ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ
КискеӨфө
11-17 февраль (шаҡай) 2017
№6 (736)
kiskeufa.ru • blog.kiskeufa.ru • 2002 йылдан башлап сыға • һатыуҙа хаҡы ирекле

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Үҙебеҙҙекенә етмәй,
йәки сит тапшырыуҙар беҙҙекенән нимәһе менән айырыла?

3

Табип булыуҙары еңелме?

7-9

Ғүмерем буйы...
һине эҙләнем

11

Ҡурсаулыҡтарыбыҙҙы беләһеңме?

13

ТВ-программа 14

Мөхтәрәм уҡыусыларыбыҙ! Февраль башынан 31 мартҡа тиклем 2017 йылдың икенсе яртыһы өсөн "Киске Өфө"гә (индекс 50665) ваҡытынан алда арзаныраҡ хаҡҡа яҙылыу иғлан ителә, йәғни был осорҙа баҫмабыҙға яҙылыу 469 һум 92 тин, ә Бөйөк Ватан һуғышы ветерандары, I һәм II төркөм инвалидтары өсөн 423 һум 96 тин тәшкил итәсәк. Ә тәүге ярты йыллыҡта гәзитһеҙ ҡалғандар 17 февралгә тиклем яҙылып, гәзитебеҙҙе марттан алдыра башлау мөмкинлегенә эйә (дүрт айға - 326 һум 26 тин).

...ҒӘҘӘТТӘРЕ КҮРКӘМ

АСТАНА МЕНӘН ӨФӨ...

туғандаш ҡалалар статусы алды

Февраль башында Өфө ҡала округы хакимиәте башлығы Ирек Ялалов етәкселегендәге рәсми делегация Астана ҡалаһына барып ҡайтты. Сәфәр маҡсаты Өфө менән Астана араһында туғандашлыҡ булдырыу, ошо хаҡтағы меморандумға ҡул ҡуйыу ине. 3 февралдә Ирек Ялалов менән Астана ҡалаһы хакимы Асет Исекешев документҡа ҡултамғаларын һалып, ниәттәрен нығытты.

- Астана менән туғанлашыу мөһим әһәмиәткә эйә - Өфө халыҡ-ара арена-ла халыҡ-ара масштабтағы ваҡиғалар үҙәге һәм донъя иҡтисадында эре мөһим уйынсы булараҡ позицияла-рын нығыта, - тип билдәләне Өфө ҡа-ла округы хакимиәте башлығы урын-баҫары Илдар Хәсәнов. - Был документ муниципалитеттарҙың ҡеүәтен тулыһынса файҙаланыу һәм идара итеү һөҙөмтәлелеген күтәреү өсөн яңы перспективалар асасаҡ, хеҙмәттәшлектең инновацион формаларын үҫтереүгә булышлыҡ итәсәк.

(Дауамы 4-се биттә).

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Халҡыбыҙҙың бөйөк шәхестәре Аҡмулла, Ризаитдин, Рәми һәм башҡалар һүҙенә, аҡылына, ижадына йыш мөрәжәғәт итәһегеҙме?

Фирәәт ҒАРИПОВ, М. Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры актеры: Һәр дәүерҙең үҙенең геройы булырға тейеш. Әлбиттә, бындай кешеләрҙе ул йәшәгән заманда аңламайҙар ҙа, ишетмәйҙәр ҙә, ҡабул да итмәйҙәр, ҡәҙерҙәрен дә белмәйҙәр, әммә улар беҙгә мотлаҡ кәрәк. Башҡортостандың халыҡ шағиры Рәми Ғариповты мин шундай шәхестәр рәтенә индерәм. Шағирҙың ижады, тормош юлы буйынса Башҡорт академия драма театрында ҡуйылған "Февраль. Буран..." спектаклендә Рәми - яратҡан ролдәремдең береһе. Бәйғәмбәргә тиң шағир, тиер инем уны. Теле юҡтың, иле юҡ, тип ҡалай дөрөҫ әйткән ул! Бөгөн беҙ был һүҙҙәрҙең хаҡлығын үҙ күҙҙәребеҙ менән күрәбеҙ. Шағирҙың "Туған тел" шиғырының "Телен һөймәҫ кенә илен һөймәҫ, Иле юҡтың ғына теле юҡ" тигән һүҙҙәрен көнөнә бер нисә тапҡыр ҡабатлайбыҙ. Сөнки, ысынлап та, теле юҡ халыҡтың киләсәге юҡ. Рәми Ғариповтың шиғырҙарын хатта шиғриәттән йыраҡ торған, шиғыр яратмаған кешеләрҙең дә белеүе уның ниндәй ижадсы икәнен дәлилләп тора. Уны өлкән быуын да, йәштәр ҙә ярата, сөнки ул беҙҙең бөтәбеҙҙе лә борсоған мәсьәләләр тураһында яҙа. Рәми шиғриәте менән танышҡанда үҙеңде тыуған йортоңда кеүек тояһың, бында бөтөн нәмә ысын, яҡын һәм ҡәҙерле һинә. Унда һине нисек барһың, шулай ҡабул итәләр... Йәш быуынды тәрбиәләүҙә уның кеүек шәхестәрҙең өлгөһө кәрәк. Нисек итеп халҡынды, телеңде, илеңде яратырға өйрәтә улар.

Тынғыһыҙ тәбиғәтле Рәми үҙ халҡының яҙмышына, киләсәгенә битараф ҡала алмаған, бер ҡасан да һынмаған, алға ғына атлаған. Уның ҡоралы - ҡәләм икәнен аңлаған, уйлағандарын яҙырға ҡурҡмаған. Сөнки өндәшмәй ҡалыуҙың телебеҙ, халҡыбыҙға ҡарата енәйәт икәненә инанған һәм ул хаҡлы булған. Бөгөн дә беҙ геройҙар тураһында күп һөйләшәбеҙ. Кем ул бөгөнгө көн геройы? Кәрәкме улар? Был һорауҙарға яуап биреүе еңел түгел, әммә мин бер нәмәлә шикләнмәйем: Рәми ағай, беҙ һине беләбеҙ һәм беҙ һинең хаҡында балаларыбыҙға ла һөйләйәсәкбеҙ әле.

Азамат КӨМӨШКОЛОВ, БДУ-ның Сибай институты доценты, педагогика фәндәре кандидаты: Әлбиттә, халҡыбыҙҙың бындай шәхестәренең һүҙҙәре, ыңғай өлгөһө, эшмәкәрлеге һәр ваҡыт тәрбиәүи әһәмиәткә эйә. Кемдер әйткән бит әле, шәхестең рухи үҫеше өсөн өс нәмә кәрәк: бөйөк маҡсаттар, бөйөк ҡаршылыҡтар һәм бөйөк өлгөләр. Был тәрбиәүи ысулдың юғары педагогик тәьҫирен аҡыл эйәләре күптән дәлилләгән инде. Педагогика фәнендә дә раҫланған был: ыңғай өлгөләр һәм башҡаларҙың бөйөк эштәре уҡыусыларҙы үҙ өҫтөндә эшләргә, камиллашырға дәртләндерә. Шуны яҡшы аңлағанға күрә лә, беҙҙең Сибай институтының төп корпусы алдын Шәйехзада Бабич, Һәҙиә Дәүләтшина, Рәми Ғарипов, Шәйәхмәт Сибаев, Зәйнәб Биишева бюстары биҙәй. Бинаның эсендә иһә башҡорт халҡының билдәле мәғрифәтселәре һәм ғалимдарына барельефтар асылды, картиналар галереяһы бар. Халҡыбыҙҙың тарихын да онотмайбыҙ. Төньяҡ амурҙары ҡаһарманлығына арналған "Бородино һуғышы панорамаһы" барельефы, 112-се Башҡорт кавалерия дивизияһы һәм генерал Шайморатовҡа барельеф асылды. Сибай институтында рухи тәрбиәгә былай ҙа иғтибар күп бирелә, һәр факультетта башҡорт теле, Башҡортостан мәҙәниәте фәне уҡытыла. Сөнки туған телен белмәгән кеше тыуған ерен дә, илен дә ярата алмай. Туған теленде яратыу - ул ватансылыҡ нигеҙе. Әммә ошо бюстар, барельефтар ҙа оло тәрбиәүи әһәмиәткә эйә. Студенттар уларҙың ижады, тормошо менән яҡындан таныш. Тимәк, уларҙан өлгө лә ала, киләсәктә халҡына кәрәкле кеше булыр өсөн яҡшы белем алырға ла тырыша. Беҙ халҡыбыҙ мәнфәғәтен алға ҡуйып эшләйбеҙ - Сибай институтының төп үҙенсәлеге лә шундалыр.

(Дауамы 2-се биттә).

12+

✔ *Илебеҙ өсөн иң хәл иткес заманда шундай шәхестәрҙең аҡылы тарих арбаһын бөтөнләй башҡа йүнәлешкә бороп ебәрергә, халыҡ аңын, ғәмен тәрбиәләүҙә ҙур роль уйнаған, тип иҫәпләйем.*

ЗЫЯЛЫЛАР МАЙҘАНЫ

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

УТЫН ӨҪТӘРГӘ ОНОТОП...

усаҡты һүндермәйек

Флүрә НОҒОМАНОВА, Башҡортостандың халыҡ артисы: Һәр эш, ғәмәл ниәттән башлана. Ә инде уйламай-нитмәй тотонаһың икән, уңышһыҙлыҡҡа осрауыңды көт тә тор. Шуның өсөн дә беҙ балаларыбыҙҙы аныҡ маҡсат ҡуйып йәшәргә өйрәтергә бурыслыбыҙ. Ә уға өлгәшеү юлында, һис һүҙһеҙ, ихтыяр көсө, ныҡышмалылыҡ, сабырлыҡ талап ителә. Бөгөнгө йәмғиәтебеҙҙә нәҡ ошо сифаттар өҫтөнлөк итергә тейеш. Улар милләтебеҙҙең юғарылығын һаҡлап ҡалырға, яңы үрҙәргә ынтылырға юл аса. Үҫергә, көсҡеүәтең, һәләтең барлығын иҫбатларға теләйһең, халҡыңды, Ватаныңды яратаһың, күтәрергә ынтылаһың икән - тырыш, ныҡышмал бул! Остазым Миләүшә Мортазина беҙгә тап шундай тәрбиә бирҙе. Ялҡаулыҡты яратманы ул. Тырышлығыбыҙ арҡаһында бәләкәй генә уңышҡа өлгәшһәк тә, күҙенән йәш атылып килеп сығыр ине. Ә бит Миләүшә Ғәли ҡыҙы ул саҡта йәш кенә булған. Хеҙмәт юлын яңы башлаған педагогтың үҙ эшенә, кешелек алдындағы бурысына шул ҡәҙәр яуаплы ҡарауы, уға бөтөн күңелен биреүе - бөгөнгө заман йәштәренә ҙур өлгө.

Ҡыҙғанысҡа ҡаршы, арабыҙҙа талантының ҡәҙерен белеп еткермәгәндәр, үҫергә, үҙ маҡсатына табан барырға иренгәндәр осрап тора. Әгәр ҙә шулай булмаһа, милләтебеҙ бөгөн байтаҡҡа алда барыр ине. Ваҡытыбыҙҙы файҙалы, аныҡ маҡсатҡа ярашлы эшкә йүнәлтергә өйрәнергә кәрәк беҙгә. Шул уҡ ваҡытта һәр кем бүтәндәрҙең ҡаҙаныштарына ихлас һөйөнөп, үҙе лә тырышлығы аша яуланған уңышы менән ҡыуандырып йәшәргә ынтылырға тейеш. Бына шунда "халыҡ" төшөнсәһененең нигеҙе.

Хоҙайҙан бирелгән таланты ярҙамында халҡыбыҙҙы алға ебәрер, үҫтерер кешеләрҙе ваҡытында күрә белеү, ҡәҙерләү мөһимлеге хаҡында ла онотмаһаҡ ине. Бер-беребеҙҙең күңелен ҡанатландырып ебәрер йылы һүҙҙәрҙе ваҡытында, тейешле мәлендә еткерергә өйрәнәйек. Утын өҫтәп тормаһаң, усаҡ та быҫҡып һүнә бит. Айырыуса йәштәрҙең тырышлығын баһалай белергә кәрәк. Шул саҡта улар дәрт-дарман менән яңы үрҙәргә ынтылыр, халҡын да үҫтерер.

Дилбәр ТӘЛҒӘТОВА яҙып алды.

ӘЙТ, ТИҢӘГЕҘ...

Халҡыбыҙҙың бөйөк шәхестәре Аҡмулла, Ризаитдин, Рәми һәм башҡалар һүҙенә, аҡылына, ижадына йыш мөрәжәғәт итәһегеҙме?

(Башы 1-се биттә).

Рәсимә АЛЛАМОРАТОВА, филология фәндәре кандидаты, Р. Ғарипов исемендәге 1-се Башҡорт республика гимназия-интернаты уҡытыусыһы: Мин гимназия-интернатта башҡорт теле һәм әҙәбиәте, башҡорт мәҙәниәте дәрестәрен алып барам. Кабинетымды башҡорт мәҙәниәте кабинеты булараҡ йыһазландырғанмын. Таҡта өҫтөндә күренекле мәғрифәтсе Ризаитдин Фәхретдиндең "Милләт мәшһүр әҙәмдәре менән мәртәбәле" тигән һүҙҙәре яҙып эленгән. Йыл һайын яңы уҡыусылар ҡабул итәбеҙ, улар етенсе кластан туғыҙынсыға тиклем минең дәрестәргә инәләр. Көн дә дәрестә ошо фәһемле һүҙҙәр менән осрашалар. Тәүҙә мәғәнәһен аңлап етмәйҙәр, хатта аңлатып биреүемде һорайҙар. Һуңынан инде әңгәмәләшкәндә, фекер алышҡанда, инша яҙғанда Р. Фәхретдиндең оранын терәк һүҙ итеп алалар, киләсәккә маҡсаттарын билдәләгәндә лә таяныс итеп ҡабул итәләр. Мин уҡыусыларыма ошо бөйөк шәхесебеҙҙе үҙҙәре өсөн асырға, уға ҡолаҡ һалырға өйрәтә алыуым менән бәхетлемен. Ғөмүмән, беҙгә өлгө булыр иң ҡеүәтле һүҙ, аҡыл - ул мәғрифәтселәрҙеке. Аҡмулланың алтын аҡылын, халыҡ, ил ғәменә тулыһынса үҙен бағышлаған булмышын, М. Өмөтбаевтың һиммәтле һүҙҙәрен, уй-хыялдарын, Р. Фәхретдиндең бөтөн Көнсығыш һәм Көнбайыш уҡымышлылары юғары баһалаған дини, педагогик, фәлсәфәүи, публицистик эшмәкәрлеген һәр ваҡыт ҡыҙыҡһынып өйрәндем. Зәки Вәлидиҙе лә "Илеңдә ҡалып, бөгөнгө заманға ярашлы белем ал, халҡыңа файҙалы кеше булырһың", тип, 1908 йылда сит илгә сығып китеүҙән аралаған, киләсәктә халыҡ яҙмышын хәл итерҙәй кәңәш биргән кеше булған бит Р. Фәхретдин. Илебеҙ өсөн иң хәл иткес заманда шундай шәхестәрҙең аҡылы тарих арбаһын бөтөнләй башҡа йүнәлешкә бороп ебәрергә, халыҡ аңын, ғәмен тәрбиәләүҙә ҙур роль уйнаған, тип иҫәпләйем. Бөгөн дә уларҙың фекеренә таянабыҙ, аҡһаҡалдың һүҙе - аҡылдың үҙе, тип йәшәйбеҙ.

Ә Рәми Ғариповты инде Аҡмулла менән бер юғарылыҡҡа ҡуям. Икеһе лә барлыҡ йәшәйешен халыҡ мәнфәғәтенә, халыҡ аңын таҙартыуға, үҫтереүгә, уятыуға, битарафлыҡтан һаҡларға арнаған кешеләр улар. Береһе "Ил тойғоһо - бар булмышым минең", тип әйтһә, икенсеһе "Ир уңмаһа, һис ваҡытта ил уңа алмаҫ", тип иҫкәрткән. Улар халҡыбыҙҙың шағир, яҙыусы тип кенә баһаларлыҡ шәхесе түгел, ә рухыбыҙҙың алтын бағаналары, милләт көсөн һаҡлаусы изге ҡиблаларыбыҙ ҙа тип иҫәпләйем.

