Беларусь менән хеҙмәттәшлек итеүгә ҡыҙыҡһыныу белдерә, тип билдәләне. Ул РФ-ның һәм Беларусь Республикаһының бөтә субъекттары тиерлек ике яҡ-ҡа ла файҙалы бәйләнештәр булдырыуын, Себер, Алыҫ Көнсығыш, Ҡырым, Севастополь әүҙем эш башлауын һыҙыҡ өҫтөнә алды. Ике ил төбәктәре араһындағы хеҙмәттәшлекте Президент "ысын союздаш мөнәсәбәттәр йөрәге" тип атаны.

"Беларусь Рәсәй иҡтисадының мөһим тармаҡтарын яңыртып ҡороуҙа, уртаҡ производстволар булдырыуҙа ҡатнашырға әҙер. Ауыл хужалығы, тәҙәләш, машиналар тәҙәү, ағас эшкәртеү, ҡорамалдар менән тәьмин итеү, компонент база формалаштырыу, аҙыҡ-түлек һәм еңел сәнәғәт, йыһанды үҙләштереү, фармацевтика өлкәләрендә Рәсәй төбәктәрен ҡыҙыҡһындырған һәм талап ителгән тәҡдимдәребеҙ күп", - тине Беларусь Республикаһы Президенты Александр Лукашенко. Ул шулай уҡ форум ике ил халҡы өсөн көрәкле ҡарарҙар ҡабул ителгән һөҙөмтәле диалогтар майҙансығына әүерелеүен һыҙыҡ өҫтөнә алды.

(Тамаһың дауамы 4-се биттә).

12+

✓ Хәбәрсенең "Ауыл тормошонда берәй яҡшы нәмә бармы һуң?" тигән һорауына блогер "Саф һауа, таҙа һыу, нитратһыҙ ризыҡ", тип яуап бирә. Ҡалғаны - ауыр һәм көндәлек крәҫтиән хеҙмәте.

БЫНАҒАЙЫШ!

Кремль бөгөнгө көндә Рәсәйҙең демографик хәлен ауыр тип баһаланы. Былтырғы туғыҙ ай мәғлүмәттәренә ҡарағанда, бала тыуғандан һуң бирелеүсе Әсәлек капиталы сертификатын алыусылар һаны былтырғыға ҡарағанда 100 меңгә, йәғни 13,5 процентҡа кәмене, тип хәбәр итә "Независимая газета" Рәсәйҙең ул ваҡыттағы Пенсия фонды бюджетының башҡарылыуы хаҡында Иҫәп палатаһы докладына һылтанып. Ә инде былтыр сертификат алыусыларҙың яртыһы (55 процент) - бер балалы ғаиләләрҙән тора.

ТЫУЫМ НИҢӘ КӘМЕЙ?

Уйлап ҡараһаң, ғәжәп инде. Ни өсөн шундай парадокс килеп тыуа әле: дәүләт балалы ғаиләләргә өҫтәй-өҫтәй аҡса түләгән һайын, тыуым һаны кәмей бара? Былтырғы ярты йыллыҡ буйынса Росстат мәғлүмәттәренә ҡарағанда ғына ла, мәҫәлән, тыуым кимәле 6,3 процентҡа кәмегән. Һуғыш йылдарынан һуң балалар иң аҙ һанда тыуған йыл тип белгестәр 1999 йылды атай: 1 млн 214 мең сабый донъяға килә ул йылы. 2002 йылдан иһә тыуым әкренләп арта бара һәм 2014 йылда был күрһәткес ике миллион самаһы тәшкил итә хатта! Күрәһең, был әҙме-күпме тотороҡло осор булалыр, ләкин, үкенескә, 2016 йылдан тыуым тағы кәмей башлай. Бының төрлө сығанаҡтарҙа төрлө сәбәптәре килтерелә. Плеханов исемендәге Рәсәй иҡтисад университеты ғалимы Е.Егорованың фекеренсә, әле болғансыҡ туҡһанынсы йылдарҙа тыуған ҡатын-ҡыҙ бала тыуҙырыу йәшенә килеп етте, ә улар, билдәле сәбәптәр буйынса, бик аҙ һанда. Шуға күрә, ти ул, тыуым кимәле күтәрелә башлаған 2000 йылғыларҙы көтөргә ҡала. Унан һуң әлеге 90-сы йылдар быуыны һәм, ғөмүмән, йәштәрҙең Рәсәй төбәктәрендә тыуып үҫкән күпселеге Мәскәү, Санкт-Петербург, Новосибирск кеүек мегаполистарға килеп эшкә урынлаша, шулай уҡ сит илдәргә сығып китеүселәр ҙә байтаҡ булды.

Илдең ҙур ҡалаларында эш, торлаҡ табыу, ипотека алыу-түләү һәм ныҡлап яңы ерҙә урынлашып китеү хәстәрҙәре менән мәшғүл йәштәрҙә, тәбиғи, ғаилә ҡороу, бала табыу ҡайғыһы юҡ. Бындай хәлдә үҙгәртеү өсөн, эксперттар фекеренсә, төбәктәрҙә үҫтереү, унда предприятиелар асыу, ауыл хужалығын тергеҙеү мотлаҡ. Ә ҡайҙа социаль-иҡтисади үҫеш бара, унда эш урындары ла, торлаҡ та, мәктәп һәм балалар баҡсаһы ла, дауаханалар ҙа теҙелә һәм урындағы халыҡҡа йәшәү, ғаилә ҡороу өсөн уңайлы шарттар барлыҡҡа килә.

Ә бына РФ Финанс университеты профессоры А. Сафонов тыуым мәсьәләһенә тағы ла ентеклерәк ҡараш ташлай һәм бик урынлы фекер әйтә. Пособиелар ғаиләнең килем кимәленә бәйле түгел, ә ғаиләләге балалар һанына ҡарап түләнергә тейеш, ти ул. Ысынлап та, уйлап ҡараһаң, уртаса төбәктә "рәсәйсә" аҙ килемле ғаиләләрҙән "күп" килемлеләрен айырып ҡарау дөрөҫ түгелдер, сөнки улар араһындағы айырма йыш ҡына бер нисә һумдан ғибәрәт булып сыға. Һәҙөмтәлә фәҡир ғаиләнән килеме бер нисә һумға ғына артығыраҡ булған, йәнәһе лә, "етеш" ғаилә пособиенан мәхрүм ҡала. Шуныһы ла уйландыра: бөгөнгө йәшәү-көнкүреш шарттарының ҡиммәтселеккә йөҙ тотоуы (аҙыҡ-түлек, кейем-һалым, коммуналь түләүҙәр, ягыулыҡ хаҡтарының ныҡ артыуы һ.б.) ғаиләләрҙә һағайтмай ҡалмайҙыр, сөнки бер генә өлкәлә лә тотороҡлолоҡ күҙәтелмәй, шуға күрә лә хәҙер улар Әсәлек капиталына ла әллә ни ҡыҙығып бармай, сөнки ярты млн йәки млн ярым аҡса менән баланы балиғ йәшкә еткереү, артабан уҡытыу еңелдән түгел. Шулай ҙа ил өсөн ҡатмарлы был осорҙа Рәсәй Президенты Владимир Путиндың быйыл хәл итешергә тейешле алты төп стратегик бурыс: илдең технология өлкәһендә үҙаллылыҡҡа өлгәшеүе, транспорт, коммуналь һәм социаль өлкәләрҙең үҫешен тәьмин итеү, граждандарҙың тормош хәлен яҡшыртыу кеүек мәсьәләләр рәтендә бөгөнгө демографик хәлдә - әсәлек һәм балалыҡты яҡлау, балалы ғаиләләргә ярҙам мәсьәләһен дә даими контролдә тотоуы һәм ошо юҫыҡта аныҡ сараларҙы бойомға ашырыу йүнәлеш алыу ҡыуаныслы күренеш.

Ләкин ошо мөһим стратегик бурыстарҙы ғәмәлгә ашырыу юлдарына бәғзе бер юғары етәкселәрҙең "еңелсә" ҡарашы аптырауға ҡалдыра. Ошо айҙа Санкт-Петербургтың Фонтанка.ру порталы РФ Федерация Советы рәйесе Валентина Матвиенконың ауылда йәшәргә йәштәрҙе күберәк йәлеп итеү һәм тыуым кимәлен күтәреүҙә ауыл блогерҙарын ярҙамға саҡырыуын ирония менән ҡабул итһә, "Московский комсомолец".ру сайты иһә романтика эҙләп ауылға килеп йәшәүсе Светлана исемле йәш ҡатын менән әңгәмә баҫтыра. 2017 йылдан бирле ошонда йәшәп, ул ауылдың бөтөн проблемаларын: юлдарҙың насарлығы, транспорт булмауы, ягыулыҡ хаҡының ҡиммәтлеге, эшһеҙлек касафаттары, ауылдың ҡартайыуы, эскелек хаҡында һөйләй һәм инде ауылда йәшәргә бер ниндәй ҙә теләге ҡалмауы хаҡында белдерә йәш кеше. Хәбәрсенең "Ауыл тормошонда берәй яҡшы нәмә бармы һуң?" тигән һорауына блогер "Саф һауа, таҙа һыу, нитратһыҙ ризыҡ", тип яуап бирә. Ҡалғаны - ауыр һәм көндәлек крәҫтиән хеҙмәте. Ошонан һуң тәбиғи һорау тыуа: бөгөнгө йәштәр һауа һулап, таҙа һыу эсер өсөн генә ауылға килергә әҙерме икән һуң?..

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА.

БЫЛ АЙҘА

ЙӘЙ ҮҘӘГЕ - МАЙАЙ КИЛӘ!

Көтөп алынған йәйебеҙҙең дә ҡап уртаһы килеп етте. Шундай йәмле лә, тәмле лә миҙгел, шау сәскәле ебәк шаршау кеүек, тиҙ генә асылып, йәйге биҙәктәрҙә күрһәтеп ала ла, мөғжизәле сәхнә ябыла һәм бер көн иртән тороуға, һары япраҡтарға ҡойоноп, йәшелсә-емеш тулы кәрзинен күтәреп, ишек алдында беҙҙе моңһоу Көҙбикә көтөп тора, имеш…

Туҡтасы, туҡта, моңайырға иртәрәк түгелме, ашыҡма, алға сығып сапма, тынғыһыҙ күңел! Беҙҙең әле тотош башланмаған майайыбыҙ - июль бар бит. Исеме лә ниндәй әле - күңелгә майҙай ягыла. Әйе, майай - йәй үҙәге, был миҙгелдең иң ҡыҙыу осоро. Бесәнселәр, көнө барҙа тип, йәнтәслимгә мал аҙығы әҙерләп ҡалырға тырыша; мал тотмағаны емеш-еләк тирә, дарыу үләндәре йыя, баҡсаһын тәрбиәләй. Ҡала халҡы ла йәйге ялын алып, тәбиғәт ҡосағына атлыға.

Тик бына уларҙың бөтәһен дә, улар һағынған кеүек үк, өҙөлөп көтәме тәбиғәт? Ниндәй хәлдә ул бөгөн? Үткән йылдарҙағы анау тиклем янғындарҙан, йәшеллекте ҡырып бөтөрөүсе ҡороҡҡостарҙан, шуларҙан да яманыраҡ ҡомһоҙҙар - еребеҙҙе аҡтарып, алтын-көмөш соҡоусы ергинәнгерҙәрҙән нимәләр тороп ҡалды икән?.. Әгәр тәбиғәт инде ғарыҡ булып, әрһеҙҙәрҙән арып-хәлдән тайып, бер кемде лә ҡабул итергә теләмәһә, уға ярҙамға Ҡояш менән Ай һәм Һауа торошо ғали йәнәптәре ашыға, тиҙәр. Ҡояш апай ҡара болоттар артына инеп йәшенә, Ай иһә үҙенең фазалары йөҙөнтоһонда һыу ҡалҡыу-һыу ҡайтыу күренештәрен булдырып, һалҡын ел, яуым-төшөм, һыу баҫыуҙар менән "янай". Көн торошо яуынлап, һыуытып тора икән, тимәк, әҙәм балаһында массовый рәүештә тәбиғәткә сығыу ҡайғыһы ла булмай, тигән һүҙ.

Ни булһа ла, тәбиғәт быны беҙгә йәйҙең төүге айы урталарында уҡ аңғартты: һауа температураһы был осор, мәғлүм булыуынса, 12-15 градусҡа тиклем түбәнәйҙе, көслө елдауыл, болотло көндәр торҙо. Ошондай уҡ тотороҡһоҙлоҡ, эҫе һәм һалҡын көндәрҙең сиратлашып килеүе был айҙа ла күҙәтеләсәк, ә шулай ҙа РФ Гидрометүҙәк хеҙмәткәре Людмила Паршина күҙаллауынса, июль барыбер үҙенең йәй үҙәге булыуын иң эҫе көндәре менән раҫлаясаҡ әле. Һәр хәлдә, Мәскәү ҡалаһы һәм өлкәһендә был осор 21-28 гра-

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров республика мосолмандарын Ҡорбан байрамы менән ҡотланы. "Бөгөн бөтә уйҙарыбыҙ - Тыуған ил яҙмышы хаҡында. Бөтә мосолман өммәте Украинала фашизмға ҡаршы алышҡан Рәсәй һуғышсылары өсөн доға ҡыла. Дин әһелдәре бөгөн беҙҙең егеттәр менән алғы һыҙыҡта, уларға рухи ярҙам итә. Бөгөнгө изге байрам беҙҙең һуғышсыларға ауыр хәрби хеҙмәттәрендә еңеү яулау өсөн көс бирһен. Тыуған яҡтарына иҫән-имен ҡайтһындар!"- тигән изге теләктәрен еткерҙе Радий Хәбиров.

✓Дин тотҡан мосолмандар өсөн изге Ҡорбан байрамын алғы һыҙыҡта ла билдәләгәндәр, яугирҙарыбыҙҙың рухи остаҙы Хәмзә хәҙрәт Шайморатов исемендәге башҡорт батальоны урынлашҡан урында ҡорбан салған. "Йырсы" ҡушаматлы яугир әлеге ваҡытта алғы һыҙыҡтағы иптәштәребеҙ ҙә иттән ауыҙ итә алыр, тигән ышаныс белдерҙе.

✓Өфөнөң Совет майҙанында "Шайморатов генерал" йыры көйөнә "Башҡортостан" мотоуҡсылар полкы подразделениеларын хәрби әҙерлек үтеү урынына оҙатыу тантанаһы булды. Майҙанда Ғәзи Заһитов исемендәге Башҡорт һөжүмсе отряды, Вафа Әхмәҙуллин исемендәге Башҡорт разведка ротаһы һәм Әхәт Әхмәтйәнов исемендәге Башҡорт снайпер ротаһы теҙелеп баҫты. Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров легендар комдив Миңлеғәле Шайморатов һәйкәленә сәскәләр һалғандан һуң подразделение командирҙарына геройҙарҙың портреттары төшөрөлгән исемле байраҡтар тапшырҙы.

✓Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров аҙналыҡ оператив кәңәшмәлә махсус хәрби операция барышында яраланыуға бәйле хеҙмәттән азат ителгән, шулай уҡ ҡыҫҡа ваҡытлы ялға ҡайтҡан яҡташтарыбыҙға генерал Миңлеғәле Шайморатовтың миҙалдарын тапшырҙы. Яңы дәүләт наградаһы йәмәғәт тәртибен һаҡлағанда, ғүмер өсөн хәүефле шарттарҙа хәрби, граждандарҙан, хеҙмәт бурысын үтәгәндә, ғәҙәттән тыш хәлдәрҙә кешеләрҙе ҡотҡарғанда күрһәткән ҡыйыулыҡ һәм батырлыҡ өсөн тапшырыла.

✓Башҡортостанда ғүмер оҙайлығы дөйөм Рәсәй күрһәткестәренән юғары. Был хаҡта Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров белдерҙе. Шулай уҡ республика етәксеһе сабыйҙар үлеменең кәмеүен билдәләне. "Табиптарыбыҙҙың эшмәкәрлеге һөҙөмтәһендә республикала уртаса ғүмер оҙайлығы 73 йәштән уҙҙы, хәҙер ул илдәге уртаса ғүмер оҙайлығынан юғарыраҡ. Беҙҙә сабыйҙарҙың, яман шештән үлем осраҡтары ла кәмене", - тине Радий Хәбиров.

✓ Күп тиҫтәләгән инженерҙың килтергән реаль килемен иртәнән ҡара кискә тиклем мәктәптә балалар менән сәс ағартҡан бер уҡытыусы дәүләткә биргән килем тип һанау дөрөҫ булмаҫмы икән, тимен.

дус эҫелек, Себерҙең төньяҡ өлөшөндә ни бары 10-15 градус йылы булһа, Уралдың көньяҡ райондарында ошо ике аралыҡ өсөн алтын урталыҡ - плюс 18-25 градус йылылыҡты тәшкил итәсәк. Хәйер, көн торошо нисек кенә килмәһен, йәй - йәй инде ул; балаларҙың - оҙайлы каникул, өлкәндәрҙең йәйге отпуск мәлдәре һәм ошо йылына бер генә эләккән ял көндәрен мөмкин тиклем ҡыҙыҡлы, күңелле һәм файҙалы итеп үткәргеһе киләләр һәр кемдең дә.

Улайһа, әйҙә, рәхим итә күрһен республикабыҙ халҡы һәм Башҡортостан ҡунаҡтары: июлдә бының өсөн мөмкинлектәр байтаҡ булыр кеүек. Мәҫәлән, Диңгеҙ һәм йылға флоты **(2)** көнөндә өфөләр һәм баш ҡала ҡунаҡтарын Ағиҙел йылғаһы буйлап Өфө тирәләй пароходта, шулай уҡ һалдарҙа бер көнлөк сәйәхәт, бынан тыш, Өфө-Ҡаҙан-Чебоксар-Түбәнге Новгород һәм башҡа ҡалаларҙа туҡталып, 10-ар көнлөк круиздар көтә. БР Граждандар авиацияһы ойошторолоуға 90 йыл **(7 июль, 1933 йыл)** тулыу ваҡиғаһы ла авиация-шоу һәм башҡа төр байрам сараларына бай булыр, тип көтөлә. Республика күләмендәге былдай авиабайрамдар, слеттар, парашюттан һикереүҙәр, ғәҙәттә, Өфө янындағы Первушино аэродромында үткәрелә. Бөтөн Рәсәй Ғаилә, мөхәббәт һәм тоғролоҡ көнө **(8)** иһә баш ҡалабыҙ майҙандары һәм сәхнәләрендә генә түгел, республика райондарында ла байрам сараларынан ғөрләп торор һәм унда ғаиләләре менән килеүсе тамашасылар күп булыр.

Был саралар нисек кенә мауыҡтырғыс булмаһын, шулай ҙа июлдәге иң сағыу һәм милли колоритҡа бай тамаша, моғайын, Башҡорт аты көнө **(15)** булалыр. Дөрөҫ, был байрам бик йәш әле, былтыр ул **29-30 июлдә** Башҡортостан Башлығының "Башҡорт аты" башҡорт тоҡомло аттарҙың республика фестивале тураһында" Указы нигеҙендә Рәсәйҙә тәүге тапҡыр үткәрелгәйне. Быйыл иһә был көндө байрам итеү 11-13 август көндәренә тәғәйенләнгән һәм ул, былтырғы кеүек үк, Баймаҡ районында булаcаҡ. Сараға бөтөн Рәсәй иленән йылҡысылыҡ белгестәре, ат спорты вәкилдәре саҡырылған. Ғөмүмән, Башҡорт аты көнөн булдырыу күптән кәрәк ине. Ул республикабыҙҙа йылҡысылыҡ традицияларын һаҡлау һәм үҫтереү, ҡымыҙ етештереү һәм башҡорт тоҡомло аттар һанын арттырыу һәм популярлаштырыу маҡсатын ҡуйғанлыҡтан, халҡыбыҙҙың боронтан килгән йылҡысылыҡ тармағын алдынғы, хатта ки, әйтергә яраһа, ауыл хужалығының стратегик йүнәлешенә әйләндереү мәсьәләһе игенселек өлкәһе менән бер рәттән тәүге урынға ҡуйылырға тейештер. Сөнки, БР ауыл хужалығы министры Илшат Фәзрахманов әйтмешләй, беҙҙең аттар ябай хайуандар ғына түгел, улар башҡорт халҡы тормош-көнкүрешенең, йәшәү ҡоролошонон һәм тарихының тере өлөшө. Бөгөн йылҡысылыҡ тармағын үҫтереү өсөн берҙәм стратегия кәрәк - башҡорт аты милләтебеҙ символы ғына түгел, ә бал, ҡурай кеүек үк, Башҡортостан брендына әүерелһен һәм республикала ат һәм атлы туризмды, ат спортын үҫтереү, йылҡысылыҡ ризыҡтары етештереү өсөн. Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы был мәсьәләләрҙе хәл итеү маҡсатында башҡорт аттары тоҡомонон боронтан һаҡланып ҡалған һәм үрсетелеп килгән Баймаҡ районында дәүләт ат спорты комплексы булдырырға тәҡдим итә. Бында шул уҡ ваҡытта башҡорт аттарын үрсетеү, йылҡысылыҡ, селекцион-тоҡомсолоҡ проблемалары буйынса фәнни тикшеренеүҙәр үткәреү, тейешле кадрҙар әҙерләү кеүек эштәр алып барылырға тейеш, тип ҡарала. Тап ана шундай фәнни базаның булмауы аттарҙың башҡорт тоҡомон билдәләү буйынса бәхәстәр килтереп тыуҙыра һәм шунлыҡтан күрше республикаларҙа бөгәзе бер йылғыр әҙәмдәр башҡорт тоҡомло аттарҙан "татар тоҡомло" яһап, беҙҙең аттарҙы үҙләштереүҙән һис тә оялып тормай икән. Эксперт фекеренсә, шуның өсөн дә был өлкәлә етди фәнни эш кәрәк, башҡорт атының ДНК-һын өйрәнеп, тоҡомсолоҡ реестры булдырырға һәм Башҡортостан ғорурлығын һаҡлап ҡалырға кәрәк.

Был айҙа тағы ла ошондай иҫтәлекле һәм һөнәри даталар билдәләнә: Халыҡ-ара кооперация **(1)**, Спорт журналистары, НЛО көндәре **(2)**, Юл хәрәкәте хәүефһеҙлеге Дәүләт инспекцияһы **(3)**, Рәсәй почтаһы, Балыҡсы, Рәсәй матбуғаты **(9)** көндәре, Бөтөн донъя халыҡ һаны, Бөтөн донъя шоколад **(11)**, Башҡорт аты көнө **(15)**, Металлург **(16)**, Хәрби-Диңгеҙ Флотының диңгеҙ авиацияһы **(17)**, Янғын һағы **(18)**, Халыҡ-ара шахмат **(20)**, Сауҙа хеҙмәткәрҙәре **(22)**, Халыҡ-ара дуҫлыҡ **(30)** көндәре.

Майайҙа тыуғандар:

1 - ғалим, ауыл хужалығы фәндәре докторы, БДАУ профессоры, кафедра мөдире, БР Фәндәр Академияһы ағзаһы, Башҡортостан ауыл хужалығы фәнни-тикшеренеү институтының бүлек мөдире, Башҡортостандың атҡаҙанған фән эшмәкәре, Салауат Юлаев ордены кавалеры **Хәлил Сафинға - 60 йәш** (1963).

2 - терапевт, токсиколог, медицина фәндәре докторы, профессор, Башҡортостандың атҡаҙанған табибы **Зәкиә Тереголоваға - 80 йәш** (1943).

3 - Сибай медицина колледжы директоры, Башҡортостандың атҡаҙанған һаулыҡ һаҡлау хеҙмәткәре **Лилиә Ғилмуллинаға - 60 йәш** (1963).

8 - дәүләт һәм хужалыҡ эшмәкәре, 1993-2011 йылдарҙа Йылайыр район хакимиәте башлығы, Башҡортостандың атҡаҙанған тәҙөүсеһе, Салауат Юлаев ордены кавалеры **Юнир Вәлиевкә-70 йәш** (1953).

13 - рәссам, Рәсәй Художество академияһы ағзаһы, Рәсәйҙең һәм Башҡортостандың атҡаҙанған рәссамы, РФ Рәссамдар берлегенең Алтын (2014) һәм Көмөш (2015) миҙалдарына эйә **Рәшит Хәбировҡа - 70 йәш** (1953).

20 - башҡорт старшинаһы, абыҙ, 1773-1775 йылғы Крәҫтиәндәр һуғышы етәкселәренең береһе **Кинйә Арыҫлановтың тыуыуына - 300 йыл** (1723-1774?).

Фәүзиә ИҘЕЛБАЕВА.

УЙЛЫҒА - УЙ

ТАБИПТАР ҺӘМ УҠЫТЫУСЫЛАР...

шул уҡ етештереүселәр түгелме ни?

Табип, уҡытыусы йә тағы бер бәгзе һөнәр хаҡында һүҙ йөрөткәндә, ҡайһы берәүҙәрҙең: "Ул етештереү менән бәйләнмәгән өлкәлә (русса - непроизводственная сфера) эшләй", - тип әйткәндәрен ишеткәнем бар. Ә инженер, төҙөүсе йәиһә ниндәйҙер ауыл хужалығында эшләгәндәрҙе "етештереүселәр" тип атайҙар. Етештереүсе булмаған әлеге уҡытыусы, табиптарҙы, хәрбиҙәрҙе фәҡәт хеҙмәтләндереү өлкәһендә эшләгәндәргә тиңләүселәр ҙә юҡ түгел. Йәнәһе лә, улар тик ҡулланыусылар (потребитель), йәғни, башҡалар иҫәбенә йәшәй, шунлыҡтан, әллә ни күп эш хаҡы түләүгә лә лайыҡ түгел, тигәнерәк фекерҙә ҡайһы берәүҙәр. Бер яҡтан, былдай фекер дөрөҫ тә һымаҡ. Бер ниндәй ҙә тауар яһап сығармағас, уларҙы башҡаса нисек атарға? Әлбиттә, улар - тик ҡулланыусылар ғына...

Шулай ғынамы икән?.. Ниндәйҙер бер тауар етештергән предприятиены алайыҡ. Был ойошманың инженеры һәм, әйтәйек, уҡытыусының эш хаҡының сағыштырмаһын килтерәйек. Оҙаҡ йылдар балалар уҡытҡан уҡытыусының айлыҡ эш хаҡы инженерҙыҡына ҡарағанда яҡынса ике мәртәбәгә әҙерәк. Йыш ҡына матбуғат сараларында уҡытыусы һәм табиптарҙың эш хаҡын күтәреү хаҡында һүҙ барғаның ишетергә тура килә. Шуға күрәләр ҙә, башҡаларҙа тик уҡытыусыға, йәиһә врачтарға ғына эш хаҡы өҫтәү менән булышалар икән, тигән фекер инеп ояләй. Ошо категорияны аҡса менән тәьмин итеп тороу - етештереүселәр елкәһендә, тигән уйҙағылар ҙа юҡ түгел. Ә мин, ҡәҙерле туғандар, төптәнерәк уйлап ҡарарға кәңәш итер инем.

Берәү ҙә был донъяға инженер булып тыумай (моғайын, был хаҡта минең менән бәхәсләшеүсе табылмаҫ). Тәүҙә ул мәктәптә дөйөм белем ала, унан юғары уҡыу йортонда уҡыуын дауам итә. Кәрәк ғилемде уға, әлбиттә, әлеге уҡытыусылар бирә. Ҡулына инженер дипломы алған шундай һәр һөнәрмән тейешенсә предприятиеға барып эшкә тотона һәм көн дә дәүләткә ҙур ғына күләмдә туранан-тура килем килтерә башлай. Эшенә күрә хаҡын да уға түләйҙәр. Ә әлеге "доход килтермәгән", йәиһә бәгзеләр "ҡулланыусы" тип һанаған уҡытыусы үҙ ғүмерендә күпме шундай буласаҡ инженерҙы уҡытып сығарған икән, шул хаҡта уйланғанығыҙ бармы? Дәүләткә килем килтермәй тип һаналған ана шул һөнәр эйәһе үҙенең эш дәүерендә нисә "етештереүсе"не әҙерләп сығара, тип фекерләй башлаһаң... Күп тиҫтәләгән (ә бәлки, йөҙләгән) инженерҙың килтергән реаль килемен иртәнән ҡара кискә тиклем мәктәптә балалар менән (йәиһә ВУЗ-да студенттар менән) сәс ағартҡан бер уҡытыусы дәүләткә биргән килем тип һанау дөрөҫ булмаҫмы икән, тимен.

Табип хаҡында. Әйтәйек, инженер, тәү ҡарауға ябай ғына тойолған аппендицит тип аталған сир менән кинәт ауырып китте, ти. Ашығыс операция яһамаған хәлдә һуҡыр эсәктең был сире - үлемесле. Табип-хирург был кешегә тейешенсә операцияны яһаны һәм пациент йүнәлеп, артабан үҙ предприятиеһында эшен дауам итте. Ул ғына ла түгел, артабан, егерме-утыҙ йылдар дауамында был инженер дәүләткә бик күп матди файҙа килтерҙе, һалымдар түләне.

(Дауамы 6-сы биттә).

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров Хөкүмәттең оператив кәңәшмәһендә республика яугирҙарының махсус хәрби операцияға юланыр алдынан мотлаҡ диспансеризация үтергә тейешлеген билдәләне. "Бер хәрби ҙә беҙҙә диспансеризация үтмәй тороп, унда китергә тейеш түгел. Улар араһында олораҡтар күп кенә, шуға күрә был бик мөһим", - тине Радий Фәрит улы.

✓Башҡортостанда әлеге көндә 54 райондың 52-һендә бесән һәм сенаж әҙерләү эштәре бара. Сәкмагош хужалыҡтары алдынғылыҡты бирмәй, улар 6,6 мең гектарҙа үләнде сабып алып, 23,6 мең тонна сенаж әҙерләп ҡуйған. Ауырғазы районында ла шундай уҡ күләмдә сенаж һалынған - 23,5 мең тонна. Артабан Стәрлетамаҡ районы килә - 20 мең тонна. Бесән әҙерләү буйынса алдынғылар иҫәбендә Ейәнсура (3,5 мең тонна) һәм Көйөргәҙе (2,1 мең тонна) райондары ла бар.

✓Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров Өфөгә Рәсәй һәм Беларусь төбәктәренең X юбилей форумында ҡатнашыу өсөн килгән Адыгея парламенты, Дәүләт Советы - Хасэ рәйесе Владимир Нарожный менән осрашты. 2023 йылдың 12 февралендә Башҡортостан менән Адыгея хеҙмәттәшлек тураһында килешеү төҙөгәйне. Был хеҙмәттәшлек берлектәге проекттарҙы тормошҡа ашырыуҙы, мәҙәни һәм туристик алмашыуҙы күҙ уңында тота.

✓Башҡортостанда "Система-112"-гә хәл-ваҡиғалар тураһында төрлө телдәрҙә хәбәр итергә мөмкин. Республика Ғәҙәттән тыш хәлдәр буйынса дәүләт комитетының матбуғат хеҙмәтендә белдереүҙәренсә, ғәҙәти көндәрҙә шылтыратыуҙар рус, башҡорт һәм инглиз телдәрендә ҡабул ителә. "Халыҡ-ара фәнни, мәҙәни, спорт саралары уҙғарылған көндәрҙә француз, немец, испан һәм ҡытай телдәрендә шылтыратып әйтеү мөмкинлеге бар", - тип хәбәр иттеләр ведомствонан. Билдәләнеүенсә, "Система-112" менән бәйләнеш өҙөлгән осраҡта, ул шунда уҡ автоматик рәүештә тергеҙелә.

✓Сочиҙа Евразия иктисади союзы саммиты сиктәрендә Рәсәйҙең Мәҙәниәт министрлығы булышлығында Евразия халыҡтарының мәҙәниәт һәм сәнғәт фестивале уҙҙы. Уны "Росконцерт" учреждениеһы ойоштороҙо. Рәсәй исеменән фестивалдә Ф.Ғәскәров исемендәге дәүләт академия халыҡ бейеүҙәре ансамбле, М.Е. Пятницкий исемендәге дәүләт академия рус халыҡ хоры һәм Адыгеяның "Нальмэс" дәүләт академия халыҡ бейеүҙәре ансамбле сығыш яһаны.

✓ *"Беларусь менән мөнәсәбәттәр беҙҙең өсөн иҡтисади проект түгел. Был - туғандаш белорус халҡы менән тәрән дуҫлыҡ", - тип билдәләне Радий Хәбиров.*

ТӨРЛӨҺӨНӘН

ТАҒЫ ӨФӨЛӘ ҮТКӘРӘЙЕК

Башҡортостан Башлығы үҙ сығышында республиканың барлыҡ халҡы өсөн Беларусь менән үҙ-ара мөнәсәбәттәрҙең әһәмиәтен билдәләне.

"Башҡортостан ҙур тышҡы иҡтисади эшмәкәрлек алып бара. Әммә Беларусь менән мөнәсәбәттәр беҙҙең өсөн иҡтисади проект түгел. Был - туғандаш белорус халҡы менән тәрән дуҫлыҡ, - тип билдәләне Радий Хәбиров. - Форумда ҡатнашыусыларҙың һәм ҡунаҡтарҙың барыһына ла ысын күңелдән рәхмәт белдерәм. Беҙҙең төбәк тураһында тик яҡшы тәьҫораттар алғанлығыҙҙы тип ышанам". Республика етәксеһе киләсәктә Рәсәй һәм Беларусь төбәктәренең XX форумын да Өфөлә үткәрергә тәҡдим итте. "Форум Рәсәй төбәктәрендә ҙур ҡыҙыҡһыныу уята. Күптәр уны үткәреү хоҡуғы өсөн көрәшергә әҙер. Башҡорттар - бик тәрбиәле халыҡ. Шуға хәҙергә был турала һүҙ ҡуҙғатмайым. Ләкин XX форумды республикабыҙҙа уҙғарырға тәҡдим итәм", - тине пленар ултырышта Радий Хәбиров.

КИЛЕШЕҮҘӘР

Форумдың эшлекле өлөшө Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтай бинаһында һәм "Торатау" конгресс-холында ойошторолдо. Унда ике ил төбәктәренең үҙ-ара күп йыллыҡ хеҙмәттәшлегенә һығымталар яһалды, яңы эш йүнәлештәре билдәләнде.

Атап әйткәндә, Рәсәй һәм Беларусь сауҙа-сәнәғәт палаталарының уртаҡ саралары уҙғарылды, сит илдә йәшәгән ватандаштар менән бәйләнештә эшләү тәжрибәләре, иҡтисад, туризм, ауыл хужалығы өлкәләрендәге мәсьәләләр уртаға һалып һөйләшелде һәм хеҙмәттәшлек итеү юлдары барланды. Шулай уҡ төп иғтибар Рәсәй Федераль Йыйылышының Федерация Советы рәйесе Валентина Матвиенко һәм Беларусь Республика Советы рәйесе Наталья Кочанованың Рәсәй һәм Беларусь төбәктәре етәкселәре менән осрашыуына йүнәлтелде. Улар ҡатнашлығында Беларусь Республикаһы Хөкүмәте менән Бүрәт, Тыва республикалары араһында сауҙа-иҡтисад, фәнни-техник һәм социаль-мәҙәни хеҙмәттәшлек тураһындағы ике килешеүгә ҡул ҡуйылды. Башҡортостан Республикаһы Хөкүмәте Гродно һәм Витебск өлкә башҡарма комитеттары менән хеҙмәттәшлек буйынса саралар планы, Амкорд менән ниәттәр тураһында килешеү, Минск ҡала башҡарма комитеты менән дәүләт һәм муниципаль хеҙмәтләндереү өлкәһендә тәжрибә уртаҡлашыу ниәттәре тураһында меморандум төҙөнө. Ғөмүмән, сара сиктәрендә 100-ҙән ашыу килешеү төҙөлдө, шуларҙың 20-һенә яҡынына Башҡортостан ҡул ҡуйҙы. Мәҫәлән, БР Ауыл хужалығы министрлығы менән Минск тракторҙар заводы араһында хеҙмәттәшлек итеү һәм бәләкәй тракторҙар ҡороу тураһында килешелде. Унын сиктәрендә 2023 йылда 16 ат көсөнә торошло "Беларусь" бәләкәй тракторҙарын ҡороуҙы йәйгә һалыу өсөн 30-ҙан да кәм булмаған машиналар комплекты килтереләсәк. Эш Дүртөйлә ҡалаһында ойоштороласаҡ.

МӘҘӘНИӘТ ТӘ...

"Рәсәй һәм Беларустың гуманитар хеҙмәттәшлеге. Ун йыллыҡ һөҙөмтәләре һәм үҫеш перспективалары" секцияһы сиктәрендә 32 килешеү төҙөлдө.

Был тантаналарҙы Рәсәй Федерация Советының фән, мәғариф һәм мәҙәниәт комитеты рәйесе Лилиә Ғүмәрова менән Беларусь Республикаһы Советының Мәғариф, фән, мәҙәниәт һәм социаль үҫеш буйынса даими комиссияһы рәйесе Ирина Старовойтова үткәрҙе. Лилиә Салауат ҡыҙы шулай уҡ әҙер "юл карталары"на ла ҡул ҡуйылыуын әйтте. "Был - фәнни-техник эшмәкәрлектә технологиялар, уртаҡ проекттар менән алмашыу, музей, китапхана, мәҙәниәт учреждениелары эшендә хеҙмәттәшлек һәм төрлө гастролдәр. Кадрҙар әҙерләү һәм уларҙы яңынан уҡытыу менән шөғөлләнгән университеттарыбыҙ ҙа уртаҡ программалар, стажировкалар, студенттарын алмаштырып уҡыта алыуы яҡшы", - тип билдәләне сенатор.

МИНСК ҺӘМ ӨФӨ ДУҪЛАША

Өфө ҡала хакимиәте башлығы Ратмир Мәүлиев менән Минск ҡала башҡарма комитеты рәйесе Владимир Кухарев 2023-2025 йылдарҙа хеҙмәттәшлек итеү тураһында килешеүгә ҡул ҡуйҙылар.

Улар сауҙа-етештереү, эске туризм, ҡала хужалығын цифрлаштырыу мәсьәләләре буйынса фекер алыштылар. "Бөгөнгө осрашыу Минск һәм Өфө араһында яҡшы мөнәсәбәттәр булдырыуға яңы һулыш бирәсәк. Беҙ Рәсәй төбәктәре менән бәйләнешкә ҙур иғтибар бүләбеҙ, сөнки был дәүләттәребеҙ араһында торған мәсьәләләрҙе тиҙ арала хәл итергә мөмкинлек бирә. Уртаҡ яҡтар, дуҫлыҡты нығытырлыҡ яңы эш йүнәлештәре табылыр, тип ышанам", - тине Владимир Кухарев. Ратмир Мәүлиев Өфө ҡәлғәһенең 450 йыллығын билдәләүгә Беларусь Республикаһының рәсми делегацияһын саҡырҙы. Шулай уҡ Өфөлә Беларустың тәбиғи туҡымаларҙан костюмдар, жилеттар һәм пальто тегеү менән шөғөлләнгән COMINTERN компанияһынан ир-егеттәр, ҡатын-ҡыҙҙар һәм балалар өсөн эшлекле стилдәге кейем-һалым магазины асыла. Әле предприятиела Башҡортостандың уҡыу йорттары өсөн уҡыусылар өсөн мәктәп формаһын булдырыу мөмкинлеге лә тикшерелә. Шулай уҡ Беларусь бренды эксклюзив кейем-һалым тегеү өсөн республика дизайнерҙары менән хеҙмәттәшлек булдырырға ниәтләй.

ДЕПУТАТТАР...

Башҡортостан һәм Беларустың Гомель өлкәһе парламенттары хеҙмәттәшлек тураһында килешеү төҙөнө. Документҡа Башҡортостан Республикаһы Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтай рәйесе Константин Толкачев һәм Гомель өлкәһенең депутаттар Советы рәйесе Екатерина Зенкевич ҡул ҡуйҙы.

Килешеү тексы 12 статьянан тора. Төп йүнәлештәр араһында - ҡануниәтте камиллаштырыу, эшмәкәрлектең асыҡлығын тәьмин итеү, традицияларҙы һаҡлау һәм үҫтереү, ҡануниәтте мониторинглауҙы ойоштороу йәһәтенән тәжрибә алмашыу, мәғлүмәти үҙ-ара эш итеүҙе үҫтереү. Документ хоҡуҡи акттар, мәғлүмәт һәм аналитик материалдар менән алмашыуҙы, берлектәге конференциялар, семинарҙар, осрашыуҙар, консультациялар үткәреүҙе, уртаҡ эш төркөмдәрен ойоштороуҙы, эшлекле бәйләнештәр булдырыуҙа һәм үҫтереүҙә булышлыҡ итеүҙе күҙ уңында тота. Кеше һәм граждандың хоҡуҡтарын һәм азатлығын яҡлауға, социаль-иҡтисади үҫеште тәьмин итеүгә, халыҡты социаль яҡлауға, тирә-яҡ мөхитте һаҡлауға һәм иждимағи мөнәсәбәттәрҙең башҡа өлкәләренә айырым иғтибар биреү ҡарала. Константин Толкачев документтың Беларусь Республикаһы менән бәйләнештәрҙе нығытыуға һәм киңәйтеүгә йүнәлтелеүен билдәләне.

ИКЕ СОЮЗ БЕРЛӘШӘ

Өфөлә барған Төбәктәр форумында Беларусь менән Башҡортостан республикалары ҡулланыусылар йәмғиәттәре союздары араһында килешеүгә ҡул ҡуйылды.

"Әлеге ваҡытта Башпотребсоюздың ҡеүәтле етештереү базаһы бар, үҙ тауарҙарын әҙерләү һәм һатыу менән әүҙем шөғөлләнә. Беларусь Республикаһындағы коллегаларыбыҙҙың да был йүнәлештә яҡшы тәжрибәһе бар. Ике союзды берләштереү ике яҡ өсөн дә файҙалы булырына ышанам", - тип билдәләне Башҡортостандың сауҙа һәм хеҙмәттәр министры Алексей Гусев. Киләсәктә уртаҡ проекттарҙы тормошҡа ашырыуға ярҙам итеү, ҡулланыусылар кооперацияһы ойошмаларының иҡтисади ҡеүәтен нығытыу маҡсатында яҡтар араһында хеҙмәттәшлек итеү һәм стратегик хеҙмәттәшлекте нығытыу килешеүҙең предметы булып тора.

БАШҠОРТСА ЙЫРЛАНЫ

Беларусь Республикаһының атҡаҙанған артисы Ирина Дорофеева Башҡортостан халҡы өсөн үҙенсәлекле бүләк әҙерләгән.

"Евразия йөрәге" халыҡ-ара сәнғәт фестиваленең икенсе көнөндә ул арабыҙҙан иртә киткән танылған йырсы Вәсилә Фәттәхова репертуарынан "Тыуған яҡ" йырын башҡортса башҡарҙы. Был көндә Өфөлә "Торатау" конгресс-холы амфитеатрында "Славян баҙары" һәм "Евразия йөрәге" фестивалдәре осрашты. Программаның был өлөшөндә Беларустың һәм Рәсәйҙең билдәле сәнғәт оҫталары - төрлө йылдарҙа уҙған "Витебскиҙа Славян баҙары" фестивале лауреаттары һәм енеүселәре Евгений Гор, Руслан Алехно, Алёна Ланская, шулай уҡ махсус ҡунаҡтар - "Песняры" ансамбле һәм Ингушетия Республикаһының халыҡ артисы Таисия Повалий сығыш яһаны. "Рәсәй һәм Беларусь" вокаль-хореография композицияһы башҡорт һәм белорус артистарының сағыу хеҙмәттәшлек өлгөһө булды. Был йырҙы Артем Поминов һүҙҙәренә Башҡорт дәүләт филармонияһы солисы Тимур Рамазанов ижад иткән. Ирина Дорофеева һәм Тимур Рамазанов башҡарыуындағы йыр байрамда тәүге тапҡыр яңғыраны.

БАШ ҠАЛА ХӘБӘРҘӘРЕ

✓Өфөгә Рәсәй һәм Беларусь төбәктәренең X форумында ҡатнашырға килгән Беларусь Республикаһының хеҙмәт һәм социаль яҡлау министры Ирина Костевич бер нисә социаль объектта булды. Хеҙмәт һәм халыҡты социаль яҡлау министрлығы етәксеһе Өфөнөң Орджоникидзе районында урынлашҡан "Рәсәй эше", инвалидтар өсөн "Ритм" көндөҙгө файҙалы мәшғүллек, "Именлек" республика геронтология үҙәктәрендә халыҡ мәшғүллеге өлкәһендә дәүләт хеҙмәттәрен күрһәтеү барышы менән танышты.

✓Форумда илдәрҙең туризм өлкәһендәге хеҙмәттәшлеге лә ҡаралды. Беларусь Республикаһы Президенты эштәре идаралығының "Центркурорт" республика унитар предприятиеһы вәкиле Ольга Бардашевич үҙҙәре тураһында һөйләне һәм күптән түгел асылған Минск - Өфө рейсы өсөн махсус ял программалары әҙерләнеүен әйтте.

✓Өфөлә X Рәсәй һәм Беларусь төбәктәре форумы барышында "XXI быуат славяндары" республика фестивале ойошторолдо. Фестиваль профессиональ һәм һәүәҫкәр фольклор коллективтары, халыҡ кәсептәре оҫталары һәм славян кухняһы ҡатнашлығында уҙҙы. Фестивалдә Балаҡатай, Белорет, Дыуан, Иглин, Краснокама, Өфө районда-рының, Октябрьский, Күмертау һәм Белорет ҡалаларының халыҡ ансамблдәре концерт номерҙары менән сығыш яһаны. Махсус ҡунаҡ - "Узорица" төркөмө.

✓Түбәнге Новгородта "Беҙ бергә. Спорт" паралимпиясыларҙың йәйге уйындарында Башҡортостан спортсылары 28 миҙал яуланы, тип хәбәр итте үҙенең телеграм-каналында республиканың спорт министры Руслан Хәбибов. Йәҙәүселәребеҙ 19 миҙал (7 алтын, 7 көмөш һәм 5 бронза) алды. Дзюдосылар 9 миҙалға лайыҡ булды - 2 алтын, 2 көмөш һәм 5 бронза.

✓Тиҙҙән аҙыҡ-түлек һәм химия сәнәғәте өлкәһендә эшләгән, шулай уҡ бетон һәм тротуар плиткаһы етештереү менән шөғөлләнгән тағы дүрт компания "Алға" махсус иҡтисади зонаһының резиденттары булырға мөмкин. Әлеге ваҡытта резиденттар менән һөйләшеүҙәр алып барыла. "Алға" махсус иҡтисади зонаһы майҙансыҡтарында инженер һәм транспорт инфраструктураһын әҙерләү буйынса эштәр бара.

"БАШИНФОРМ" материалдары файҙаланылды.

✔ ***Беларусь Президенты Александр Лукашенкоға тыныс хәл итеүгә индергән тырышлығы һәм өлөшө өсөн рәхмәтлемен. Әммә тап граждандарҙың патриотик мөнәсәбәте бөгөнгө көндә хәл иткес роль уйнаны.***

ИШЕТТЕГЕҘМЕ ӘЛЕ?

Рәсәй Президенты Владимир Путин ябай рәсәйҙәрҙең тормошона ҡағылышлы бер нисә мөһим законға ҡул ҡуйҙы. Шулар иҫәбендә тәмәке изделиелары әйләнешен һәм мәктәп уҡыусыларының физкультура дәрестәренә йөрөүен көйләүсе норматив акттар бар. Был документтар хоҡуҡи мәғлүмәт рәсми порталында баҫылды. "Башинформ" хәбәрсеһе уларҙы өйрәнеп, иң мөһимдәре буйынса туплама эшләне.

ЯҢЫ ЗАКОНДАР

Һауа сафлығы өсөн

2025 йылдың 1 июленән парник газдары бүлеп сығарыу хаҡында отчет бирмәгән йә уны боҙоп күрһәткән өсөн 500 мең һум күләмендә штраф түләтеү буйынса закон көсөнә инә. Вазифалы шәхестәр өсөн ул 10 меңдән 50 меңгә тиклем, юридик шәхестәргә 150-500 мең һум тәшкил итә. Бынан алдараҡ "Башинформ"да яҙылыуынса, Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров Рәсәй Президенты Владимир Путинға республиканың парник газдары бүлеп сығарыуҙарҙы махсус көйләү буйынса тәжрибәлә ҡатнашыуы һәм углеродты тотоп ҡалыу һәм уны файҙалы ҡулланыу технологияларын эшләү буйынса федераль төбәк компетенциялар үҙәге булдырыу хаҡында һөйләгәйне. "Беҙ Башҡортостанды карбон полигондары булдырыу буйынса тәжрибә төбәктәренең береһе итергә ныҡлы ҡарарға килгәнбеҙ, беҙҙең республиканың был йәһәттән алдынғы тәркөмгә әләгергә бөтөн мөмкинлектәре бар. Бының өсөн беҙҙең өҫтөнлөктәр - ҡеүәтле фәнни база һәм бер нисә эре сәнәғәт предприятиелары бар, улар ошо мөһим экологик мәсьәләне хәл итеүҙә беҙгә ярҙам итергә әҙерҙәр", - тине Радий Хәбиров.

Тәмәкегә ҡаршы

Рәсәйҙә алкоголь кеүек үк, тәмәке баҙарын да көйләү тураһында закон раҫланды. Тәмәке һәм никотинлы продукция етештереүҙе һәм уның әйләнешенә дәүләт көйләүе индереү хаҡындағы документҡа ошо көндәрҙә Владимир Путин ҡул ҡуйҙы. Уға аңлатмала яҙылыуынса, документ быйылдай продукцияны һәм уға сеймал әйләнешен, шулай уҡ уны рәхсәтһеҙ етештереү күләмдәрен кәметеүгә йүнәлтелгән. Тәмәке продукцияһы һәм уны етештереү өсөн сеймалды етештереү, һаҡлау һәм тәьмин итеү, импорт һәм экспорт, шулай уҡ уларҙы магазиндарҙа һатыу өсөн күпләп һатып алыу закон буйынса лицензияланған эшмәкәрлек төрөнә ҡараясаҡ. Лицензияның булыуы 2024 йылдың 1 мартынан мотлаҡ талап ителә башлаясаҡ. Ошо көндән алып шулай уҡ никотинлы продукцияны хөкүмәт билдәләгән минималь хаҡтан кәмерәккә һатыуҙы тыйыу менән бәйле норма ла көсөнә инәсәк.

Эт менән ... эт булма

Рәсәй Президенты хайуандар менән дөрөҫ булмағанса мөғәмәлә өсөн штраф ҡулланып, яуаплылыҡты көсәйтә төштө. Мәҫәлән, граждандарға йорт хайуандарын тотоуҙа талаптарҙы үтәмәгән өсөн штраф күләме - 3 меңгә тиклем, вазифалы кешеләргә - 15 мең һәм юридик шәхестәргә 30 мең һум тәшкил итәсәк. Хайуандар менән аяуһыҙ мөғәмәлә өсөн, әгәр енәйәтсел билдәләр булмаһа, граждандар 15 меңгә тиклем, вазифалы кешеләр - 30 меңгә тиклем, юридик шәхестәр инә 100 меңгә тиклем штраф түләйәсәк. Хайуандың хужаһы, кеше үлемерәнә йә булмаһа, милкенә зыян килтерелһә, әгәр енәйәтселек билдәләре булмаһа, 200 меңгә тиклем аҡсаһы менән хушлашасаҡ. Бынан алдараҡ Башҡортостан Башлығы "Хайуандар менән мөғәмәләлә яуаплылыҡ тураһында" БР Законына үҙгәрештәр индереү" тураһында законды раҫлағайны. Унда әйтелеүенсә, республика биләмәһендә хайуандар өсөн дәүләт һәм муниципаль төрҙән тыш, шәхси приюттар ҙа булдырылырға мөмкин, улар дәүләт ярҙамы алырға хоҡуҡлы.

Яугирҙарға

Рәсәй Президенты ҡул ҡуйған бер нисә яңы закон махсус хәрби операцияла ҡатнашыусылар һәм уларҙың ғаиләләренә ярҙам мәсьәләһенә ҡағыла. Мәҫәлән, мобилизация буйынса хәрби хеҙмәткә саҡырылған йәки РФ Ҡораллы Көстәре сафында хеҙмәт итергә контракт төҙөгән граждандар һәм ирекмәндәр махсус операция барышында торлаҡ һәм коммуналь хеҙмәттәр өсөн ваҡытында түләмәгән өсөн пеня иҫәпләүҙәренән азат ителә. Бынан тыш, махсус хәрби операцияла ҡатнашыусыларға һәм уларҙың ғаиләләренә файҙаланылмай ҡалған туристик путевкалар хаҡы кире ҡайтарыла. Улар шулай уҡ юридик һәм финанс мәсьәләләре буйынса түләүһеҙ ярҙам менән файҙалана ала.

Сит ил паспорты

Владимир Путин сит ил паспортын тартып алыу һәм уны ғәмәлгә яраҡһыҙ тип таныу осраҡтарын ҡараусы законға ла ҡул ҡуйҙы. Атап әйткәндә, әгәр юғалһа, ғәмәлдә булыу ваҡыты үтеп китһә йәки паспорт хужаһы исеме, енесе, тыуған урыны йә датаһы буйынса шәхси мәғлүмәттәрен үҙгәртһә, документ ғәмәлгә яраҡһыҙ иҫәпләнә. Кеше вафат булған осраҡта ла паспорт ғәмәлдән сығарыла. Бынан тыш, әгәр кеше әҙер паспортын өс йыл буйына килеп алмаһа йәки уны ил сиге һағы һәм башҡа властар яраҡһыҙ тип тапһа, шулай уҡ паспорт хужаһы РФ граждан булыуҙан туҡтаһа ла документ ҡулланыуға яраҡһыҙ тип таныла.

Ошо осраҡтарҙа паспорт тартып алына: әгәр унда ялған документтар нигеҙендә дөрөҫ булмаған мәғлүмәттәр булһа йәки яраҡһыҙ тип табылһа; әгәр уның менән сит кеше файҙаланһа.

Был закон баҫылып сыҡҡандан һуң 180 көн үткәс, көсөнә инә.

Тренерҙарға өҫтәмә

Чемпиондар әҙерләүсе тренерҙар пенсияларына социаль пенсия күләменән иҫәпләгәндә, 250 процент кимәлдә өҫтәмәгә өмөт итә ала. Был олимпия, паралимпия һәм сурдлимпия уйындарына чемпиондар әҙерләгән тренерҙарға ҡағыла. Быйдай пенсияны әлеге ваҡытта чемпиондар үҙҙәре ала, ә уларҙы әҙерләгән тренерҙар өсөн был ҡаралмағайны.

Шуны ла иҫкә төшөрәйек: Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров ошо йылдың февралендә олимпия, паралимпия, сурдлимпия еңеүселәренә һәм уларҙың тренерҙарына дәүләт спорт стипендияһы тәғәйенләү хаҡында указға ҡул ҡуйғайны. Спорт стипендиялары чемпиондарға - 30 мең, көмөш миҙал яулаған өсөн - 25 мең, бронза өсөн 20 мең һум тәғәйенләнә. Тренерҙарға халыҡ-ара ярыштарҙа ҡатнашып, күрһәтелгән бер юғары һөҙөмтә өсөн бирелгән стипендияның 50 проценты ҡаралған.

КӨНАУАЗ

ФЕТНӘ СЫҒАРА ЯҘҘЫЛАР

Президент Владимир Путин мөрәжәғәтнамә менән сығыш яһаны. Унда ул уҙған ял көндәрендәге ваҡиғаларға аңлатма бирҙе.

Дәүләт башлығы фетнә күтәрергә йәки конституцион тәртипте боҙорға маташыу уңышһыҙлыҡҡа тарыуын һыҙыҡ өҫтөнә алды. "Вагнер" шәхси хәрби компанияһы баш күтәреүселәренең был ҡылығын ул енәйәт тип атаны. Шул уҡ ваҡытта ул башта барлыҡҡа килгән хәүефте нейтралләштереү, граждандарҙың конституцион тәртибен, ғүмерен һәм хәүефһеҙлеген һаҡлау өсөн мөмкин булғандың барыһы ла эшләнеүен билдәләне.

"Фетнәне ойоштороусылар үҙ иленә, халҡына, шулай уҡ енәйәткә ылыҡтырылыусыларға ла хыянат итте. Ялған һөйләп, уларҙы үлемгә этәрҙеләр. Рәсәй дошмандары, йәғни Киевтағы нео-нацистар, уларҙың көнбайыштағы ҡурсалаусылары, төрлө милли хыянатсылар Рәсәй һалдаттарының бер-беренен, хәрбиҙәрҙе һәм тыныс халыҡты үлтереүен, ахыр сиктә, беҙҙең илдең еңелеүен, йәмғиәтебеҙ тарҡалыуын теләй. Фронттағы һәм контрһөжүм барышындағы уңышһыҙлыҡтары өсөн реванш алырға хыялландылар, әммә барып сыҡманы", - тине Президент.