СЕТЕРЕКЛЕ ҺОРАУ

БАХЫРҒА ТҮГЕЛ, БАТЫРҒА ТАЯН

Ни өсөн ҡайһы берәүҙәр ауыҙынан: "Беҙ бөлдөк, беҙ элекке башҡорт түгел. Беҙҙең башҡорт заманға яраҡлаша алманы инде", - тигән күңел төшөнкөлөгөнә бирелгән һүҙҙәр ишетелә? "Булыр илдең балаһы бер-береһен батыр тиер, бөлөр илдең балаһы бер-береһен бахыр тиер", - тигән әйтем телгә килеп, хәүефләнеп тә ҡуйыла. Ошо хәүефләнеүебеҙҙе гәзит уҡыусыларыбыҙ менән дә уртаҡлаштыҡ:

Рәшит ШӘКҮР, күренекле әҙип-ғалим: Үкенескә ҡаршы, бахырлыҡ синдромы осрап тора. Бахырлыҡ, меҫкенлек милләткә һеңдерелә килә, сөнки кеше ни тиклем меҫкен булһа, уны шул тиклем тиҙерәк бөгөп була. Милләт яҙмышы, уның йәшәү-йәшәмәүе өсөн иң ҙур хәүеф ошо ла инде. Совет заманында был тенденция айырыуса ныҡ үткәрелгән. Әммә халҡыбыҙҙың бөйөк шәхестәре башҡорт рухын тотоп килгән һәм килә. "Бөйөк шәхестәр" тигәндә, мин вазифа юғарылығынан йәки күкрәгендәге ордендар һанынан сығып әйтмәйем, бөйөклөктө мин кешенең рухи юғарылығынан, милләт яҙмышын күҙаллау һәм бөтөн ғүмерен, йәшәү маҡсатын уның яҙмышына арнау йәһәтенән сығып билдәләйем.

Йәшәү-йәшәмәү проблемаһы һәр милләттә лә бар. Хатта күп һанлы милләттәрҙә лә. Сөнки сәйәсәт шул тиклем мәкерле, ул милләт һанының күплегенә, аҙлығына ҡарамай, баҫырға тырыша. Совет власы сәйәсәте телебеҙҙе, рухыбыҙҙы имгәтеү эше алып барҙы икәнен барыбыҙ ҙа таный. Һуңғы ваҡытта ошо ауырыу үҙен һиҙҙерткеләп ала һәм, әгәр беҙ рухи ныҡлығыбыҙҙы ҡаҡшатһаҡ, бөлөп ҡуйыуыбыҙ ҙа ихтимал. Шуға ла рухи ныҡлыҡты һаҡлау өсөн меҫкенлек ауырыуы менән яфаланғандарға идаралыҡ теҙгенен тоттормау сараһы күрергә кәрәк.

Меҫкендәрҙе үргә үрләтмәйек,
Меҫкен йәндәр ҡалһын түбәндә.
Меҫкендәр бит үргә үрләгәндә
Сабатаһын түргә элгәндәр.

Минеңсә, үҙ милләтен кәмһеткән кеше шул милләт вәкиле булып өлгөрмәгән. Башҡортто кәмһетә икән, тимәк, ул кеше башҡорт булып өлгөрмәгән. Үҙен ысын башҡорт тип тойған кеше бер ваҡытта ла улай тип әйтмәҫ. Уларҙы халыҡ менән бутарға ярамай. Халыҡ бөйөк ул. Иң бөйөгө Алла, унан ҡала - халыҡ. Башҡорт халҡының рухи мәҙәниәте донъя культураһында урын алған. Ундай халыҡ бахыр була тиме ни!

Рәүеф ӘЛМӨХӘМӘТОВ, "Банкос" фирмаһы директоры: Мин бик күп илдәрҙә булдым. Сит илдә үҙ-ара мөнәсәбәттә үҙ тойғоларыңды күрһәтеү һиҙелмәй. Бәҫ һаҡлау, намыҫ һаҡлау төшөнсәһе юғары. Үҙ бәҫтәрен юғары ҡуйғас, милләт бәҫен дә төшөрмәйҙәрҙер, тип уйлайым. Бындай кәмһенеү бер башҡортта ғына түгел, Рәсәй иленең башҡа халыҡтарында ла күҙәтелә. Татыулыҡ, ярҙамсыллыҡ, бер-береңә ихтирам төшөнсәләре кәмене. Ә кешене ихтирам итмәү иң элек үҙ бәҫеңде төшөрөүҙән башлана. Әммә мин бөтөн башҡорттар ҙа улайҙыр тип уйламайым. Тормошта үҙен раҫлай, ауыр холҡо арҡаһында маҡсаттарына өлгәшә алмағандар үҙ уңышһыҙлығын кемгәлер япһарырға яратыусан. Тәғәйен кеше булмаһа, халыҡҡа япһара. Ҡайһы бер кеше үҙ яҙмышын баштан уҡ уңышһыҙлыҡҡа юрай. Был ғаиләләге тәрбиәнән дә киләлер. Минең әсәйемдең әсәһе - Фәрхиямал өләсәйем, олатайым вафат булғас, бер үҙе дүрт баланы аяҡҡа баҫтырған. Мал аҫыраған, картуф ултыртҡан, көнө-төнө эшләгән. Әммә зарланмаған. "Балаларым кәмһенеп йөрөмәһен", - тип тырышҡан ул. Әсәйем дә бик егәрле, эшсән, беҙҙе лә шулай тәрбиәләне. Ҡыҫҡаһы, үҙен ихтирам итмәгән кеше генә милләтен дә кәмһетә.

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✔Башҡортостанда 20 йәш ғалим һәм ғилми коллектив республика гранттарын алды. Конкурста 122 эш ҡатнашты. Еңеүселәргә дипломдарҙы республика Хөкүмәте Премьер-министры урынбаҫары Салауат Сәғитов тапшырҙы. Билдәләнеүенсә, быйыл тәүге тапҡыр ғалимдарҙың эш барышында алынған һөҙөмтәһе конкурстың төп шарты булған.

✔2017 йылда Башҡортостан дөйөм белем биреү ойошмаларында яңы урындар булдырыу буйынса саралаҙы берлектә финанслауға субсидиялар рәүешендә федераль ҡаҙнанан 773,4 миллион һум аҡса аласаҡ. Был аҡса Өфөләге "Дим-8" һәм "Колгуев" биҫтәләрендә мәктәп төҙөүҙе тамамлау буйынса эштәрҙе финанслауға йүнәлтелә.

✔Быйыл ҡыш көнө ҡарҙың артыҡ күп яуыуын иҫәпкә алып, Өфөлә яҙғы ташҡындың көслө булыуы көтөлә. Ҡала хеҙмәттәре "ҙур һыу"ҙың килеүенә әҙерлекте башлаған да инде. Ташҡынға ҡаршы штабтар, ваҡытлыса урынлаштырыу пункттары һәм күҙәтеү постарының иҫәбе раҫлана, авария-ҡотҡарыу ҡорамалдары әҙерләнә. Хәлде алдан күҙаллау, мәғлүмәт алмашыу һәм ғәҙәттән тыш хәлдәр тыуған осраҡта үҙеңде нисек тотоу буйынса күнекмәләр уҙғарыу ҡарала.

✔Көндәрҙең һалҡын тороуы арҡаһында ҡотҡарыусылар республика трассаһында күсмә йылытыу пункты асты. Йылытыу пункты палатка, зарядлау ҡулайламалары, йоҡо урындары, генераторҙар, ҡайнар аш-һыу менән тәьмин ителгән. Хәлде мониторинглау өсөн янғын һүндереү һәм ҡотҡарыу гарнизондарының өс оператив төркөмө йәлеп ителгән. Юл һәм ЮХХДИ хеҙмәттәре менән үҙ-ара эш итеү ойошторолған.

✔2016 йылда Республика адреслы инвестиция программаһы иҫәбенә йәмғеһе 99 объект, шул иҫәптән Башҡортостандың дүрт районында яңы дауаханалар һәм фельдшер-акушерлыҡ пункттары барлыҡҡа килгән. Салауатта күп функциялы дауахана файҙаланыуға тапшырылған. Шул уҡ йылда Шишмәлә сменаһына 400 өлкән һәм 200 баланы ҡабул итеүгә иҫәпләнгән поликлиникалар төҙөлгән.

ИШАРА

ҮҘЕБЕҘҘЕКЕНӘ ЕТМӘЙ,

йәки сит тапшырыуҙар беҙҙекенән нимәһе менән айырыла?

Бөгөн мәғлүмәт сараларының ниндәйе генә юҡ. Уларҙың барыһына ла ныҡлы иғтибар биреп бөтөп тә булмай. Шулай ҙа һәр кемдең үҙ иткән, күңеленә яҡын булған ниндәйҙер баҫмаһы йәки тапшырыуы була. Эше тығыҙ булғанда ла шул тапшырыуҙарҙы ҡарарға, аҡсаһы етмәгәндә лә шул баҫмаларға яҙылырға тырыша ундайҙар.

Фекер ебен әллә ҡайҙа ситкә ебәрмәй, милли телдә яңғыраған тапшырыуҙарҙың, башҡорт баҫмаларының бөгөнгө көндә тотҡан әһәмиәтен тағы бер тапҡыр күҙ уңынан үткәреп, уларға күҙәтеү яһаһаҡ, киң мәғлүмәт сараларының йәмғиәтебеҙ аңына ҙур йоғонто яһауын, социаль-психологик һәм әхлаҡи яҡтан таяныс булыуын күрер инек. Быны матбуғат менән дуҫ булғандарҙың барыһы ла аңлай. Шуныһын айырып билдәләп үтеү мөһим: милли тапшырыуҙарыбыҙ һәм баҫмаларыбыҙ йөкмәткеһе үҙебеҙҙең генә менталитетҡа хас сифаттар менән айырылып тора. Был сифаттарҙа олоно оло итә белеү, борондан килгән тыйыуҙарҙы һанға һуғыу, әсәй менән ул, атай менән ҡыҙ араһындағы сиктәрҙе белеү кеүек яҙылмаған ҡағиҙәләрҙе үтәү ҙә сағыла.

Сағыштырыу өсөн ҡайһы бер Рәсәй каналдарында барған фильмдарҙы йәки күңел асыу программаларын ғына алып ҡарау ҙа етә. Мәғәнәһеҙ, тоҙһоҙ шаяртыуҙары арҡаһында уларҙың күптәрен ғаилә менән бергәләп ултырып ҡарап та булмай. Ғәҙәттә, бындай киноларҙың күбеһендә ҡуйыусылар үҙҙәре ҡыҙыҡ һәм башҡалар көлөргә тейеш тип һанаған урындарҙа, кадр артында, күмәк көлөү яңғырай. Был инде режиссерҙарҙың халыҡта өйөр инстинкты уятып, үҙ тапшырыуҙарының сифатһыҙ булыуын йәшереү өсөн эшләнгән махсус "шпаргалкаһы". Тапшырыуҙарының ниндәй кимәлдә икәнен алдан белеп торғанға ла, кадр артында көлөү йәки ҡул сабыу тауыштарын ишеттереп, бында көлөргә кәрәк, тип иҫкәртеү яһай улар. Бындай фильмдарҙың исеме лә бар - ситкомдар, йәғни ситуацион комедиялар, тип атайҙар уларҙы. Тәү башлап улар 1920 йылдарҙа Америка радио тапшырыуҙарында килеп сыға һәм 40-сы йылдарҙа телевидениеға күсә, 70-се йылдарҙа иһә төрлө телесериалдарҙа киң урын ала. 2004 йылда был жанр Рәсәйҙә үҙен таныта һәм бөгөн дә СТС, ТНТ каналдарында уңышлы дауам итә. Беҙгә түгел, юмор кимәле түбән булған американдарға кәрәк был алым, тиһәләр ҙә, көнө буйы экран алдынан китмәй, ситком ҡараусылар ҙа күп бөгөн. "Европа плюс", "Русское радио" эфирында барған тапшырыуҙарҙы алып ҡараһаҡ та, беҙҙең халыҡҡа хас булмаған самаһыҙ көлөү, тәртипһеҙ шаярыу ҡолаҡты яра.

Ошо урында инде бына нисәмә йылдар халыҡ яратып тыңлаған үҙебеҙҙең "Юлдаш" мәғлүмәт һәм йыр-моң каналын ғорурлыҡ менән телгә алырға була. Каналдың йыр-моң сығанағы ғына түгел, ижтимағи, социаль-сәйәси, мәҙәни һәм башҡа төрлө өлкәләрҙәге көнүҙәк темаларҙы ла асыҡ яҡтыртыуы, тарихыбыҙҙы, ғөрөф-ғәҙәттәребеҙҙе, йолаларыбыҙҙы онотмауы һәм, иң мөһиме, халҡыбыҙға хас тыйнаҡлыҡ, йор һүҙлелек сифаттарына эйә булып эш итеүе ҡыуандыра. Кәрәк урында кинәйә менән кәңәш биреүе, эфирға иң кескәйҙәрҙе лә йәлеп итеп, уларға бала саҡтан уҡ милли рухлы тәрбиә орлоҡтары һалыуы маҡтаулы.

Ә инде һуңғы йылдарҙа үҙ режиссерҙарыбыҙ барлыҡҡа килеп, башҡорт кинолары, йәнһүрәттәре төшөрөүе айырым баһаға лайыҡ. Ошо өлгөлә тәрбиә алған балаларыбыҙ, һис һүҙһеҙ, Тыуған илен, тыуған ерен, үҙ халҡын ихтирам итеп үҫер, тип ышанғы килә.

Эльза МӨХӘМӘҘИЕВА.

"КИСКЕ ӨФӨ" УҠЫЙЫМ...

НИ МӘҒӘНӘ ДӨРӨҪ ҺҮҘ ӘЙТЕҮҘӘН,

Дөрөҫ һүҙең инде һуңлаһа?

Бер башҡорт халыҡ әкиәтен хәтергә төшөрҙөм әле. Уны бик күп йылдар элек уҡығайным. Бер егет, донъя күреп килергә тип, ауылынан сығып киткән, ти. Бара торғас, йылға буйында бер һылыу ҡыҙыҡайҙың илап тороуын күреп ҡалған да, уның янына барып: "Ниңә илайһың, һылыуҡай?" - тип һораған. Ҡыҙыҡай йылға уртаһында кәмәлә балыҡ тотоп ултырыусыға күрһәтеп: "Ҡаты дауыл сығып, кәмәһе ауҙарылып, батып ҡуймаһа ярай ине был кеше, тип ҡурҡып илайым", - тип яуап биргән. Юлаусы егет һылыуҡайҙы йыуатҡан да: "Һинән дә ғәжәберәк тағы берәйһен осратһам, боролоп ҡайтып, һине кәләш итеп алырмын", - тип, юлын дауам иткән, ти.

Бара торғас, бер ауылға еткән егет. Күрә, бер ир менән ҡатын буш күнәкте ҡояш аҫтында тота ла, өҫтөн тиҙ генә туҡыма менән ҡаплап, өйҙәренә йүгереп инеп китә, бер аҙҙан тағы ла йүгереп сығып, тағы ла күнәктәрен ҡояшҡа ҡаратып тота, ти. Хәл-әхүәл һорашҡас, ни эш ҡылыуҙары менән ҡыҙыҡһынған егет. Ә хужалар: "Өй эсебеҙ ҡараңғы, ҡояш нуры, яҡтылыҡ ташыйбыҙ", - тип яуап биргән. Егет балта, бысҡы һорап алып, уларҙың өйҙәренең көньяҡ яғынан тәҙрә уйып бирә лә, юлын дауам итә.

Икенсе ауылға барып еткәс, бер әбей менән бабайҙың һыйырҙарын баҡыртып, таҡта буйлатып һарай башына мендерергә маташыуын күреп ҡала егет. "Ниңә яфалайһығыҙ ул малҡайҙы?" - тип һорай егет. "Күрмәйһеңме ни, һарай башында ҡуйы булып, йәм-йәшел үлән үҫкән бит", - тип яуап бирә былар. Егет ураҡ һорап алып, һарай башына менеп, йәм-йәшел үләнде урып төшөрөп бирә лә, боролоп, үҙ ауылына юл тота, ти. Юл ыңғайында баяғы илаҡ ҡыҙыҡайҙы кәләш итеп алып ҡайтып, бәхет-шатлыҡҡа күмелеп, бик оҙаҡ ғүмер иткән, ти.

Матур әкиәт. Миңә оҡшай. Ә уны иҫемә төшөрөп, һеҙгә яҙып һалыуымдың сәбәбе - "Киске Өфө" гәзитенең халҡыбыҙҙың яҙмышын ҡайғыртып, уның рухын күтәреү, тәрбиәләү, изге эштәргә әйҙәләү кеүек мөһим эш башҡарыуы менән һоҡланыуҙа. Дөрөҫ, милләтебеҙ йотолмаҫ, упҡынға батмаҫ, бөлмәҫ борон "алдан илайыҡ", ҡайғыртайыҡ, әйҙәләйек. Шағирыбыҙ Рәми Ғарипов үҙенең "Дүрт юллыҡтар"ында ла:

Ирлек булһын шағирлыҡта,
Шағирлыҡта ирлек булмаһа,
Ни мәғәнә дөрөҫ һүҙ әйтеүҙән,
Дөрөҫ һүҙең инде һуңлаһа?" -
тип бик хаҡ әйткән бит.

Әйткәндәй...

Бер саҡ Рәсәй телевидениеһынан һалҡын Хабаровск өлкәһендә йәшәүсе юғалыу сигенә еткән (улар 3 мең генә тороп ҡалған), эшһеҙлектән эскелеккә батып барған бер милләт тураһында һөйләнеләр. Һуңғы осорҙа улар ойошоп, үҙҙәренең боронғо ата-бабалар кәсебен - балыҡсылыҡты тергеҙеп, матур итеп йәшәй башлаған. Шамандары ла бар икән. Ул шаман бубенын ҡағып, "күктәге идара" менән һөйләшә, бәйләнешкә инә, уңыш һорай, имеш. Ошондай милләт хәленә ҡала күрмәйек, туғандар.

Айгөл АХУНОВА.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓Былтыр Башҡортостанда Республика адреслы инвестиция программаһын тормошҡа ашырыу иҫәбенә ете белем биреү учреждениеһы файҙаланыуға тапшырылған. Бөрйән районы Иҫке Собханғол ауылында урта мәктәп яңыртылған һәм 120 балаға иҫәпләнгән мәктәп яңы интернаты төҙөлгән. Йылайыр районында Йылайыр махсус (коррекция) дөйөм белем биреү мәктәп-интернаты ашханаһына төкәтмә һалынған, ә Ишембайҙа Башҡорт кадет корпусы төҙөкләндерелгән.

✓Башҡортостандың Эшҡыуарлыҡ һәм туризм буйынса дәүләт комитеты быйыл төбәктәрҙә "Урал легендаһы" Башҡортостандың тау курорттары" туристик-рекреацион кластерын үҫтереү буйынса эште әүҙемләштерергә ниәтләй. "Урал легендаһы" кластеры "Морат", "Яҡтыкүл" һәм "Абҙаҡ" тау саңғыһы үҙәктәрен, Ирәмәл тауын, Шүлгәнташ мәмерйәһен, "Тәңре" турбазаһын, "Ассы" шифаханаһын һәм башҡа туристарҙы йәлеп итерлек объекттарҙы берләштерә.

✓Күгәрсен районының Түйымбәт ауылында Зәйнәб Биишева исемендәге әҙәби премияны тапшырыу тантанаһы булды. Быйыл уға Йомағужа ауылы моделле китапханаһы китапханасыһы Зәйтүнә Әбдрәшитова, Мораҡ башҡорт гимназияһының башҡорт теле һәм әҙәбиәте уҡытыусыһы Зилә Псәнчина, Башҡортостан Мәғарифты үҫтереү институтының башҡорт һәм башҡа туған телдәр һәм әҙәбиәттәр кафедраһы мөдире Зәкиә Ғәбитова лайыҡ булды.

✓Өфөлә "Ватандаш" республика журналына баш мөхәррир тәғәйенләнде. Редакцияны Рәшиҙә Мәһәҙиева етәкләне. Мәһәҙиева Рәшиҙә Рәфҡәт ҡыҙы - журналист, Башҡортостан Республикаһының атҡаҙанған матбуғат һәм киң мәғлүмәт хеҙмәткәре, Журналистар союзы ағзаһы, филология фәндәре кандидаты.

✓Бәләбәйҙә XVI "Илһам шишмәләре-2017" төбәк-ара шиғриәт фестивале старт алды. Беренсе этапта, 27 февралгә тиклем, муниципалитет һәм ижади берекмәләр кимәлендә рус, башҡорт, татар йәки сыуаш телдәрендә яҙышҡан иң яҡшы үҙешмәкәр шағирҙар асыҡлана. Икенсе этапта, 1 марттан 21-нә тиклем, жюри конкурс эштәрен ҡарай һәм дәғүәселәрҙән ете лауреат һәм дипломант билдәләй. Фестивалдең финалы апрель уртаһында уҙа.

"Башинформ"дан.

ҠЫҪҠАСА

ӨФӨБӨҘҘӘ..

18 меңдән ашыу сабый тыуған!

✔ Республиканың Аграр университетында Сыр эшләүселәр мәктәбенең бишенсе төркөмө уҡып сыҡты. "Сырҙар етештереү технологияһы" программаһы аҙыҡ-түлек технологиялары факультеты нигеҙендә икенсе йыл эшләй. Тәүге курс уҡыусылары рәтендә күбеһенсә фермерҙар ине. Ете кешенән торған һуңғы сығарылышта республикабыҙҙың һөтсөлөк предприятиелары белгестәре, шулай уҡ эшҡыуарҙар булды. Хәбәр итеүҙәренсә, уҡыу осоронда курстарҙа ҡатнашыусылар моцарелла (йомшаҡ йәш сыр), качотта (ябыҡ текстуралы ярымҡаты сыр), рикотта (эремсек һыуынан ярмалы йомшаҡ эремсек сыры), примо сале (йомшаҡ яңы эшләнгән сыр) кеүек сыр төрҙәрен етештереrгә өйрәнде. Шулай уҡ улар сыр етештереү эшҡыуарлығында документ әйләнешенең үҙенсәлектәре һәм продукцияны тейешенсә төрөү алымдары тураһында белем алды. Был мәктәп эшләй башлағандан алып уны 40 тыңлаусы тамамлаған.

✔ Уҙған йылда Өфөлә 18 меңдән ашыу сабый донъяға килгән. Был - һуңғы алты йылда ҡалала иң юғары тыуым күрһәткесе. 2005 йылда баш ҡалала - 11,3 меңдән ашыу, 2010 йылда 15 меңгә яҡын бала тыуған. Өфө хакимиәтендә үткән оператив кәңәшмәлә билдәләүҙәренсә, тыуымдың артыуы менән бер рәттән үлем осраҡтарының кәмеүе күҙәтелә. 2016 йылда яҡынса 12,7 мең кеше вафат булған. Шуға ярашлы, былтыр ҡала халҡының тәбиғи артымы 5,5 мең самаһы кеше тәшкил иткән. Шулай итеп, Башҡортостандың баш ҡалаһы илдең миллионлы ҡалалары араһында халыҡтың тәбиғи артымы буйынса беренсе урынды биләүен дауам итә.

✔ Өфөлә "Йәш профессионалдар" - WorldSkills Russia һәм JuniorSkills икенсе төбәк чемпионатына әҙерлек бара. Был бәйге төбәктә 13-17 февралдә Өфө дәүләт нефть техник университетында һәм республика колледждарында үтә. Саралар Башҡортостан Башлығының ҡарарына ярашлы уҙғарыла. Эшсе һөнәрҙәр чемпионаты Башҡортостанда икенсе тапҡыр үтәсәк. Унда һөнәри белем биреү ойошмаларының 150 студенты (16 йәштән 22-гә тиклем) һәм 110 мәктәп уҡыусыһы ҡатнашасаҡ. "Беҙ белем биреү программаһын алмаштырыу, яңы фәндәр уҡытыу хаҡында юҡҡа ҡына әйтмәйбеҙ. Был урта махсус белем биреү системаһына төп кардиналь ҡараш. Чемпионат Башҡортостанда "Йәш профессионалдар" хәрәкәтен популярлаштырыуға һәм үҫтереүгә йүнәлтелгән, - тине республика Хөкүмәте Премьер-министры урынбаҫары Салауат Сәғитов был сараның әһәмиәте тураһында һөйләп.

...ҒӘҘӘТТӘРЕ КҮРКӘМ

АСТАНА МЕНӘН ӨФӨ...

туғандаш ҡалалар статусы алды

(Башы 1-се биттә).

Өфө делегацияһы алдында торған мөһим бурыстарҙың тағы береһе - Асталағы коллегаларының ҡала хужалығын алып барыу, архитектура, юл төҙөлөшө мәсьәләләрен хәл итеү тәжрибәһен өйрәнеү. Эш программаһы барышында делегация "Астангенплан" проект институты эше менән танышты. Шулай уҡ тулы циклды белем биреү Ҡаҙаҡ милли мәктәп-интернатында ла булдылар. Был уҡыу йортона әлеге өсөн балалар ҙур конкурс һынауы үтә, әммә уҡырға ингәс, белем алыу процесы сығымдарының 70 процентын дәүләт үҙ өҫтөнә ала. Ҡаҙағстан Президенты Нурсолтан Назарбаевтың тормошона һәм эшмәкәрлегенә арналған материалдар тупланған Назарбаев-үҙәк мәғариф-музей учреждениеһында, Астана Экспо - 2017 үҙәк офисында, спорт объекттарында булды Өфө вәкилдәре.

Бынан тыш, делегация Асталала Эре ҡалалар һәм баш ҡалалар ассамблеяһының эше буйынса ла осрашыуҙар үткәрҙе. Сөнки Ирек Ялалов МАГ Президенты ла. Уның менән МАГ-тың башҡарма вице-президенты Владимир Селиванов та ойошманың артабанғы эшмәкәрлеге мәсьәләләре буйынса фекер алышыуҙарҙа, Ассамблеяның сираттағы сессияһын ЭКСПО сиктәрендә июлдә үткәреү мәсьәләләрен тикшереүҙә ҡатнашты.

Осрашыуға йомғаҡ яһап, Ирек Ишмөхәмәт улы Астана тәжрибәһен Өфөлә лә ҡулланыу ихтималлығын, шулай уҡ эшлекле, мәҙәни бәйләнештәрҙе үҫтереү, берлектәге проекттарҙы тормошҡа ашырыу кәҙҙалланыуын, артабан туғанлыҡ ошо ҡалаларҙың районлары араһында ла булдырыласағын белдерҙе.

Мария ӘҘИӘТУЛЛИНА.

ТӨРЛӨҺӨНӘН

ИСЕМЛЕК АСЫҠЛАНДЫ

Өфөлә Башҡортостан юлдаш телеканалының "Башҡортостандың 100 исеме" проекты исемлеге иғлан ителде. Күләмле телемарафон Башҡортостан юлдаш телевидениеһы башланғысы менән ойошторолғайны.

"Башҡортостан" телерадиокомпанияһының генераль директоры Ғәлим Яҡупов тамашасыларҙың бик әүҙем булыуын билдәләне. Уның әйтеүенсә, көнөнә тауыш биреүселәрҙең һаны алты меңгә барып еткән. Комиссия рәйесе, Башҡортостан халыҡтары ассамблеяһы етәксеһе Зөһрә Рәхмәтуллина: "Башҡортостандың 100 исеме" - тәү сиратта тамашасыларҙың проекты, ул мөһим берләштереүсе әһәмиәткә эйә", тип билдәләне. Телеканалдың баш мөхәррире Гүзәл Хәсәнова һәм интернет-тапшырыуҙар бүлеге етәксеһе Марат Шафиҡов тәүҙә бөтә республиканан кандидаттар буйынса 10 меңдән ашыу тәҡдим алыуҙарын һөйләне. Башҡортостан юлдаш телевидениеһының матбуғат хеҙмәтендә әйтеүҙәренсә, исемлек әҙер һәм уға бер ниндәй ҙә үҙгәрештәр индерелмәйәсәк. Республиканың йөҙөрләгән күренекле эшмәкәрҙәре хаҡында документаль фильмдар, 200 исемлегенә инген шәхестәр тураһында роликтар һәм сюжеттар төшөрөү ҡаралған.

БӘЙЛӘНЕШТӘР КИҢӘЙӘ

М. Аҡмулла исемендәге Башҡорт дәүләт педагогия университеты менән Кембридж университетының Макдональд археологик тикшеренеүҙәр институты берлектәге эш тураһында килешеүгә ҡул ҡуйҙы. Атап әйткәндә, һүҙ археологик ҡаҙылмалар хаҡында бара.

Проект археометаллургия материалдарын анализлауҙы, беренсел алынған мәғлүмәттәрҙе берлектә баҫтырып сығарыуҙы, мәғлүмәттәр һәм ресурстар менән алмашыуҙы, фәнни үҙара эш итеүҙе, берлектәге ғилми һәм белем биреү сараларын үткәреүҙе үҙ эсенә ала.

Берлектәге эш Рәсәйҙең археологик ҡомартҡыларынан һайлап алынған материал өлгөләрен Бөйөк Британияға сығарыуға рөхсәт алыуҙы, шулай уҡ тикшереү тамамланғандан һуң һаҡланып ҡалған өлгөләрҙе кире ҡайтарыуҙы күҙ уңында тота. Халыҡ-ара фәнни баҫмаларҙа тикшереү һөҙөмтәләрен, мәҡәләләр баҫтырыу, тәжрибә һәм ресурстар менән алмашыу студенттар өсөн бик мөһим. Киләсәктә сит илдә белем алыу өсөн студенттар менән алмашыу ҡаралған, тип хәбәр иттеләр юғары уҡыу йортонаң матбуғат үҙәгендә.

ЙӘШТӘРГӘ ЭШ

Өфө йәштәренә эшкә урынлашыу мәсьәләләре буйынса консультациялар үткәрелә.

Улар баш ҡаланың Йәштәр мәшғүллегенә булышлыҡ итеү үҙәге ойошторған "ҡыҙыу линия"ға шылтыратып (279-06-56), эшкә урынлашыу үҙенсәлектәре хаҡында белә ала. Ул 15 февралдә көндөҙгө сәғәт 3-тән киске 5-кә тиклем уҙа. Үҙәктәге юрисконсульт 14 йәштән 18 йәшкәсә балиғ булмаған граждандарҙы эшкә урынлаштырғанда ниндәй документтар бирергә, законһыҙ эштән бушатһалар, ни эшләргә кәрәклеген аңлатасаҡ. Бер эштән икенсеһенә күскән осраҡта документтар нисек итеп дөрөҫ тултырыла? Балиғ булмағандар өсөн һынау ваҡытын билдәләгәндә үҙенсәлектәр бармы, отпуск биреү тәртибе ниндәй? Шулай уҡ йөклө һәм өс йәшкә тиклемге балаһы булған ҡатын-ҡыҙҙарҙың социаль гарантиялары һәм хоҡуҡи яҡлауын тәьмин итеүгә, декрет түләүҙәренә, балалар пособиеһы күләменә, эшләмәгән әсәгә декрет түләүҙәренә ҡағылышлы һорауҙар бирергә мөмкин.

БАШ ҠАЛА ХӘБӘРҘӘРЕ

✔"Башҡортостан" киностудияһының Айсыуаҡ Йомағолов төшөргән "Ел аулаусы" фильмы Венгрияның баш ҡалаһында күрһәтелә. 22 февралдә Будапештта Рәсәй төбәктәре киноһы көндәре Башҡортостанда төшөрөлгән кинотаҫма менән тамамлана. Акцияның инициаторы - кино белгесе һәм тәнҡитсе Иван Форгач. Ул Өфөлә "Көмөш Аҡбуҙат" кинофестивалендә жюри рәйесе булғайны.

✔Башҡортостан уҡыусыларын ағымдағы йылдың февраль-март айҙарында уҙасаҡ "Компьютер иле - 2017" XXI Халыҡ-ара асыҡ фестивалдә ҡатнашырға саҡыралар. "Компьютер иле" ике турҙа уҙа: I тур - дистанцион, 9-28 февралдә уҙғарыла, II тур - 28-29 мартта Һамар ҡалаһында үтә. Тулыраҡ мәғлүмәтте Өфө белем биреү идаралығы сайтында баҫылған положениенан белергә була.

✔Башҡортостандың халыҡ шағиры Рәми Ғариповтың 85 йыллығына арналған саралар Әхмәтзәки Вәлиди исемендәге Милли китапхана үткән осрашыуҙан башланды. 12 февралдә Яҙыусылар союзы "Рәми Ғариповка 85 аҙым" әҙәби акцияһын ойошторa. 14 февралдә Мәжит Ғафури исемендәге Башҡорт драма театрында "Февраль. Буран..." спектакле ҡуйыла. 28 февралдә "Барыһы ла йөрәгемә һыя..." музыкаль-шиғри кисә Башҡорт дәүләт филармонияһында уҙа.

✔Башҡортостан тамашасылары "Тауыш.Балалар" телевизион музыкаль шоуының яңы миҙгелендә йәнә Өфө вәкилен күрәсәк. Әлеге ваҡытта 14 йәшлек Кристина Ташкинова Мәскәүҙә беренсе этапҡа әҙерләнә. Тамашасылар беренсе сығарылышты 17 февралдә ҡарай ала.

✔Башҡортостанда һунар хужалығын алып барыусыларҙы, эшмәкәрлектәре аусылыҡ туриндустрияһын үҫтереү менән бәйле булған бәләкәй һәм урта эшҡыуарлыҡ вәкилдәрен, шулай уҡ профессиональ фотографтарҙы һәм фотоһәүәскәрҙәрҙе "Һунар һәм балыҡ тотоу" фотокүргәҙмәһендә ҡатнашырға саҡыралар. Күргәҙмәлә ҡатнашыу өсөн фотоматериалдарҙы 31 мартҡа тиклем birguliev.k @bashkortostan.ru электрон адресына ебәрергә.

✔Ғинуарҙан юлдаш телевидениеһы абоненттарының МТС компанияһынан Башҡортостан юлдаш телеканалын ҡарау мөмкинлеге бар. Республика телеканалы төп пакетҡа инде. Хәҙер Өфөләге Телеүҙәктең сигналын Калининград ҡалаһынан алып Владивостокка хәтлем бөтә ил халҡы ҡабул итә ала. МТС-тың телефон ҡайны офисында тоташтырыуға ғариза ҡалдырырға мөмкин.

ЭКОЛОГИЯ ЙЫЛЫ

2017 ГОД ЭКОЛОГИИ В РОССИИ

"Башҡортостанда Экология һәм айырым һаҡланған тәбиғәт территориялары йылының планына атмосфераны, һыу объекттарын, ер аҫты байлыҡтарын, үҫемлектәр һәм хайуандар донъяһын һаҡлау, шулай уҡ халыҡтың экологик мәҙәниәтен күтәреү буйынса 118 пункт инде", - тине тәбиғәт менән файҙаланыу һәм экология министры Илдар Һаҙыев "Башинформ" мәғлүмәт агентлығында журналистар менән осрашыуҙа.