Дәүләт башлығы хәрбиҙәргә, хоҡуҡ һаҡлау органдары хеҙмәткәрҙәренә һәм махсус хеҙмәттәргә рәхмәт белдерҙе, "Һәләк булған летчиктарҙың фиҙаҡәрлеге Рәсәйҙе фажиғәле эҙемтәләрҙән ҡотҡарҙы" тип һыҙыҡ өҫтөнә алды. Шул уҡ ваҡытта "Вагнер" төркөмө яугирҙарының һәм командирҙарының күпселеген Донбасс һәм Новороссияны азат иткәндә яу яланында батырлыҡтарын иҫбатлаған, үҙ халҡына һәм дәүләтенә тоғро Рәсәй патриоттары ла тәшкил итә, тип билдәләне. Тап шуның өсөн дә фетнәлә ҡатнашҡандар аңына килһен өсөн барлыҡ саралар күрелде. "Барлыҡ килешеүҙәр үҙ көсөндә ҡала, - тине Президент. - Дөрөҫ ҡарар ҡабул иткән һәм "экстремаль һыҙатта туҡтаған" "Вагнер" шәхси хәрби компанияһы яугирҙары Оборона министрлығы менән килешеү төҙөп, хеҙмәтен дауам итә, яҡындары янына ҡайта йәки Беларусь Республикаһына бара ала".

"Ҡабатлайым, һайлау һәр берегеҙҙән тора, әммә фажиғәле хатаһын аңлаған Рәсәй һалдаттарын һайлау булыр тип ышанам. Беларусь Президенты Александр Лукашенкоға тыныс хәл итеүгә индергән тырышлығы һәм өлөшө өсөн рәхмәтлемен. Әммә ҡабатлайым, тап граждандарҙың патриотик мөнәсәбәте һәм бөтә Рәсәй йәмғиәтенең ныҡлығы бөгөнгө көндә хәл иткес роль уйнаны. Был ярҙам Ватаныбыҙ өсөн иң ауыр һынауҙарҙы бергәләп еңеп сығырға мөмкинлек бирҙе. Бының өсөн һеҙгә рәхмәт", - тип йомғаҡ яһаны дәүләт башлығы.

Ләйсән ЗАКИРОВА.

Х А Л Ы Ҡ Д А У А Һ Ы

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

Баш ауырығанда

❖ 10 теш һарымһаҡҡа 50 мл һөт ҡойоп, ҡайнар хәлгә еткерергә, талғын утта 5 минут тотҡандан һуң, һыуытырға һәм һөҙөргә. Шуның 5-10 тамсыһын ҡолаҡҡа тамыҙырға һәм 1 минуттан башты эйеп, кире сығарырға. Икенсе ҡолаҡҡа ла шулай уҡ итергә. Был баш ауырыуын баҫа.

❖ Халыҡ дауаһында дөр-дөр сәскә (марьин корень) төнәтмәһе лә баш ауырыуынан һөҙөмтәле тип иҫәпләнә: дөр-дөр сәскәнең ваҡланған тамырҙарына 1:10 нисбәтендә араҡы ҡойоп, 8-10 көн төнәтергә, һөҙөргә һәм ашарҙан 15-20 минут алда көнөнә 3 тапҡыр 1-әр балғалаҡ эсергә. Бер үк ваҡытта 0,5-0,7 балғалаҡ сәскә һеркәһен ҡулланырға.

❖ 1 ҡалаҡ һары мәтрүшкә (зверобой продырявленный) үләненә 1 стакан ҡайнар һыу ҡойорға, 15 минут ҡайнатып һөҙөргә. Көнөнә 3 тапҡыр 0,25 стакан эсергә.

❖ 1 ҡалаҡ киптерелгән үгәй инә үләне япрағына 1 стакан ҡайнар һыу ҡойоп, 30 минут төнәтергә. Баш ауырығанда ашарҙан 1 сәғәт алда көнөнә 4-6 тапҡыр 1-әр ҡалаҡ эсергә.

Һипкелдәрҙән

❖ 5-6 ҡара мәрүәр (черная бузина) сәскәһенә 1 стакан ҡайнар һыу ҡойып, 10 минут төнәтеп һөҙөргә. Шуға таҫтамалды сылатып, еңелсә һығырға һәм биткә ябырға. Биш минуттан ҡабатларға.

❖ 2-шәр ҡалаҡ шиңмәгөл (бессмертник), календула, ала миләүшә (фиалка трехцветная) үләндәре, 3 ҡалаҡ һары мәтрүшкә үләне, 1 ҡалаҡ күк сәскә (василек) сәскәһен бергә ҡушырға. Йыйылманың 2 ҡалағына 0,5 литр ҡайнар һыу ҡойоп, термоста төнгөләккә ҡалдырырға. Көнөнә 3-4 тапҡыр битте шул төнәтмә менән һөртөргә.

❖ 1 ҡалаҡ шалфей үләненә 1 стакан ҡайнар һыу ҡойоп төнәтергә һәм ҡояшта ҡыҙыныуҙан алда шуның менән төндә сайырға: был һипкелдәр барлыҡҡа килеүен иҫкәртә.

Ғәлиә ШӘМСИЕВА әҙерләне.

✔ *Бот күтәреп өйҙә ятҡан әзмәүерҙәй ир кешеләр хаҡында әйтеүем. Улар рәтенә ҡатын-ҡыҙҙарыбыҙҙы ҡуймайым, сөнки уларҙы матди яҡтан тәьмин итеп тороу - беҙҙең, йәғни, ир-аттың бурысы, тип һанайым.*

ЙОЛАНДАН ЙҮН ТАП!

БАШҠОРТ БИҘӘҮЕСТӘРЕ

Яға. Ураҙ ауылында һаҡлана. Оҙонлоғо 40,5 см, өҫкө киңлеге 25 см, аҫҡы киңлеге 36 см.

Яға. Ҡунаҡбай ауылында һаҡлана. Оҙонлоғо 36,5 см, өҫкө киңлеге 21 см, аҫҡы киңлеге 31 см.

Яға. Ҡунаҡбай ауылында һаҡлана. Оҙонлоғо 38 см, өҫкө киңлеге 23 см, аҫҡы киңлеге 31 см.

Азат ҒАРИПОВ,
этнограф.
"Башҡорт биҙәнеү әйберҙәре" китабынан.

УЙЛЫҒА - УЙ

ТАБИПТАР ҺӘМ УҠЫТЫУСЫЛАР...

шул уҡ етештереүселәр түгелме ни?

(Башы 3-сө биттә).

Уның әлеге сирҙән тере ҡалып, шунан оҙаҡ йылдар эшләүенең тура сәбәпсеһе булып әлеге хирург тора (табип - тик сәбәпсе генә, ә кешене йүнәлтеүсе - Аллаһы Тәғәлә!). Ябай ғына итеп әйткәндә - инженерҙың артабанғы илгә биргән килемендә лә табиптың ҙур өлөшө! Сирҙәр - ифрат та күп төрлө, һуҡыр эсәктән генә тормай бит улар. Һәр табип үҙ ғүмерендә күпме "етештереүсе"нең ғүмерен ҡотҡарып ҡалыуға сәбәп ҡыла?.. Ана шундай һәр инженер табипҡа "бурыслы" түгелме, тиеүем. Врачтың да уртаса алған аҡсаһы инженерҙыҡына ҡарағанда аҙыраҡ. Шуға күрә лә реаль күҙлектән сығып, һәр пациенттың ғүмере өсөн борсолоп, үҙенең нервы күҙәнәктәрен, ғөмүмән, һаулығын юғалтҡан докторға әлеге "етештереүсе" алған ҡәҙәре түләнһә, ғәҙелерәк тә булыр ине, тигән уйҙамын.

Әле күптән түгел генә райондарыбыҙҙың береһенең үҙәк дауаханаһында бер табиптың 27 мең ришүәт алыуы хаҡында шау-шыу ишетеп ҡалдым. Ришүәтселек менән шөғөлләнеү, әлбиттә, бик насар нәмә. Әммә, табиптың эш хаҡы юғары булһа, бәлки, ул "һинең 27 меңеңә сөскөрөп тә бирмәҫ" ине. Әлбиттә, ришүәтселек кешенең үҙенән генә тора инде ул (айына әллә күпме йөҙәр меңләп "көрәп" аҡса алған, әммә ҡулы үҙенә ҡарай бөгөлгән бәғзе бер ҡомһоҙ министрҙың да шул эштән ерәнмәгән осраҡтары менән барыбыҙ ҙа танышбыҙ). Ә шулай ҙа табиптарыбыҙҙың иң бай кешеләр булыуын теләр инем. Кем нисек уйлайҙыр, әммә уларға эш хаҡын "ҡутара түләп", шул уҡ ваҡытта уларға юғары талаптар ҡуйыу яғындамын.

Әсәлек капиталы, йәиһә сабый бала өсөн түләнә торған пособие хаҡында ла шулай һүҙ йөрөтөргә була. Буласаҡ инженерҙы, йәиһә башҡа "етештереүсе"не туғыҙ ай буйы ҡорһағында йөрөтөп, унан төн йоҡоларын йоҡламай ҡарап үҫтергән әсә кешеләр ҙә туранан-тура булмаған "етештереүселәр" рәтендә түгелме ни? Балаларының һанына ҡарап (хатта үҫеп еткән улының, ҡыҙының дәүләткә килтергән аныҡ килемен дә иҫәпкә алып), әсә кешегә етеш кенә йәшәрлек күләмдә стипендия түләү ҙә ғәҙел булыр ине, минеңсә...

Башҡаларҙың тыныс йәшәүен, эшләүен тәьмин итеп, бар ғүмерен илде һаҡлауға бағышлаған хәрбиҙәрҙе лә "ҡулланыусы" тип атай бәғзе берәү (мин үҙ ҡолаҡтарым менән ишеткәнем дә бар). Хәрби хәрәкәттә ҡатнашмаған хәлдә лә, юғары командованиеның әмерен һис һүҙһеҙ үтәргә әҙер булған ғәскәри кешеләр хаҡында ла ана шулайыраҡ рәүештә әллә күпме фәлсәфәләп алырға була.

Әле һанап кителгән уҡытыусы, табип һәм башҡа бихисап һөнәр эйәләре, үҙ нәүбәтендә, инженер яһаған автомобилдәр, аппаратура һәм башҡа ҡорамалдар менән ҡулланып, төҙөүсе эшләгән йорттарҙа йәшәй һәм ауыл хужалығы эшсәндәре үҫтергән аҙыҡты ашап көн күрә. Кешелек йәмғиәтендә боронрдан килгән шундай әйләнеш барлығы һәммәбеҙгә мәғлүм. Дөйөмләштереп әйткәндә, кеше организмында бер ниндәй ҙә кәрәкмәгән, йәиһә "мөһим түгел" ағза булмағандай, бына шул юғарыла килтерелгән һөнәр кешеләренең береһен - етештереүсе, икенсеһен ҡулланыусы, тип атарға һис тә ярамайҙыр. Улар - барыһы ла етештереүсе!

Мәҫәлән, кеше тәненең ағзаларын алып ҡарайыҡ. Организм тереклек итһен өсөн иң мөһим ағза - ҡайһыһы? Кемдер берәү шунда уҡ "Йөрәк!" тип әйтәсәк. Ифрат дөрөҫ! Икенсе берәү "Баш мейеһе!" тип әйтер. Был да ғәҙел! Өсөнсөһө әйтәсәк: "Тәндә кислород менән тәьмин итеп тороусы үпкә!", тип. Хаҡ һүҙ!.. Артабан - һәр һөтимәрҙә булған ҡан, ашҡаҙан, эсәктәр, бауыр, бөйөрҙәр, һөйәк, мускулдар, тире, биҙҙәр һәм башҡа бихисап ағзалар һаналып китәсәк. Баш мейеһе күп миллионлаған нервы күҙәнәктәре ярҙамында бөтә организмда барған ана шул ҡатмарлы эшмәкәрлекте контролдә тотоп торһа, ғүмер буйы ялһыҙ типкән, ғәжәйеп бер "насос" функцияһын үтәгән йөрәк бөтә тәндә ҡан менән тәьмин итеү өҫтөндә көнө-төнө эшләй. Ашҡаҙан, эсәктәр аша барса тәнебеҙ йәшәү өсөн кәрәкле аҙыҡ менән тәьмин ителеп, артып ҡалған, кәрәкмәгән ҡалдыҡтарҙан бушанып тора. Бөйөрҙәр менән бауырҙың бурысы - барлыҡ туҡымаларыбыҙҙы зарарлы матдәләрҙән һаҡлап, таҙартыу. Ағзалар дөрөҫ эшләһен өсөн һәр төрлө кәрәк гормондар бүлеп сығарып торған биҙҙәр, кешене тышҡы агенттарҙан һаҡлаусы "пограничник" тире, кешегә аҙыҡ табыусы эшсе ҡулдар, уны хәрәкәтләндереүсе мускулдар, кешене һәр саҡ формала тотоусы һөйәктәр һәм башҡа бына ошо ағзаларҙың береһе генә эшлектән сыҡһа ла, организм йәшәй алмай. Йөрәк тибеүҙән туҡтаһа, кеше шунда уҡ йән бирә, һәм башҡа ағзалар эшлектән сыҡҡан хәлдә лә, әҙәм балаһының организмы бары бер нисә сәғәт, йәиһә көн генә йәшәй алыуы мөмкин. Әгәр ҙә шул ағзаларҙың береһе ниндәйҙер сәбәп менән сырхаулап китә икән - бөтә тән сирләй башлай. Сөнки уларҙың һәр береһенең эше башҡалары менән бәйләнгән. Аллаһы Тәғәлә беҙгә бына ошондай ғәжәйеп, әҙәм аҡылы етмәҫтәй ҡатмарлы, бер-береһе менән көйлө рәүештә эшләүсе тән барлыҡҡа килтергән.

Тап ана шуның һымаҡ уҡ, беҙ, кешеләр, һөнәребеҙ, кәсебебеҙ буйынса кем генә булыуыбыҙға ҡарамаҫтан, бер-беребеҙгә ифрат та кәрәкбеҙ. Аллаһы Тәғәлә беҙҙе атабыҙ Әҙәм һәм инәбеҙ Һауанан, йәғни, бер ата-әсәнән яралтҡан. Ана шуның өсөн бер-беребеҙгә терәк булып, бер-беребеҙҙе хөрмәт итеп, дөйөм бер тән ағзалары һымаҡ, бер туғандар кеүек, бер-беребеҙҙе дөрөҫ аңлап, татыу ғүмер итергә тейешбеҙ. Был һүҙҙәрем үҙҙәре, ғаиләһе һәм башҡа кешеләр өсөн файҙа килтереп, һәммәһе лә ниндәйҙер эш менән кәсеп итеүселәргә генә ҡағыла икәнлеге һәр кем өсөн аңлашылалыр. "Ҡыл да ҡыбырлатмай", башҡалар елкәһен кимереп ятыусылар хаҡында түгел һүҙем.

Әлеге кеше организмы ла сирһеҙ тормай, әлбиттә. Унда ла йыш ҡына "артыҡ" туҡымалар - яман шештәр барлыҡҡа килгеләй. Уларҙы хирургик юл менән ваҡытында алып ташлау - зарур. Тап ана шуның һымаҡ, кешеләр араһында ғүмер иткән "әрәмтамаҡтар"ға ла ҡараш тейешенсә булырға тейештер (бал ҡорттары ла йәй буйы бал йыймаған "әреғорттарҙы" ҡышлауға умартаға индермәй). Ата-әсә пенсияһы иҫәбенә йәиһә ҡатынының эш хаҡын "ашап", бот күтәреп өйҙә ятҡан әзмәүерҙәй ир кешеләр хаҡында әйтеүем. Улар рәтенә ҡатын-ҡыҙҙарыбыҙҙы ҡуймайым, сөнки уларҙы матди яҡтан тәьмин итеп тороу - беҙҙең, йәғни, ир-аттың бурысы, тип һанайым.

Хәлил ҺӨЙӨНДӨКОВ,
отставкалағы хәрби табип.

КӨЛӨП АЛ!

ҮТӘ ҘУР МӘСЬӘЛӘ!

"Яҙ көнө балыҡтар ыуылдырыҡ сәсеү сәбәпле уларҙы тотоу ҡәтғи тыйыла. Ә кемдәр балыҡ ашамайынса йәшәй алмай, уларға ата һәм ҡыһыр ҡалған балыҡтарҙы һайлап тотоу рөхсәт ителә", - тип яҙғайны Буранбай Исҡужин.

Уға ни рәхәт, яҙҙы ла, төп йортона ҡайтып китте. Тик бына ата һәм ҡыһыр балыҡтарҙы башҡаларынан нисек айырырға икәнлеген аңлатманы. Мин ике ысул менән уларҙы айырып маташып ҡараным:

1. Ҡармағымды сөсө селәү менән емләнем, йәнәһе, ауырлы балыҡтар әсеһерәй, ауырлы ҡатындар ҙа тоҙло һәм әсе ризыҡҡа тартыла. Тик ниәтем килеп сыҡманы, сөнки ата балыҡтар әсе селәү давайлай башламаһындармы. Ир-атҡа әсегән нәмә кәрәк бит инде.

2. Ауырлы балыҡтар ыуылдырыҡ сәсер өсөн йылға башына үрләй. Тимәк, мин ата һәм ҡыһыр балыҡтарҙы түбәнге йылға ағымында тоторға тейеш булып сығам. Тик ҡайһы ерҙә икән түбәнге ағым, Камаламы, Волгаламы, Каспийҙамы? Ҡармағымды күтәреп һуҡтым да, түбән яҡтағы магазиндан балыҡ һатып алып ҡотолдом. Ә Буранбай ҡуйған мәсьәләгә килгәндә, уның үҙенең һүҙҙәре менән хәл итеп булалыр был мәсьәләне сөнки: "Мәсьәлә башҡа һыймай, ул йә үтә ҙур, йә баш бәләкәй".

Әхмәр ҒҮМӘР-ҮТӘБАЙ.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

35

Шифа

1-7 июль (майай) 2023 йыл

№25 (1067)

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

ҮЛӘН ВАННАЛАРЫ

Ҡомға ятыу умыртҡа бағанаһына, башҡа ағзаларға яҡшы тәьҫир итә, был процедура ваҡытында тән температураһы күтәрелеп, күп зарарлы микробтар юҡҡа сыға. Уны төрлө үлән ванналары менән ҡабул итеү яҡшыраҡ, әммә алдан табип менән кәңәшләшергә кәрәк.

Ҡарағай энәләре төнәтмәһенән ванна

Бының өсөн ҡарағай энәләрен һәм тубыр-сыҡтарын кило ярым итеп йыйып, өҫтөнә һыуыҡ һыу ҡойоп, талғын ғына утта ярты сәғәт ҡайнатырға. Уттан алғас, өҫтөн ныҡлап ябып (эфир майҙары осоп сығып бөтмәһен өсөн), 12 сәғәткә төнәтергә ҡуйырға. Энәләрҙе һөҙөп ташлағас, һыуын ванналағы йылы һыуға ҡушырға. Был 37-38 градус йылылыҡтағы ваннаны 10 көн дауамында 10-15 минут тирәһе көн һайын да, көн аша ла инергә була. Һыу һыуынмаған икән, хәлегеҙгә ҡарап, ваҡытты 20 минутҡа тиклем еткерә алаһығыҙ. Был ваннаны нервы системаһы ҡаҡшағанда, тиҙ ярһып барғанда, артыҡ ауырлыҡтан, йоҡоһоҙлоҡтан яфаланғанда, ҡулдар, аяҡтар һыҙлағанда, быуын ауырыуҙары булғанда, төрлө ҡаты сирҙәр үткәргәндән һуң ҡулланырға кәңәш ителә. Был ваннаға ҡарағай энәләренән эшләнгән 20-30 тамсы май тамыҙып ебәрһәң, тын юлдарына һәйбәт булыр.

Тоҙло ванна

2 килограмм диңгеҙ йәки тәбиғи тоҙ эретелгән ванна тән тиреһен ҡуҙғытып, ҡан йөрөшөн шәбәйтә, һөҙөмтәлә матдәләр алышыныуы яҡшыра. Ҡан тамырҙарының тонусы күтәрелеп, бөтә организмда ҡан әйләнеше көйләнеп, фекерләү һәләте әүҙемләшә, аң, хәтер яҡшыра. Был ванна бигерәк тә төрлө нервы сирле кешеләргә файҙалы. Тоҙло йылы ваннаны 10-15 минутлап аҙнаһына 2-3 тапҡыр инеп торорға.

Бесән көбәгенән ванна

Бер кило бесән көбәген киндер тоҡҡа һалынған көйө ҙур һауытҡа ултыртып өҫтөнә һалҡын һыу ҡойғас, талғын ғына утта ярты сәғәт ҡайнатырға. Тоҡто алып ташлағас, һыуын ванналағы 37 градус йылылыҡтағы һыуға өҫтәргә. Ваннаны йөрәге насар кешеләргә көн аша, йөрәге һау булғандарға көн һайын 5-20 минут алырға. Бесән көбәге эфир майҙарына бай, ваннанан һуң ҡан йөрөшө шәбәйеп, тән тонусы күтәрелә, матдәләр алышыныуы көсәйә. Бесән көбәге эске ағзаларҙы ла таҙарта, бауырҙағы ҡом, бәләкәй таштар сыға, бөйөрҙә, быуындарҙа йыйылған тоҙҙар ҡыуыла. Бындай ваннаны кәмендә 10 тапҡыр инергә һәм был көндәрҙә күберәк шыйыҡса эсергә кәңәш ителә.

Гәрсис ваннаһы

Гәрсис (горчица) ваннаһы йә ҡулға, йә аяҡтарға ғына эшләнә, сөнки уның эфир майы көслө. Ик-өс ус ҡоро гәрсисте (яңы булһын) 50 градус йылы һыу менән төйөрсөктәрен ҡалдырмай иҙгәс кенә тәғәйенләнгән һыуға ҡушырға. Ҡайнар һыу менән иҙергә ярамай, эфир майҙары юҡҡа сыға. Ваннаны 5-10 минуттан артыҡ инмәҫкә һәм аҙаҡтан йылы һыу менән сайынырға.

МЕДИЦИНА ХӘБӘРҘӘРЕ

ЯЛҒАН ҠИММӘТТӘРҘӘН ҠУРСЫП...

Дәүләт Думаһы депутаттары беренсе уҡыуҙа уҡ енесте алмаштырыуҙы тыйған закон проектын ҡабул итте. Документ медицина хеҙмәткәрҙәренә, балаларҙа енси формалашыуҙың тыуымыштан килгән физиологик аномалияларын дауалау осраҡтарынан тыш, енси тәғәйенләнештәге операцияларҙы башҡарыуҙы тыя.

"Иң насары - балаларҙы көсләү", - тине Вячеслав Володин пленар ултырышта. - Яңы ялған ҡиммәттәр пропагандаланған АҠШ-та үҫмерҙәр араһында трансгендерҙарҙың өлөшө өлкәндәргә ҡарағанда өс тапҡырға күберәк. Гормондар терапияһы алған балалар һаны биш йыл эсендә ике тапҡырҙан ашыуға артҡан. Уларға гормондар биреү һигеҙ йәштән башлана. Биш йыл эсендә, 2017 йылдан алып 2021 йылға тиклем, 13 йәштән 17 йәшкә тиклемге балаларҙа 2 меңдән ашыу енси тәғәйенләнештәге операция яһалған. Беҙ илебеҙҙә шулай булыуын теләмәйбеҙ".

"Граждандыҡ хәле акттары тураһында" һәм "Рәсәй Федерацияһында граждандар һаулығын һаҡлау нигеҙҙәре тураһында" федераль закондарға төҙәтмәләр индереү тәҡдим ителә.

ҠЫҘЫЛСА

Башҡортостанда 2023 йыл башынан 57 кеше ҡыҙылса менән ауырыған, шуларҙың 41-е - балалар.

"Пациенттарҙың күбеһе ҡыҙылсаға ҡаршы прививка яһатмаған. Вакцинация сирҙән һаҡланыуҙың берҙән-бер ысулы булып тора. Йәйгеһен ата-әсәләр отпуск ваҡытында, ә ялдағы балалар вакцинация һәм ревакцинация ваҡытын ҡалдыра, шуға күрә уларҙы ваҡытында эшләргә кәрәк.

Иҫегеҙгә төшөрәбеҙ: Балаларға прививканы 12 айлыҡ сағында яһайҙар, алты йәштә ҡабаттан эшләргә кәрәк.

ЭСӘЛӘР!

Токсикологик мониторингтың яҡынса мәғлүмәттәре буйынса, 2023 йылдың ғинуар-майында Башҡортостанда 1401 химик сығанаҡлы киҫкен ағыуланыу осрағы теркәлгән, шуларҙың 314-е, йәки 22,4 проценты, үлем менән тамамланған.

Был хаҡта "Башинформ" агентлығына Роспотребнадзорҙың республика буйынса идаралығының матбуғат хеҙмәтенән хәбәр иттеләр. Стәрлетамаҡ (148), Өфө (143), Белорет (66), Октябрьский (22), Нефтекама (20), Туймазы (9), Ишембай (7), Дүртөйлө (5), Күмертау, Сибай (4), Бөрө, Мәләүез, Салауат (2-шәр), Ағиҙел, Бәләбәй, Благовещен, Межгорье, Учалы (1) ҡалаларында, Стәрлетамаҡ (24), Белорет (18), Өфө (13), Тәтешле (11), Туймазы (8), Әбйәлил, Дүртөйлө, Иглин (4), Ауырғазы, Борай, Ғафури, Ейәнсура, Ишембай, Ҡырмыҫҡалы (3), Баймаҡ, Бишбүләк, Бөрө, Благовещен, Ҡалтасы, Салауат (2), Әлшәй, Благовар, Бүздәк, Бөрйән, Дыуан, Йәрмәкәй, Ҡариҙел, Ҡыйғы, Краснокама, Кушнаренко, Мәләүез, Мишкә, Нуриман, Стәрлебаш, Учалы, Шишмә, Шаран, Яңауыл райондарында (1) хәмер менән ағыуланыу осраҡтары бар. Бының төп сәбәптәре - күбеһенсә этил спирты менән ағыуланыу (46,1 процент), тип билдәләнеләр күҙәтеү ведомствоһында. Быйыл биш айҙа 78 кеше иҫерткес эсемлектәр эсеп вафат булған (былтыр ошо уҡ осорҙа - 66).

Был осорҙа наркотиктар менән ағыуланыуҙың 161 осрағы теркәлгән, шуларҙың 82-һе үлемгә килтергән. Ағыуланыу осраҡтары Өфө (113), Стәрлетамаҡ (12), Октябрьский (3), Белорет, Туймазы (2), Баймаҡ, Бөрө, Нефтекама, Салауат, Сибай (1) ҡалаларында, Өфө (8), Иглин (3), Благовещен, Туймазы, Шишмә (2), Белорет, Дыуан, Йылайыр, Ҡырмыҫҡалы, Мәләүез, Учалы, Федоровка (1) райондарында күҙәтелгән.

ТАБИП ҮҘЕ КИЛӘ!

Быйыл "Сәләмәт республика - сәләмәт төбәк" акцияһы үткәрелә башлағандан алып белгестәр 77 567 кешене ҡабул иткән, 19 916 кеше, шул иҫәптән 12 513-өнә - флюорография, 7 403-өнә маммография тикшереүе үткәрелгән.

1 938 кешенең ҡанында юғары глюкоза кимәле, 3 460-ында - юғары холестерин, 4 031-ендә - юғары ҡан баҫымы, 3 098-ендә һимеҙлек асыҡланған.

Табиптар тәүләп 1 870 төр социаль әһәмиәттәге сирҙәрҙе асыҡлаған. 1 201 кешелә йөрәк-ҡан тамырҙары сирҙәре теркәлһә, 1 146 кешелә яман шеш сиренә шик белдерелә, 513 кешелә шәкәр диабеты, ун кешелә туберкулез асыҡлана.

Социаль әһәмиәттәге сирҙәргә шик белдерелгән бөтә сирлеләр ҙә ентекле медицина ҡаралыуы үтеп, диагнозды аныҡлау өсөн өҫтәмә рәүештә тикшерелергә ебәрелгән, уларға дауалау курсы тәғәйенләнгән.

ДАРЫУҒА ИХТЫЯЖ КӘМЕМӘЙ

Республика Һаулыҡ һаҡлау министрлығы халыҡты дарыуҙар менән тәьмин итеү буйынса байтаҡ эштәр башҡара. Министрлыҡ йыл һайын граждандарға бушлай йә ташламалы хаҡҡа бирелеүсе дарыуҙар исемлеген төҙөй.

Был бик ҡатмарлы эш һәм кәрәкле дарыуҙар сирле кешеләр ҡулына ваҡытында барып етһен өсөн даими камиллаштырыла, сөнки кеше ғүмерен һаҡлау өсөн кәрәкле дарыуҙарға ихтыяждар һаны кәмемәй. Әйткәндәй, Рәсәй Хөкүмәте ташламалы хаҡҡа эйә булыусылар өсөн дарыу һатып алыу маҡсатында 1,5 млрд һум аҡса бүлә. Был хаҡта Премьер-министр Михаил Мишустин урынбаҫарҙары менән үткәргән оператив кәңәшмәлә дарыуҙарҙы етерлек кимәлдә һәм ваҡытында бүлеү кәрәклеген иҫкәртте. Ул шулай уҡ дарыу препараттары, медицина изделиелары һәм махсуслаштырылған дауалау аҙығының инвалид балаларға бушлай бирелеүен иҫтәренә төшөрҙө. Улар араһында Бөйөк Ватан һуғышы ветерандары, Чернобыль һәләкәтен бөтөрөүҙә ҡатнашыусылар, шулай уҡ һаулыҡ мөмкинлеге сикләнгән башҡа кешеләр бар. Ошо маҡсаттарҙа быйыл федераль ҡаҙнанан 48 млрд һум аҡса бүленеүе хаҡында ла белдерелде.

БЕЛМӘҺӘҢ - БЕЛ!

АЯҠТАР ЙӨРӨҺӨН!

Ике аяҡ бергә кеше тәненең 50 процент нервыларын һәм 50 процент ҡан тамырҙарын туплаған, ә улар буйлап 50 процент ҡан әйләнә. Шуның өсөн үҙ аяҡтарың менән атлап йөрөргә тырышырға кәрәк.

Аяҡтар уларҙы тән менән тоташтырып тороусы иң күп ҡан тамырҙары селтәренә эйә. Аяҡтар һау-сәләмәт булғанда ғына уларҙа ҡан йөрөшө тоторо҃ло була, шуның өсөн дә аяҡ мускулдары көслө булғанда кешенең йөрәге лә мотлаҡ һау була.

Ҡартайыу аяҡтарҙан алып өҫкә табан башлана. Йылдар үтеү менән мейе һәм аяҡтар араһында "бойороҡтарҙы" тапшырыу-үтәү тиҙлеге лә әкренәйә бара.

Бынан тыш, иртәме, һуңмы, һөйәктәр өсөн "ашлама" булған кальций ҙа кәмей, юғала башлай, был иһә өлкән йәштәгеләрҙә һөйәк һыныу хәүефен арттыра.

Ҡарт кешеләрҙә һөйәк һыныуҙар тиҙ генә ҡатмарлашып китеүе ихтимал, ә был баш мейеһе тромбозы кеүек үлемесле хәүеф менән янай. Ә һеҙ беләһегеҙме, уртаса 15 процент өлкәндәр янбаш һөйәге һынғандан һуң күп тигәндә бер йылдан да артыҡ йәшәмәй. Шуның өсөн, мотлаҡ көн һайын йөрөргә тырышығыҙ.

Аяҡтарҙы күнектереү өсөн бер ҡасан да һуң түгел, хатта 60-ты үткәс тә. Беҙҙең аяҡ-үксә-табандар ҡартая барған һайын, уларға күнекмә һау кәрәк. Көнөнә 10 мең аҙым яһау - шундай шәп күнекмә лә инде. Аяҡтарға көндәлек күнекмәләр яһап ҡына беҙ артабан ҡартайыуҙы бер аҙ кисектерә алабыҙ. Аяҡтар етерлек кимәлдә йөк күтәрһен һәм аяҡ мускулдары көслө, сәләмәт ҡалһын өсөн, зинһар, көн һайын кәмендә 30-40 минут йөрөүҙе дауам итегеҙ!

Был мөһим мәғлүмәт хаҡында үҙегеҙҙең 60 йәштән үткән бөтөн дуҫтарығыҙға, ғаилә ағзаларығыҙға һөйләгеҙ. Ҡартлыҡ берәүҙе лә ситләп үтмәй бит.

✓ ***Диабетты иҫкәртеүҙә һыуҙың роле бик ҙур. Һыу етмәгәндә ашҡаҙан аҫты биҙе инсулин етештереү ресурсын сикләй һәм бөтә көсөн нормаль һыу балансын һаҡлауға йүнәлтә. Шуға бәйле кешенең ҡанында шәкәр артыуы ихтимал.***

КӘҢӘШ ИТЕП...

ШӘКӘР СИРЕ

Глюкоза - кеше организмына аҙыҡ менән бергә ингән иң мөһим энергия сығанаҡтарының береһе. Ул ниндәй шарттарҙа һаулыҡ өсөн зарарлыға әйләнә? Ни өсөн диабет менән ауырыусылар бик күп һәм уны иҫкәртеү мөмкинме?

Диабет - организмдың төрлө сәбәптәр арҡаһында глюкозаны тейешле кимәлдә тарҡатмауы һәм ҡанда шәкәр кимәле артыуы сәбәпле барлыҡҡа килгән сир. Ауырыу туранан-тура туҡланыуға бәйле, сөнки глюкоза даими рәүештә кеше организмына теге йәки был аҙыҡ менән инә.

Шәкәр диабеты иң боронғо ауырыуҙарҙың береһе: беҙҙең эраның икенсе быуатында уҡ грек ғалимдары уның тураһында белгән. Диабеттың беренсе дәрәжәһен боронғо табиптар ҙа дауалай алмаған, ә икенсеһен бөгөнгө кеүек үк диета, физик хәрәкәт, үҫемлек сығышлы дарыуҙар менән иҫкәрткән. Замансa ысулдар исемлегенә инсулин инъекциялары өҫтәлгән.

1-се типтағы шәкәр диабетын иҫкәртеү. Инсулин энәһенә ултырмаҫ өсөн алдан хәстәрлек күреү отошлораҡ. Ҡандағы шәкәр менән проблемаларҙы кисектерергә ярҙам иткән һыналған ысулдар бар. Хәүеф факторы булған кешегә ҡыҙылсанан, эпидемик паротиттан, шулай уҡ төрлө вирустарҙан, гриптан һәм ябай герпестан һаҡланырға кәрәк. Сабыйҙы йәш ярымға тиклем имеҙеү, стресс кисергәндә үҙенде нисек тоторға балаға бәләкәйҙән өйрәтеү мөһим. Яһалма өҫтәмәләр булған аҙыҡтарҙан, консерваларҙан баш тартығыҙ. Нәҫелендә 1-се типтағы диабет булған кешеләр был күрһәтмәләрҙе мотлаҡ үтәргә тейеш.

2-се типтағы шәкәр диабетын иҫкәртеү. Ата-әсәһенең, ҡустыларының йәки һеңлеләренең береһе булһа ла 2-се типтағы диабет менән ауырыған кешелә барлыҡҡа килеү ихтималлығы ҙур. 2-се типтағы шәкәр диабетын иҫкәртеү, тәү сиратта, һәр өс йыл һайын, бигерәк тә 45 йәштән һуң, ҡандағы шәкәр кимәленә анализ биреүҙе күҙ уңында тота. Ауырыу бала яралғыла булғанда уҡ табылһа, һаулығын һаҡлап ҡалыу өсөн бөтә мөмкинлектәр ҙә бар.

Һимеҙлек диабет сәбәптәре исемлегенә инә, шуға күрә ауырлыҡты контролдә тотоу, көн һайын физик көсөргәнеш биреү мөһим. Идеаль ауырлыҡты билдәләүҙә иң яҡшыһы тән ауырлығы индексы.

Әммә артыҡ ауырлыҡтан самаһыҙ диета менән ҡотолорға тырышмағыҙ. Рационығыҙҙағы майлы, ҡыҙҙырылған, әсе аҙыҡ-түлекте, шулай уҡ консерваларҙы, кондитер изделиеларын емеш-еләк һәм йәшелсәләргә алмаштырығыҙ. Ашҡаҙан-эсәк юлы ағзалары артыҡ көсөргәнештә эшләмәһен өсөн аҙыҡты яҡшы итеп сәйнәгеҙ. Көнөнә кәм тигәндә өс тапҡыр ашарға кәрәк.

Балалар диабетын иҫкәртеү. Балаларҙа шәкәр диабетын иҫкәртеү баланың ғүмерен оҙайтырға ярҙам итәсәк. Матдәләр алмашыныуының тиҙләтелеүе һәм башҡа факторҙар арҡаһында шәкәр диабеты барлыҡҡа килһә, ул бик тиҙ үҫешә. Әгәр бәләкәй баланың йәки үҫмерҙең ҡапыл шәкәр диабеты табылһа, 90 процент 1-се типтағыһы була. Бындай диагноз менән инсулинды ғүмерлеккә ҡулланырға тура киләсәк.

Балаларҙың энергия потенциалы шул тиклем көслө, улар оҙаҡ ваҡыт бер нәмәгә лә зарланмаҫҡа мөмкин. Әммә ҡапыл шәкәр кимәле күтәрелеп, аңын юғалтыуы ихтимал. Шуға күрә даими тикшерелеп тороу мөһим. Был айырыуса сир нәҫелендә булғандарға ҡағыла. Баланы мөмкин тиклем бөтә йоғошло ауырыуҙарҙан, етди стрестарҙан (ғаиләләге ҙур ғауғалар, уға ҡарата агрессив һүҙҙәр һәм ҡылыҡтар һ.б) һаҡларға кәрәк.

Ауырыуҙы иҫкәртеүҙә һыу балансының әһәмиәте. Диабетты иҫкәртеүҙә һыуҙың роле бик ҙур. Эш шунда: һыу етмәгәндә ашҡаҙан аҫты биҙе инсулин етештереү ресурсын сикләй һәм бөтә көсөн нормаль һыу балансын һаҡлауға йүнәлтә. Шуға бәйле хатта сәләмәт кешенең дә ҡанында шәкәр артыуы ихтимал. Сәй, кофе, һыра, кеүәҫ һыу балансын тергеҙмәй, шуның өсөн таҙа һыу эсеү мөһим.

Диабетты иҫкәртеүҙә физик әүҙемлектең роле. Диабет диагнозы ҡуйылһа, мотлаҡ рәүештә физкультура менән шөғөлләнергә кәрәк. Физик әүҙемлек - ҡандағы артыҡ шәкәр менән көрәшеүҙең иң һөҙөмтәле ысулдарының береһе.

Көнөнә кәмендә ярты сәғәтте спорт йәки фитнес менән шөғөлләнеүгә бағышларға кәрәк. Күнекмәләр залына йөрөү мотлаҡ түгел, иртәнсәк йүгерергә, әгәр оҙағыраҡ йөҡларға ятһағыҙ, буш ваҡытта киреләү, спорт йөрөшө, пилатес, йөҙөү һәм башҡалар менән шөғөлләнергә мөмкин.

Башҡортостан Республикаһы Һаулыҡ һаҡлау министрлығының матбуғат хеҙмәте.

ТАБИП МЕНӘН ӘҢГӘМӘ

Һаулыҡҡа бәйле ниндәй осраҡта ла аҡ халатлы белгестәргә күҙ төбәп торабыҙ. Уларҙың һөнәри кимәле, сир менән көрәшеү әмәлдәрен яҡшы белеүҙәре, пациенттарына ҡарата булған иғтибар - барыһы ла дауалауҙың һөҙөмтәле булыуына туранан-тура йоғонто яһай. Кешенең эске ағзаларын махсус аппараттар ярҙамында тикшереүсе табип-эндоскопистарҙың эшмәкәрлеге баһалап бөткөһөҙ. 22-се Өфө тиҙ ярҙам күрһәтеү клиник дауаханаһы табип-эндоскописы Эльза Нәжип ҡыҙы ҒӘЙНУЛЛИНА менән бөгөнгө әңгәмәлә был өлкәгә ҡағылышлы һорауҙарға асыҡлыҡ индерәбеҙ.

ӨФӨНӨ

хисле һәм ихлас

▸ Эльза Нәжип ҡыҙы, гәзит уҡыусыларҙы үҙегеҙ менән таныштырып үтһәгеҙсе - тыуып үҫкән ерегеҙ ҡайһы төбәктәрҙә икән?

- Өфө ҡыҙы мин. Табиптар ғаиләһендә тыуып, уларҙың фиҙаҡәр хеҙмәтен күреп үҫеп, үҙем дә ошо юлды һайланым. Тормош иптәшем Артур менән ике бала тәрбиәләйбеҙ. Улар әлегә бәләкәй, улыбыҙ Эмир башланғыс мәктәпте тамамланы, Морат иһә көҙөн 1 класҡа уҡырға барасаҡ.

Һәр кемгә мәғлүм, табип булып эш башлау өсөн оҙон юл үтергә кәрәк. Мин дә иҫтәлекле, күңелгә мәңге яҡты хәтирәләре менән һеңеп ҡалған студент йылдарында уҡ баш ҡаланың 18-се дауаханаһы кардиология бүлегендә һәм 21-се дауахананың операциялар бүлегендә шәфҡәт туташы булып

эшләнем, унан һуң "Хирургия" буйынса интернатура тамамланым һәм ординатурала "Колопроктология" һөнәре буйынса уҡыным. Шулай уҡ "Эндоскопия" буйынса һөнәри әҙерлек үттем.

Табип булараҡ һөнәри эшмәкәрлегемде табип-колопроктолог булып шәхси клиникала башланым, декрет ялынан һуң дәүләт поликлинкаһында эшләнем. Дөрөҫөн әйткәндә, амбулатор практика минең күңеләмә ятманы. Хәҙерге көндә, әйтеп үтеүемсә, 22-се дауаханала эшләйем һәм эшем үҙемә бик оҡшай.

▸ Атай-әсәйегеҙ тураһында ла тулыраҡ белергә ине...

- Атайым Аҡбулатов Нәжип Әдип улы алтын ҡуллы хирург, нәҡ уның кеүектәр тураһында "Хоҙайҙан бирелгән ысын табип", тип әйткәндәрҙер. Әллә күпме кеше уның үткер күҙе, ышаныслы ҡулы аша үтеп, тейешле дауалау алып, операциялар эшләтеп сыҡҡанын һанап та бөтөп булмайҙыр. Әсәйем Аҡбулатова Хәлиҙә Нәжметдин ҡыҙы юғары категориялы шәфҡәт туташы, Башҡортостандың һаулыҡ һаҡлау отличнигы, оҙаҡ йылдар 21-се дауахананың эренле хирургия бүлексәһендә (гнойная хирургия) эшләй. Шәфҡәт туташының эше табиптыҡы һымаҡ уҡ мөһим һәм кәрәкле. Табип әйткәнде, яҙғанды теүәл үтәп, операция була ҡалһа, ауырыуҙың ваҡытында яраларын тәрбиәләп тороу дауалауҙа яҡшы һөҙөмтәгә алып килә. Шәфҡәт туташтары барлыҡ процедураларҙың үтәлешен тәьмин итеүсе һәм шул рәүешле һауығыуға этәргес көс биреүсе медицина хеҙмәткәрҙәре.

Бала саҡтан ошондай мөхиттә булдым, йыш ҡына әсәйемдең эш урынына барып, уның менән бергә палаталар буйлап йөрөнөм. Сирлеләрҙең табиптарға, шәфҡәт туташтарына һәм башҡа медицина хеҙмәткәрҙәренә рәхмәтле булыуҙарын күреп үҫеүем миңә һөнәр һайларға этәргес булды. Шуға күрә мәктәпте тамамлағас, Башҡорт дәүләт медицина университетының "Дауалау эше" ("Лечебное дело") факультетына уҡырға индем.

▸ Табип-эндоскопистың эше нимәнән ғибәрәт?

- Эндоскопист - махсус ҡоролма ярҙамында ауыҙ, танау, арт юл аша эске ағзаларҙы тикшерә. Беҙгә күбеһенсә терапевт, хирург, гастроэнтеролог һәм башҡа табиптарҙың йүнәлтмәһе буйынса киләләр. Эс ауыртҡанда, үҙәк көйгәндә, сәбәпһеҙ ҡоҫҡо килгәндә, эсәктәрҙе бушатыуҙа ауырлыҡтар тыуғанда һәм бүтән төрлө зарланыуҙар менән килгәндәрҙе эндоскопия тикшереүе үтеү өсөн ебәрәләр. Шулай уҡ үҙаллы мөрәжәғәт итеүселәр ҙә бар.

Беҙҙең бүлек тиҙ ярҙам күрһәтеү дауаханаһы структураһында булғанға күрә, ҡан ҡатыш ҡоҫоу, ҡара төҫтә оло ярау итеү, дефекация ваҡытында ҡан килеү, оҙайлы ваҡыт оло ярау итә алмау, ҡурылдайға, ашҡаҙан-эсәк юлы ағзаларына сит предметтар эләккәндә һәм башҡа осраҡтарҙа ашығыс ҡарайбыҙ. Осрағына ҡарап, ЭГДС, колоноскопия, бронхоскопия үткәрәбеҙ, лапароскопия операциялары эшләйбеҙ.

Эндоскопия тикшереүҙәре ауыртыуһыҙ, ләкин улар кешелә уңайһыҙлыҡтар тыуҙыра. Мәҫәлән, ФГДС процедураһы ваҡытында аппарат ашамлыҡ киҫәге һымаҡ үтә. Гастроскоп (эндоскоптың бер төрө - аш һеңдереү системаһын тикшереү өсөн ҡулланыла) ҡыҙыл үңәстә тороп ҡала һәм сирлелә ауыртыу тойғоһо булдыра.

▸ Эндоскопик процедураларҙы пациенттар нисек үткәрә?

- Төрлө сирлеләр бар. Ҡайһы берәүҙәр түҙә, икенселәр йә ҡулдан тоторға тырыша, йә ауыҙын ябырға маташа, тик ятмаҫҡа мөмкиндәр һәм башҡалар. ФГДС-ты (фиброгастродуоденоскопия), ғәҙәттә, наркоз эшләмәйенсә үткәрергә тырышабыҙ, ФБС (фибробронхоскопия) кәрәк булғанда сикләнгән анестезия ҡулланабыҙ, ФКС-ты иһә (фиброколоно-

✓ ***Әгәр ҙә үҙәк көйөү, кикереү, ҡоҫҡо килеү һәм башҡа төрлө симптомдар ыҙалата икән, оҙаҡҡа һуҙмайынса терапевҡа күренергә кәрәк. Ул тейешле анализдар үткәртеп, эндоскопия үтергә ебәрергә мөмкин.***

скопия) стационар дауаланғандарға наркоз менән үткәрәбеҙ. Төрлө осраҡта төрлө алымдар ҡулланабыҙ. Быларҙың барыһы ла сирлене борсоған сәбәпте тиҙ табыуға һәм тейешле дауалау курсын тәғәйенләүгә йүнәлтелгән. Шуға күрә пациент табипҡа үҙ эшен башҡарырға ҡамасауламаҫҡа, ә һәр яҡлап булышлыҡ итергә тырышырға тейеш.

Балалар ҙа үтәме бындай процедураларҙы?

- Мин эшләгән 22-се дауаханала өс балалар бүлеге бар. Кескәйҙәргә башлыса ФГДС эшләйбеҙ. Табиптар диагнозды дөрөҫләү, асыҡлау йәки уны иҫәптән сығарыу өсөн беҙгә тикшереүгә ебәрәләр. Шулай уҡ балалар уйынсыҡтарҙың бәләкәй деталдәрен, ваҡ аҡсаларҙы һәм башҡа әйберҙәрҙе йотҡан осраҡта беҙ уларҙы эндоскопик юл менән сығарабыҙ. Бындай осраҡтар, ҡыҙғанысҡа күрә, йыш осрай һәм мөмкинлектән файҙаланып, ата-әсәләргә һаҡ булырға һәм балаларҙы күҙ уңынан ысҡындырмаҫҡа саҡырам.

булыуын тик медицина тикшереүе генә күрһәтә ала. Ғөмүмән, үҙаллы дауаланыуҙан ситләшергә кәрәк.

Әгәр ҙә үҙәк көйөү, кикереү, ҡоҫҡо килеү һәм башҡа төрлө симптомдар ыҙалата икән, оҙаҡҡа һуҙмайынса терапевҡа күренергә кәрәк. Ул, үҙ сиратында, тейешле анализдар үткәртеп, сир "тарихын" йыйғандан һуң, тейешле тип тапһа, эндоскопия үтергә ебәрергә мөмкин.

Яман шеш менән ауырыусылар һаны, ҡыҙғанысҡа күрә, йылдан йыл арта. Эндоскопик тикшереүҙәрҙең был йәһәттән әһәмиәте ниндәй?

- Насар экология, стресс, сифатһыҙ аҙыҡ-түлек заманында йәшәүебеҙ ашҡаҙан-эсәк юлы ауырыуҙары һанының, шул иҫәптән яман шеш сиренең дә, артыуына килтерә. Бөтә осраҡта ла пациентты дауалауҙың һөҙөмтәһе уның ниндәй стадияла асыҡланыуына бәйләнгән. Айырыуса был яман шеш сиренә ҡағыла, ә ул бик мәкерле булыуы менән айырыла, йәғни

ЯРАТАМ...

булғаны өсөн

Фәнни эшмәкәрлектән дә ситтә түгелһегеҙ, буғай?

- Беҙҙең дауаханала эндоскопия курсы менән хирургия кафедраһы урынлашҡан, уны Рәсәй Фәндәр академияһы ағза-корреспонденты, Башҡортостандың Фәндәр академияһы академигы, Хирургтар берләшмәһе президенты, медицина фәндәре докторы Вил Тимербулатов етәкләй. Мин ошо кафедраның аспиранты, оҙаҡламай кандидатлыҡ диссертацияһын яҡлаясаҡмын.

Фән менән шөғөлләнеү, яңынан-яңы белем туплау миңә ҡыҙыҡ. Фән йәшәйеште алға илтеүсе, ул, мәҫәлән, медицинала яңы тикшереү ысулдарын булдырырға, сирҙәрҙе дауалауҙың бығаса булмаған алымдарын табырға булышлыҡ итә. Бәләкәй генә миҫал. Әгәр ҙә элек ҡайһы бер сирҙәрҙе асыҡлау йәки дауалау өсөн ҙур операциялар, хирургик ҡыҫылыштар кәрәк булһа, хәҙер миниинвазив технологияларҙың үҫеше ҡайһы бер осраҡтарҙа бәләкәй генә тишек эшләргә йәки бөтөнләй консерватив ысул менән дауалау мөмкинлеге бирә. Быларҙың барыһы ла фәндең алға китешенә бәйле.

Ниндәй осраҡта мотлаҡ табип-эндоскописҡа мөрәжәғәт итергә кәрәк?

- Беҙҙә күптәр үҙаллы дауаланыу менән булышырға ярата. Шулай уҡ интернетта уҡып йәки танышын тыңлап, төрлөсә дауаланып ҡарай. Һәм ошо рәүешле сирҙе ваҡытында асыҡлау һәм дауаланыуҙың ыңғай һөҙөмтә биргән мәлен үткәреп ебәрә. Тағы ла шуныһы - халыҡ дауаһы, төрлө һут һәм витаминдар менән бөтөнләй ауыртмаған ағзаны дауалай башларға мөмкиндәр, сөнки сирҙең нәҡ ҡайһы урында

күпселек осраҡта һуңғы стадияға тиклем уны кеше белмәҫкә лә мөмкин. Шуға күрә яман шештең башланған ғына мәлен асыҡлау һәр табиптың тәүбурысы. Аш юлын, ашҡаҙан, бөйәндең, йыуан эсәктең торошон билдәләүҙең иң һөҙөмтәле ысулы эндоскопик тикшереүҙәр үткәреү. Биткә бетсә сыҡҡан осраҡта уны тиҙ арала дауаларға тырышабыҙ. Шундай уҡ бетсә эске ағзаларҙа ла килеп сығырға һәм ниндәйҙер осраҡта яман шешкә әйләнергә мөмкин. Табип-эндоскопист тикшереүҙәр аша ошондай үҙгәрештәрҙе асыҡлай ҙа инде.

Һаулығығыҙға ҡарата ниндәйҙер зарланыуҙар булмаған осраҡта ла профилактик медицина тикшереүҙәре үтеү мөһим. Был бигерәк тә ғаиләһендә, туғандары араһында яман шеш сире менән ауырыған кешеләр булған осраҡта кәрәк. Сирҙе дауалауға ҡарағанда уны иҫкәртеү күпкә әһәмиәтлерәк икәнлеген онотмаҫҡа саҡырам.

Икенсе йыл Өфө үҙенең 450 йыллыҡ юбилейын билдәләйәсәк. Өфөлә тыуып үҫкән кеше булараҡ, баш ҡала хаҡындағы фекерҙәрегеҙҙе ишетергә ине.

- Өфөнө мин яратам. Йәшеллеге, матурлығы, бай тарихлы булғаны өсөн оҡшай ул миңә. Республиканың баш ҡалаһында тыуып үҫеүем, ошонда йәшәүем менән бәхетлемен. Өфөлә төрлө күренекле урындар күп, заманса төҙөлөш объекттары бихисап, ял итерлек матур парктары булыуы менән шулай уҡ күңелемә яҡын. Руль артында йөрөгәндә Өфөнөң күренештәрен күҙәтеү оҡшай. Беҙҙең баш ҡала төрлө булырға мөмкин. Ҡайһы саҡта ул йәш ҡыҙҙар һымаҡ уйынсаҡ, алсаҡ, күңелле, ә ниндәйҙер көндәрҙә уйсан, сабыр һәм ҡырыҫ. Өфөнө хисле һәм ихлас булғаны өсөн дә яратам.

Гөлназ МАНАПОВА әңгәмәләште.

БЫЛ - ҠЫҘЫҠ

ЫНЙЫ КЕҮЕК ТЕШТӘРЕ!

Теш боҙолоп, соҡор (кариес) барлыҡҡа килһә, ул шешеп китеүе һәм уның хәүефле инфекция сығанағына әйләнеүе ихтимал. Кариесты, билдәле булыуынса, стоматолог-терапевт дауалай, ә инде оҙаҡ табипҡа күренмәй йөрөү арҡаһында теш сире аҙып, дауаларлыҡ булмаған осраҡта хирург уны һурып ырғытырға ла күп һорамай. Теш поликлиникаһына барған саҡта беҙ ишегенә "Стоматолог-ортодонт" тип яҙылған кабинетты ла күрәбеҙ, ләкин ундағы табиптарҙың шөғөлө менән артыҡ ҡыҙыҡһынмайбыҙ, сөнки теш һыҙлай һәм беҙгә тиҙерәк унан ҡотолорға кәрәк. Ә был кабинетҡа йомошо төшкәндәр араһында күпселеге бәләкәй балалар, йәш һәм үҫмер ҡыҙҙар. Кем һуң ул ортодонт һәм ни менән шөғөлләнә ул? Был хаҡта беҙгә Стәрлетамаҡ ҡала балалар стоматология поликлиникаһының теш табибы-ортодонты, ошо өлкәлә 42 йыл эшләүсе Рәсимә Мөхәррәм ҡыҙы ИСХАҠОВА һөйләй.

- Стоматолог-ортодонт - ул төрлө сәбәптәр арҡаһында дөрөҫ үҫешмәгән, кәкре тештәрҙе төҙәйтеүсе (коррекция тип атала), теш-яңаҡ системаһындағы үҙгәрештәрҙе дауалаусы белгес. Беҙгә, ғәҙәттә, ошо йәһәттән проблемалары булған кешеләр мөрәжәғәт итә. Мәҫәлән, берәйһенең яңағы ныҡ алға сығып тора, икенсеһенең эйәге бик бәләкәй, эскә инеберәк киткән, өсөнсөһө кәкре тештәренән ояла һәм башҡалар. Бындай бит-йөҙ төҙөлөштәре тыумыштан йә нәҫелдән дә булырға мөмкин, ҡайһы берәүҙәрҙә ундай етешһеҙлектәр бала саҡ йылдарынан башланып китеүсән, сөнки иртә йәштән тештәр дөрөҫ үҫеш алмай. Ортодонтҡа тағы ла бит-йөҙ төҙөлөшөндә асимметрия булғанда, аҙыҡты дөрөҫ сәйнәү һәләте һәм телмәр боҙолғанда, тештәр ғәҙәти булмағанса арҡыс-торҡос үҫкән осраҡтарҙа мөрәжәғәт итәләр. Ҡайһы берәүҙәр ортодонт белгестәр фәҡәт балаларҙы ғына дауалай, тип уйлап яңылыша һәм беҙгә килмәй.