ТӘБИҒӘТ БАЙЛЫҠТАРЫ...

киләһе быуындарға етерме һуң?

Экология йылының етди реформалар: ҡалдыҡтар менән эшләү, тирә-яҡ мөхиткә йоғонто яһауҙы нормалләштереү һәм яңы технологиялар индереү, контроль-күҙәтеү эшмәкәрлеге, предприятиеларҙы категориялаштырыу фонында үтеүен билдәләп, министр уларҙың илдең һәм республиканың артабанғы экологик сәйәсәтенә ҡеүәтле нигеҙ булып тороуын һыҙыҡ өҫтөнә алды. Билдәләнеүенсә, республикала бөгөн ҡаты көнкүреш ҡалдыҡтарын, медицина ҡалдыҡтарын утилләштереү буйынса проблема бар. Ошо хәл-торошто күҙ уңында тотоп, Дыуан, Благовар, Дүртөйлө райондарында полигондар төҙөү, Өфө районының Черкассы ауылындағы полигонды реконструкциялау проектын тормошҡа ашырыу ҡаралған. Дуҫлыҡ Монументы буйында Ағиҙел ярын нығытыу ҙа планға индерелгән. Шулай уҡ ағастар ултыртыу, урмандарҙы таҙартыу һ.б. ошо йүнәлештәге эшмәкәрлеккә лә ҙур иғтибар биреләсәк. Экологик белем биреү йәһәтенән "Ҡағыҙ бумы", "Йәшел сессия" акциялары үткәреләсәк, төҙәк ауыл биләмәләренә, иң яҡшы мәктәп урмансылыҡтарына конкурстар уҙғарыласаҡ. "Парктар маршы" республика конкурсы ла ойоштороласаҡ. "Башҡорт Уралы" биосфера резерваты территорияһында солоҡсоларҙың республика фестивале үтәсәк. Әйткәндәй, бөгөн Башҡортостан бренды булған Бөрйән солоҡ ҡортоноң аҙмышы хәүеф аҫтында һәм уны һаҡлап ҡалыу буйынса ла саралар билдәләнгән. Ҡурсаулыҡтарға килгәндә инде, был йәһәттән экологик марафон старт аласаҡ, айырым һаҡланыусы тәбиғәт территориялары ла иғтибар үҙәгендә буласаҡ. Ә инде бөтөн донъяға билдәле "Шүлгәнташ" мәмерйәһе һәм уның эргәһендәге территорияла туристарҙы йәлеп итеү һәм рекреацияны үҫтереү маҡсатында геопарк ойоштороу буйынса халыҡ-ара тәжрибә тормошҡа ашырыласаҡ.

Ғөмүмән, матбуғат конференцияһында сығыш яһаусылар ҡыҙыҡлы һәм иғтибарға лайыҡ уй-ниәттәре менән бүлеште. Рус география йәмғиәтенең Башҡортостан бүлексәһе рәйесе Камил Йыһаншин белдереүенсә, быйыл Киндерле мәмерйәһе эргәһендә "Еҙем" тәбиғәт паркын ойоштороу мәсьәләһе лә хәл ителәсәк. "Был территорияла иң бейек Мәмбәт һәм Ҡуҙғанаҡ ҡаялары һәм Уралдағы иң оҙон "Победа" мәмерйәһе урынлашҡан, - тине Камил Фәрүкша улы. - Ҡырағай ял итеүселәр тәбиғәтте бысрата. Шулай уҡ федераль кимәлдәге тәбиғәт ҡомартҡыһы булған Аҫҡын боҙ мәмерйәһе лә һынғай үҙгәрештәр кисерер, тип өмөтләнәбеҙ. Былдай тәбиғи боҙло мәмерйәләр башҡа бер ерҙә лә юҡ, хатта Пермдәге Көнгөр мәмерйәһе лә Аҫҡын боҙ мәмерйәһе менән ярыша алмай".

Әммә кешенең ҡыҫылыуы һөҙөмтәһендә боҙлоҡ ҙур үҙгәрештәр кисерә икән. РФА-ның Өфө Биология институты директоры Василий Мартыненко, шундай реликт боҙҙарҙы һаҡламау - ул енәйәт, тип, фекерен белдерҙе. Ғалим билдәләүенсә, Экология йылы "Асылыкүл" тәбиғәт паркындағы Берғаҙан-Ҡамыш һаҙлығы ла Рамсар ерҙәре статусын алыуы ихтимал. Ошо статуска эйә булһа, ул айырым һаҡланыусы тәбиғәт ресурстары исемлегенә инәсәк. "Экология проблемалары тормошта түгел, ә беҙҙең башыбыҙҙа, - ти Василий Борисович. - Күптәр, ил ҙур, минең ғүмеремә етер, тип уйлай. Ә уникаль ҡомартҡыларҙы бер нисә йыл эсендә юҡҡа сығарырға мөмкин".

Беҙгә тиклем йәшәгән быуын шулай ҙа аңлыраҡ булған - ниндәй ауыр замандарҙа ла тәбиғәтте киләсәк быуындар өсөн һаҡлап ҡалдырырға тырышҡан. Бәлки, улар килер быуындарҙың аҡыллыраҡ булырына, ошо байлыҡты файҙаланып, дәүләтте тағы ла матурыраҡ, байыраҡ тормошҡа алып сығырына ышанғандыр... Рус география йәмғиәтенең Башҡортостан бүлексәһе рәйесе Камил Йыһаншин был йәһәттән матур инициатива белдерҙе - Дим районы хакимиәте менән һөйләшеүҙәр алып барып, ойошма унда биҫтәнән ситтә 200 Себер кедрын ултыртып, парк ойоштороу ниәтен быйыл тормошҡа ашырасаҡ. Өфө ҡала хакимиәте башлығы Ирек Ялаловтың Өфөнө парктар эсендәге ҡала итеү проектына өҫтәнлек биреүе лә ошоға бер миҫал. Әйткәндәй, Камил Фәрүкша улы белдереүенсә, Коста-Рикала Башҡортостандағы кеүек ер аҫты байлыҡтары, эшкәртеү предприятиелары юҡ икән. Уларҙың территорияһының 80 процентын тәбиғи парктар алып тора. Шул арҡала, йәғни туристарҙы ылыҡтырыу һөҙөмтәһендә ил дә матур йәшәй...

Зәйтүнә ӘЙЛЕ.

ИШЕТТЕГЕҘМЕ ӘЛЕ?

БАЛАЛАРҘЫ ХӘСТӘРЛӘП...

2017 йылдың 1 февраленән әсәлек һәм балалыҡ буйынса пособиелар күләме индексацияланды.

Уларҙың иҫәбендә - бала тыуғанда бер тапҡыр бирелә торған пособие, йәш ярымға тиклем бала тәрбиәләү буйынса айлыҡ пособие һәм йөклөлөк осоронда медицина учреждениеһына иртә иҫәпкә торған өсөн пособие. Уларҙың дәүмәле 5,4 процентҡа артты. Рәсәйҙең Социаль страховкалау фондының Башҡортостан буйынса түбәк бүлексәһе район коэффициентын иҫәпкә алып пособиеларҙың күләмдәре тураһында хәбәр итте. Хәҙер бала йәш ярымға еткәнгә тиклем беренсе баланы ҡарау буйынса айлыҡ пособиеның минималь дәүмәле 3 525,54 һум, икенсе һәм унан һуңғы балаларға 7051,08 һум тәшкил итә. 2017 йылдың ғинуарынан 2017 йылдың февраленә йәш ярымға тиклем бала ҡарау буйынса күсә торған пособиелар өсөн пособиеларҙың минималь күләме яңынан иҫәпләнә. Бала тыуғанда ғаиләгә бер тапҡыр 18 802,88 һум пособие аласаҡ. Йөклөлөк осоронда медицина учреждениеһына иртә иҫәпкә торған ҡатын-ҡыҙҙарға пособие 705,11 һумға тиклем арттырылды. Бала тәрбиәләү буйынса айлыҡ пособиеның сикке суммаһы 21 554,82 һум тәшкил итә.

ПЕНСИЯҒА НИСӘ ЙӘШТӘ?

Рәсәй Хөкүмәтендә пенсия йәшен арттырыу тураһында концептуаль ҡарар ҡабул ителде. Был хаҡта "Известия" гәзите хәбәр итә.

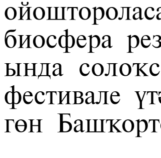
Әле Министрҙар Кабинетында закондың аныҡ положениелары тикшерелә. Яҡынса мәғлүмәттәр буйынса, өс вариант бар: ҡатын-ҡыҙҙарға - 63 йәшкә, ир-егеттәр өсөн 65-кә тиклем күтәреү; пенсияға сығыу өсөн барыһы өсөн дә бер тигеҙ йәш - 63. Хөкүмәттең социаль блогы ир-егеттәргә - 65, ҡатын-ҡыҙҙарҙы 60 йәштә хаҡлы ялға ебәрергә тәҡдим итә. Үҙгәрештәр хаҡында 2018 йылда иғлан итерҙәр, моғайын. Америка Ҡушма Штаттарында, Канадала, Японияла ирҙәр һәм ҡатын-ҡыҙҙар өсөн пенсия йәше - 65, Францияла - 60, Швейцарияла - 65 һәм 64, Австрияла - 65 һәм 60, Израилдә - 67 һәм 62 йәш.

БУШЛАЙ ДАРЫУҒА...

Рәсәй Пенсия фондының Башҡортостан буйынса идараһынан хәбәр итеүҙәренсә, социаль хеҙмәттәр йыйымын биреүгә йүнәлтелгән аҡса күләме үҫте.

Хәҙер ул 1048,97 һум тәшкил итә. Шул иҫәптән бушлай дарыу алыуға - 807,94, шифахана-курорт дауалауына - 124,99, ҡала яны тимер юл транспортында бушлай йөрөүгә, шулай уҡ ҡала-ара транспортында дауалана торған ергә барыу һәм ҡайтыуға - 116,04 һум. Пенсия фондында билдәләүҙәренсә, 2017 йылдың 1 ғинуарына 100 253 кеше әйберләтә социаль хеҙмәттәр алған. Был - айлыҡ аҡсалата түләү билдәләнгән кешеләрҙең өстән бер өлөшө. Социаль хеҙмәттәр йыйымын алыуға хоҡуҡлы граждандарҙың 70 проценты социаль ярҙамды аҡсалата компенсация рәүешендә алырға теләк белдергән.

Х А Л Ы Ҡ Д А У А Һ Ы



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

Шифалы май

❖ Эмаль һауытҡа 1 стакан үҫемлек майы ҡойорға һәм шырпы ҡабы ҙурлығында балауыҙ һалырға, ул ирегәнсе талҡын утта тоторға. Алдан бешереп ҡуйылған йомортҡа һарыһының яртыһын бүлеп алырға ла, яйлап семтемләп кенә ҡайнап ултырған массаға өҫтәгеҙ, болғатып тороғоҙ. Йомортҡа һарыһы өҫтәй башлағас та ул күперергә тейеш. Шуға ла ташып китмәһен өсөн кәстрүлде ваҡыты-ваҡыты менән уттан алып торорға ла тура киләсәк. Май әҙер, уны ике ҡатлап һалынған капрон тюль аша һөҙөргә генә ҡалды. Марля аша балауыҙҙы үткәреүе ауыр. Быяла һауытҡа һалырға ла, майҙы һауыткыста һаҡларға була. Шарттарын үтәһәң, уны 9 ай һаҡларға була. Был май менән артриттар шешенгән быуындарҙы, хроник бронхитты дауалайҙар. Тәнгә һөртөргә һәм 1-әр балғалаҡтап ашарға була. Балаларға һыуыҡ тейгәндә уларҙы ыуығыҙ. Май целлюлиттан да ҡотҡара. Һыҙлаған тешкә май һөртһәң, ауыртыу үтә, теш аҫтына йыйылған эренле шеш тә сыға. Шулай уҡ уны һыйырҙарҙа мастит булмаһын өсөн ҡулланалар.

Арыуҙан ҡотолоу өсөн...

❖ Тәүлегенә 8 сәғәт йоҡларға һәм ҡыҙыл төҫтәге емеш-еләкте күберәк ашарға.

❖ Баш ауыртыуынан һирғанаҡ һуты ярҙам итә. Марляны икегә бөкләп, уны һутта еүешләп, сикәләргә лә төшөп торорлоҡ итеп маңлайға ҡапларға. 1 балғалаҡ кейәү үләненә 1 стакан ҡайнар һыу ҡойоп, шулай уҡ компресс эшләргә була.

Артыҡ ауырлыҡтан

❖ 1,5 ҡайнар һыу, 2 ҡалаҡ эре итеп туралған имбир, 1 балғалаҡ йәшел сәй, 2 ҡалаҡ лимон һуты, 1 балғалаҡ бал. Термоста ярты сәғәт төнәтергә һәм эсергә. Ошо күләмде көн дауамында эсеп бөтөргә кәңәш итәләр. Имбир менән йәшел сәй йоҡлап китергә ҡамасаулар, шуға ла кисен эсмәгеҙ. Был сәй артыҡ ауырлыҡтан арындырыр, авитаминоздан ҡотҡарыр, иммунитетты ла күтәрер.

Айбикә ЯҠУПОВА.

✓ *Был төбәк башҡорттарының милли кейеме башҡорт халҡының матди мәҙәниәте символы ул. Милли кейем башҡорттарҙың быуаттар буйына формалашҡан рухи донъяһын да күрһәтә.*

ЙОЛАЛАРЫБЫҘ

БАШҠОРТ КЕЙЕМЕ

Көньяҡ башҡорттарының милли кейемендә тағы ла үҙенсәлекле өҫ кейемдәре бар.

Уларҙың береһе - камзул. Был төбәктә камзулдар тура һәм ярым һылашып торған силуэтлы **(һүрәт)**.

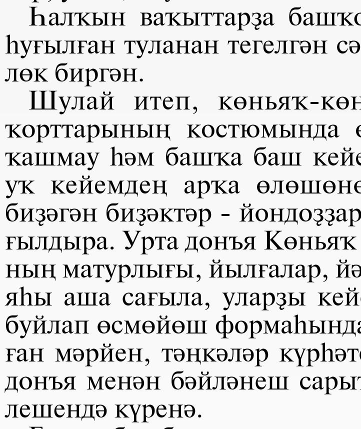
Был төбәк башҡорттарына хас тағы ла бер кейем төрө - ул кәзәкей. Тәнгә ярым һылашып торған, ултырма яғалы, кеҫәле, формаһы менән ир-егеттәрҙең хәрби сюртугына оҡшаш **(һүрәт)**. Был

һүрәттәрҙә Баймаҡ районында осраған кәзәкейҙәр һүрәтләнгән. Кәзәкей хәтфәнән тегелгән, ҡайһы саҡта биҙәлгән дә. Ҡара төҫтәге вельветтан тегелгәндәре лә осрағаны бар, уның биҙәге юҡ.

Һалҡын ваҡыттарҙа башҡорттар йөндән һуғылған туланан тегелгән сәкмәнгә өҫтөнлөк биргән.

Шулай итеп, көньяҡ-көнсығыш башҡорттарының костюмында өҫкө донъяны ҡашмау һәм башҡа баш кейемдәре, шулай уҡ кейемдең арҡа өлөшөнөң өҫкө яғын биҙәгән биҙәктәр - йондоҙҙар, ай, ҡояш сағылдыра. Урта донъя Көньяҡ Урал тауҙарының матурлығы, йылғалар, йәнлектәр донъяһы аша сағыла, уларҙы кейемдең ситтәре буйлап әсмөйөш формаһында тегеп сығылған мәрйен, тәңкәләр күрһәтеп тора. Аҫҡы донъя менән бәйләнеш сарыҡтарҙың биҙәлешендә күренә.

Был төбәк башҡорттарының милли кейеме башҡорт халҡының матди мәҙәниәте символы ул. Милли кейем башҡорттарҙың быуаттар буйына формалашҡан рухи донъяһын да күрһәтә. Был төбәктең кейемен ҡашмау, яурынсалар, өҫкө кейемдәге тау мотивы, үҙенсәлекле мәрйен һаҡал, яғалар буйынса танырға була **(һүрәт)**.



Айгөл КАМАЛИЕВА.
"Башҡорт костюмы" китабынан.
(Дауамы бар).

УЙЛЫҒА - УЙ

ҒАШИҠТАР КӨНӨН...

билдәләргәме, юҡмы?

Һуңғы йылдарҙа, бигерәк тә йәштәр араһында, Изге Валентин йәки Ғашиҡтар көнөн билдәләү ғәҙәткә инеп китте. Был байрам Европала XIII быуаттан үткәрелә башлаһа, беҙҙең илдә 1990 йылдарҙа ныҡлап тамыр йәйҙе. Бөгөн Изге Валентин көнөн билдәләүҙән хатта мәктәп уҡыусылары, балалар баҡсаһы тәрбиәләнеүселәре лә ситтә ҡалмай. Улар төрлө бүләктәр әҙерләй, мөхәббәт тураһында шиғырҙар ятлай, кисәләр уҙғара.