Ундайҙарға шуны әйтергә теләйем: бындай етешһеҙлектәр төрлө сәбәптәр менән өлкән йәштә лә башланып китергә мөмкин, шуға күрә, уңайһыҙланып торорға кәрәкмәй, һуң булмаҫ борон белгескә мөрәжәғәт итеү хәйерле булыр. Әлбиттә, ортодонт йәрәхәтләнеүҙәр арҡаһында зыян күргән яңаҡ һөйәктәрен төҙәтеү менән шөғөлләнмәй, был яңаҡ хирургияһы белгестәренең эше. Ә беҙҙең өлкәгә ҡараған мәсьәләләр буйынса килеүселәрҙең тәүҙә хәлен баһалағас, зыянланыу сәбәптәрен асыҡлайбыҙ һәм дауалау ысулдарын билдәләйбеҙ. Балалар был йәһәттән дауалауға еңелерәк бирелә, шуға күрә балаларын беҙгә йөрөтөүсе ата-әсәләр быны яҡшы аңлай һәм бик дөрөҫ эшләй. Юғиһә, ҡайһы бер өлкәндәрҙең бик иҫе китеп бармай һәм бала өсөн был киләсәктә бик күңелһеҙ һөҙөмтәләргә килтереүе бар: улар үҫә килә үҙҙәренең йәмһеҙ булып үҫкән тештәренән, бит төҙөлөшөнән ояла һәм яфалана. Уларҙа камил булмағанлыҡ комплексы үҫешә, шул арҡала улар тиңдәштәре менән аралаша алмай, был психологик проблемаларға килтереүе бик ихтимал. Унан һуң бит тештәрҙең һәм теш рәтенең тигеҙһеҙ, ҡыйыш булып үҫеүе һаулыҡҡа ла зыян килтерә: уларға ашарға, аҙыҡты тейешенсә сәйнәп эшкәртеүгә ҡамасаулай, ашҡаҙан эшмәкәрлеге, телмәр боҙола. Тағы бер етешһеҙлек - тешләү, йәки аҫҡы теш рәте менән өҫкөһөнөң тап килмәүе (дөрөҫ булмаған прикус) бик күп пациенттарға, бигерәк тә бәләкәй балалар өсөн хас нәмә. Был осраҡта тештең эмале, унан ҡала тештәрҙең һөйәк туҡымаһы, яҡ тештәр ашала башлай.

Тешләнеш рәтенең (прикустың) боҙолоуын төҙәтеүгә оҙаҡ ваҡыт, ә пациенттарҙан түҙемлек талап ителә, ләкин, әйтеүемсә, өлкән йәштәгеләргә ҡарағанда, балаларҙа тешләнеш рәтенең тигеҙһеҙлеген тиҙерәк урынына ултыртырға була. Бының өсөн төрлө ысулдар ҡулланабыҙ, пластинка конструкциялар, брекет-системалар эшләйбеҙ, шуларҙы кейеп йөрөргә кәрәк була. Был турала ентекләп һөйләп тороуға ҡарағанда бәләкәстәрҙең ата-әсәләренә кәңәштәр биреү файҙалыраҡ булыр, минеңсә. Бөгөнгө балаларҙы ҡаты аҙыҡ ашатмай ғына үҫтерәбеҙ бит: имеҙеү осоро үткәс, бутҡа, еләк-емеш пюреһы, эремсек... Былар, һис һүҙһеҙ, файҙалы, әлбиттә, ләкин ваҡыт-ваҡыты менән кескәйҙәргә алма, кишер кеүек ҡаты аҙыҡ та биреп алырға кәрәк. Ҡарылмаһын өсөн ул ашағанда мотлаҡ күҙ яҙҙырмау кәрәк. Мин үҙемдең балаларға тештәре сыҡҡан осорҙа махсус резина уйынсыҡ тottороп ҡуя инем. Ҡаты әйберҙән тештәре нығына, өҫкө яңаҡ менән аҫҡыһы тап килеп үҫешә.

Имеҙеү осоро, тигәйнем бая. Хәҙер шулай уҡ балаларҙың күбеһе әсәнең күкрәк һөтөн имеп түгел, ә имеҙлекле шешә менән үҫә. Яһалма туҡландырыуҙың тештәр һәм теш рәттәре торошона йоғонтоһо ҙур. Унан һуң балаға, илаймы ул, юҡмы, кәрәкме был, әллә юҡмы - ауыҙына имеҙлек ҡаптырып өйрәтәләр. Һөҙөмтәлә өҫкө яңаҡ тештәре алға килеп сыға һәм артабан шулай үҫешә башлай. Бармағын имергә ғәҙәтләнгән балаларҙа ла шул уҡ дөрөҫ булмаған прикус була. Һуттарҙы һаламкөпшә менән һурыу ҙа теш-яңаҡ өсөн зыянлы. Был осраҡта урт һәм сәйнәү мускулдары яңаҡ һөйәген баҫа, тын алыш тәртибе боҙола. Ҡайһы бер балаларҙың тел керешен ҡырҡырға тура килә, сөнки ул аңҡауға тейеп тормағанлыҡтан, дөрөҫ йотоу рәүеше боҙола, ә телдең дөрөҫ ятышында ул аңҡауҙы күтәреп торорға тейеш. Телдең керешен дөрөҫ рәүешкә килтереү һәм "л", "р" хәрефтәрен дөрөҫ әйтеп өйрәнеү өсөн һәр төрлө күнекмәләр ҙә күп. Мәҫәлән, "тәрилкә ялау" - тәрилкәгә тәмле йогурт, ҡатыҡ йә ҡаймаҡ яғылтып бирергә лә шуны яларға ҡушаһың. Телде шартлатыу ҙа керештең һуҙылыуына килтерә.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Кемдеңдер матурлығына һоҡланғанда, күҙ-ҡаш, оҙон керпектәр, сейә ирендәргә генә түгел, тештәргә лә иғтибар итәләр: "Ынйы кеүек тештәре" тип маҡтағанды беҙ йыш ишетәбеҙ. Ләкин тигеҙ, ап-аҡ тештәр матурлыҡ билдәһе генә түгел, ә һаулыҡ күрһәткесе лә ул. Әгәр кеше 50 йәшкә еткәндә бөтөн тештәре лә имен, һөйәктәре һынмаған, быуындары шешмәй - ғөмүмән, һөйәк системаһы кире үҙгәрештәргә дусар булмаған икән, был кешенең һаулыҡ торошо, тимәк, көнләшерлек, тигән һүҙ, сөнки кеше организмындағы бик күп сирҙәр туранан-тура уның тештәре торошона бәйле.

Фәүзиә ИҘЕЛБАЕВА яҙып алды.

✓ Мин былтыр йәйгеһен бер тапҡыр эшләп алған шундай сәйҙе ғинуарға тиклем ҡулландым. Һатыуҙағы сәйҙе бөтөнләй эсмәнем, сөнки хәҙер уларҙың ҡабында "Һинд сәйе" тип яҙылһа ла, "һ" хәрефе лә юҡ.

ТЕРЕКЛЕК МӘКТӘБЕ

Хозур тәбиғәтебеҙ бүләк иткән шифаны бөтәбеҙ ҙә ҡулланабыҙмы? Уның аяҡ аҫтында үҫеп ултырған әрһеҙ генә бер үләне лә әллә күпме ауырыуҙарҙан дауа булыуы ихтимал бит. Бына ошо турала хәтеребеҙҙе яңыртыу өсөн Бөрйән районы Байназар ауылы ағинәйе, ғүмер буйы биология уҡытыусыһы булып эшләп, әлеге көндә хаҡлы ялда ла алһыҙ-ялһыҙ Башҡорт Википедияһына хеҙмәт иткән Көнһылыу ҠОТЛОБАЕВА менән әңгәмәләштек.

СӘЙҘЕ ҮҘЕҢ ӘҘЕРЛӘ...

баҡсаңда үҫкән үләндәрҙән

➔ Һеҙ үләндәрҙе күп йыйған, улар тураһында күп мәғлүмәт белгән кеше. Үлән сәйҙәрен йыш эсәһегеҙме һәм уны нисек әҙерләйһегеҙ?

- Әллә ҡайҙа ситкә йөрөмәй, баҡсала үҫкән үсемлек-үләндәрҙән ҡаптарҙа һатылған ябай ҡытай сәйҙәренән дә шәберәкте эшләп алырға мөмкин. Ҡурай, ер, ҡайын еләктәре япраҡтарынан эшләргә була бындай ферментланған сәйҙәрҙе. Еләктәрҙең япрағында ҡанды яҡшырта торған матдәләр бар, мәҫәлән, фолий кислотаһы. Мин былтыр йәйгеһен бер тапҡыр эшләп алған шундай сәйҙе ғинуарға тиклем ҡулландым. Һатыуҙағы сәйҙе бөтөнләй эсмәнем, сөнки хәҙер уларҙың ҡабында "Һинд сәйе" тип яҙылһа ла, "һ" хәрефе лә юҡ. Бынан тыш, ҡайһы берҙәрен һыуыҡ һыуға һалһаң да төҫө сыға башлай - буяуын яҡшы ҡушҡандар, тигәнде генә аңлата был. Үҙгәртеп ҡороу заманында сәйҙең шамаһын киптереп, кире тапшырған кешеләр бар ине, уны янынан һатыуға ебәреү өсөн йыя торғайнылар. Әле кемдәрҙер ҡыҙғылт һары сәй эсә, ҡайнар һыу ҡойоп өлгөрмәйҙәр, шунда уҡ төҫө сығып китә. "Сығышы яҡшы", тигән булалар. Ә бит үсемлек ҡуҙғалғандағы матдәне иретеп сығарыу өсөн эсе һыуҙа күпмелер ваҡыт тотоу кәрәк. Тәбиғи сәй булһа, кипкән үсемлек был ҡыҙғылт сәйҙәр кеүек тиҙ генә төҫ бирмәҫ ине. Әйткәндәй, сәй ҡыуаҡтары үҫтерелгән илдәрҙән килеп уҡыған студенттар ҙа беҙҙә һатылған продукцияның бөтәһен дә яҡшы баһаламай.

Ҡурай еләген дә, баҡса еләгенең дә араһын йыл да һирәгәйтеп тора кеше һәм бына шуларҙан сәй эшләп алырға була. Сәй киптереп алыуҙың ысулдары интернетта бихисап инде, шунан уҡып, һәр кем үҙенә ҡулай булғанын ҡуллана ала. Мәҫәлән, йыйылған үләндәрҙе ауыр нәмә менән өс көн тирәһе баҫтырып ҡуйып та әҙерләп була сәйҙе. Мин дә элегерәк шулайта инем, хәҙер еңелерәк ысулға күстем. Йыйған үләнде ит турағыстан үткәрәм, әлбиттә, был уның файҙалы матдәләренең күпмелер өлөшөн юҡ итергә лә мөмкин. Шунан шуны тәүлек ярым тирәһенә ултыртып ҡуям. Үләндең төҫө әҙерәк үҙгәрә, ҡарая төшә - бынан ҡурҡырға кәрәкмәй. Бығып ултырған әҙерләмәне 70-100 градус эҫелектә ҡыҙҙырылған духовкаға тығып, киптереп алам: үләндең үҫенсәлекле еҫе өйгә таралып китә. Тағы ла үлән киптереүҙең бер ысулын Рим Әхмәдовтың китаптарының береһендә уҡып өйрәнгәйнем, ул ҡырға сыҡҡанда сәйҙе үҙең эшләп эсергә өйрәтә. Үләнде һуты сығырлыҡ итеп усыңда ыуаһың да, усаҡҡа ҡуйылған ҡоро ҡаҙан төбөнә һалып, бер аҙ киптереп алаһың. Өйҙә лә эшләргә була быны, төҫө ул тиклем сағыу булмаһа ла, бик хуш еҫле һәм файҙалы эсемлек килеп сыға.

➔ Ниндәй үләндәрҙе яратып ҡулланаһығыҙ?

- Бик урманға сығып йөрөп булмаған, күберәк баҡсала үҫкәндәрен тотонам. Элек сабынлыҡтар бик алыҫтан булғанға халыҡҡа һәм техникаһыҙ йөйөү йөрөгәс, көн дә ҡулыма муҡса тотоп сығып, юл ыңғайында кәрәкле үләндәрҙе йыйып ҡайта инем. Техника йөрөмәгәс, юл ситендә ултырғаны ла таҙа ине. Хәҙер колхоздар бөтөп, пай ерҙәрен бүлешеп алғас, алыҫҡа бесәнгә йөрөргә кәрәкмәй, бесәнде яҡында ғына техника ярҙамында саптырып алабыҙ һәм ҡыр үләндәренә юлым йбылды, тигәндәй. Шуға тын юлдарын, ангина ауырыуҙарынан дауалай торған кәкүк емеше (первоцвет весенний), электән шифалары билдәле һарына, андыҙ һәм башҡа бик күп үләндәрҙе баҡсамда үҙем үҫтерәм. Бер нисә төп әсе һәм ҡара әрем, йылан тамыры (горец змеиный), ҡырҡколаслы (кровохлебка лекарственная) ла ултыртырға була, күп урын алмай бит улар.

Ҡурай еләге, ҡарағаттың йәш үҫентеләрен, еләк япрағын, аралаштырып кесерткән дә ҡушып сәй әҙерләйем. Әйткәндәй, кемдер кесерткәнде яратмай, уның үҙен генә бешерһән, тәме бик оҡшап етмәйҙер. Ә бына ферментация үтһә, тәме һәм еҫе үҙгәрә. Етмәһә, кесерткән япрағында викасол - К витамины аналогы була, ул да ҡанды яҡшырта торған 12 факторҙың береһе. Был үләндең орлого ҡатын-ҡыҙҙар ауырыуҙарынан дауалағанда уңышлы ҡулланыла. Уны үлән ашына ҡушып ебәрергә мөмкин. Шулай ҙа кесерткәндең ҡанды ҡуйыртыуы тураһында онотмаҫҡа кәрәк.

Баҡсамда болон туҡранбашы (клевер луговой) ҡый үләне урынына үҫә. Уны бер нисә урында ҡалдырам, йәй дауамында сәскә атып ултыра һәм шуны йыйып торам. Заманында яман аҙҡанлылыҡ тигән ауырыу булған, сөнки беҙҙең төбәктә кобальт етешмәй. Ә ул B12 витамины составында була. Был витаминды дарыухананан алып эскәнсе, болон туҡранбашы сәскәһен ҡулланырға мөмкин. Үҫемлектәрҙә ҡайһы бер химик элементтар бик аҙ миҡдарҙа булғанда ла, организмға файҙаһы ҙур. Туҡранбаштың башҡа төрҙәре лә файҙалы. Көн дауамында сәй эскән һайын бер-ике тумалаҡ сәскәһен һалып эсеү яҡшы.

Ҡый үләндәренә ҡаршы көрәшәбеҙ, ә улар бөтәһе лә бушҡа ғына беҙҙең өй тирәләй үҫмәйҙер. Аллаһы Тәғәлә беҙгә йыраҡҡа йөрөмәй генә дауаны үҙендең аяҡ аҫтыңдан алып ҡуллан, ти. Бына әле арыҫлан ҡойроғо (пустырник) сәскә ата. Уны сәскәгә тумаланған сағында йыйып алаһың, атһа - сәнскелегә әүерелә. Үгәй инә үләне, бәпембә лә әрһеҙ, уларҙың да шифаһы тураһында беләһегеҙҙер. Бик маҡтауға лайыҡлы ҡый үләне - аҡтамыр. Иғтибар итһәгеҙ, уның менән эт, бесәй дауалана. Был үләндең барлыҡ өлөштәре лә шифалы, ул иммун системаһы, иң мөһиме, бәүел-енес системаһы өсөн яҡшы. Аҡтамырҙан ванна эшләргә лә, эсергә лә була. Көҙгә тиклем ҡулланһалар ҙа, май айындағына өҫтөнлөк бирелә.

Балтырғандың өс ҡыуағын ултыртып ҡалдырып, сәскә атырға ирек бирмәй, йолҡоп торһаң, "бәпкә" биреп тик ултыра - аҫтынан яңы йәш үҫентеләр ебәрә. Көҙгә тиклем шул "бәпкәне" йыйырға, тоҙларға, тундырғыска һалып ҡуйырға була. Тағы ла петрушка сәсеп, тәмләткес үҫтереп ыҙалағансы, балтырғанды киптерһән, тиҙ генә кибә һәм ыуҙынинһән, хуш еҫле тәмләткес килеп сыға.

Дегәнәктең тамыры тәүге йылда көс йыя, шуға уны ҡаҙып алып ҡулланып ҡалырға кәрәк. Юғиһә, икенсе йылына уның тамырындағы һуты япраҡ ебәреүгә китә. Шуға беренсе йыл үҫкәненең тамырын алып, икенсе йыл үҫкәненең япраҡтарын йолҡоп, кер бауына элеп сыҡһаң, шунда кибеп тора. Күптәр дегәнәк һутын һығып эсә, был мәшәҡәтлерәк тойола миңә. Киптерһән, ыуаһың да алаһың һәм шуның үҙен генә эсһәң дә, башҡа үләндәр менән бергә ҡулланһаң да ярай. Андыҙ япрағын да мин шулай итәм. Әлбиттә, бауҙы лапаҫ аҫтына элергә кәрәк, киптергән үләндәргә ҡояш тура төшмәҫкә тейеш.

Баҡсаға бер нисә бөртөк бесәй үләне (валериана) ултыртһаң, шуның тамырын алаһың да тораһың, ә тамырһабағын кире тупраҡҡа төртәһең. Тамырын киптереп, кульяулыҡҡа төрәһең - кеҫәлә йөрөгән дарыу әҙер. Юлда торабыңмы, телевизор ҡарап ултыраһыңмы, тынды күп һурмай ғына еҫкәп алыу файҙалы. Нервы системаһын тынысландыра, бер ҡутәрелеп, бер төшөп ыҙалатҡан ҡан баҫымын яйлай торған дарыу була. Дарыуханала һатылған тәнәтмәһе күберәк аш һеңдереү ағзаларына китә, файҙалы матдәләре йөрәккә барып етмәй - бауыр уны һөҙә. Ә бына еҫкәгәндә һөҙөмтәлерәк.

Ә бына ишек алдында үҫкән күгүләнде 114 сиргә дауа, ти торғайны өләсәйем. "Күгүләнгә баҫһам, үлмәҫ инем", тиер ине. Себеш, бәпкәләр көткәндә ул күгүлән бөтөнләй булмай, ашап торалар. Ҡайһы берҙә ҡаҡ ерҙе суҡып торғандарында, был нимә тарта икән, тип ҡараһаң, баш төртөп килгән күгүлән була. Был үләндең файҙаһын һөйләп бөтөрлөк түгел. Шулай уҡ болан ҡүҙе (ромашка пахучая) бик файҙалы, хуш еҫе сығып тора. Ул күгүлән булған ерҙә үҫә, сәскә таждары үҫешмәгән, башы йомро ғына була.

Баяғы телгә алған кәкүк емеше, кәзә һаҡалы ла тиҙәр, бик файҙалы сәскә. Әле һабағы ҡатҡан, әммә сәскәләрен ҡулланырға була. Мәсәлән, ашҡа турап һалып ебәрһәң, яҡшы тәм бирә. Әйтергә кәрәк, сәскә атырға бирмәгән үҫемлектәрҙең "бәпкәһен" баҡсаға сыҡҡан арала ғына йолҡоп индереп, төрлө аш-һыуға ҡушып ебәреү яҡшы.

Күптәр яратып үҫтергән бейек мальва сәскәһе, мәсәлән, төбө-тамыры менән тын алыу юлдарын, ҡурылдай (бронх) астмаһына тиклем дауалай торған үҫемлектәрҙең береһе. Бер ҙур үҫемлектең бар өлөшөн дә турап әҙерләп алһаң, үҙеңдең зат-ырыуыңдан тыш, бөтә ауылды ҡарарға етә. Тамырын, орлоғон, сәскәле өләштәрен ваҡ итеп турап киптереп, бергә ҡушаһың инде. Беҙ бала саҡта көлсә итеп йыйып алып, бер-беребеҙҙе ҡунаҡҡа саҡырышып уйнаған төймәсек - уның "туғаны". Шулай уҡ бесәй тырнағы, лаватера ла файҙалы. Төймәсекте тамыры менән йолҡоп, бауға элеп киптереп алаһың. Ә инде дауаланыу ысулдарына килгәндә, интернетта бирелгәндәрен эҙләп ҡарарға, йәки китаптарҙа, махсус гәзит-журналдарҙа һыналғандарын һайлап алырға кәрәк. Һәр кемдең йәше, тән ауырлығына ҡарап миҡдарҙар билдәләнә. Өлкән кешенең көндәлек нормаһы - үҙенең бер усына һыймалы. Күп үҫемлектәрҙе шунан сығып ҡулланырға була, әммә бик аҙ миҡдарҙа һаҡ һаҡ эш итеүҙе талап иткәндәре, ағыулылары барлығын да онотторға ярамай.

➔ Үләндәр генә түгел, ағастарыбыҙ ҙа бер дауа. Был йәһәттән дә уртаҡлашыр белемегеҙ барҙыр...

- Иртә яҙҙан ҡайын, усаҡтың ыуыҙ япраҡтарын йыйырға мөмкин ине. Әммә ул осор үтеп китте, шулай ҙа йәш үҫентеләр - сауҡаларҙың яңы ғына асылған йәш япраҡтары ла ыҫмалалы була, унан бал ҡорттары прополис яһай. Был ыҫмалалы япраҡтар тәү сиратта тын юлдарына шифалы, көслө антисептик та, сөнки үҫемлек ыуыҙ ғына япраҡтарҙы үҙен һаҡлау өсөн яра. Уларҙы йәй буйына йыйып була, шулай ҙа май айында алынғаны үҙенә башҡа. Ҡайын япраҡтарын киптереүе ауыр түгел, ә бына усаҡтыҡы тиҙ генә ҡарайып, насарайырға мөмкин. Шуға уны алып ҡайтыу менән тиҙ генә 50 градус тирәһе ҡыҙҙырылған мейестә киптерә һалырға кәрәк. Ҡуйы булып үҫкән сауҡаларҙың башындағы ыуыҙ япрағын бер аҙ алыу тик файҙаға ғына, был үҫентеләрҙе һирәгәйтергә, ҡалғандарына иркенләп үҫеп китергә мөмкинлек бирә.

➔ Иммунитетты яҡшырта торғандарҙан ниндәй халыҡ дауаһын айырып әйтер инегеҙ?

- Бына мин һыйырҙан ҡалмаҫҡа тырышам. Уны һөтө, май-ҡаймағы ғына түгел, ҡатыҡ, эремсеге өсөн дә аҫрайым. Әйткәндәй, эремсек һыуын (сыворотка) күберәк малға эсереп ҡуябыҙ, ә бит ул да файҙалы. Эремсек эшләгәндә уның иремәй торған бер өлөшө - аҡһым, углеводтар эремсектә ҡала, ә ирегән минераль тоҙҙары һарҡып төшә. Шуға андыҙ тамырын йәки башҡа берәй тамырҙы төшөрөп, 8-12 сәғәт ултырһа, әҙер генә дауа була ла ҡуя. Был ваҡыт эсендә ул артыҡ әсеп өлгөрмәй, әсерәк итеп эсергә теләһән, оҙағыраҡ тоторға була. Ә инде киреһенсә, сөсөрәк кәрәкһә - яңы һарҡыған эремсек һыуын өҫтәп ҡушырға. Организмға бик файҙалы, иммунитетты яҡшырта торған эсемлек килеп сыға. Бына үҙемә лә әле әҙерләп ҡуйҙым.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Көнһылыу Зәки ҡыҙы тәбиғәт, халыҡ дауаһы һәм беҙҙең кеүек йәшерәк быуын бик белеп бөтмәгән, ҡыҙыҡһынмаған өлкәләр тураһында барыһын да белгән, быуындан-быуынға тапшырыла килгән аҡылды үҙендә туплаған ағинәйҙәрҙең береһе. Тыуған еребеҙҙә үҫкән һәр нәмә үҙенә күрә бер дауа булыуын һәр ваҡыт иҫтә тотоп, шөкөр ҡылып, шул дауаны ҡулланып йәшәргә кәрәк, тигән инаныста ул.

Сәриә ҒАРИПОВА әңгәмәләште.

✓ *Әҙәһенең бүлмәһендә торған йоҙаҡлы ҙур ҡумта Йәшәмешкә тынғылыҡ бирмәй. Эсендә нимәләр ята? Ни эшләп йоҙаҡлы? Асҡысын табып, эсен тикшереп ҡарағыһы килеп тик тора.*

БАЛАҢА УҠЫ!

ЙӘШӘМЕШ - ШАЯНШУҠ

Луиза ФАРХШАТОВА.

Кәнфиткә урын - кендектә

Һәр бер ауылда, ҡалала ла шаян малайҙар йәшәй. Беҙҙең өйҙә лә шундай шаяншуҡ малай бар. Һөйләшә башлағайны, шаянлыҡтары, шуҡлыҡтары менән өлкәндәрҙе аптыратырға тотонҙо. Атаһы менән инәһе эштә булғас, күберәк әҙәй (өләсәй) аптыраны. Уның исеме Сәит, әҙәһе Йәшәмеш тип ярата. Шуҡлыҡтары күбәйгәс, Шаяншуҡ та өҫтәлде. Шаяншуҡ Йәшәмеш. Күп һүҙҙәр белгән һайын, бер төрлө генә яуап барлыҡҡа килде: "юҡ" һәм "дөрөҫ"

- Йәшәмеш, бутҡа ашайыңмы?
- Юҡ.
- Йәшәмеш, йоҡларға кәрәк.
- Юҡ.
- Бөгөн йоҡламаҫҡа булдыңмы?
- Дөрөҫ.
- Дөрөҫ түгел шул, балам, йоҡламағас та, бутҡа ла ашамағас, үҫмәйһең.
- Бутҡаны күп итеп ашаным да инде. Бына шунда хәтлем ашаным, - тип үңәсенә төртөп күрһәтә.
- Туйҙым, тип әйтергә итәһеңме. Башҡа бер нәмә лә ашамайһың инде улайһа?
- Юҡ, кәнфиткә саҡ ҡына урын ҡалды мынауында, - тип эсенә төртә.
- Бәй-бәй, бутҡа менән тулғайны лаһа...
- Мынауындараҡ саҡ ҡына урын ҡалған икән, - тип эсенән түбәнерәк төртөп күрһәтә.
- Кендектә генә урын ҡалған, тиһең инде?
- Дөрөҫ!

Әкиәт- йоҡлатҡыс

Кис йоҡларға ятҡас, Йәшәмешкә әҙәһе көн дә әкиәт һөйләй. Мендәргә уңайлап ятҡас, Йәшәмеш әҙәһенә ҡарап:

- Йә башла, - ти.
- Нимәнән башларға һуң? Белгәндәремде барыһын да һөйләп бөттөм шикелле.
- Йоҡлатҡыстан башла.
- Күҙемде йомдом, йоҡлай башланым.
- Улай түгел, улай түгел. "Борон-борон" тигән йоҡлатҡыстан башла.
- Борон-борон, тип әкиәт кенә башлана.
- Дөрөҫ! Әкиәт шулай башлана. Шунан ғына башла ла ҡуй.

Тылсымлы һүҙ

- Әҙәй, мин Октябрьскийға барам.
- Ниңә улай кинәт кенә барырға булдың әле? Бишҡурай һиңә нимәһе менән оҡшамай? Йыраҡ бит, йәйәү бараһыңмы, машинаң менәнме?
- Юҡ.
- Туймазы менән Октябрьский араһында самолет осмай шикелле.
- Нәнәйҙәрҙең телевизорында "Өс бесәй" йәнһүрәте бар.
- Беҙҙекендә лә бар. Йәнһүрәт ҡарарға китәһеңме?
- Мәликә апайым пультты бирмәй.
- Зинһар өсөн, тип һoраныңмы һуң?
- Юҡ, Зинһар өсөн түгел, мин үҙем ҡарағым килә.
- Зинһар - ул шундай тылсымлы һүҙ, шуны әйтһәң, бер кем дә "юҡ" тимәй. Шунда уҡ ризалашалар. Һин "юҡ" менән "дөрөҫ"тән башҡаны белмәйһең.

Был тылсымлы һүҙ бик тиҙ кәрәк булды. Иртәгеһен иртә менән Шаяншуҡ Йәшәмеш ишек алдына сыҡҡайны, кер элгестәге аҡ футболкаһын Бөҙрәкәй исемле яратҡан быҙауы ашап торғанын күреп ҡалды. Футболканың алдына төшөрөлгән йәшел динозаврҙың яртыһы быҙау ауыҙында ине инде. Йәшәмеш йүгереп барып футболкаһына йәбеште, тартып ҡараны. Әммә быҙау бирергә ашыҡманы, киреһенсә, артҡа ҡайырылып, бәләкәс кенә мөгөҙҙәрен ян-яҡҡа тарбанлатып, тәмләп тороп сәйнәүен дауам итте.

- Бөҙрәкәй, зинһар, зинһар, бир футболкамды! - Йәшәмеш быҙауға һуғып та, ҡолағын бороп та ҡараны. Тегеһе бәләкәс кенә мөгөҙҙәрен Йәшәмешкә төҙәп, башын аҫҡа эйеп, сәйнәүен белде.

Ишек алдындағы тауышҡа өйҙән әҙәһе йүгереп сыҡты. Икәүләшеп тартҡас, футболканы быҙау ауыҙынан тиҙ сығарҙылар. Тишкеләнеп-теткеләнеп бөткән футболкаһын һелкеп, Йәшәмеш әҙәһенә үпкәһен белдерҙе :

- Ә һин - зинһар, зинһар, тиһең!
- Хайуан - хайуан инде, әйткәнде белмәй шул. Һыуы тамсылап торғас, эсәһе килгәндер ҙә сәйнәгәндер. Ҡайҙа әле улағын ҡарайыҡ, һыуы бармы икән?
- Һыуы юҡ, әҙәй!
- Мин һиңә, зинһар, һыу һал тигәйнем дә инде, һалмағайныңмы?
- Юҡ!
- Юҡҡа яуап та юҡ!

Сипи-пипи йәки Пипи-сипи

Йәшәмеш - Шаяншуҡ көн дә иртән әҙәһе менән тауыҡтарға ем бирә. Уларҙың ун тауығы бар. Тауыҡ ояһынан алған йоморткаларҙы ла бергә йыялар. Йәшәмеш шулайтып унға тиклем һанарға ла өйрәнде. Тик көндәр көҙгә тартып, һыуына башлағас, йоморткалар унға тулмай аптыратты. Әҙәһе лә бозор тауығын тапмай ҡарһаланды. Ҡайҙа булған ҙур бозор тауыҡ? Һарай баштарынан, бәрәңге баҡсаһынан ҡараштырҙылар, тапманылар. Көндәр тамам һалҡынайып, бесәнлеккә бесән ҡайтарырға тип атаһы ялан кәртәгә ингәс, аҙау бесән араһынан бер бөртөк кенә сыбар себешен эйәртеп, бозор тауыҡ килеп сыҡты. Был хәбәрҙән әҙәһе аптырап ҡалды.:

- Урлап баҫҡан икән был егәрле тауыҡ!
- Тауыҡ урлашҡанмы, әҙәй? - Йәшәмеш әҙәһенең хәбәренән шарҡылдап көлдө лә, һыңар аяғында һикерәңләп һамаҡларға кереште:
- Бозор тауыҡ - бур тауыҡ, бур тауыҡ - бозор тауыҡ!
- Һиңә көлкө, бына-бына ҡыш тыуырға тора, ҡайһылайтып үҫтереп алмаҡ кәрәк был себеште. Харап булыр инде, сабый.
- Әҙәй, өйҙә тоторбоҙ. Ситлек һатып алайыҡ та шунда йәшәр, Тутойғош кеүек. Уға исем дә ҡушырға кәрәк әле. Мин уға... мин уға... хәҙер әйтәм... Сипи-пипи, йә булмаһа Пипи-сипи, тип ҡушырмын. Оҡшаймы исеме, әҙәй?
- Оҡшамаған ҡайҙа. Гел бәләкәй тормаҫ себешең, ҙурайып үҫеп китһә, ул исем килешмәҫ бит. Ҙуууур тауыҡҡа нисек Сипи-пипи тип өндәшмәк булаһың?
- Әҙәй, бәлки, ул әтәстер ҙә әле.
- Әтәскә бындай исем бөтөнләй батмай.
- Ә әтәстәрҙең исеме буламы? Беҙҙең әтәстең исеме бармы?
- Юҡ, уға исем кәрәкмәй ҙә. Ишек алдынан ары китмәй, көтөүгә йөрөмәй, урам буйлап әтәс эҙләп йөрөмәгәс, исем дә кәрәкмәне. Бер бөртөк булһа ла берәгәй, ана ниндәй матур. Башындағы кикреге - бурҙат тараҡ, ҡанаттары - ҡыҙыл салғы, ҡойроғо - йәшел ураҡ!
- Ә быҙауҙың исеме бар, хатта һыйырҙың да исеме бар!
- Бөҙрәкәй тыуған саҡта бөҙрә генә ине. Һыйырға Сулпан тигән исемде таңда тыуғанға ҡушҡайныҡ. Сулпан йондоҙо менән бергә тыуған. Атҡа Сыбар тип ниңә исем биргәндәрен үҙең дә аңлап тораһыңдыр? Малға исем дөрөҫ аталһа, ырыҫлы, ҡотло була.
- Миңә исемемдә Йәшәмеш тип нимәгә атанығыҙ? Мин дә ҡотло буламмы ?
- Дөрөҫ, балам. Ҡотло, ырыҫлы булһын, тип Йәшәмеш тип яратам һине.Үҙендең исемеңде беләһең дә - Сәит, Сәит батыр тип ҡушҡан атайың. Күп белгән, зирәк малайҙарҙы беҙҙә Йәшәмеш тип яраталар. Оҙон ғүмерле, һау, аҡыллы булһын улым, тинем. Дөрөҫ уйлайыммы?
- Дөп-дөрөҫ! Мин батыр буләм!

Тешем кителгән

Көн дә әкиәт һөйләй торғас, әҙәһенең әкиәт һандығы бушап ҡалды. Бер үк әкиәтте ҡабат-ҡабат һөйләгәндә Йәшәмеш ярат-май, оҡшатмай. Гел яңыһы кәрәк.

- Буҙансы батырҙы һөйләйемме.
- Юҡ. Һөйләнең бит теге көндө.
- Ҡамыр батыр?
- Юҡ.
- Аҡъял батыр?
- Юҡ, ҡурҡыныстарҙы һөйлә. Ер тетрәтеп, ауыҙынан ут бөркөп торған ете башлы аждаһалар тураһында һөйлә.
- Тағы ҡурҡып илашырғамы, үҙең һорайһың да ул, һөйләй башлаһаң, үҙең ҡурҡып илайһың. Әйҙә әле бөгөн һин һөйлә, мин тыңлайым.
- Мин һөйләй алмайым.
- Нишләп?
- Тешем кителгән.
- Минең дә тештәрем кителеп бөткән. Ҡайһы бере төшкән. Шулай ҙа һиңә һөйләйем дәһә.
- Ҡайҙа төшөп ҡалған тештәрең?
- Төшөп ҡалмаған, йорттоң бүрәнә ярығына ҡыҫтырып ҡуйғанмын.
- Күрһәт әле, әҙәй?
- Йә, берәй уңайы сыҡҡанда күрһәтермен әле. Хәҙер һуң инде, ҡараңғы, күренмәҫ.
- Юҡ, һин миңә хәҙер күрһәт. Минең фонарикты алайыҡ.
- Алдына алғанын ҡуймаҫ ошо Йәшәмеш, әйҙә!

Йәшәмеш әҙәһе менән ишек алдына сыҡтылар. Башта әҙәһе йорт мөйөшөндәге бүрәнә ярығына ҡыҫтырып ҡуйған сепрәкте тартып сығарҙы. Йәшәмеште нигеҙгә күтәреп баҫтырып, бытырлашып теҙелеп ятҡан бәләкәй генә тештәрҙе күрһәтте. Йәшәмеш аптырап китте. Һүҙһеҙ ҡалды. Тырпайып торған оҙон керпектәрен елпелдәтте. Сылт-сылт йомған күҙҙәренән үк күреп, әҙәһе ейәненә аңлатты.

- Был беҙҙең: минең, атайыңдың, Мәликә апайыңдың ырыҫ һандығы. Башҡорттар төшкән тештәрҙе, тырнаҡтарҙы, сәсте аяҡ аҫтына ташламай. Уларҙың һәр береһендә, һәр күҙәнәгендә кешенең йәне бар, шуға ла ҡошҡорт алып китеп, ел туҙҙырмаһын өсөн йәшереп ҡуялар. Юғиһә, ғаиләнең, йорттоң ҡото китә , тиҙәр. Һинең һөт тештәрең дә төшә башлаһа, ошо ярыҡҡа бикләп ҡуйырбыҙ. Хәтерләнеңме? - Йәшәмеш баш ҡына һелкте.
- Минең тештәрем ҡасан төшә?
- Һиңә иртә әле, ана Мәликә апайың мәктәпкә барыр булғас тештәре төшә лә башланы.
- Уның мендәре аҫтына бүләккә бәләкәй ҡурсаҡты кем һалды? Феямы?
- Феямы, фәрештәләрме, күрмәйерәк ҡалдым. Беҙ бәләкәй саҡта тимер аҡса-тәңкә генә бирәләр ине. Шунан беҙҙең күлдәккә, камзулға тегәләр, матур кейем килеп сыға торғайны.
- Минең тешем төшһә, миңә лә фея киләме? Ул ҡасан килә? Мин уны күрһәм, кәнфит кенә килтер, тип әйтәм.
- Шәрбәтте күп ашаған кешенең теше тиҙ ҡойолоп бөтә ул. Һыҙлай торған әле ауырттырып тороп.
- Мин сәйнәп ашамайым бит, һурып ҡына имәм, шуға ауыртмаҫ та, сереммәҫ тә. Шулай дөрөҫ буламы, әҙәй?
- Һин әйткәс дөрөҫ инде, дөрөҫ!

Шором-бором

Әҙәһенең бүлмәһендә торған йоҙаҡлы ҙур ҡумта Йәшәмешкә тынғылыҡ бирмәй. Бәләкәй генә еҙ йоҙаҡлы ҙур ағас ҡумтаның асылғанын да күргәне юҡ. Эсендә нимәләр ята? Ни эшләп йоҙаҡлы? Асҡысын табып, эсен тикшереп ҡарағыһы килеп тик тора. Әҙәһе асырға һис рөхсәт итмәй: "Унда бер нәмә лә юҡ, шором-бором ғына ята",- тип әүрәтә.

- Минең дә шором-боромдарҙы шул ҡумтаға һалайыҡ?
- Ул нишләп ҡумта булһын. Һандыҡ. Инәйемдән ҡалған бирнә һандыҡ. Уға хәҙер 80 йыл барҙыр. Шунан да ҡәҙерле йыһазым юҡ минең. Бик оҫта кеше эшләгән. Һинең шором-боромдарыңдың биҙа һәйбәт урыны бар. Шкафың шығырым тулған!
- Минең йоҙағы юҡ бит.
- Һиңә йоҙаҡ нимәгә, көнөнә йөҙ аҡтараһың, бикләп ялҡырһың. Ватып-емереп бөткән тәтәйҙәреңә йоҙаҡ кәрәкмәй ҙә инде.
- Бикләмәгәнгә боҙолған даһа.
- Ҡылысыңдың ҡыны юҡ, машиналарың тәгәрмәсһеҙ. Кем боҙоп бөткән икән? Шул кешене табырға ине. Белмәйһеңме һин, Йәшәмеш?
- Мин йоҡлағанда боҙолғандыр....
- Шунан?
- Йоҙағы булмағас, боҙолоп бөткәндәр. Ә һинең шором-боромдарың боҙолмағанмы, әйҙә ҡарайыҡ әле?
- Һин әле бәләкәй, уларҙы аңламаҫһың да, үҫә төшкәс асып күрһәтермен.
- Мин ситтән генә, аяҡ осона баҫып ҡына ҡарап торормон, яҡын бармам. Бармағымдың осо менән дә теймәм. Зинһар, күрһәт!
- Йә, улайһа, зинһар тип тә һoрағас, асайым.

Сынаяҡтар теҙелгән шкафҡа һалған асҡысын әҙәһе тапманы. Асҡыс зым-зыя юғалған. Һандыҡ та асылманы. Йәшәмеш нимә эшләргә белмәне. Кискә балалар баҡсаһынан Мәликә апаһы ҡайтты. Унан да һoранылар, бәлки, ул күргәндер?

- Ҡыҙыл бәйле алтын асҡысты әйтәһеңме, әҙәй?
- Ҡайҙан ғына алтын булһын. Еҙ, еҙ асҡыс! Ҡайҙа, бирә һал, асырға кәрәк.
- Мин ул асҡысты Гөлшатҡа бирҙем. Ә ул миңә мәрйен бирҙе. Алмаштыҡ.
- Бөлөк-бөлөк, балам, бөлдөрҙөң былай булғас. Бер бөртөк кенә асҡыс ине, Тирлән заводының оҫталары эшләгән йоҙаҡ башҡа бер ерҙә лә юҡ. - Әҙәһе көйәләнеп ятып китте.

Иртәгеһен Мәликә Баҡсаға Гөлшат биргән мәрйенде алып барҙы, кискә Гөлшаттың инәһе ҡыҙыл бәйле асҡысты килтерҙе. Әҙәһе барыһына ла рәхмәт әйтте. Иң ҙур рәхмәт Йәшәмеш өлөшөнә төштө. "Һандыҡты ас та ас", тип нығышмаһа, асҡыс ысынлап та юғалыр ине. Шуның өсөн әҙәһе Йәшәмештең бер-ике генә шором-боромон һандығына һалырға рөхсәт итте. Киндер - сюрприз эсенән сыҡҡан һыңар мөгөҙлө ат, һабын ҡыуыҡтары осора торған көпшә, янғын һүндереүсе машинаның бәләкәс кенә ҡыҙыл баҫҡысы ла ышанныслы ятаҡ тапты. Һандыҡ төбөндәге һарғайған, һүрәтһеҙ китаптар, яулыҡ-таҫтамалдар янында Йәшәмештең шором-боромдары матурыраҡ та, сағыуыраҡ та күренде.

(Дауамы 16-сы биттә).

✓ *Ошо уҡ күренеш һуңғы йылдарҙа йәмғиәттең төрлө өлкәләрендә бихисап изге эштәр башҡарыусы "Ағинәй" йәмәғәт ойошмаһына ла күсерелде.*

ИНТЕРНЕТТАН

КҮҘҘӘРГӘ ҠӘҺҮӘ ФАЙҘАЛЫ

■ Ауырлыҡты нормала тотоу өсөн күпме түгел, ҡасан ашыу мөһимерәк, ти Солк биологик тикшеренеүҙәр институты ғалимдары. Сысҡандарҙа үткәрелгән тикшеренеүҙәрҙә тәүге төркөмгә көндөҙ, 8 сәғәт дауамында ғына туҡланырға мөмкинлек биргәндәр. Икенсе төркөм тәүлектең һәр өлөшөндә лә туҡлана алған. Тәүге төркөмдәге сысҡандар икенсе төркөм менән бер үк күләмдәге аҙыҡты ашап бөтһә лә, уларҙа һимереү һәм башҡа метаболик ауырыуҙар теркәлмәгән. Тикшеренеүселәр әйтеүенсә, һимереү аҙыҡ ҡабул итеү графигы һәм организмдың биологик сәғәттәренең тура килмәүе менән бәйле.

■ Иҡтисади хеҙмәттәшлек һәм үҫеш ойошмаһы иҫәпләп сығарыуынса, "яҡшы тормош индексы" буйынса иң юғары балды Австралия алған. Был ойошма илдәр рейтингында ғүмер оҙайлығы, килем, хәүефһеҙлек, эшһеҙлек дәүмәле һәм башҡа күрһәткестәрҙе иҫәпкә ала. Быларҙың барыһы ла кеше тормошоноң сифатын тәьмин итә. Австралияла уртаса ғүмер оҙайлығы 82 йәш тәшкил итә, 15-64 йәштәге граждандарҙың 72 проценты эшләй, эшһеҙлек (башҡа илдәр менән сағыштырғанда) 5 процент кимәленә еткән. Аналитиктар раҫлауынса, "йәшел континент" донъя иҡтисади күрсәгенән сығыусы илдәр араһында ла беренсе буласаҡ.

■ Күптәр "ҡоро күҙ" синдромы менән яфалана. Был сир ваҡытында күҙҙәр әсетә, яҡтыға ҡарап булмай, тиҙ арый. Токио университетының медицина мәктәбе тикшеренеүселәре уны ҡәһүә ярҙамында дауаларға тәҡдим итә. Билдәле булыуынса, кофеин төкөрөк һәм ашҡаҙан һуттары бүленеп сығыуға булышлыҡ итә, ул шулай уҡ күҙ йәше биҙе эшмәкәрлеген әүҙемләштерә. Был мәғлүмәтте Япония ғалимдары 78 оло кешелә тикшереп ҡараған. Уларҙың береһе лә "ҡоро күҙ" синдромы, глаукома һәм башҡа күҙ ауырыуҙары менән ауырымаған. Тикшереүҙәр күрһәтеүенсә, кофеин был ауырыуҙарҙы булдырмаҫҡа ярҙам итә.

■ Глазго университеты ғалимдары популяр эсемлектәргә анализ үткәргән. Асыҡланыуынса, уларҙың күбеһендә шәкәр күләме норманан юғарыраҡ. 2005 кеше ҡатнашҡан тикшеренеүҙәр күрһәтеүенсә, күптәр татлы газлы эсемлектәрҙә шәкәр күплеген белһә лә, һөт һәм башҡа коктейлдәрҙә, энергетик эсемлектәрҙә һәм емеш-еләк һуттарында шәкәрҙең шулай уҡ юғары күләмдә булыуын бөтөнләй белмәй. Мәҫәлән, барыһы ла файҙалы тип иҫәпләгән анар (гранат) һутында шоколадлы һөт коктейленә йәки емеш-еләк һутына ҡарағанда шәкәр 1,5 тапҡырға артығыраҡ. Һуңғы осорҙа һимереү сиренең артыуы тап шәкәрле эсемлектәр ҡулланыу менән бәйле, ти ғалимдар. Был ҡан баҫымының күтәрелеүенә, 2-се типтағы шәкәр диабетына, йөрәк сирҙәренә, инсультҡа килтерә.

■ Ҡала ығы-зығыһы, юлдарҙағы тығындар, йәмәғәт транспортындағы халыҡ, эштәге стресс һәр кемдең нервыларын ҡаҡшатыу һәләтенә эйә. Әгәр ҙә эшкә һәләтлелегегеҙ кәмеһә, йоҡлай алмаһағыҙ, күңелегеҙҙе хәүеф тойғоһо биләп алһа, спорт менән шөғөлләнә башлағыҙ, тип кәңәш итә табиптар. Шулай уҡ башҡа төрлө физик әүҙемлек тә шатлыҡ һәм бәхет гормондары - эндорфиндарҙың кимәле күтәрелеүгә килтерә. Бынан һуң шунда уҡ кәйефегеҙ күтәреләсәк, насар уйҙар шунда уҡ тараласаҡ.

АҒИНӘЙ МӘКТӘБЕ

Бөтә замандарҙа ла аҡыл эйәләре был донъяның мәңге бер килеш түгел, ә үҙгәреүсән икәнен, тормошта хәлваҡиғаларҙың бер-береһен алмаштырып, сиратлашып килеүен төшөндөрөүҙе маҡсат итеп ҡуйған. Ағы һәм ҡараһы, яҡшылығы һәм яманлығы, көнсығышы һәм көнбайышы, көнө һәм төнө тигән ҡапма-ҡаршылыҡтары булған кеүек, уның матди һәм рухи донъяһы ла бар. Һәр халыҡ үҙенән һуң киләһе быуынға үҙе туплаған матди байлығын да, рухи байлығын да ҡалдырырға тырыша. Ә уларҙың нисбәте тураһында аҡыл эйәләре ниндәй белемдәр ҡалдырған?

АҠМУЛЛАНАН ФӘҺЕМ АЛЫП ЙӘШӘМӘҺӘК,

Заманабыҙ кешеһенә һис иҫ кермәҫ!

Ошо һорауға яуапты, минеңсә, Аҡмулланың "Атаһына яҙылған шиғри хатында" табып була: ат та булыр, тун да булыр - беҙ булмабыҙ. Ниндәй ат, ниндәй тун тураһында һүҙ бара был һөйләмдә? Ошоға оҡшаш 615 мәҡәлдә - ат тураһында, 92 мәҡәлдә тун тураһында әйткән халҡыбыҙ был һүҙҙәргә ниндәй мәғәнә һалған? Ниндәй кинәйә бар уларҙа? Башҡорт ир-егеттәренең яуҙашы ла, юлдашы ла булған аттың исем һәм дан-шөһрәт төшөнсәләренә тап килеүе мәғлүм. Атты ҡыуып етеп булмаған кеүек, байлыҡ, дан-шөһрәт артынан сабыу ҙа тормоштоң асылына тап килмәй, сөнки донъяның күҙгә күренгән, ҡолаҡҡа ишетелгән, тәме тойолған ләззәттәре менән мауығыу эске донъяндың эйәһе - йән талап итер рухи ҡиммәттәрҙән буш ҡалдырып, үкенес кисертәсәк. Ябай итеп әйткәндә, донъя малы - алдаҡ, киләсәкте өмөт иттергән буш хыял.

Был һөйләмдәге тағы ла бер төшөнсә - туны иһә, иҫкерә, туҙа, тороп ҡала, сиселеп ташлана торған нәмәгә ишара, йәғни үткән заман менән бәйләнгән: булған, бөткән! Ат та булыр, тун да булыр, тимәк, матди байлыҡ, дан-шөһрәт табылыр. Беҙ булмабыҙ - тимәк, был байлыҡтар береһе лә кешенең үҙен һәм уның рухи булмышын алмаштыра алмай!

Рухи булмыш үҙе нимәнән ғибәрәт? Тәбиғәт ҡанундарына күҙ һалайыҡ. Донъяла иҫ китерлек төрлө үҫемлек бар. Уларҙың һәр береһе Ерҙән һутты үҙ тамыры аша ала. Бер үҫемлек тә башҡанан, хатта йәнәш үҫкәндең тамырынан да, һут ала алмай. Кеше лә шулай. Тамырҙарыбыҙ беҙҙең - тыуған ерҙә. Уның байлыҡтарына ни тиклем тәрәнерәк эйә булабыҙ, күңелебеҙ ҙә шул тиклем байыясаҡ. Күңел байлығы фәҡәт тыуған еребеҙҙә туған тел аша беҙҙең бер-беребеҙгә ҡарата йылы, кешелекле һәм ихтирамлы мөнәсәбәтебеҙҙә, үҙ-ара хәстәрләшеүҙә, Тыуған илде, кешелекте, тәбиғәтте яратыуҙа тәрбиәләнә.

Хәҙер бына ошо тормош фәлсәфәһен бөгөнгө белем биреү системаһын модернизациялауҙы һәм оптималләштереүҙе тормошҡа ашырыусы мәғариф тороšо менән бәйләйек. Береһе үҫешенә икенсеһе ҡаршы килгән реформалар шарттарында киләсәк быуын лайыҡлы белем һәм әле генә беҙ һанап үткән дөйөм кешелек ҡиммәттәрен үҙләштерерлек рухи тәрбиә ала аламы? Икенсе быуын дөйөм белем биреү стандарттарына күсеү, төрлө инновацион технологиялар (дистанцион уҡыу, электрон дәреслек һәм көндәлектәр һ.б.) ҡулланыу, әлбиттә, заман ихтыяждарына тап килә. Ә уҡытыусы заман талаптарына яраҡлашыу заруратынан әленән-әле белемен арттырырға, документациялар менән эшләргә, аттестациялар, курстар үтергә мәжбүр.

Бала менән тәбиғи шарттарҙа йәнле аралашырға, күңел йылыһы менән бүлешергә, хис-тойғолар менән уртаҡлашырға бөгөнгө уҡытыусының ваҡыты ла, көсө лә самалы ҡалды. Телевизор, интернет, компьютер ҡолона әйләнгән һәм балаһын ғаиләлә үҙ иғтибарынан мәхрүм иткән атаәсә, мәктәпкә килеп, балаһының хоҡуҡтарын даулауҙы ғәҙәти хәлгә әйләндерҙе. Сөнки йыш ҡына үҙәк телевидение каналдарынан күрһәтелгән тапшырыуҙар аша йәмғиәттә уҡытыусы һөнәренең бәҫен төшөрөүгә яҡшы булышлыҡ итте. Ошо уҡ күренеш һуңғы йылдарҙа йәмғиәттең төрлө өлкәләрендә бихисап изге эштәр башҡарыусы "Ағинәй" йәмәғәт ойошмаһына ла күсерелде. Әммә бөтә замандарҙа ла була торған ошондай ҡапма-ҡаршылыҡлы ҡатмарлылыҡтар килеп тыуғанда изге Ағинәй исеме аҫтында киләсәк быуын алдындағы яуаплылыҡтан баш тартырға беҙҙең хаҡыбыҙ юҡ. Булмышыбыҙҙың әһәмиәтен үҙебеҙ яҡшы тойоп, изге бурысыбыҙҙы һис тайпылмай үтәп килеүебеҙ менән Аҡмуллалайбыҙ, ғорурбыҙ, үҙ намыҫыбыҙ алдында үҙебеҙ яуаплыбыҙ.

Әлеге аҡты - ҡара, ҡараны аҡ тип күрһәтә торған фетнәләр мәлендә беҙ, Бөрйән ағинәйҙәре, үҙебеҙ тотороҡло хәлдә ҡалып, уңға-һулға ташланмай, күптән етешеп килгән яңы проект "Тереклек, тереклек төбө - береклек" идеяларын тормошҡа ашыра башланыҡ. Йәйге каникулдарға туҡтаған үҫмер балаларыбыҙҙы, ҡалаларҙан ҡайтҡан ейән-ейәнсәрҙәребеҙҙе телефонға бәйлелектән күпмегә булһа ла арындырырға булышлыҡ итеү - беҙҙең ниәт. Тәбиғәткә алып сығып, туған телебеҙҙә үҫемлектәр, йәнлектәр-ҡоштар-бөжәктәр донъяһы менән таныштырыу менән бергә, төрлө ҡатмарлы техноген шарттар килеп тыуғанда тәбиғәткә нисек яраҡлашырға, ниндәй һаҡлыҡ саралары күрергә өйрәтеү - "Тереклек мәктәбе"нең йөкмәткеһе.

Проекттың исеме үк уның киләсәк быуынға тәғәйен булыуы менән мәктәп, уҡытыусыларға ярҙамға килеүенә ишара! Берлек булмай тереклек булмай, тигән аҡыл ҡалдырған беҙгә алдағы быуындар! Заманды һайлап тыумайҙар, әммә кешегә хәлваҡиға бөгөнгөһө менән ҡиммәт: беҙ ниндәй, әлеге мәлдә беҙҙән ни талап ителә? Кешелек һәм киләсәк өсөн беҙ нимә эшләй алабыҙ? Һәр төрлө ығызығы, фетнәләргә бәйле күңел төшөнкөлөгөнә бирелмәй, үҙ асылыбыҙҙа ҡалайыҡ, изге эштәрҙә фекер туплайыҡ, тәжрибә уртаҡлашайыҡ, берҙәм булайыҡ, хөрмәтле рухташтар!

Аҡмулланан беҙгә ҡалған аҫыл мираҫ,
Ул мираҫтың хәрефе лә һис иҫкермәҫ.
Аҡмулланан фәһем алып йәшәмәһәк,
Заманабыҙ кешеһенә һис иҫ кермәҫ...

Рәшиҙә ҒИЗЗӘТУЛЛИНА,
Бөрйән районы "Ағинәй" йәмәғәт ойошмаһы етәксеһе.

ҺАБАҠТАР

БОРОС ГЕЛ ӘСЕ БУЛМАЙ

Уртаса йәштәге өләсәй оҙон коридор буйлап йүгереүҙән бышлығып бөткән тиктормаҫ ейәненә асыуланып, башына сәпәп алды. "Күпме әйтергә була һиңә, аңламаған аңламай бит, атас!" - тине ул көсөргәнештән ҡыҙарған йөҙөнә бар асыуын сығарып. Сибек кенә баланың түбәһенә түгел, үҙемдең башҡа эләккән һымаҡ булды йоҙроҡ.

4-5 йәшлек бала күп йыуыуҙан һуҙылып, төҫө уңған салбар ишаратын тартып, һуҙылған свитер еңе менән танауын тартып, илап ебәрҙе.

- Әсәйем генә ҡайтһын, бөтәһен дә һөйләйем. Ҡулымды бешергәнеңде, балконға бикләгәнеңде лә әйтәм!