"Левада" үҙәге мәғлүмәттәре буйынса, Рәсәйҙең 18-24 йәшлек граждандарының 81 проценты Ғашиҡтар көнөн билдәләй икән. Был байрамдың тарихын белмәгәндәр ҙа бик һирәктәр. Бөгөнгө быуын йәштәре Зәки Вәлидиҙе йәки Владимир Ленинды белмәһә белмәҫ, әммә монах Валентин тураһында бик яҡшы хәбәрҙар. Шуныһы ҡыҙыҡ, сит ил монахын башҡорт, татар халҡы ла үҙ итте һәм хатта уның исемен дә үҙҙәренсә яраҡлаштырып, Вәли тип үҙгәртеп алды. Йәштәр менән бергәләп Изге Вәли көнөн билдәләгән ололар ҙа уның кемлегенә артыҡ иғтибар итеп тормай. Иң мөһиме - был көндө барыһы ла байрам итә, бүләктәр өләшә. Һөйгәнең берәү генә булырға тейеш, тип аңға һалынһа ла, байрам көндө бер түгел, әллә нисә кешегә атап бүләктәр, йомшаҡ уйынсыҡтар һатып алалар һәм бер юлы бер нисә ҡыҙға һәм егеткә һөйөү һүҙҙәре яҙылған открыткалар бүләк итәләр.

Егерме йылдан ашыу ваҡыт эсендә Изге Валентин көнөн билдәләүгә ҡарата ике төрлө ҡараш барлыҡҡа килде. Сит илдең беҙгә тағылған байрамын уҙғарыу иҫәрлек, тип һанаусы ватандаштарыбыҙ ҙа күбәйеп бара. 2006 йылда Үзбәкстандың матбуғат һәм киң мәғлүмәт саралары агентлығы урындағы баҫмаларға 14 февралгә арналған мәҡәләләр баҫтырыуҙы тыя. Улар быны, Ғашиҡтар көнө христиан изгеһенең мөхәббәт мажаралары менән бәйле, мосолмандарға бер ҡыҫылышы ла юҡ, тип аңлата. Шулай итеп, үзбәктәр Изге Валентин көнөн ҡара исемлеккә индереүсе тәүге ил була. Ә бит хатта рус православиеһы сиркәүе лә был байрамға кире ҡараште, сөнки ул да бер юлы әллә нисә кешегә ғишыҡ белдереү, ике кешегә генә билдәле булырға тейеш серҙе бөтә донъяға фаш итеүҙе тәртипһеҙ ғәҙәт тип һанай.

Эйе, Изге Вәли беҙҙең мәҙәниәтебеҙгә, йәшәйешебеҙгә индерерлек ниндәй эш эшләгән һәм нимәһе менән изге ул, тип аптыраусылар, менталитетыбыҙҙы боҙоп, Валентин көнө тураһында көнө буйы һөйләгән телевидение һәм радиоға ризаһыҙлыҡ белдереүселәр етерлек. Әммә, эт өрөп торор, бүре йөрөп торор, тигәндәй, 14 февраль байрам булыуҙан туҡтамай һәм ул хәҙер инде 20 йылдан ашыу киң таралған байрам көнө булараҡ билдәләнә. Мәжүсилек замандарынан бөгөнгәсә килеп еткән был байрамдың тағы ла бер сәбәбе бар. Ул да булһа, коммерция. Әле IX быуатта уҡ Англияла, Францияла Валентин байрамы алдынан биҙәнеү әйберҙәре, сәскә, открыткалар һатыу кимәле иҫ китерлек артҡан. Был иһә ғашиҡтарҙан бигерәк, тауарын уңышлы осорған сауҙагәрҙәр, тауар етештереүселәр өсөн тағы ла ҙурыраҡ байрам һаналған. Бөгөнгө бизнес әһелдәре лә элеккеләренән ҡалышмай. Улар ҙа байрам уңайынан күберәк тауар һатып, кеҫәләрен ҡалынайтып ҡалырға тырыша.

Библияла мөхәббәт символы йөрәк мең тапҡырҙан да күберәк ҡабатланһа, Ҡөрьәндә яратыу һүҙе 83 мәртәбә иҫкә алына икән. Шулай ҙа дин әһелдәре икенсе енескә ҡарата булған хис-тойғоларыңды бөтә ғәмгә белдереү тыйыла, был хис бары тик ике кешенең мөнәсәбәттәренә генә ҡағыла, уларҙы башҡаларға күрһәтеү кәрәкмәй, тип бара. Бөгөн был байрамға ҡайһы бер илдең депутаттары ла ҡаршы сыҡҡан. Мәҫәлән, Ҡырғыҙстандың бер депутаты мәктәптәрҙә валентинкалар өсөн тартмалар ҡуйыуҙы тыйырға тигән тәҡдим индерә. Уның фекеренсә, был балаларҙың психикаһына насар тәьҫир итә, сөнки кемдеңдер валентинкаһы күберәк, икенсеһенеке әҙерәк булыуы ихтимал, ә ҡайһы берҙәренә бөтөнләй эләкмәҫкә лә мөмкин. Һөҙөмтәлә баланың үҙбаһаһы төшә, үҙ-үҙенә ышанысы кәмей.

14 февраль - ғашиҡтар көнө тураһында тарих етерлек. Был көндө байрам итеүҙән баш тартыусылар Валентин тураһында насар риүәйәттәр ҙә уйлап сығара. Тарихтарҙың ҡайһыһы дөрөҫ, ҡайһыһы уйҙырмалыр, ысыны беренһенә лә аныҡ ҡына билдәле түгел. Тик шуныһы яҡшы аңлашыла, Изге Вәли тиһәләр ҙә, Валентин тиһәләр ҙә, байрамдың асылы бер - был көндө һөйгәненә артығыраҡ иғтибар, наҙ күрһәтеү һәм матур һүҙҙәр әйтеп, бүләктәр биреү. Уны билдәләү, билдәләмәү һәр кемдең шәхси эше. Үҙебеҙҙең тарихыбыҙҙа мөхәббәткә дан йырлаусы Изге Вәлиҙәр булмаһа ла, был көн эргә-тирәләгеләребеҙгә ихтирам, яҡшы мөнәсәбәт күрһәткән матур байрам булып ҡалһын, әйҙә. Байрам йәштәр араһында татыулыҡ, хөрмәт һәм берҙәмлек тойғолары уятһын. Ул ваҡытта күркәм холоҡло, матур ғәҙәтле замандаштарыбыҙға, йәштәребеҙгә лә һүҙ әйтеүсе булмаҫ. Мөхәббәт, яратыу хистәре 14 февралдә генә түгел, ғүмер буйы һәр ҡайһыбыҙҙың күңелендә булһын.

Э. ЗЕКРИНА.

УЛЫМ, ҺИҢӘ ӘЙТӘМ...

ИҢ МӨҺИМЕ - БАЛА МӘНФӘҒӘТЕ

"Мине күптән инде бер фекер әсендерә. Ни өсөн бала атай өсөн дә, әсәй өсөн дә берҙәй үк ғәзиз түгел икән? Ни өсөн ир тәүге ғаиләһенән киткәс, балаһын бөтөнләй онота ла ҡуя? Икенсе ғаиләһендәге бала ғына үҙ буламы икән ни?" - тип мөрәжәғәт итте Ғәлимә исемле ҡатын.

Аҡыл менән фекер йөрөткәндә, әлбиттә, бала атай менән әсәйҙең икеһе өсөн дә ғәзиз булырға тейеш. Һәр хәлдә, бала өсөн шулай. Әммә, ғәмәлдә, бик күп атай-ирҙәрҙән, балаға булған мөнәсәбәт әсәһе аша килә, тигән фекер ишетергә тура килә. Был фекерҙе, әлбиттә, дөйөмләштереп алырға ярамай. Әммә уның ниндәйҙер нигеҙе лә барҙыр. Атай һөйөүе бала менән бергә йәшәгән саҡта ярала башлай. Әсәй һөйөүе балаға ғоманлы саҡта уҡ тыуа. Сабый кендеге әсә кендеге менән бергә үрелеп ярала. Әсәй менән бала, атай менән бала араһындағы бик күп айырманы күрһәтеп үтергә мөмкин. Һәр хәлдә, әсәй менән бала араһындағы яҡынлыҡ күпкә тәрәнерәк. Был хәл кешеләр араһында ғына түгел, башҡа йән эйәләрендә лә шулай.

Әммә атай кеше бер нәмәне онотторға тейеш түгел: бала өсөн ул әсәйҙән ҡала иң яҡын кеше. Бала күҙ йәше, бала һағыныуы, бала юҡһыныуы, бала рәнйеше, халыҡ әйткәнсә, ебәрмәй. "Ебәрмәй" тигән һүҙҙең әрәсәһе шунда: һаулығына ла, хыял-теләктәренең тормошҡа ашыуында ла, уныш ҡаҙаныуында ла тоткарлыҡ яһай. Шуның өсөн, әгәр бала атаһын белә, уның менән осрашырға теләй, һағына һәм юҡһына икән, закон буйынса ҡаралған алименттан тыш, күнел йылыһы ла бүлергә кәрәк. Әммә атай кеше икенсе тапҡыр ғаиләле булып, бала үҙ атаһын танымай икән, ул саҡта бала бәләкәй саҡта күнелен бүлгеләмәү яҡшыраҡ. Балиғ булып, үҙ аҡылы менән йәшәй башлаған осорҙа ғына танытыу яҡшыраҡ. Мәсьәләне былай хәл итеү бала тәрбиәләүҙә фәҡәт ыңғай һөҙөмтә генә бирер. Иң мөһиме - бала мәнфәғәтенән сығып хәл итеү.

Мәрйәм БУРАҠАЕВА.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

4

Шифа

11 -17 февраль (шаҡай) 2017 йыл №6 (736)

ӘЙҘӘ, СӘЛӘМӘТ БУЛАЙЫҠ!

Күптәр йүгереүҙең файҙалы икәнен белә, әммә әүҙем йәшәү рәүешенә ылығырға ынтылмай. Йүгергән мәлдә тәндең бөтөн төп мускулдары эшләй, ҡан әйләнеше системаһы нығый, хатта ҡандың кислород һәм биохимик составы ыңғай яҡҡа үҙгәрә. Йүгереү кәйефте лә күтәрә.

ЙҮГЕРЕҮ...

йәшәртә лә

Беҙ ғаиләбеҙ менән йүгерәбеҙ. Йәш саҡта Башҡортостан чемпионы ла булғайным. Вилүр ағайыбыҙ менән дә ошо шөғөл таныштырҙы. Күп йылдар ситтә йәшәнек, эшләнек. Балалар мәктәпте тамамлай торҙо, Башҡортостан вуздарына уҡырға инә торҙо, шуға ла беҙ ҙә ҡайттыҡ. Ирем спорт күнекмәләрен кире тергеҙеп, төрлө ерҙәрҙә үткәрелгән марафондарҙа ҡатнаша башланы. Мин дә уға эйәреп, бер йыл инде әүҙем шөғөлләнәм. Йәй яландар, баҫыуҙар буйлап йүгерәбеҙ, ҡышын инде бер юл - көн һайын биш саҡрым алыҫлыҡта ятҡан ауылға йүгереп барып киләбеҙ, бөтәһе ун саҡрым була. Ямғыр яуамы, ҡармы, эҫеме, һыуыҡмы - былар һине туҡтатырға тейеш түгел. Шул тиклем тәртипкә өйрәтә бит ул спорт. Ихтыяр көсө тәрбиәләй. Йә һыуыҡ, йә ҡараңғы, йә кеше көлә, тип ултырырға ҡәрәкмәй. Йәйләп, үҙең өсөн генә йүгерһәң, файҙаһын тояһың. Минә хәҙер 61 йәш, беҙҙең йәштә үҙеңде ныҡ арытырға ла ярамай.

Әле генә ғинуар аҙағында Санкт-Петербургта үткән 48-се "Йәшәү юлы" Халыҡ-ара ҡышҡы марафонда ҡатнашып ҡайттыҡ. Был ярыш Ленинградты блокаданан азат итеүҙең 73 йыллығына арналды. Унда 2500-гә яҡын кеше ҡатнашты, улар Рәсәйҙең төрлө төбәктәренән, хатта сит илдәрҙән килгәйне. Беҙ ҙә илебеҙ тарихындағы был бөйөк ваҡиғаға үҙебеҙҙең ихтирамыбыҙҙы күрһәттек. Финишҡа 1935 кеше генә килеп етә алды, улар араһында беҙ ҙә бар инек. Мин - 21 саҡрым 097 метрға, ирем 42 саҡрым 195 метрға йүгерҙек. Башҡортостандан 4 кеше барҙыҡ, Салауат ҡалаһынан класташым Фирҙәүес Байрамғолова, Дүртөйләнән 65 йәшлек Рауил Шәйхетдинов һәм беҙ. Үткән йылды ноябрь айында уҡ билет алып ҡуйҙыҡ, туҡтар урын хәстәрләнек. Марафон мәлендә көйәрмәндәр күп булды, йүгереп үтеп барғанда ҡул сабалар. Бер кеше - ялан аяҡ, берәү һалдат булып кейенеп, ҡулына мылтыҡ тотоп йүгерҙе. Митинг булды, бер майор үҙенең шиғырҙарын һөйләне. Был сара Рәсәйҙең иң эре 5 марафоны исемлегенә инә, төп дистанция - 42 саҡрым 195 метр. Бына шулай, яратҡан шөғөлөбөҙ ярҙамында ер-һыу күреп тә өлгөрәбеҙ. Йүгереү - беҙҙе йәшәртә, күтәренке кәйефтә йәшәтә, тип тә әҫтәр инем. Шуға, әйҙәгеҙ, беҙгә ҡушылығыҙ, сәләмәт булырһығыҙ.

Вәсилә КАМАЛЕТДИНОВА. Архангел районы Көмәрле ауылы.

ӘЙҘӘГЕҘ...

ЙЫЛМАЯЙЫҠ!

Иртән эшкә барырға сыҡһам, туҡталыштағы бағанаға эре хәрефтәр менән "Үҙегеҙ менән йылмайыу алығыҙ" тигән иғлан йәбештерелгән. "Йылмайыу" һүҙен ҡыҙыл, һары, йәшел, зәңгәр төҫтәр менән яҙғандар.

Иғландың йыртмалы урындары алынып бөткәйне. Тимәк, бик күптәр эшенә, ғаиләһенә, ҡунаҡҡа, яҡындарына үҙе менән "йылмайыу" алып киткән. Был иғландың күптәрҙә ыңғай тойғолар, йылмайыу уятыуында шик тә юҡ. Мин дә йылмайҙым, донъя яҡтырып киткәндәй булды хатта. Минең артымса килгән йәш ҡыҙ ҙа, иғланды уҡығас, бит остарын соҡорайтып, йылмайып ҡуйҙы. Яҙыу таяҡҡа таянған оло йәштәге апайҙың да кәйефен күтәрҙе. Туҡталышта баҫып торған кешеләр, йылмайып, ошо иғланды уҡыған кешеләрҙе күҙәттe...

Бөтәгеҙ ҙә билдәле йәнһүрәттәге йырҙың: "От улыбки хмурый день светлей..." - тигән һүҙҙәрен иҫләйҙер. Ысынлап та, йылмайыу ҙур көскә эйә. Мультфильмда әйтмешләй, кеше йылмайһа, хатта болотло көн дә яҡтырып киткәнен һәр кемдең тойғаны булғандыр тормошта.

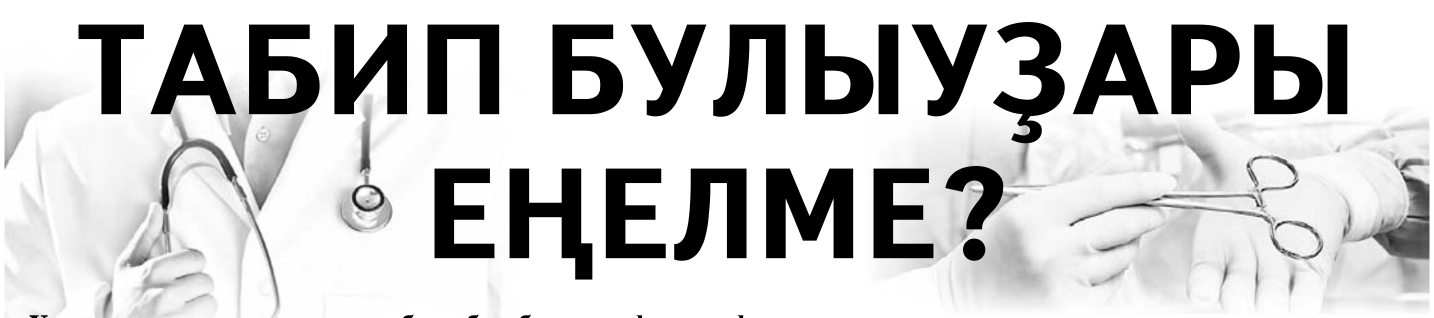
Йылмайыу кеше йөҙөндә сағылған хис-тойғоноң иң еңел аңлашылғаны бит, сөнки йылмайғанды әллә ҡайҙан күрергә мөмкин. Ҡайғы, борсолоу, ҡурҡыу тойғоһон, бәлки, йәшерергә лә мөмкиндер, әммә йылмайыуҙы йәшереп булмай. Ауыҙ йырылмаған осраҡта ла, күҙҙәрҙән бөркөлгән нурҙан, яҡтылыҡтан кеше күңеле кисерешен аңларға була. Иғтибар итһәгеҙ, һәр ваҡыт йылмайып йөрөгән кешеләр була. Улар янында еңел, рәхәт. Шуға ла ундайҙар янында һәр ваҡыт дуҫтары, яҡындары күп була, уға тартылалар, ынтылалар.

Ғалимдар кеше аша һәм йылмайыу араһында тығыҙ бәйләнеш булыуын иҫбатлаған. Мәҫәлән, йылмайған ваҡытта организмда эндорфин - бәхет гормоны - бүленеп сыға, шунлыҡтан кеше үҙен бәхетле тоя. Йылмайыу эргәләге кешеләрҙә лә ыңғай тойғолар уята. Ул бәхәсле, көсөргәнешле мәлдә йомшартырға ярҙам итә. Йылмайған кеше һәр ваҡыт һөйкөмлө, матур, йәш булып күренә. Көләү ғүмерҙе оҙайта, тигәндәрен ишеткәнегеҙ барҙыр, йылмайған ваҡытта ла беҙҙең организмда һаулыҡҡа ыңғай йоғонто яһаған процестар була. Шуға күрә, әйҙәгеҙ, беҙ ҙә көн һайын үҙебеҙ эшләгән коллективҡа йылмайыу алып киләйек, ҡайтҡанда ғаиләбеҙгә лә ошо яҡты кисерештәребеҙҙе алып ҡайтайыҡ.

...Ғәҙәттә, туҡталышҡа йәбештерелгән иғландар оҙаҡ тормай. Шул көндө үк булмаһа ла, икенсе көнөнә үк уны алып ташлайҙар. Был иғлан иһә дүрт-биш көн эленеп торҙо һәм ошо дүрт-биш көн буйы бик күптәрҙең йөҙөндә ихлас йылмайыу тыуҙырҙы. Ошондай иғландар күберәк булһын ине...

Лена АБДРАХМАНОВА.

МОНОЛОГ



ТАБИП БУЛЫУҘАРЫ ЕҢЕЛМЕ?

Хәҙер инде хаҡлы ялдағы хәрби табип булараҡ, һаулыҡ һаҡлау өлкәһендә эшләгән коллегаларым һәм гәзитебеҙҙе уҡыусылар менән бер аҙ бүлешәһе эс серҙәрем бар. Кеше һаулығы, бәғзе ваҡытта хатта ғүмере менән бәйләнгән ошо һөнәргә һәм табиплыҡ бурысына ҡығылышлы был мәҡәләмдә үҙем менән булған ҡайһы бер ваҡиғалар тураһында бәйән итмәксемен.

Хата өсөн яуаплылыҡ

Әлеге көндә РФ Дәүләт Думаһында табип хаталары (врачебные ошибки) өсөн яуаплылыҡты арттырыусы закон хаҡында ниндәйҙер тәҡдим әҙерләп яталар, буғай. Табип ебәргән хата арҡаһында зыян күргән кешеләр күҙлегенән сығып ҡарағанда, әлбиттә, был - ифрат та яҡшы эш. Хаталанғанһың икән, әйҙә, закон алдында яуап бир, урыҫтар әйтмешләй, "на полную катушку"! Әммә, тормош булғас, барыһы ла булып тороуы ихтимал. Дүрт аяҡлы аттар ҙа ҡайсаҡ яңылыш ҡына абынып китеүсән. Оҙаҡ йылдар буйы йөҙәрләгән, бәлки, меңәрләгән кеше ғүмерен ҡотҡарыуға сәбәпсе булған (кеше ғүмерен ҡотҡарыу-ҡотҡармау фәҡәт Аллаһы Тәғәлә ихтыярында, ә табиптар бығa сәбәп кенә ҡыла) "алтын ҡуллы" хирург та осраҡлы хата ебәреүҙән бөтөнләйгә гарантияланмаған. Әле генә эш башлаған йәш табиптар хаҡында, әлбиттә, әйтеп тораһы ла юҡ... Ярай әле ул закон, башлыса, үҙ эшенә намыҫ менән ҡарамаған, иғтибарһыҙлыҡ өсөн яуапҡа тарттырыуҙы ғына күҙ уңында тотһа... Һәр хәлдә, шуға өмөт итке килә.

Хәленә керегеҙ

Бәғзеләр хирургтарҙы әрмеләгә саперҙарға ла тиңләй. "Сапер ғүмерендә бер генә мәртәбә хаталана" тигән әйтем дә йөрөй. Әлбиттә, илебеҙҙәге һәммә кеше өсөн закон тигеҙ булырға тейеш. Шулай булыуға ла ҡарамаҫтан, врачтарға ниҙер өсөн һәм ниндәйҙер яза биреүҙәре хаҡында уйлана башлаһаң, йөрәктәрен ус эсендә тотоп, кеше ғүмере өсөн йәнентәнен бирергә әҙер торған бына ошо һөнәр эйәләре, айырыуса хирургтар артында кемдер сукмар тотоп, уңайы тура килгәндә "елкәгә эләктерергә" әҙер торған һымаҡ тойолоп китә ҡайсаҡ. Табип бөтә нәмәне лә терелтерҙәй бер илаһи зат түгел. Уның мөмкинлектәре лә Аллаһы Тәғәлә тарафынан сикләнгән. Шуның өсөн дә, бәғзе осраҡтарҙа табиптарҙың хәленә кереп, ауыр булһа ла үҙеңде Аллаһы Тәғәлә тарафынан яҙылған тәҡдирең менән килешеү мотлаҡтыр, тип уйлайым. Һәр төрлө хәүеф-хәтәрҙән һис бер кем дә гарантияланмаған бит. Ябай ғына берәй операция мәлендә, йәиһә унан башҡа хатта бер укол, йәиһә прививка кеүек процедура ваҡытында ла анафилактик шоктан үлеү осраҡтары була. Аллаға шөкөр, мин табип булып эшләгән дәүерҙә отоларингология бүлегендә кеше үлеме булманы. Әммә, хирургия, терапия бүлексәләрендә ундай осраҡтар һирәк-һаяҡ булғыланы. Үҙҙәренең бер ниндәй ҙә ғәйебе булмаған хәлдә лә, дауалаусы табиптар быу хәлдәрҙе бик ауыр кисерә икәнен беләм. Бер коллегам Вадим Болтыков: "Һәр операциянан һуң, ауырыу тарихына протокол яҙған ваҡытта, башымдың бер ярты пациенттың хәле хаҡында уйлаһа, икенсе өлөшө хөрмәтле прокурор иптәштәрҙе иҫкә алырға мәжбүр..." - тип шаяртырға ярата ине.

(Дауамы 8-9-сы биттәрҙә).

СӘЛӘМӘТЛЕК ӘЛИФБАҺЫ

ЙӨРӘК ӨЙӘНӘГЕ, ИНСУЛЬТТАН...

тәүге ярҙам

Һуңғы осорҙа кешеләрҙең йә яңғыҙы ҡалғанда, йә урамда саҡта йөрәге ауыртып, тиҙ ярҙамды көтөп ала алмаған осраҡтар йышайҙы. Миокард инфаркты һәм инсульт булып, тиҙ арала ярҙам күрһәтелмәү арҡаһында килеп тыуған фажиғәле хәлдәр тураһында күп ишетәбеҙ.

Инфаркт йәки инсульт симптомдарын алдан белеп, ике сәғәт эсендә тиҙ ярҙам күрһәтеп өлгөрөү мөһим. Тәү сиратта, инсульт осрағын асыҡларға ярҙам иткән симптомдарҙы билдәләйек. Тәү сиратта ауырыу ике ҡулын да өҫкә күтәреп ҡарарға тейеш. Инсульт булһа, ул быны эшләй алмаясаҡ. Шулай уҡ берәй ябай ғына һүҙбәйләнеш әйттереп ҡарарға була. Инсульт осрағында кеше һүҙҙәрҙе үҙгәртеп, боҙоп һөйләй. Тел ауыҙҙың бер яғынараҡ тартылһа, йылмайғанда ла ауыҙ бер яҡҡа ҡыйшайһа, был да мейегә ҡан һауыуҙың бер симптомы. Ошо билдәләрҙең икеһе генә лә булғанда ла тиҙ арала ашығыс ярҙам машинаһы саҡыртырға кәрәк. Мейегә ҡан һауыуын баш әйләнеүе, һуштан яҙыу, тигеҙлекте юғалтыу, ҡапыл ныҡ итеп баш ауыртыуы, ҡул йәки тәндең яртыһы ойоуы, ҡапыл күреү һәләте насарайыуы, тотҡарланған һәм аңлашылмаған телмәр, аң томаланыуы иҫкәртә. Ашығыс ярҙам күрһәткәндә, тәүҙә ауырыуҙы башы һәм яурындары кәүҙәһенән 45 градусҡа өҫтә урынлашырлыҡ итеп, мендәргә һалырға кәрәк. Шулай уҡ бүлмәгә мотлаҡ саф һауа инергә тейеш, тәҙрәләрҙе асып, кейемдәрен систереү мөһим. Ауырыуҙың күңеле болғанғанда ҡабырғаһына бороп һалырға. Теш протездарын систерергә, ҡан шыйыҡланһын өсөн һыу эсерергә. Нервыларын тынысландырыу өсөн тел аҫтына глицин һалырға була. Ун минут һайын пульс һәм ҡан баҫымын үлсәп торорға. Инсульт осрағында ауырыуҙы нашатыр спирты ярҙамында иҫенә килтерергә ярамай. Һейҙек ҡыуҙырыусы дарыуҙар һәм ҡан баҫымын ҡапыл түбәнәйтә торған дарыуҙар ашатмаҫҡа, ауырыуҙы фалиж һуғыуы бар. Гипертония менән яфаланыусыларға көн дә ҡулланылған дарыуҙарҙы ғәҙәттәге күләмдә ашатырға була. Мейегә ҡан һауған осраҡта ауыртыуҙы баҫа торған нош-па, папаверин кеүек дарыуҙар бирелмәй. Улар ҡан тамырҙарын киңәйтә, шуға ҡан мейенең ауырыу өлөшөнән һау яғына күсергә мөмкин. Тағы ла ауырыуға аҙыҡ бирергә, тороп йөрөргә рөхсәт итергә ярамай. Хатта ул хәлен яҡшы баһалаһа ла, врачтар килмәйенсә был ҡағиҙәләрҙе теүәл үтәүҙе талап итергә кәрәк.

Миокард инфаркты билдәләре ҡатын-ҡыҙ һәм ир-егеттәрҙә төрлөсә сағылыш таба. Ир-егеттәрҙәге инфарктты түбәндәге бер нисә симптом буйынса танырға мөмкин: күкрәк йә эс тапҡырында әсе яндырыу һиҙелә. Ҡапыл ғына йөрәк тапҡырында ҡаты ауыртыу тойола. Һауа етешмәгәнлектән, кеше ҡапыл ағарына, һыуыҡ тир бәреп сыға. Ир-егеттәрҙең күкрәк ситлеге ауыртыуы һәр саҡ ҡулдарына бирә, шуға инфаркт осрағында уларҙың ҡапыл ҡулдары ла ауырта башлай. Ә бына ҡатын-ҡыҙҙар миокард инфаркты осрағында үҙен икенсе төрлө тоя. Уларҙа инфаркт булырын тын ҡыҫылыу, һауа етешмәү, ҡурҡыу тойғоһо барлыҡҡа килеүе һәм хатта паникаға бирелеүе аша белергә була. Күкрәк тапҡырында ауырлыҡ һиҙелә, йөрәк тимер ҡыпсыуыр менән ҡыҫҡан төҫлө ауырта. Күңел болғана, ҡоҫҡо килә, эстең өҫкө өлөшө ауырта. Шулай уҡ яңаҡтарҙа ла ныҡ ауыртыу барлыҡҡа килә. Сөнки ҡатын-ҡыҙҙарҙың йөрәге ауыртҡанда бөтә һыҙланыуҙар тәндең өҫкө өлөшөнә төшә - яурындар, яңаҡтар, муйын һыҙлай. Миокард инфаркты осрағында ауырыуҙың йөрәк тапҡырына йылытҡыс һалырға ярамай. Аспиринды сәйнәмәйенсә йотторou, ауырыуҙы түшәккә йөҙтүбән һалыу, ике доза нитроглицерин биреү ҙә дөрөҫ түгел. Шулай уҡ ауырыуҙы үҙаллы дарыуханаға алып бармаҫҡа, мотлаҡ ашығыс ярҙам саҡыртырға кәрәк.

Былдай сирлеләр үҙҙәренә үҙҙәре лә ярҙам итә ала. Ҡапыл ғына йөрәк тибеше үҙгәреүен, иҫегеҙҙе юйып ҡоларға әҙер булыуығыҙҙы тойһағыҙ, ун секунд ваҡыт эсендә ҡаты итеп, йыш-йыш йүткерергә кәрәк. Йүткерер алдынан тәрән итеп тын алырға, унан күкрәк төбөнән ҡаҡырыҡ сығарырға теләгәндәй йүтәлләргә. Тын алыу һәм йүтәл һәр ике секунд һайын бер туҡтауһыҙ ҡабатланырға тейеш, ошо рәүешле тиҙ ярҙам күрһәтелгәнсе түҙергә мөмкин. Үпкәләр кислород менән тәьмин ителә, ә йүткергәндә йөрәк ҡыҫыла һәм ҡан әйләнешенә тәьҫир итә. Был йөрәк эшен яйға һалырға ла ярҙам итә һәм сирлеләр дауаханаға тиклем барып еткәнсе түҙә ала.

ТАБИП

Ит изгелек, тигәндәй...

Прокурор, тигәндәй, законға ҡағылышлы бер сетерекле хәлде лә иҫләйем. Бер мәл миңә юстиция майоры мөрәжәғәт итте. Башҡалар, туғандары, айырыуса ҡатыны белергә тейеш булмаған сир менән (сифилис-маҙар кеүек ҡатмарлы, артыҡ ҡурҡыныс сир менән түгел, әлбиттә). Мин һөнәрем буйынса хирург-отоларинголог. Барыбыҙ ҙа белеүебеҙсә, ундай сирҙәрҙән отоларингология бүлегендә дауаланмайҙар. Сит ҡалалағы дерматологтан тейешенсә тәғәйенләнеш яҙҙырап алған был егет үҙенә ниндәйҙер бер ЛОР диагнозы ҡуйып, тик әлеге ауырыуы буйынса дауалауҙы үтенде. Егетебеҙҙең хәленә керҙем. Юғиһә, ысынлап та, ғаилә хәле боҙолоп китеүе бар бит кешенең. Уны үҙемдең отоларингология бүлегенә һалдым. Тейешенсә уколдар ҙа тәғәйенләнде. Шул көнө кис, эш тамамланыр алдынан, майор кабинетҡа килеп инде. Бик әҙәпле генә итеп миңә өндәште: "Доктор, ә һеҙ "врачебная тайна"ны боҙған өсөн яуаплылыҡ ҡаралған закон менән танышһығыҙмы?" Былдай һорауҙы, әлбиттә, һис көтмәгәйнем. "Был хаҡта ишеткәнем бар, әммә подполковник дәрәжәһенә етеп, ошо көнгәсә ундай проблема менән бер ваҡытта ла осрашҡаным юҡ. Ни өсөн улай тип һорап ҡуйҙығыҙ әле, иптәш майор?" - тинем, бер аҙ албырғап. "Әгәр ҙә минең ысын сирем хаҡында кемгәлер сер сиселгән хәлдә, һеҙ закон алдында тулыһынса яуап бирәсәкһегеҙ", - тимәһенме егетебеҙ... Бына һиңә - мә! Минең, әлбиттә, уның хаҡында һис бер кемгә һөйләйәсәгем юҡ. "Врачебная тайна" тигән нәмәне мин унһыҙ ҙа бик-бик яҡшы беләм. Әммә минең морон алдында закон менән бына шундай формала "һелтәләнгән" кешене осратырмын тип, һис ҡасан башыма инеп сыҡмаҫ ине. Әле ошо мәҡәләне уҡып ултырған кешеләрҙең барыһы ла минең менән бергә ғәжәпләнеүенә шигем юҡ. "Был хаҡта беләм, иптәш майор, юҡҡа борсолмаһағыҙ ҙа була", - тигән булдым, ахырҙа. Берәй уҫалыраҡ докторға тап булғанда, әлбиттә, һөйләшеү икенсерәк тонда булыуы мөмкин ине. Ярай, "килештек". Әммә, ҡәҙерле уҡыусым, һеҙ ышанаһығыҙмы-юҡмы, эш быының менән дә бөтмәне. Бер-ике көн үткәс, был егет тағы кабинетҡа килеп инде. Һөйләшеүгә ифрат та әҙәпле был майор миңә бүлектә дауаланып ятҡан һалдаттарҙың барыһының да танауҙарына рентген снимоктар яһауымды һораны. Ә һалдаттарҙың кемеһелер ҡолаҡ, тамаҡ сиренән, кемдер гайморитан дауалана, бер-икеһенә ниндәйҙер операция яһалған ине. "Быға бер ниндәй ҙә күрһәтмә юҡ, мин үҙемдең бүлектәге табип эшен үҙем яҡшы беләм, иптәш майор!" - тинем, бер аҙ асыулана ла башланым. Ә майор тағы ла бик ипле генә тонда: "Мин, закон вәкиле булараҡ, һеҙҙән быны талап итәм", - тимәһенме. "Ни өсөн?" "Бүлексәгеҙҙә һалдаттар "неуставная травма"лар менән йәшерен дауаланыуҙары ихтимал. Бәлки, берәйһенең танауы һыныҡ, ә һеҙ уны гайморит, тип дауалайһығыҙҙыр..." Был юлы ла закон вәкиленең һүҙен йығырға ҡыймаwell ным. Бүлексәлә ятҡан һалдаттар ҙа аптырашып китте хатта. Барыһын да рентген аша үткәргәс, рентгенолог тейешенсә һығымталарын да яҙып бирҙе: "Костной патологии не обнаружено". "Был яҙыуҙар миндә ҡаласаҡ", - тине юрист. "Ярар",- тинем тағы. Сәйер пациентым тейешенсә дауалау курсы үтеп, һауығып, бүлексәнән сығып киткәс, бер килке күңелһеҙ булып торҙо хатта. Оҙаҡламай, беҙҙең бер табип судмедэкспертиза буйынса округ госпиталенә уҡырға барып ҡайтты. Ҡайтҡас, әлеге майорҙың рентген яҙыуҙары тотоп, округ госпиталенә барып, консультация алып йөрөгәнен күреп ҡалыуы хаҡында һөйләне. Шундай "намыҫлы" офицерға ғәжәпләнеүемдең сиге юҡ ине!