Минең аптырау ҡатыш һораулы ҡарашымды һиҙгән илле йәштәрҙәгеләй ҡатын, малайҙың артыҡ һөйләүен туҡтатырға теләп, ахырыһы, йомшағыраҡ тауышҡа күсте. Тик үпкәһе нык ине баланың, күптән ҡайсы күрмәгән сәс араһынан өләсәһенә асыулы ҡараш ташлап:

- Үҫкәс күрһәтермен әле мин һиңә, - тип теш араһынан уҫал бышылданы ла, ултырғыстың теге осонан урын алды.

- Ошо балаларҙан күргән этлек, - тип башланы, хәбәрен ҡатын. - "Борос орлоғонан борос үҫә" тигәндәй, атаһын һуйған да ҡаплаған, уҫал телле булып үҫеп килә. Йортта ла тынғы юҡ, ватмаған уйынсығы, ярмаған сынаяҡ, йыртмаған кейем ҡалманы. Быйыл башлап мәктәпкә барҙы, класташтарын да ҡыйырһыта икән. Әйтһәң, үпкәләп бара, ни ашамай, ни һөйләшмәй ҡаңғырта. Ҡайҙан киләләр инде был уҫаллыҡ, тип уйлайым да, ҡыҙымдың ҡайныһы шулай ғүмер буйы ҡатынын туҡмап йәшәткән, шул яҡҡа оҡшауын аңлап, ҡурҡып ҡуям. Кейәү балаҡай ҙа биш йыл буйы ҡыҙыма көн күрһәтмәне, тәнендә күгәрмәгән урыны, һынмаған һөйәген ҡалдырмай, һөйрәп йөрөп туҡманы. Балаҡайым, аптырап, Себергә сығып китергә мәжбүр булды. Һантый кейәү ишараты әле лә көн дә тигәндәй иҫереп килеп, тынғылыҡ бирмәй, бала алдында һүгенеп, ни һөйләгәнен белмәй ҡаңғырта. Ошо сабыйҙы ла, мине ауырыу итә инде...

Таныш түгел кешегә серенде һөйләү еңел шул, ул һине белмәй, һин уны, тигәндәй. Күптән бер кем менән һөйләшкәне булмағандыр, күрәһең, врач кабинеты ишеге төбөндә йәйрәп китеп ҡатын хәбәр йомғағын һүтте генә.

Мышҡылдап илаған балаға бер төбәп ҡарап, йылы һүҙ өндәшһә икән үҙе. Сумкам төбөндә йөрөгән бер ус кәнфитте сабыйға һуҙҙым. Юҡ, алманы, һынаулы төбәлеп:

- Былар бөтәһе лә миңәме? - тип һораны.

- Һиңә бирәләр бит, нимә аңшайып ҡалдың, ал! - Буш коридорҙа өләсәйҙең уҫал тауышы теге осҡа тиклем етеп, шаңдау булып яңғыраны.

- Исемең кем, улым?

- Айнур.

- Ҡыҙымды ошоноң атаһы харап итте, шул әҙәм баҫышып йөрөмәһә, уҡыуын тамамлап, бөгөн тормошон бөтөнләй икенсе юҫыҡта алып барыр ине. Салауат ҡалаһына уҡырға инде, ике курс тамамлағас, ослаты бит шул әҙәм аҡтығын. Кейәүгә сыҡмаһаң, үҙ-үҙемә ҡул һалам, тип ҡурҡытып, йәлләтеп, үҙенә ҡаратып алды. Ҡыҙ бала ул ваҡытта әсәйҙе тыңлаймы ни, атаһының ҡатынын туҡмап йәшәткәнен беләм, бәхетең булмаҫ, ҡыҙым тиһәм дә, тыңламаны, ишетергә лә теләмәне.

Асыуымдан туй ҙа, никах та үткәрмәнем. Шул килеш йәшәп киткән булдылар. Балаҡайым бергә йәшәгәндәренең икенсе айында уҡ ир йоҙроғон татыны. Ҡыйырһытыу, хатта ауыр һүҙ ишетеп үҫмәгән йөрәк майым шул тиклем төшөнкөлөккә бирелде, психолог ярҙамына мохтаж ине хатта. Ғәфү үтенер, аҡылына килер тип өмөтләнеүем бушҡа булды, кейәү бер айҙан килеп күҙ алдымда шул тиклем ауыр һүҙҙәр әйтеп, йөҙөбөҙҙө йыртты. Бындай әшәкелеккә башлап тарыным, ҡыҙым нисек түҙгәндер, миңә шул тиклем ауыр булды, сөнки иремдән ғүмер буйы йәшәп бер ауыр һүҙ ишетмәнем...

Әбыл ваҡытта өләсәһенән үҙенең ҡыҙының ауыр яҙмышы тарихын беренсе тапҡыр ғына ишетмәгән бала кәнфиттәрен йән асыуы менән сәйнәй ине. Бушап ҡалған коридорҙағы ултырғыста нисектер бәләкәсәйеп ҡалған сабый тик ултырыуҙан ялыҡты күрәһең, ең остары менән танауын һөрткәс, оло итектәрен һөйрәп, бер нисә тапҡыр тегеләй-былай үтте.

- Һин миңә печенье алаһыңмы өләсәй, аҫта буфет бар, - һораулы ҡарашын төбәгән сабыйҙың һүҙҙәре һауала аҫылынып ҡалды.

- Аҡсам юҡ минең, атайың кисә килеп туҙынғанында нишләп алимент һораманың, һине мин буш ашатырға тейешме? - Гөрһөлдәп торған тауыш дауахананың коридорын байҡап, мейемде бырауҙап, булмышымды биләп алды.

- Апай, - тим, тынысыраҡ булырға тырышып, - 7 йәшлек бала иҫерек атаһынан алимент һорамай бит инде. Улай булырға тейешлеген дә аңламайҙыр әле. Әсәһе Себерҙә эшләй тинегеҙ бит, эш хаҡы алмаймы ни?

Шул саҡ асыуын кемгә төшөрөргә белмәгән әңгәмәсем бөтә яһиллығын миңә ауҙарҙы:

- Нимә, бер ус кәнфит бирҙем дә, изгелек эшләнем тип уйлайһыңмы? Һинең һымаҡ кәңәш биреүселәр менән донъя тулған! Ейәнемде үҙемсә тәрбиәләйем, мәмәй булып үҫмәһен, һуғышһын, телләшһен, тешләшһен! Атаһына киләсәктә кәрәкһә - тел, кәрәкһә йоҙроҡ менән яуап бирерҙәй булһын. Ә минең ҡыҙыма ҡыҫылма! Эшләһен, кейенһен!

Артабан был диалогтың нимә менән бөтөрөн күҙаллап, тиҙерәк икенсе яҡҡа күсергә ашыҡтым. Әммә был буш һауыт эсенән сыҡҡан тауыш әллә күпме минең адресҡа быҫраҡ һүҙҙәрен яуҙырыуын дауам итте. "Үҙҙәрен әллә кемгә ҡуйып, кеше серен тынларға әүәҫләнеп алдылар. Минең һымаҡ баланың балаһын тәрбиәләп ҡарағыҙ әле!"

Врач кабинетына инмәнем, ҡан баҫымым күтәрелеп, тиҙерәк ошо ҡатын булған урындан ҡасырға теләп, ҡайтыр яҡҡа йүнәлдем. Юл буйына бәләкәс баланың яҙмышы, киләсәге тураһында уйлап ҡайттым. Ярай, йән биргәнгә, йүн бирер, тигәндәй, үҫер бала, әммә өләсәһенең яҡындарының ғына түгел, тормоштоң гел кире яғын күреүе бәләкәстең күңеләнә борос әсеһе һалмаҫмы? Әсәһенә, атаһына мөнәсәбәте нисек булыр? Үҙен артыҡ тип хис итмәҫме?

...Ҡайһы ваҡыт беҙ үҙебеҙ ҙә уйламай кеше яҙмышын хәл итергә, уны ниндәйҙер йүнәлешкә борорға маташабыҙ - балабыҙмы ул, тормош иптәшеме, яҡын туғаныбыҙмы. Исемен дә әйтергә теләмәгән ҡатындың ҡыҙы, кейәүе, ейәне тураһында тик кире мәғлүмәт һөйләүе, үҙен генә изге итеп күрһәтергә тырышыуы менән төптө риза түгел инем. Тормош бит ул - ҡауышыу, айырылышыуҙар менән бөгөн кемделәр аптыратыу мөмкин түгел. Никахтарын теркәү менән иртәгәһенә үк икеһе ике яҡҡа ҡасҡандар йәки ғүмер көҙөндә айырылғандар юҡ түгел шул, ҡыҙғанысҡа күрә. Тик бер үк "Борос орлоғонан борос үҫә" тип әйтергә ашыҡмайыҡ, ҡайһы ваҡыт әсе боростоң да емеше татлы була...

Рәфилә СИБӘҒӘТУЛЛИНА.

УҢЫШ ҠАҘАН

ҺОРАҒЫҘ - АЛЫРҺЫҒЫҘ

Нимә ул ысынбарлыҡ?

Һәр кемдең үҙенең ысынбарлығы бар. Беҙ тормошобоҙҙағы ваҡиғаларға алынған тәжрибәбеҙ һөҙөмтәһендә формаһы, һығылмалылығы, ҡалынлығы, төҫө үҙгәреп торған күҙлек аша ҡарайбыҙ. Был тормошта инаныуҙары һәм тәжрибәһе бер үк булған бер кем дә юҡ, һәр кемдең тормошо аҡ ҡағыҙҙан башлана. Беҙҙең тәғәйенләнештең асылы ла шунда: кемделер ҡабатламай йәки кемдәндер урламай яңы картиналар тыуҙырыу.

Шуға ла "реалист" булырға тырышмағыҙ, ә кеше фекеренә иғтибар итмәйенсә, ҙур бәхет алып килгән ысынбарлыҡты үҙегеҙ булдырығыҙ.

Үҙемдең ысынбарлығымда мин теләгән нәмәмә эйә була, ваҡытымды эштә түгел, ә күңел асыуға бүлә һәм бар йөкләмәләрҙән ҡаса алам: бер һүҙ менән әйткәндә, мин бары тик һорайым һәм алам.

Экстремаль виртуаль ысынбарлыҡ

Хәҙер күптәр панорамалы күҙлектәр кейеп, виртуаль уйын уйнай. Унда башыңды бер ҡына икенсе ергә күсергә мөмкин, "скафандр" тирбәлеште тойорға ярҙам итә. Беҙҙең тормошобоҙ - ул виртуаль ысынбарлыҡ, ә тәнебеҙ - глобаль сценарийҙың барлыҡ хис-тойғоларын татып ҡарау мөмкинлеге бирелгән "скафандр". Кеше "скафандры"ндағы көндәлек тормош менән виртуаль ысынбарлыҡтағы тәжрибә араһындағы айырма күптәр көткәндән әҙерәк.

Әкиәти машина

Ә һеҙ, әле ошо юлдарҙы уҡыған ваҡытта, организмығыҙҙа 5 триллион химик реакция барғанын беләһегеҙме? Бындай әүҙемлек кимәле тормоштоң һәр секундында һаҡлана! Һеҙ шундай ҡатмарлы машинаның ғәмәлдәрен контролләй алаһығыҙмы? Аңығыҙ барлыҡ ошо процестарҙы аңлай аламы?

Әлбиттә, юҡ. Әммә машина һеҙҙең аңлы рәүештә ҡыҫылыуығыҙҙан тыш та гармониялы эшләй. Ләкин уның менән нимәләр идара итергә тейеш бит?

Миңә осраҡлы ваҡиғалар теорияһы тураһында һөйләмәгеҙ. Әгәр организмығыҙ (һәм ул булған мөғжизәле Йыһан) осраҡлы ваҡиғалар һөҙөмтәһе генә булһа, беҙгә бирелгән ваҡыттың яртыһын тәнегеҙҙең төрлө өлөштәргә тарҡалғанын күҙәтергә тура килер ине. Әммә ул бит тарҡалмай! Барыһы ла, һеҙҙең ҡыҫылыштан башҡа ла, билдәле бер тәртиптә эшләй.

Эйе, дуҫтар, "скафандрығыҙ" шәп - был тағы ла бер тапҡыр Ерҙә ялда ғына булыуығыҙ һәм һеҙҙән бары тик һорау һәм алыу ғына талап ителеүен раҫлай.

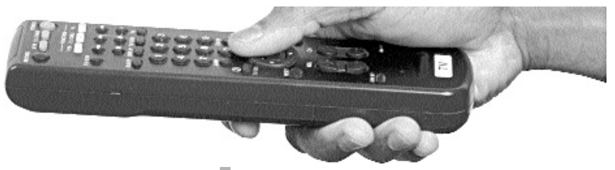
Ғәҙәти булмағанса фекерләү

Уңыш - ул, тәү сиратта, аң торошо, фекерләү рәүеше һәм көндәлек тормошоғоҙҙо һәм ундағы хәл-ваҡиғаларҙы ҡабул итеү ысулы.

Минең иң ҡыҙыҡ таныштарымдың фекерләүе ғәҙәти фекерләүҙән бик нык айырыла. Ул уларға нимәгә генә тотонһалар ҙа: бизнестан алып мөхәббәткә тиклем - уңышлы булырға ярҙам итә. Бындай кешеләрҙең уңыш сере нимәлә? Бары тик улар башҡалар кеүек уйламай. Башҡалар ҡаршылыҡ күргән урында - мөмкинлек, башҡалар проблема күргән урында проблеманан сығыу юлын күрә.

Бөтә нәмә беҙҙең фекерләүебеҙгә барып тоташа. Һәр кем ғәҙәти булмағанса уйлай ала. Бары тик күнегергә генә кәрәк.

Пьер МОРАСИ.



3 ИЮЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 Премьера. "АнтиФейк". [16+]
9.40 "Жить здорово!" [16+]
10.30, 11.20, 0.25, 1.05, 1.45, 2.25, 3.05, 3.40, 4.15 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
12.45, 14.15, 18.05, 22.45 Информационный канал. [16+]
17.15 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 Премьера. "Куклы наследника Тутти". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с "Магомаев". [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 Доброе утро, республика! [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 "60 минут". [12+]
14.55 Т/с "София". [16+]
16.30 Малахов. [16+]
21.20, 22.20 Т/с "Все как у людей. Продолжение". [16+]
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
2.05, 3.00 Т/с "Рая знает всё!" [12+]
3.55 Т/с "Семейный детектив". [16+]
4.43 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Доброе утро!" [12+]
7.30 Новости (на рус.яз.).
7.45, 8.45, 11.45, 14.45, 20.15 Интервью. [12+]
8.00 Это моя профессия. [12+]
8.30, 13.30, 14.30, 18.30, 22.30, 2.30 Новости (на баш. яз).
9.00 Т/с "Птица счастья". [12+]
10.00 "Байык-2023". Республиканский конкурс исполнителей башкирских танцев. [12+]
11.00 Новости недели (на рус.яз).
12.00 Спортивная история. [12+]
12.30, 16.30, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз).
12.45 Счастливый час.
13.45 Бәхетнамә.
15.00 М/с "Нурбостан сәйәхәте". [6+]
15.30 Гора новостей.
15.45 Преград. Net. [6+]
16.00 Атлас Баженова. [12+]
16.45, 21.15 Специальный репортаж. [12+]
17.00 Республика LIVE #дома. [12+]
17.30 Х/ф "Мачеха". [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
20.00 Сәнгелдәк. [0+]
20.30 X форум регионов России и Беларуси. Итоги. [12+]
21.00 Пофутболим? [12+]
22.00 Тайм-аут. [12+]
23.00 Д/ф "Донбасс. Дети". [16+]
0.00 Х/ф "Зеркала". [16+]
3.00 Спектакль "Мою жену зовут Морис". [12+]
5.00 Следопыт. [12+]
5.30 Вечерний телецентр. [12+]

4 ИЮЛЯ
ВТОРНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 Премьера. "АнтиФейк". [16+]
9.40 "Жить здорово!" [16+]
10.30, 11.20, 14.15, 18.05, 22.45 Информационный канал. [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
17.15 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 Премьера. "Куклы наследника Тутти". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с "Магомаев". [16+]
0.25, 1.05, 1.45, 2.25, 3.05, 3.40, 4.15 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 Доброе утро, республика! [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 "60 минут". [12+]
14.55 Т/с "София". [16+]
16.30 Малахов. [16+]
21.20, 22.20 Т/с "Все как у людей. Продолжение". [16+]
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
2.05, 3.00 Т/с "Рая знает всё!" [12+]
3.55 Т/с "Семейный детектив". [16+]

БСТ

7.00 "Доброе утро!" [12+]
7.30 Новости (на рус.яз.).
7.45, 8.45, 11.45, 14.45, 20.15, 21.15 Интервью. [12+]
8.00 Это моя профессия. [12+]
8.30, 13.30, 14.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
9.00 Т/с "Птица счастья". [12+]
10.00 "Ете егет". [12+]
10.45, 23.45, 3.15 "Курай даны". [12+]
11.00 Автограф. [6+]
11.30, 12.30, 16.30, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз).
12.00 Моя планета - Башкортостан. [12+]
12.45 Счастливый час.
13.45 Бәхетнамә.
15.00 Детей много не бывает. [6+]
15.30 Гора новостей. [6+]
15.45 "Кош юлы. Балалар". [6+]
16.00 "Дорога к храму". [6+]
16.45 Криминальный спектр. [16+]
17.00 "Автограф". [12+]
17.30 Х/ф "Мачеха". [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
20.00 Сәнгелдәк. [0+]
20.30 Елкән. [6+]
21.00 Полезные новости. [12+]
22.00 Республика LIVE #дома. [12+]
23.00 Башкирские каникулы. [12+]
0.00 Х/ф "Это не навсегда". [12+]
1.30 Спектакль "Три аршина земли". [12+]
3.30 Бәхетнамә. [12+]
4.15 Счастливый час. [12+]
5.00 Спортивная история. [12+]
5.30 Вечерний телецентр. [12+]

5 ИЮЛЯ
СРЕДА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 Премьера. "АнтиФейк". [16+]
9.40 "Жить здорово!" [16+]
10.30, 11.20, 14.15, 18.05, 22.45 Информационный канал. [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
17.15 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 Премьера. "Куклы наследника Тутти". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с "Магомаев". [16+]
0.25, 1.05, 1.45, 2.25, 3.05, 3.40, 4.15 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 Доброе утро, республика! [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 "60 минут". [12+]
14.55 Т/с "София". [16+]
16.30 Малахов. [16+]
21.20, 22.20 Т/с "Все как у людей. Продолжение". [16+]
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
2.05, 3.00 Т/с "Рая знает всё!" [12+]
3.55 Т/с "Семейный детектив". [16+]
4.43 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Доброе утро!" [12+]
7.30 Новости (на рус.яз.).
7.45, 8.45, 11.45, 14.45, 20.15, 21.15 Интервью. [12+]
8.00 Это моя профессия. [12+]
8.30, 13.30, 14.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
9.00 Т/с "Птица счастья". [12+]
10.00 Әлләсе... [6+]
10.45, 23.45 "Курай даны". [12+]
11.00 "Дорога к храму". [6+]
11.30, 16.30, 21.30 Новости (на рус. яз).
12.00 Дознание. [12+]
12.15 Пофутболим? [12+]
12.30 Новости спорта (на рус. яз).
12.45 Счастливый час.
13.45 Бәхетнамә.
15.00 МузКәрәҙ. [6+]
15.30 Гора новостей. [6+]
15.45 "КультУра". [6+]
16.00, 5.00 Тайм-аут. [12+]
16.45 История одного села. [12+]
17.00 Республика LIVE #дома. [12+]
17.30 Х/ф "Мачеха". [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
20.00 Сәнгелдәк. [0+]
20.30 Тормош. [12+]
21.00 Полезные новости. [12+]
22.00 Историческая среда. [12+]
23.00 "Автограф". [12+]
0.00 Х/ф "Ярды". [16+]
1.30 Спектакль "Тамарис". [12+]
3.30 Бәхетнамә. [12+]
4.15 Счастливый час. [12+]
5.30 Вечерний телецентр. [12+]
6.30 Новости (на рус. яз). [0+]

6 ИЮЛЯ
ЧЕТВЕРГ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 Премьера. "АнтиФейк". [16+]
9.40 "Жить здорово!" [16+]
10.30, 11.20, 14.15, 18.05, 22.45 Информационный канал. [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
17.15 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 Премьера. "Куклы наследника Тутти". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с "Магомаев". [16+]
0.25, 1.05, 1.45, 2.25, 3.05, 3.40, 4.15 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 Доброе утро, республика! [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 "60 минут". [12+]
14.55 Т/с "София". [16+]
16.30 Прямой эфир. [16+]
21.20, 22.20 Т/с "Все как у людей. Продолжение". [16+]
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
2.05, 3.00 Т/с "Рая знает всё!" [12+]
3.55 Т/с "Семейный детектив". [16+]
4.43 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Доброе утро!" [12+]
7.30 Новости (на рус.яз.).
7.45, 8.45, 11.45, 14.45, 20.15, 21.15 Интервью. [12+]
8.00 Это моя профессия. [12+]
8.30, 13.30, 14.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
9.00 Т/с "Птица счастья". [12+]
10.00 Башкирские каникулы. [12+]
10.45 Д/ф "Уфимский хоспис. История создания". [12+]
11.30, 12.30, 16.30, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз).
12.00 Историческая среда. [12+]
12.45 Счастливый час.
13.45 Бәхетнамә.
15.00 Сулпылар. [0+]
15.30 Гора новостей. [6+]
15.45 Этно-краса. [6+]
16.00 Патриот РФ. [12+]
16.15 Специальный репортаж. [12+]
16.45 Криминальный спектр. [16+]
17.00 Моя планета - Башкортостан. [12+]
17.30 Х/ф "Мачеха". [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
20.00 Сәнгелдәк. [0+]
20.30 Башкорттар. [6+]
21.00 Полезные новости. [12+]
22.00 Республика LIVE #дома. [12+]
23.00 Колесо времени. [12+]
0.00 Х/ф "Патент". [12+]
1.45 Спектакль "Индийская насмешница". [12+]
3.30 Бәхетнамә. [12+]
4.15 Счастливый час. [12+]
5.00 "Дорога к храму". [0+]
5.30 Вечерний телецентр. [12+]

7 ИЮЛЯ
ПЯТНИЦА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.05 Премьера. "АнтиФейк". [16+]
9.40 "Жить здорово!" [16+]
10.30, 11.20, 14.15 Информационный канал. [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
17.15 "Мужское / Женское". [16+]
18.00 Вечерние новости.
18.35 "Человек и закон" с Алексеем Пимановым. [16+]
19.45 "Поле чудес". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Премьера. Ежегодная церемония вручения премии "Шансон года-2023". [12+]
0.10, 0.50, 1.35, 2.15, 2.55, 3.30, 4.05, 4.40, 5.15 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]

РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.40, 21.15 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 Доброе утро, республика! [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 "60 минут". [12+]
15.05 Д/ф "Гиена Европы". [16+]
16.30 Прямой эфир. [16+]
21.30 Удивительные люди. Лучшее. [12+]
23.40 Х/ф "Легенда №17". [6+]
2.00 Х/ф "Куда уходят дожди". [12+]
4.59 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Доброе утро!" [12+]
7.30 Новости (на рус.яз.).
7.45, 8.45, 11.45, 14.45, 20.15, 21.15 Интервью. [12+]
8.00 Это моя профессия. [12+]
8.30, 13.30, 14.30, 18.30, 22.30, 1.45 Новости (на баш. яз).
9.00 "Возвращенные имена". [12+]
10.00, 18.00 "Йома". [6+]
10.30 Д/ф "Колыбель искусства. Пещера Шульган-таш (Капова)". [12+]
11.30, 12.30, 16.30, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз).
12.00, 16.45, 19.45, 5.15 История одного села. [12+]
12.15 Специальный репортаж. [12+]
12.45 "Алтын тирмә". [0+]
13.45 Үткән гүмер. [12+]
14.15 "Курай даны". [12+]
15.00 Лит-ра. [6+]
15.30 "Физра". [6+]
15.45 Патриот РФ. [12+]
16.00 "Аль-Фатиха". [12+]
17.00 Республика LIVE #дома. [12+]
17.30 "Круиз-контроль". [12+]
19.00 Честно говоря. [12+]
20.00 Сәнгелдәк. [0+]
20.30 "Башкорт йыры-2023". Телевизионный конкурс среди профессиональных исполнителей башкирской песни. [12+]
22.00 Спортивная история. [12+]
23.00 "Байык-2023". Республиканский конкурс исполнителей башкирских танцев. [12+]
0.00 Х/ф "Мотылек". [18+]
2.15 Спектакль "Шауракай". [12+]
4.00 Вопрос + Ответ = Портрет. [6+]
4.45 "Автограф". [12+]
5.30 Тормош. [12+]
6.00 Аль-Фатиха. [12+]

8 ИЮЛЯ
СУББОТА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 Телеканал "Доброе утро. Суббота".
9.45 "Слово пастыря". [0+]
10.00 Новости.
10.15 Премьера. "Поехали!" [12+]
11.05 "ПроУют". [0+]
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 Д/ф "Поединки. "Счастье разведчика". [12+]
13.45 Х/ф "Конец операции "Резидент". [12+]
16.30 Д/ф Премьера. "Султанат Оман. Аравийское чудо". Фильм 1-й. [0+]
17.30, 18.20 "День семьи, любви и верности". Праздничный концерт. [12+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
19.55 Премьера. "Кто хочет стать миллионером?" [12+]
21.00 "Время".
21.35 "Сегодня вечером". [16+]
23.15 Х/ф "Отель "Гранд Будапешт". Четыре премии "Оскар". [16+]
1.05, 1.50, 2.25, 3.00, 3.35, 4.10, 4.45, 5.20 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]

РОССИЯ 1

5.00 Утро России. Суббота.
8.00 Местное время. Вести-Башкортостан.
8.20 Местное время. Суббота.
8.35 По секрету всему свету.
9.00 Формула еды. [12+]
9.25 Пятеро на одного.
10.10 Сто к одному.
11.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.40 Доктор Мясников. [12+]
12.45 Т/с "Стенограмма судьбы". [16+]
17.50 Привет, Андрей! [12+]
21.00 Х/ф "Скоро будет счастье". [12+]
1.05 Х/ф "Абриколь". [12+]
5.03 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Доброе утро!" [12+]
7.30, 18.30 Новости (на баш. яз).
7.45 "Ете егет". [12+]
8.30 Башкирские каникулы. [12+]
9.15 М/ф "Мультфильмы". [0+]
9.30, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз).
10.00 Елкән. [6+]
10.30 "Байтус". [6+]
10.45 "Семәр". [6+]
11.00 Лит-ра. [6+]
11.30 МузКәрәҙ. [6+]
12.00 Тәмле. Мы вместе! [12+]
12.30 Новости (на баш. яз). [12+]
13.00 Башкорттар. [6+]
13.30 Дарю песню. [12+]
15.30 Башкортостан. Хроники. СВО. [16+]
19.00 Всероссийский день семьи, любви и верности.
22.00 Республика LIVE #дома. [12+]
22.30, 1.00 Новости недели (на баш. яз)
23.15 Концерт народного артиста РБ Вильдана Яруллина. [12+]
1.45 Спектакль "Не улетайте, журавли". [12+]
3.15 Әлләсе... [6+]
4.00 Тормош. [12+]
4.30 "Бай". [12+]
5.00 "Млечный путь". [12+]
6.00 Мистический Башкортостан.[12+]

9 ИЮЛЯ
ВОСКРЕСЕНЬЕ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00, 10.00 Новости.
6.10, 23.35, 0.15, 0.55, 1.40, 2.20, 2.55, 3.30, 4.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
6.55 Играй, гармонь любимая! [12+]
7.40 "Часовой". [12+]
8.10 "Здоровье". [16+]
9.20 "Мечталлион". Национальная Лотерея. [12+]
9.40 "Непутевые заметки" с Дмитрием Крыловым. [12+]
10.10 "Жизнь других". [12+]
11.05 "Повара на колесах". [12+]
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 "Видели видео?" [0+]
14.10 Д/ф "И плавилась броня". К 80-й годовщине начала Курской битвы. [12+]
15.10 Х/ф "Освобождение". "Огненная дуга". [12+]
17.00 Д/ф Премьера. "Мина в сердце". Специальный репортаж. [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
19.00 "Две звезды. Отцы и дети". Новый сезон. Финал. [12+]
21.00 "Время".
22.35 Т/с "Серебряный волк". [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1

6.05, 1.30 Х/ф "Малахольная". [16+]
8.00 Местное время. Воскресенье.
8.35 Когда все дома с Тимуром Кизяковым.
9.25 Утренняя почта с Николаем Басковым.
10.10 Сто к одному.
11.00, 17.00 Вести.
11.40 Доктор Мясников. [12+]
12.45 Т/с "Стенограмма судьбы". [16+]
17.50 Песни от всей души. [12+]
20.00 Вести недели.
22.00 Москва. Кремль. Путин.
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
3.24 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Доброе утро!" [12+]
7.30 Новости (на баш. яз).
7.45 "Йома". [6+]
8.15 Тормош. [12+]
8.45 "Курай даны". [12+]
9.00 "Бай". [12+]
9.30 Новости (на рус. яз).
10.00 "Книга сказок". [0+]
10.15 "Городок АЮЯ". [0+]
10.30 М/с "Нурбостан". [6+]
10.45 "Сулпылар". [0+]
11.15 М/с "Нурбостан сәйәхәте". [6+]
11.30 "Кош юлы. Балалар". [6+]
11.45 Вопрос + Ответ = Портрет. [6+]
12.30 Новости недели (на баш. яз).
13.15 "Алтын тирмә". [0+]
14.00 "Все песни о прекрасном". Концерт. [12+]
15.00 "Дорога к храму". [0+]
15.30 Башкортостан. Хроники. СВО. [16+]
18.15 Вестник "Газпромтрансгаз Уфа". [12+]
18.30 "Атайсал. Знай наших!" [6+]
19.00 Әлләсе... [6+]
19.45 Патриот РФ. [12+]
20.00 Доктор Магжанов. [12+]
20.30 Полезные новости. [12+]
20.45 Преображение. [12+]
21.00, 6.45 Специальный репортаж. [12+]
21.15 Дознание. [16+]
21.30, 6.00 Новости недели (на рус.яз.).
22.15, 2.45 Республика LIVE #дома. [12+]
22.45 Х/ф "9 дней и одно утро". [16+]
0.30 Спектакль "Чужой ребенок". [12+]
3.15 Атлас Баженова: Башкортостан. [12+]
3.45 Д/ф "Донбасс. Дети". [16+]
4.30 История одного села. [12+]

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1444 һижри йыл.