Нормаль кешенең башына һыйҙырырлыҡ булмауына ҡарамаҫтан, ҡағыҙға һыйҙырырға тырыштым бына ошо хәлде. Әрмеләге "уставтан тыш мөнәсәбәттәр" менән бәйле йәрәхәттәрҙе йәшереп алып ҡалыу, әлбиттә, бабайлыҡтың артабан "сәскә атыуына" булышлыҡ иткәнен һәр доктор белә. Ул ғына ла түгел, һәммә доктор "дедовщина"ға ҡаршы көрәшселәрҙең иң тәүге сафында! Шул уҡ ваҡытта докторҙарҙың эшендә шундайбындай "сүп-сар"ҙы эҙләп соҡсонған иптәш, әлбиттә, йомшаҡ ҡына итеп әйткәндә, бер талай кәйефте төшөрҙө.

Тәүге ярҙам күрһәтергә бурыслыбыҙ

Бер мәл, йәйҙең эҫе көнөндә, үҙем хеҙмәт иткән хәрби ҡаласыҡ янындағы күл буйына ғаилә менән һыу төшөргә барҙыҡ. Йәкшәмбе көн булғанғалыр, һыу ситендәге яһалма пляж ял итеүсе төрлө йәштәге кешеләр менән шығырым тулы. Хәрби ҡаласыҡта күпселек йәш ғаиләләр йәшәгәнгә күрә, бындай ерҙәрҙә бала-саға айырыуса күп булыусан. Беҙ ҙә, бер аҙ ситкә китә биреп, башҡаларҙан айырымыраҡ урында сисендек тә, һыуға төшөп, улдарым менән ярыша-ярыша йөҙә-сума башланыҡ. Күпмелер ваҡыттан яр буйына иғтибар итәм: кешеләр бер урынға күпләп йыйылған, ә һыуҙың тәрән урынында бер нисә оло кеше сума-сума ниҙер эҙләй... Унан, тағы бер аҙ йөҙә бирҙем дә, һыуҙан сығып, яр буйында йыйылышҡан кешеләр янына килдем. Ни булғанлығы хаҡында һорашҡас, "Бер бала батҡан, буғай", тинеләр. Мин, әлбиттә, эҙләүселәргә ҡушылдым. Был тәңгәлдә һыу бигерәк тә тәрән, өс метр самаһы булалыр. Бер сумғанда һыу төбөндә ҡулым бер йомшаҡ нәмәгә тейгәндәй булды. Кеше аяғы. Күҙҙәремде асып ҡарайым, әммә һыу буръяҡланып бөткәнгә күрә, бер ни ҙә күренмәй. Ул арала үпкәмдәге һауа запасым бөтөп, яңынан өҫкә йөҙөп сыҡтым. Яҡшылап тын алдым да, әлеге урынға ҡабат сумдым. Баяғы аяҡты тағы тотоп алдым. Ярайһы ғына еңел булыуына ҡарап, бала кешенең кәүҙәһе икәнлеген аңланым. Баланың (ун өс йәшлек малай) аяғынан бер ҡулым менән тотҡан килеш, икенсе ҡулым ярҙамында көс-хәл менән һыу өҫтөнә йөҙөп сыҡтым һәм: "Алығыҙ, ярға тартып сығарығыҙ!" - тип әйтергә генә үҙемдә көс таптым. Яҡында йөҙөп йөрөгән ике офицер малайҙың ике аяғынан тотоп, ярға табан йөҙөп киттеләр. Минең үҙемдең тик ярға йөҙөп сығырлыҡ ҡына хәлем ҡалғайны. Ҡоро ергә сыҡҡас, күрәм: ниндәйҙер ҡатын, үҫмерҙе салҡан һалып, уның янында ҡулдары менән сәйер хәрәкәттәр яһай... Малайҙың күҙҙәре асыҡ, күҙ ҡараһы киңәйгән (биологик үлемдең иң тәүге билдәләренең береһе). Йоҡо тамырын баҫып ҡарайым, малайҙың йөрәге типмәй, тын алышы ла юҡ. Әлбиттә, уның һыуға батҡанына кәмендә ун биш минут тирәһе ваҡыт үткән ине бит! Үтә һуң булыуына ла ҡарамаҫтан, тәүге ярҙам ҡағиҙәһенә ярашлы, үҫмерҙе тубығыма йөҙтүбән һалып, үпкәһендәге һыуын ҡоҫторҙом да, ҡабаттан салҡан һалып, ауыҙына һауа өрә-өрә, йөрәгенә ябыҡ массаж яһарға тотондом. "Доктор, - ти, кешеләр араһынан кемдер миңә өндәшә (ҡаласыҡта барыһы ла тиерлек мине таный ине), - малайҙың пульсы бар, тип әйтәләр..." "Кем әйтә?" - тим, тауыш килгән яҡҡа әйләнмәй генә. Бөтөнләйгә файҙаһыҙ икәнен белһәм дә, үҙем һаман массаж менән булышам. "Мин - экстрасенс, - тине яҡында торған бер ҡатын (бая малай янында ниҙер булыштыра ине ул), - беләгендә пульсы бар..." "Ниндәй пульс!.. - тим тауышымды күтәрә биреп. - Һеҙ үҙегеҙҙең бармаҡ осондағы пульсығыҙҙы тояһығыҙ, ә малай әллә ҡасан үлгән! Бушты һөйләп, кешеләрҙең башын ҡатырмағыҙ, зинһар!.." Беҙ ул-был иткәнсе, госпиталдән "ашығыс ярҙам" машинаһы ла килеп етте. Фельдшерҙан оҙон энәле шприц менән адреналин һорап алып, малайҙың йөрәгенең эсенә укол да яһаным, әммә йөрәкте эшләтеп ебәреп булманы... Кешене ҡотҡарып алып булмаған ваҡиғаны ни өсөн шулай оҙаҡ итеп тасуирлаған икән, тип ғәжәпләнмәгеҙ. Быны мин ошо аныҡ осраҡта үҙемдең табиплыҡ бурысын иң һуңғы тамсыһына тиклем үтәгәнем хаҡында бәйән итеү маҡсаты менән яҙҙым...

Эш шуның менән генә тамамланһа, әлбиттә, был хаҡта бөтөнләйгә яҙып тормаҫ инем. Бер-ике аҙна үткәс, малайҙың әсәһе мин эшләгән госпиталгә килде. "Доктор, беҙҙең улыбыҙға һеҙ тәүге ярҙам күрһәтеүҙә ҡатнашҡан, тип ишеткәйнек..." - тине ҡатын. "Эйе, - тинем, - ул ғына ла түгел, улығыҙҙы табып алып, һыу төбөнән өҫкә тартып сы-

✓ Күп кенә ауырыуҙар үҙен һиҙҙермәй, кеше организмында йәшерен формала бара. Әммә әрме шарттары элек бер ваҡытта ла беленмәгән ауырыуҙың "өҫкә сығыуына" булышлыҡ итеүе мөмкин.

ғарыусы ла мин..." "Шулаймы ни?.." - тип ғәжәпләнде ханым. "Шулай. Ниндәй һорауҙарығыҙ бар?" "Һыуҙан һөйрәп сығарғанда уның пульсы булған, тип һөйләй кешеләр..." "Үлгән кешенең пульсы булмай", - тинем бер аҙ ғына ҡатыраҡ формала. Әммә улын юғалтҡан әсәнең хәлене инеп, тиҙ генә үҙемдә ҡулға алдым. Малайҙы ун биш минуттан артыҡ эҙләгәнебеҙ, шул ваҡыт эсендә бер кеше лә һыу аҫтынан тере сыға алмағаны хаҡында (кислород бармаған мейе күҙәнәктәренең үлеүе өсөн иң күбендә дүрт-биш минут ваҡыт етә) нормаль физиология күҙлегенән сығып, тыныс ҡына итеп аңлатып бирҙем. "Госпиталдән "скорый" ҙа һуңлап килгән икән, тиешәләр..." - тине ҡатын тағы. "Беренсенән, ашығыс ярҙам ифрат та тиҙ килеп етте, - тинем мин (ул ваҡытта кәрәҙле телефон булмауға ҡарамаҫтан, пляжға иң яҡын торған өйҙән кемеһелер госпиталгә хәбәр итеп, ысынлап та, ашығыс ярҙам машинаһы бик тиҙ килеп еткәйне). - Уларға бер ниндәй ҙә дәғүә булырға тейеш түгел. Икенсенән, улығыҙҙы һыу аҫтынан һөйрәп сығарған мәлдә "скорый" яр буйында көтөп торған хәлдә лә бер ни ҙә эшләтеп булмаҫ ине. Хатта шул хәл "Бурденко" госпитале (Мәскәүҙәге үҙәк хәрби госпиталь) янында булһа ла..." - тип өҫтәнем. "Һәр төрлө экстрасенстарҙы күберәк тыңлаһағыҙ, уларҙың тағы әллә ни тип әйтеүе мөмкин... Һеҙҙең оло ҡайғығыҙҙы бик-бик аңлап торам һәм ысын күңелдән уртаҡлашам, әммә зарҙары булғандарҙы ғына уның аша үткәрәләр.

Ҡайһы бер осраҡтарҙа кемдәрҙер әрмелә хеҙмәт итеп йөрөгән ғәзизенең суицидҡа барып етерен күҙаллай алмағаны өсөн психиатр, психологтарҙы әрләргә тотона. Минеңсә, быныһы ла ғәҙел түгел. Кешенең ни уйлауын, уның менән алда ни булырын Аллаһы Тәғәләнән башҡа берәү ҙә белә алмай. Психиатрҙар, әлбиттә, йәшерен формала булмаған сирҙәрҙе диагнозлай, ҡайһы берәүҙәрҙе әрме хеҙмәтенә яраҡһыҙ тип тә табалар. Ләкин үҙ-үҙенә ҡул һалған йәш егеттәребеҙҙең иң күбеһе әле әрмегә бармаған, йәиһә имен-һау хеҙмәт итеп ҡайтып, "гражданка"ла үлгәндәр икәнлеге хаҡында ла онотоу ярамай. Йәштәрҙең әрме хеҙмәтенән тыш ваҡытта, йәғни, өй шарттарында үҙ-үҙен үлтереү осраҡтары йөҙләгән мәртәбәләргә лә күберәк булыуына ҡарамаҫтан, ғәжәпкә, кешеләр уны ғәҙәти хәл һымаҡ күрә. Ә әрме шартында кемдер шундай хәлгә осрай икән, барса кеше әрмене әрләп яр һала. "Яр һалыу" әлбиттә, бик кәрәк, әммә һәр осраҡта ла, йәғни, "гражданка"лағы йыл да булып торған йөҙәрләгән суицидтар (Рәсәй буйынса меңәрләгән!) хаҡында "шымып ятыу" ярамай, тимәксемен.

Ундайҙар ҙа бар

"Ҡарға күҙен ҡарға суҡымай", тигән һымаҡ, табиптарҙың фәҡәт яҡшы яҡтары хаҡында ғына яҙа икән был табип-яҙыусы, ә кире яҡтары ла күп бит манма тиргә баттым хатта. Ағай кеше һаман унан ниҙер өмөт итеп: "Зинһар өсөн, ҡарап ҡына ебәрегеҙсе..." - тип ялбарҙы. "Все. До свиданья. Һау булығыҙ!" - тине лә табип кейенә башланы. "Ярай, икенсе бер ваҡыт һөйләшеп ултырырбыҙ, - тинем мин дә урынымдан тороп, - бараһы ерҙәр ҙә бар..." Йәһәт кенә йыйынып, был табиптың бүлмәһенән тиҙерәк сығып китеү яғын ҡараным... "Бер генә кешене ҡарап сығарһаңсы", - тип тә әйтер инем танышыма, әммә "Сит монастырға үҙеңдең уставың менән" ҡыҫтырылған һымаҡ булыр, тип уйланым. Икенсенән, ундай кешене барыбер үҙгәртеп булмай. Ниндәй ҙә булһа башҡа берәй контора, магазинда, йәиһә икенсе бер учреждениеларҙа бына ошондай хәлдә мин иғтибарыма ла алмаҫ инем, әммә табип тарафынан кешеләргә бындай ҡараш һис тә булырға тейеш түгел! Ундай кешеләрҙең табип булып урын биләп ултырыуы төптән дөрөҫ түгел! Ҡасандыр Бабич бәгзе һәләтһеҙ шағирҙарҙы тәнҡитләп: "...Әй, (Фәлән Фәләнов), выж, матбуғатта тормаса, ят ауылда, бул зыялы бер һабансы-тырмасы!" тип әйткән һымаҡ, кешеләрҙең һаулыҡ һаҡлау системаһында, әлбиттә, юғарыла мисал итеп килтергән коллегам һымаҡтар булырға тейеш түгел. Ундайҙар илебеҙҙәге башҡа һәр төрлө предприятиеларҙағы бихисап һөнәр эйәһе булһындар, тик табип ҡына булмаһындар! Шәфҡәтле, иғтибарлы, алсаҡ, һәм, әлбиттә, талантлы, белем-

БУЛЫУҘАРЫ ЕҢЕЛМЕ?

шуны кәнәш итер инем: балағыҙҙың үлемендә кемделер гәйепләргә тырышып, үҙегеҙҙең ваҡытығыҙҙы һәм нервығыҙҙы әрәм итмәгеҙ".

Ҡатын сығып киткәс, үҙемдең бында һис бер ғәйебем бумауына ҡарамаҫтан, күпмелер ваҡыт күңелем ҡырылып йөрөгәне һаман иҫемдә. Ә шул ваҡытта, һыу буйында, "бала барыбер үлгән, беренсе ярҙам - файҙаһыҙ", тип, бөтөнләйгә бер ни ҙә эшләмәй, ҡул ҡаушырып торған булһам, әлбиттә, ата-әсәгә, хатта башҡа рәсми органдарға ниҙер аңлатыу тағы ла ҡатмарлыраҡ булыр ине (докторҙар эш өҫтөндә булмауҙарына ҡарамаҫтан, шундай осраҡтарҙа кешеләргә беренсе ярҙам күрһәтергә бурыслы)...

Ғәйепләүҙәр нигеҙһеҙ ҙә була

Бәгзе ваҡыт, әрмелә ниндәйҙер берәй сир табып, өйҙәренә ҡайтарылған һалдаттың ата-әсәһе, туғандары военкомат табиптарын ғәйепләй башлай. Ваҡытында теге йәки был сирҙе таба алмай, "Әрмегә яраҡлы", тип яҙғандары өсөн. Минең ышаныуымса, был ғәйепләүҙәр ҙә йыш ҡына нигеҙһеҙ була. Сөнки күп кенә ауырыуҙар үҙен һиҙҙермәй, кеше организмында йәшерен формала бара. Әммә әрме шарттарында һалдаттарға бирелгән һәр төрлө физик һәм психологик көсөргәнештәр элек бер ваҡытта ла беленмәгән ауырыуҙың "өҫкә сығыуына" булышлыҡ итеүе мөмкин. Тик компьютер томографияһы һәм башҡа ҡатмарлы диагностик тикшеренеүҙәр ярҙамында ғына диагнозлана алған сирҙәр ҙә күп. Әрмегә саҡырыла торған егеттәрҙең барыһын да баштан-аяҡ ундай тикшереү аша үткәреү ҡаралмаған һәм был кәрәкмәй ҙә. Аныҡ уларҙың", - тиер кемдер. Әлбиттә, хан ҡыҙында ла етешһеҙлектәр етерлек була. Был донъяның кеме генә булмауы мөмкин. Күптән түгел, пациентын үлтерә һуғып, яуапҡа тарттырылған хирург хаҡында ла телетапшырыуҙар аша ишеттек. Иҫерек килеш операция яһап, ауырыуҙың ҡорһағында пинцет, зажим, йәиһә тампон ҡалдырып теккән хирургтарҙы яҡлашыуҙы ла маҡсат итеп ҡуйманым мин ошо мәҡәләмдә. Үкенесле, әммә һәр саҡ кешеләргә яғымлы һәм иғтибарлы булмаған табиптар ҙа осрай. Бынан егерме-егерме биш йылдар самаһы элек сираттағы отпускыға ҡайтҡан мәлдә булған бер хәл иҫемә төштө. Районыбыҙ дауаханаларының береһендә таныш коллегамды осраттым. Эш көнө тамамланыуға ла күп ҡалмағайны. Бер аҙ хәл-әхүәл һөйләшербеҙ, тигән маҡсат менән уның өҫтәлендәге йәнәшә ултырғысҡа ултырып алып, докторҙың эштән бушаныуын көтә башланым. Ахырҙа, кабинетҡа иң һуңғы пациент килеп инде. 55-60 йәштәрҙәге бер ағай. Ябай ауыл кешеһе икәне күренеп тора. Инеп, әҙәпле генә итеп һаулыҡ һорашты. "Минең ҡабул итеү ваҡытым үтте, иртәгә килерһегеҙ", - тине коллегам, уның сәләменә яуап итеп. "Мин бит фәлән ауылдан килдем, ҡустым, әле бында сиратта ла оҙаҡ ҡына көтөп ултырҙым. Көн һайын килеп йөрөүе ауыр..." "Это ваши проблемы", - тине табип был юлы урыҫсалап һәм стенала эленеп торған сәғәткә күрһәтте. Уның урынына мин оялышымдан ер тишегенә инеп китерҙәй булдым, ле докторҙарға ғына барырға теләй бит һәр кеше.