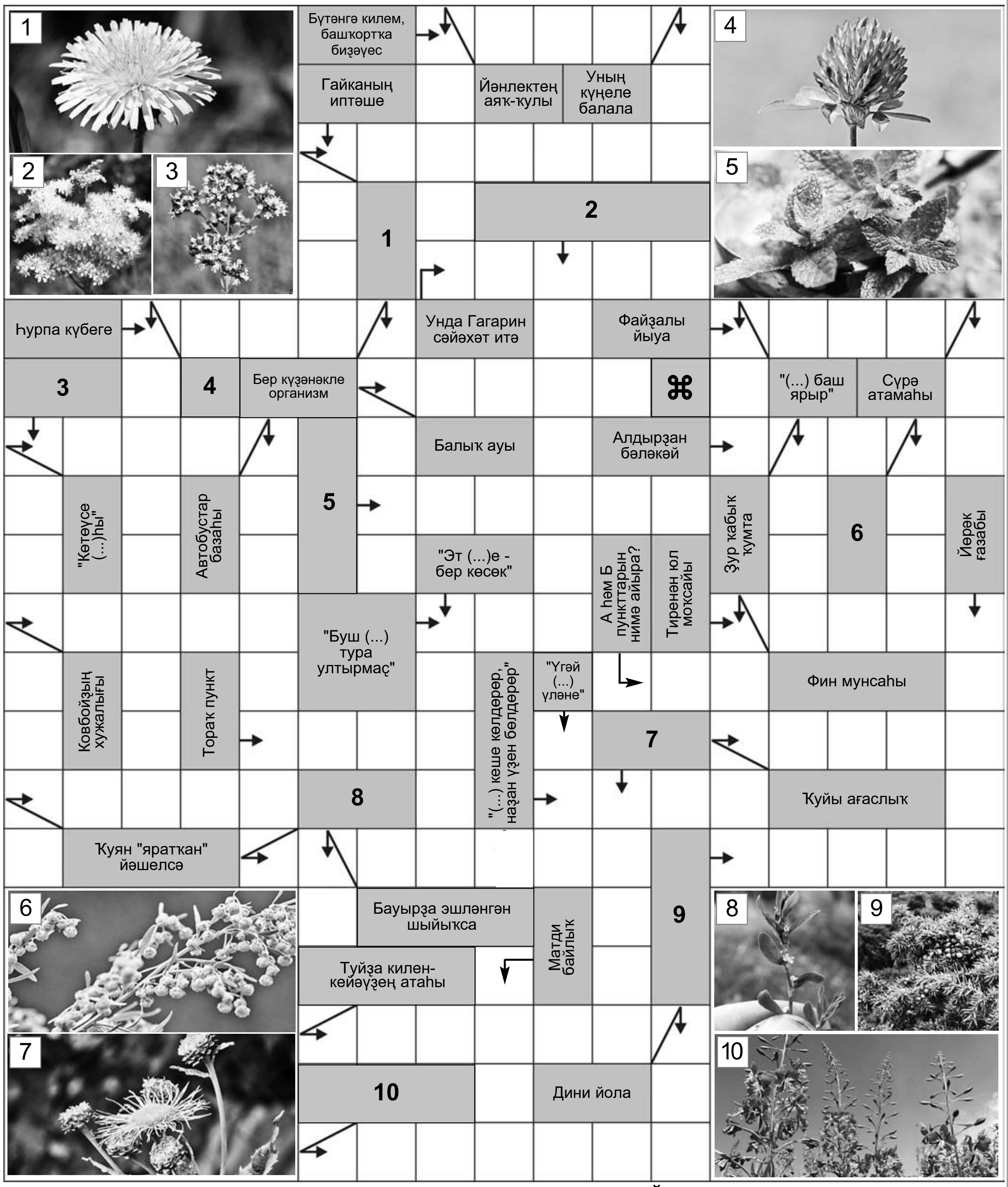
Июль (Зөлхизә)	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Аҡшам намаҙы	Йәстү намаҙы
3 (15) дүшәмбе	3:17	4:47	13:30	19:00	21:52	23:22
4 (16) шишәмбе	3:17	4:47	13:30	18:59	21:51	23:22
5 (17) шаршамбы	3:18	4:48	13:30	18:59	21:51	23:21
6 (18) кесе йома	3:19	4:49	13:30	18:58	21:51	23:21
7 (19) йома	3:20	4:50	13:30	18:57	21:50	23:20
8 (20) шәмбе	3:21	4:51	13:30	18:57	21:49	23:19
9 (21) йәкшәмбе	3:22	4:52	13:30	18:56	21:48	23:18

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

✓ ***Йәй буйы даими рәүештә баҡса еләгенең мыйыҡтарын киҫеп торoғoҙ. Күптәр уны өҙә, әммә өҙөү түгел, киҫеү мөһим. Мыйыҡтар еләктең туҡлыҡлы матдәләрен ала.***

БАШ ЭШЛӘТМӘК

ДАУА АЯҠ АҪТЫНДА



Йәмилә ШӘРӘФЕТДИНОВА төҙөнө.

24-се һандағы сканворд яуаптары.

Горизонталь буйынса: Венгр. Румыния. Юртаҡ. Ус. Чаплин. Био. Торф. Ожегов. Аякс. Граммофон. Флаг. ТУ. Насос. Австрия. Ата. Япон. Рәшә. Дания. Штаб. Аҙна.

Вертикаль буйынса: Биография. Югославия. Германия. Рота. Польша. Ҡата. Еңмеш. Синод. Ант. Арба. София. Аҙан. Раиса. Ат. Иҙән. Чехословакия. Фатир. Ли. Норвегия.

АШ-ҺЫУ

СЕЙ ҠАБАҠ ФАЙҘАЛЫ

Сей ҡабаҡ бешерелгәненән күпкә файҙалыраҡ, сөнки уның составында Т витамины күберәк. Был витамин ябығырға, мускулдарын үҫтерергә, организмының йоғошло ауырыуҙарға бирешмәүсәнлеген яҡшыртырға теләгәндәргә, хәлһеҙлектән, тынысһыҙланыуҙан, борсолоуҙарҙан интеккәндәргә һәйбәт ярҙамсы. Шулай уҡ ул ҡан барлыҡҡа килтереүҙә, аш һеңдереүҙә, матдәләр алмашыныуҙа ҡатнаша. Түбәндә сей ҡабаҡтан коктейль рецепттары тәҡдим ителә.

"Ҡабаҡ менән кишер"

100 г кишер, 150 г ҡабаҡ , 1 стакан өҫтәмәһеҙ йогурт.

Кишерҙе эре ҡырғыстан үткәрергә, ҡабаҡты ваҡ киҫәктәргә бүлергә кәрәк. Йәшелсәләрҙе блендерға һалып, йогурт өҫтәп онтарға. Теләк буйынса бал йәки дәрсен һалырға мөмкин.

"Ҡабаҡ һәм әфлисун"

200 г ҡабаҡ, 1 һутлы әфлисун, 2 финик, 2 күрәгә.

Ҡабаҡ, әфлисунды ҡабығынан таҙартып, турарға һәм киптерелгән емештәр менән блендерға һалып, ваҡларға кәрәк. Килеп сыҡҡан эсемлеккә дәрсен өҫтәргә лә була.

"Ҡабаҡ һәм имбир"

200 г ҡабаҡ, 1 банан, 2 балғалаҡ онталған имбир тамыры, 30 г ваҡланған баҙам (миндаль), 1 балғалаҡ бал, теләк буйынса - дәрсен.

Банан менән ҡабаҡты шаҡмаҡ киҫәктәргә турап, имбир өҫтәп, блендерға һалып, ваҡларға кәрәк. Әҙер коктейлгә бал, дәрсен һәм баҙам һалығыҙ.

"Ҡабаҡ һәм һоло ярмаһы"

200 г ҡабаҡ, 2-3 ҡалаҡ һоло ярмаһы, 200 мл һөт, 1 балғалаҡ бал, 0,5 балғалаҡ дәрсен.

Ҡабаҡты ваҡ киҫәктәргә тураҡлап, блендерға һалығыҙ, һоло ярмаһы, бал, дәрсен өҫтәп, һөт ҡойоп, ингредиенттарҙы бутағыҙ.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Сей ҡабаҡты көнөнә 0,5 килограмм, бешерелгәнен 2 килограмдан күберәк ашарға ярамағанлығын иҫегеҙҙә тотоғоҙ. Ябығырға теләһәгеҙ, "Ҡабаҡ һәм имбир" рецебын ҡулланығыҙ; иртәнсәктән кәйефте күтәрергә әфлисун менән әҙерләнгән смузи ярҙам итер. Был коктейлдәр үҙегеҙгә һәм яҡындарығыҙға көс бирер, организмығыҙҙы һаҡлар.

Гөлназ ӘХМӘТЙӘНОВА әҙерләне.

БАҠСАСЫ МӘШӘҠӘТТӘРЕ

ЕЛӘК ТӘРБИӘ ЯРАТА

"Баҡса еләге уңышы мул булһын өсөн уны иртә яҙҙан көҙгә тиклем тәрбиәләргә кәрәк", - ти һәүәҫкәр баҡсасы Гүзәл Кәримова. Түбәндә уның кәңәштәрен уҡығыҙ.

- Йәй буйы даими рәүештә баҡса еләгенең мыйыҡтарын киҫеп торoғoҙ. Күптәр уны өҙә, әммә өҙөү түгел, киҫеү мөһим. Мыйыҡтар еләктең туҡлыҡлы матдәләрен ала һәм уңышты 2-3 тапҡырға кәметә. Үрсетеү өсөн яңы үҫенте кәрәк булһа, мыйыҡтарҙы ситтәрәк урынлашҡан үҫемлектәрҙә ҡалдырырға мөмкин.

4-5 йыл һайын еләк түтәлен яңы урынға күсерегеҙ. Мөмкинлек булмаһа, уның үҫентеһен тулыһынса "йәшәртегеҙ". Бының өсөн иң көслө, мул уңыш биргән йәки тәме буйынса үҙегеҙгә нығыраҡ оҡшаған төптәрҙе билдәләп ҡуйығыҙ. Әгәр ҙә төймәләнгән еләктәрен дә өҙөп ташлаһағыҙ, үҫемлек бар көсөн мыйыҡ ебәреүгә һаласаҡ, ә һеҙ күсереп ултыртыу өсөн бынамын тигән материал аласаҡһығыҙ.

Яңы еләкте күсереп ултыртҡанда тупрағы менән ҡаҙып алырға тырышығыҙ. Шулай иткәндә, еләк тамыры артыҡ зыян күрмәй һәм ул икенсе йылына уҡ яҡшы уңыш бирәсәк. Мыйыҡтарҙы мотлаҡ ҡырҡып ташлағыҙ, юғиһә, плантация ҡуйыра, еләк вағая.

Еләк емешен алып бөткәс, августа уҡ ултыртырға мөмкин. Ултыртыр алдынан тупраҡты яҡшылап ашларға: 1 квадрат метрға 8 килограмм тиреҫ индерергә, 80 грамм ашлама, 100-150 грамм көл һибергә, тупраҡты яҡшылап ҡаҙырға кәрәк. Июнь аҙағында-август башында мыйыҡтарында барлыҡҡа килгән үҫентене 70*30 см схемаһы буйынса күсереп ултыртырға кәрәк.

Еләк тигеҙ урын ярата. Рәттәр араһын 60-70 см, ә үҫенте араһын 15-20 см ҡалдырығыҙ. Тупраҡ өҫтөнә торф йәки янған тиҙәк, ҡара полиэтилен пленка, һалам түшәгеҙ - үҫемлектәр яҡшы ҡышлаясаҡ, яҙын дым оҙағыраҡ һаҡланасаҡ.

Бер нисә сорт еләк ултыртырға тырышығыҙ. Һеҙҙең баҡсала ҡайһыныһы яҡшыраҡ үҫеүен белер өсөн кәрәк был. Аҙаҡ үҙегеҙгә оҡшағанын ҡалдырырһығыҙ. Еләкте ямғыр яуып торған мәлдә ултыртһағыҙ, булһа, тағы ла яҡшыраҡ. Ябай баҡса еләге уңышты июнь-июлдә, ремонтант сорт йылына ике тапҡыр бирә. Еләк һыу ярата.

Ләйсән СӘЛИХОВА яҙып алды.

✓ Ата булмай атайың ҡәҙерен белмәҫһең, әсәй булмай әсәйең ҡәҙерен белмәҫһең.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

БАЛАҢА УҠЫ!

ЙӘШӘМЕШ - ШАЯНШУҠ

(Башы 11-се биттә).

Зәм-зәм

Йәшәмеш Факиһа әбейҙәренә ҡунаҡҡа барырға ярата. Еләк ҡағы, муйыллы май, баллы йыуаса менән боҫо борҡорап торған самауыр сәйе эсергә кем яратмаһын. Хушлашҡанда әбейҙәр зәм-зәм һыуына барырға һөйләштеләр. Ҡайтҡан саҡта Йәшәмеш әзәһенең ҡулынан тартып, әйтеп һалды:

- Мин дә һеҙҙең менән барам.
- Ҡайҙа бараң?
- Зәм-зәм һыуына.
- Төндә бәләкәйҙәр һыуға бармай, төнгө сәғәт 12-лә һин тәмле йоҡоға талған булаһың.
- Мин йоҡламайым. Һеҙ йыраҡ барағыҙмы?
- Беҙ Миндәктән - мәкенән алабыҙ.
- Һии, Миндәк мына ғына ағып ята бит. Хәҙер алып ҡайтайыҡ.
- Зәм-зәм һыуы көн дә ағып ятмай шул, улым. Йылдың бер көнөндә генә, ғинуарҙың сатлама һыуығында донъялағы барлыҡ йылғаларҙа ла зәм-зәм һыуы аға. Бына бөгөн төндә шул тылсымлы һыуға барабыҙ.
- Шунан?
- Шунан ни шул, теләктәр теләп, ғөсөл ҡойонабыҙ. Сәй ҡайнатып эсәбеҙ.
- Нимә теләйгеҙ, күп кәнфитме, туңдырмамы?
- Юҡ, бәпестәр тыныс йоҡлаһын, тамаҡтары туҡ булһын, атаинәләре яратып үҫтерһен тип теләйбеҙ. Барлыҡ кешеләр ҙә шуны теләһә, ҡабул була.
- Сәйҙе миңә лә күүүп итеп эсерерһең, йәме, әзәй. Күп эсәм дә, күп итеп кәнфит теләйем.
- Күп шәрбәт ашаған кешенең теше нимә эшләй әле?
- Боҙола!
- Дөрөҫ һөйләйһең дә инде, Йәшәмеш, бәпкәм!
- Мин хәҙер ҙур инде, мин бәпкә түгел.
- Кем һуң?
- Мин хәҙер ҡаҙ!

Йәшәмеш кәләш алмай

Күршелә генә йәшәгән Азамат олатай Йәшәмештең бар һорауға ла "Дөрөҫ" йә "Юҡ" тип яуаплағанын белгәс, шаяртып ҡына:

- Йәшәмеш, һин кәләш ала тиҙәр, шул дөрөҫмө?- тип һораны.
- Дөрөҫ!
- Кемде алаһың?
- Белмәйем.
- Ни эшләп белмәйһең, һайламаныңмы әле?
- Юҡ!
- Ҡайҙа әле үҙем һайлап бирәйем. Сулпан матур ҡыҙ. Һап-һары сәстәре бөҙрә генә, күҙҙәре йәмйәшел. Икәүләшеп уйнарһығыҙ, Тәтәйҙәреңде уға биреп уйнатырһың.
- Машинамдыламы?
- Эйе, сәпитеңде лә биреп ҡуйырһың. Кәнфитеңде лә бүлешерһең. Егет кеше кәләшенә бүләктәр бирергә тейеш.
- Юҡ! Тәтәйҙәремде бирмәйем. Миңә кәләш тә кәрәкмәй! Кәләш кәрәкмәй. Дөрөҫ түгел, түгел!

Йәшәмеш ҡысҡырып илап ҡайтып китте. Шул көндән һуң "Дөрөҫ" тигән яуапты әйтмәй башланы.

Бөткәс - бөткән инде...

Йәшәмеш туңдырма ярата. Көндәр буйы туңдырма ғына ашап йөрөр ине лә, әзәһе бирмәй. Тамағың ауыртыр, телең туңып ҡуйыр, күп ашарға ярамай йәки бөткән тип, һыуытҡыстың ишеген шап итеп ябып, келәгә нығытып ҡуя. Йәшәмеш ныҡышып та аса алмағас:

- Әзәй, ҡайҙа күҙлегеңде миңә биреп тор әле?
- Нишләтәһең, күҙең күрмәй башланымы әллә?
- Ас әле һыуытҡысты, мин күҙлек кейеп үҙем ҡарайым. Һин күрмәгәнһеңдер.
- Күҙлек тә ярҙам итмәҫ шул улым, бөткән. Бөттө тигәнде беләһеңме?
- Асып ҡарамағас, белмәйем.

Әзәһе Йәшәмешкә күҙлек кейҙерҙе, һыуытҡыстың ишеген шар асып, туңдырмалар һалған буш һауытын түңкәреп күрһәтте.

- Йә, бармы- юҡмы?
- Юҡ!
- Белдеңме инде?
- Белдем! Бөткән!

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

МИН-МИНЛЕККӘ ТАЯНҒАН...

бейек тауҙан йығылған

Атай булмай атайың ҡәҙерен белмәҫһең, әсәй булмай әсәйең ҡәҙерен белмәҫһең.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Шулай итеп, тағы бер риүәйәт: "Ул үҙен аҡыл эйәһе тип иҫәпләй һәм үҙенең ҡасан да булһа был донъяны ташлап китәсәген аңлап, бер теләк менән генә янып йәшәй: теге донъяла ожмахҡа эләгергә, бының өсөн фанилыҡта саҡта мөмкин тиклем күберәк изге эштәр башҡарып, Хоҙай алдында яҡшы күренергә. Шуға ла ул мосолмандарға фарыз бар ҡағиҙәләрҙе еренә еткереп үтәй, намаҙҙарын да ваҡытында уҡый.

Берҙән-бер көндө ул үҙенең генә гонаһ ҡылмауы етмәй, ә әйләнә-тирәләгеләрҙе лә насар эштәрҙән ҡурсырға кәрәк, тигән ҡарарға килә. Уның иғтибары күршеһенә, бик хәтәр ҡомарлы уйынсыға йүнәлдерелә. Күршеһенең уйынға әүәҫлеге ауырыуға әйләнгән була. Уйнамаҫҡа, тип, әллә күпме ант итһә лә, һүҙендә тора алмай, ташлай ҙа яңынан башлай.

Аҡыл эйәһе күршеһен был насар ғәҙәтенән арындырырға була. Ләкин өгөтләүҙәр генә бер файҙа ла бирмәҫен дә аңлай. Ҡомарлы уйын - яуызлыҡ, ә уның менән мауығыу - ул оло гонаһ икәнен кем белмәй! Шуға ла аҡыл эйәһе икенсе төрлө юл һайлай: күршеһе ҡомарлы уйын уйнарға киткән һайын уның өй тупһаһына ауыр гонаһ йөгө тураһында иҫкәртеү өсөн бер таш һалып ҡуя. Уйынсы өй тупһаһы алдындағы таш өйөмө үҫкәндән-үҫә барғанын күрә. Ул күршеһендәге аҡыл эйәһенең уны өгөтләмәй, һүҙҙәр менән битәрләмәй генә уны гонаһы тураһында иҫкәртеүен аңлай. Шуға ла йортона ҡайтҡан һайын уйынсы үҙенең ихтыярһыҙлығы өсөн оялып, шулай тип уйлана: "Күршеһе, бөтөнләй сит кеше, уның насар ғәҙәттәре өсөн көйөнә, Алланан уның гонаһтарын ярлыҡауҙы һорай. Мине ошо насар ҡылығымдан ҡотҡарыуға күпме көс сарыф итә. Ниндәй түбән йәнле әҙәм мин! Ниндәй гонаһлымын мин! Аҡылым менән күршемдең тырышлыҡтарын таныйым, уға рәхмәтле булыуҙан йөрәгем шартлар сиккә етә, ләкин ул да миңә ярҙам итә алмай, мин был бысраҡҡа шул тиклем ныҡ батҡанмын. Ҡайғы миңә, ҡайғы!"

Бер саҡ уйынсы хатта мәсеткә бара һәм уның күршеһенең уға күрһәткән изгелеген тейешенсә баһалаһын өсөн, Хоҙайға ялбара.

Күп йылдар үтә. Баяғы гонаһлы уйынсы ла, уны ҡурсалаусы изге кеше лә бәҡйилыҡҡа күсә. Аллаһ илсеһе уларҙы бәҡйилыҡ ҡапҡаһы алдында ҡаршылай ҙа, "Һин минең менән ожмахҡа бараһың", тип, уйынсыға ишаралай. Ә изге кешегә тамуҡ ҡапҡаһын күрһәтә. "Юҡ, юҡ, - тип ҡысҡыра уйынсы. - Һин яңылыштың. Минең урыным ожмахта түгел, мин оло гонаһ эйәһемен. Нисек кенә ҡыйын булмаһын, мин быны яҡшы беләм. Ожмахтағы урын минең изге күңелле күршемдеке..."

"Һинең икеләнеүҙәрең урынлы түгел, - ти Алла илсеһе. - Мин Хоҙай ҡушҡанды ғына эшләйем. Күп һөйләнеп, ожмах ҡапҡаһы алдындағы башҡаларҙы тотҡарламаҫ өсөн, аңлатам: һин гонаһ ҡылдың - һүҙ юҡ. Әммә гонаһтарың тураһында иҫкә алған һайын һин оялыу һәм үкенеү кисерҙең. Ә йөрәгеңдә һин оло изгелек йөрөттөң - һинең турала хәстәрлек күреүсе күршеңә рәхмәт тойғоһо ул. Күршеңә килгәндә иһә, ул бөтөн ошо йылдар буйы үҙенең нәфсеһен генә ҡандырҙы. Ул һинең гонаһлы йәнеңдән алда, иң тәүҙә үҙенә сауап алыу тураһында уйланы. Ундай тәкәбберлек һинекенә ҡарағанда ла гонаһлыраҡ. Уның һинең тупһаңа өйгән һәр ташы уның камил булмауын белгерткән үлсәү яғында булып сыҡты..."

ИЛ-ЙОРТ ХӘБӘРЕ

АРЫҪЛАНДАР ТӨЙӘГЕ

Мәғлүм булыуынса, быйыл башҡорт халҡының арҙаҡлы шәхесе, улыс старшинаһы, 1773-1775 йылдарҙағы Крәҫтиәндәр һуғышы етәкселәренең береһе Кинйә Арыҫлановтың тыуыуына 300 йыл тула. Был мөһим тарихи ваҡиғаны Кинйә Арыҫлановтың яҡташтары бер нисә айҙан тантаналы рәүештә билдәләргә йыйына. Ошо йәһәттән оло шәхестең тыуған төйәге - Кинйәабыҙ ауылы төҙөкләндерелә, юлдарға асфальт түшәлә башланы.

Күптән түгел Кинйәабыҙҙа булып үткән һабантуйҙа райондың күренекле шәхестәренә Кинйә Арыҫлановтың тыуыуына 300 йыл тулыу уңайынан булдырылған юбилей миҙалдары тапшырылды. Улар араһында Көйөргәҙеләрҙең танылған яҡташтары - ғалим-офтальмолог Марат Аҙнабаев, йәмәғәт эшмәкәре Румил Аҙнабаев, яҙыусылар Ғәлим Хисамов, Миңлегөл Хисамова, Зөһрә Ҡотлогилдина һәм башҡалар бар ине.

Әйткәндәй, Кинйәабыҙ Бөйөк Ватан һуғышында өс Советтар Союзы Геройы - Хәсән Ғайсин, Сәлмән Биктимеров һәм Ғәфиәтулла Арыҫлановтарҙы биргән ҡаһармандар төйәге булараҡ та киң билдәле. Бөгөн дә Көйөргәҙе арыҫландарының уландары ил именлеге өсөн махсус хәрби операцияла батырлыҡтар күрһәтә. Танылған шағирә һәм журналист Зөһрә Ҡотлогилдина "Йәншишмә" гәзите менән берлектә бер нисә тапҡыр Башҡортостан яугирҙарына бүләктәр, һәр төрлө кәрәк-яраҡ, күстәнәстәр әҙерләп ебәргәйне. Ошо көндәрҙә генә шағирәнең "Башҡортостан" республика нәшриәтендә баҫылып сыҡҡан Тыуған ил, тыуған төйәк, уның батыр улдары хаҡында шиғырҙары тупланған "Китте ирҙәр Донбасҡа, илде утҡа һалмаҫҡа" тип аталған кескәй генә йыйынтығы махсус хәрби операцияла ҡатнашыусы яҡташ яугирҙарыбыҙға оҙатылды. Ватаныбыҙҙан ҡош телендәй генә бер сәләм булып, был шиғырҙар башҡорт егеттәренә рух көсө өҫтәр, уларҙың батыр арыҫландар төйәге улдары икәнлектәрен иҫтәренә төшөрөп торор.

Фирүзә ИШБИРҘИНА.

"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.

1 582218 911006 23025

Баш мөхәррир:
Гөлфиә Гәрәй ҡыҙы ЯНБАЕВА.
Мөхәрририәт:
Ләйсән ВӘЛИЕВА,
Сәриә ҒАРИПОВА,
Әхмәр ҒҮМӘР-ҮТӘБАЙ,
Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА,
Артур БАТЫРШИН.

Редакция һәм нәшер итеүсе адресы:
450005, Башҡортостан Республикаһы, Өфө ҡалаһы, Революцион урамы, 167/1
Беҙҙең сайт: **www.kiskeufa.ru**
E-mail: **kiskeufa@mail.ru**
БР «Республика Башкортостан» нәшриәт йорто ДУП филиалы - «Башҡортостан» республика нәшриәтендә баҫылды (450079, БР, Өфө ҡалаһы, Октябрҙең 50 йыллығы урамы, 13).

Телефондар:

Баш мөхәррир	**253-25-44**
Хәбәрселәр	**252-39-99**
Матбуғат таратыу	**252-39-99**

Ҡул ҡуйыу ваҡыты -
30 июнь 17 сәғәт 30 мин.
Ҡул ҡуйылды - 16 сәғәт 00 мин.

«Киске Өфө»нөң реклама хеҙмәте **253-25-44** телефоны буйынса «Киске Өфө» гәзитенә ойошмаларҙан һәм айырым кешеләрҙән рекламалар ҡабул итә.

«Киске Өфө»нөң индексы — **ПР905**

Тиражы - 3267
Заказ - 866