Һүҙ аҙағында

Әрменән отставкаға сығып ҡайтҡас, Сибай поликлиникаһындағы бүлектәрҙең береһендә өс йылдан ашыу эшләп киткәйнем. Ана шул бүлек мөдире булып эшләгән Башҡортостандың атҡаҙанған табибы, хирург Солтанов Тәлғәт Әхтәм улын күптәргә үрнәк итеп ҡуйыр инем. Ҡулы аҫтындағы докторҙар менән, шәфҡәт туташтары, йәиһә санитаркалар менән һөйләшкәндә, уның үҙенең әйтергә тейешле талаптары, хатта иҫкәрмәләрен дә һис бер тупаҫ һүҙ ҡулланмай ғына кешеләргә еткерә алыу һәләте ғәжәпләндерә ине. Шул уҡ ваҡытта был начальниктың "артыҡ йомшаҡ түгел"леген дә тояһың... Ә пациенттарға ҡарата мөнәсәбәте хаҡында, әлбиттә, әйтеп тораһы ла түгел. Был докторҙың һәр һүҙе уларҙың күңеленә бәлзәм булып ята, тиһәм дә артыҡ булмаҫ. Башҡаларға һәр саҡ шундай яҡшы мөнәсәбәттә, йылы ҡараштa булған Тәлғәт ағай, үҙенең шулай булыуынан үҙе үк оло ҡәнәғәтлек кисерәләр, моғайын, тип уйлайым. Уның исеме "Сибай энциклопедияһы"на ла индерелгән. Коллегаларыбыҙ араһында ундай кешеләр, бәхеткә, күп, әммә уларҙың тағы ла күберәк булыуын Аллаһы Тәғәләнән һорайым.

Хәлил ҺӨЙӨНДӨКОВ,
яҙыусы, отставкалағы медицина подполковнигы.

БЕЛМӘҺӘҢ - БЕЛ

ТАУЫҠ ЙОМОРТҠАҺЫНДА...

Йомортҡа ағындағы аҡһым ит йә һөт составындағы аҡһымға ҡарағанда файҙалыраҡ.

Шуға ла, йомортҡа ашағанда тиҙ туяһың. Күп кенә дөрөҫ туҡланыу, ябығыу ысулдарына йомортҡа ла индерелә. Тауыҡ йомортҡаһы составында ниацин тип аталған витамин бар. Ул мейе эшмәкәрлеген яҡшыртыуға, енес гормондары барлыҡҡа килеүгә булышлыҡ итә. Йомортҡа һарыһы D витамины сығанағы, үҙ сиратында ул организмға һөйәк туҡымаһын нығытыу кальцийҙы үҙләштерергә ярҙам итә. Тимер йөрәк-ҡан тамырҙары һәм онкология ауырыуҙарын, аҙ ҡанлылыкты дауалай. Лицетин бауыр өсөн файҙалы, хәтерҙе, аҡыл һәләтен яҡшырта. Шулай уҡ йомортҡа һарыһындағы лютеин матдәһе - күҙ ауырыуҙарын, холин матдәһе яман шеште иҫкәртә. Йомортҡа ҡарындағы баланың нервылар системаһы яҡшы формалашыуға булышлыҡ иткән фолий кислотаһына бай.

БЕСӘЙ ТЫНЫСЛАНДЫРА

Хайуандар ҙа ауырыуҙарҙың хәлен еңеләйтергә ярҙам итә. Ғалимдар бындай көскә эйә булған хайуандар рәтенә йылҡы малын, эт, бесәй, бал ҡорто һәм йыланды индерә.

Был хайуандар ҡайһы өлкәлә файҙалыраҡ булыуын бик күп тәжрибәләр ярҙамында билдәләгәндәр. Бактиһән, йылҡы малы терәк-хәрәкәт аппараты имгәнеүҙәрен дауалауҙа ярҙам итә. Бынан тыш, аттар алкоголь һәм наркотиктан ҡотолоу юлы эҙләүселәргә яҡшы юлдаш. Эттәр яман шеш менән ауырыусының хәлен яҡшыртыуға булышлыҡ итә ала. Белгестәр фекеренсә, бесәйҙәр күңел төшөнкөлөгөнән арындырыуҙан тыш, нервылар системаһын нығыта. Бал ҡорттары етештергән продукттары менән файҙалы. Мәҫәлән, бал һәм прополис быуын сыҡҡанда, бил биртенгән осраҡта дауалауҙа ҡулланылған бик күп дарыуҙарҙың составында бар. Ә йылан ағыуы йыш ҡына быуындарҙы һәм ҡан тамырҙарын дауаларға ярҙам иткән гель, майҙар составында ҡулланыла.

БЫУЫНДАР ҺЫҘЛАУҘАН...

Быуындары сәләмәт булған кеше ҡартаймай, ти Япон ғалимдары. Ысынлап та, бының менән килешмәү мөмкин түгел. Быуындар һау булғанда тормоштоң бөтә ҡыуаныстарын тойоп йәшәй бирәһең.

Быуындар һыҙлауҙан ярҙам итер бик шәп бер ысул бар. Уны әҙерләү өсөн 1 ҡалаҡ эре тоҙҙо 1 литр һыуға һалып болғатырға. Тағы бер айырым һауытҡа 80-100 мл күләмендә 10 процентлыҡ нашатыр спирты һәм 10 грамм камфара спирты ҡушып болғарға, тәүге һауыттағы тоҙло һыуҙы өҫтәп ҡойорға. Аҡ төйөрҙәр барлыҡҡа килер. Һауытты ябып, ошо төйөрҙәр бөткәнсе болғатырға. Ошонан һуң микстура әҙер булыр. Баш ауырыуын дауалау өсөн микстураны парҙа йылытып, башты шуның менән еүешләп, төнгөлөккә яулыҡ ябынып ятырға кәрәк. Быуындар һыҙлағанда ауыртҡан ерҙе шулай уҡ ошо ҡатышма менән сылатылған сепрәккә урап, өҫтөнән полиэтилен менән уратып ҡуйырға. Бындай компресты көнөнә 2-3 тапҡыр яһарға була.

✓ Һуған витаминдарға һәм төрлө минераль матдәләргә бай. Унда шәкәрҙең барлыҡ тупланмаһы - мальтоза, фруктоза, сахароза бар. Шулай уҡ унда алма һәм лимон кислоталары, тимер, кальций, С, В төркөмө витаминдары бар.

БЕЛМӘҺӘҢ - БЕЛ

ТОҘЛО ЛИМОН

Был лимон һәм тоҙ менән әҙерләнгән боронғо һинд рецебы һауыҡтырғыс үҙенсәлеккә эйә. Әсеү һәм тоҙҙар арҡаһында лимонда ферменттар, витаминдар һәм минералдар тағы ла күбәйә һәм уны өс тапҡырға файҙалыраҡ, һөҙөмтәлерәк итә. Шулай итеп:

- 4-5 лимон алығыҙ, уларҙы аш содаһы һалынған һыуҙа яҡшылап йыуығыҙ.
- Һәр лимонды икегә ҡырҡып, уртаһына тоҙ һибергә.
- Быяла контейнерҙың төбөнә эре тоҙ һибеп, өҫтөнә лимондарҙы теҙеп сығығыҙ. Араларына күберәк итеп тоҙ тултырығыҙ. Артабан контейнерҙы өс көнгә ҡоро, яҡшы елләтелгән, ҡояш нурҙары төшмәгән урынға ултыртығыҙ. Өс көндән һуң уны ҡулланырға ла мөмкин.

Бындай лимон аш-һыу әҙерләү, сәй һәм төрлө эсемлектәргә, йәшелсәләргә ҡушыу өсөн дә яраҡлы. Әммә уның файҙаһы - һәр ваҡыт формала булырға ярҙам иткән витаминдарҙың һәм файҙалы матдәләрҙең күплегендә. Шулай итеп һәр саҡ ашҡаҙанығыҙ һәм эсәктәрегеҙ хаҡында хәстәрлек күрәсәкһегеҙ. Бынан тыш, антиоксиданттарҙың күплеге һәм тоҙҙар тиреғеҙҙе матур, шыма һәм һығылмалы итер. Һөҙөмтәлә һеҙ йәшерәк күренәсәкһегеҙ.

Тағы ла лимон - ҡан туҡтатыу һәм дезинфекциялаусы, ҡандағы глюкозаны бик яҡшы кәметеүсе, бактерияларға ҡаршы көрәшеүсе, антисептик сара ла. Лимон менән тоҙ ҡан баҫымын төшөрә, һөйәлде бөтөрә, теш ҡаҙнаһының ялҡынһыныуын, артрит һәм ревматизмды, веналар варикозын, һалҡын алдырыуҙы һәм киҙеүҙе дауалай. Йәйге мәлдә бындай лимондарҙы эсә сәй менән бергә ҡулланыу яҡшы, сөнки ул тын юлдарын таҙарта. Нисек ҡулланырға, тип аптырайһығыҙмы? Бары тик лимонды контейнерҙан алығыҙ, артыҡ тоҙҙо йыуып төшөрөгөҙ һәм ҡаҙимгесә, ҙур булмаған киҫәктәргә бүлеп ашағыҙ. Ләкин ҡулланыуҙан алда дауалаусы табибығыҙ менән кәңәшләшергә онотмағыҙ!

ҺЫУ ЭСЕҮ ВАҠЫТЫ

Билдәле ваҡытта эселгән һыу ағзалар эшмәкәрлегенең һөҙөмтәлелеген арттыра, имеш.

Мәҫәлән:

- уяныу менән эселгән ике стакан һыу эске ағзаларҙың эшмәкәрлеген әүҙемләштерә;
- ашарҙан ярты сәғәт алда эселгән һыу аҙыҡты эшкәртергә ярҙам итә;
- ванна, мунса инерҙән алда эселгән бер стакан һыу артериаль ҡан баҫымын түбәнәйтә;
- йоҡларға ятыр алдынан эселгән бер стакан һыу инсульт йәки йөрәк өйәнәгенән булдырмай;
- йоҡо ваҡытында организмдағы һыу аяҡтарҙы ҡорошҡаҡ тартыуынан һаҡлай.

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

КИҘЕҮ ҺӨЖҮМЕНӘ ҠАРШЫ

Быйылғы миҙгелдә Рәсәйҙә яңы Гонконг киҙеүе таралыуы күҙәтелде, тип белдерә белгестәр. Ул быға тиклем булғандарынан айырылып тора, шуға ла рәсәйҙәрҙең иммунитеты был төр менән таныш түгел.

Был киҙеүҙе бигерәк тә ололар һәм балалар ауыр үткәрә. Был уларҙың организмының көсһөҙ булыуы һәм иммунитеттары ныҡ булмауы менән аңлатыла. Шул сәбәпле йөрәк-ҡан тамырҙары системаһы, үпкә, эндокрин ағзалар, нервылар системаһы етди өҙләгәү кисерә. Был категорияның тыш, Гонконг киҙеүе йөрәк, ҡан тамырҙары, тын юлдарының хроник сирҙәре һәм йөклө ҡатын-ҡыҙ өсөн хәүефле.

Йыл һайын киҙеүҙән прививка эшләтеү киң таралһа ла, күптәр был осорҙа борондан килгән халыҡ дауаһын ҡулланып дауаланырға тырыша. Бөгөн гәзит уҡыусыларға бер нисә халыҡ ысулын тәҡдим итәбеҙ, әммә дауаланыр алдынан мотлаҡ дауалаусы табип менән кәңәшләшергә онотмағыҙ!

- Аяҡтарығыҙҙы 20 минут эҫе һыуҙа тотоғоҙ. Быны мотлаҡ йоҡлар алдынан эшләгеҙ - процедуранан һуң табандарығыҙға йылытыусы май һөртөгөҙ йәки спирт менән ыуығыҙ ҙа, йылы ойоҡбаш кейегеҙ.
- Танауығыҙ тонһа, табала 5 ҡалаҡ тоҙҙо ҡыҙҙырығыҙ һәм уны ойоҡбаш йәки берәй бәләкәй генә туҡыма тоҡҡа тултырып, танау биленә һалығыҙ. Шулай уҡ тауыҡ йомортҡаһын да ҡулланырға мөмкин. Йомортҡаны бешергәс, таҫтамалға урап, гайморит ҡыуышлығына һалығыҙ.
- Тамағығыҙ ауыртып, тын алыу ауыр булһа, ике картуфты әрсемәй бешерегеҙ ҙә, һәр ҡайһыһын 4 өлөшкә бүлеп, кире кәстрүлгә һалығыҙ. Картуф бешкән һыуға 3 тамсы йод, бер нисә тамсы эвкалипт майы тамыҙығыҙ. Таҫтамал алып, кәстрүлдән сыҡҡан быу өҫтөнә эйелегеҙ, таҫтамал менән баштан аша ҡапланып, эҫе быу менән тын алығыҙ.
- Тамағығыҙ бик ныҡ ауыртһа, бер стакан йылы һыуға бер ҡалаҡ аш содаһы, бер ҡалаҡ тоҙ, бер нисә тамсы йод һалып, йышыраҡ сайҡатып торорғоҙ. Шулай уҡ тамаҡҡа бал һалып, уны мөмкин тиклем оҙаҡ ваҡыт йотмай торорға кәрәк. Бер үк ваҡытта муйынығыҙға йода сеткаһы эшләгеҙ һәм йылы әйбер менән урағыҙ.
- Әгәр температурағыҙ булһа, ҡурай еләге менән ҡарағат тиҙ арала ярҙам итер. Киҙеү ваҡытында иң насар температура - 37,5. Уны төшөрөргә лә ярамай, тән дә ныҡ итеп һыҙлай. Йылы һыуға бер нисә ҡалаҡ ҡурай еләге һалып болғатығыҙ ҙа, бер тынала эсеп ҡуйығыҙ. Әгәр ҡарағат та өҫтәһәгеҙ, тағы ла яҡшыраҡ. Был ҡатнашма һеҙҙе тирләргә мәжбүр итер, тир менән температура ла төшәр. Процедураны ярты сәғәт һайын ҡабатлаһағыҙ ҙа була. Һуңынан йылы одеял ябынып ятығыҙ.
- Һуған һуты - киҙеү ваҡытында иң беренсе ярҙамсы. Уны танауға бер нисә тамсы тамыҙып тымауҙы, отит булғанда ҡолаҡҡа тамыҙып, был сирҙе бөтөрөргә мөмкин.
- Тауыҡ һурпаһы сирләй башлағандың беренсе көндәрендә ныҡ ярҙам итә. Эҫе килеш һәм йыш эсергә кәрәк. Әгәр йәшел һуған да ҡушып эсәрһегеҙ - бик шәп буласаҡ.
- Кәбеҫтә япрағы баш ауыртыуын һәм температураны бөтөрә. Япраҡтан һут бүленеп сыҡһын өсөн башта уны тишкеләп сығығыҙ. Уны маңлайығыҙға һәм соңҡағығыҙға һалығыҙ йәки яулыҡ менән бәйләп ҡуйығыҙ. Тән температураһына етеп йылынғас, икенсеһе менән алмаштырығыҙ.

Зәйтүнә Күсәпова теманы дауам итә: Ейәнсәремде бәләкәйҙән һалҡын тейгәндән үҙем дауалайым. Уның температура, йүтәл, тымауы (бер юлы) булһа, 3 көндә "кеше" итәм.

Иң беренсе - сәғәт һайын ике бөртөк "С" витамины бирәм. 10 сәғәттә егерме бөртөк, йәғни 1 грамм була. Киҙеү, һалҡын тейгәндә был витаминды ололарға 2 грамм, балаларға 1 грамм ашарға мөмкин.

Һуңынан ҡуйы итеп үлән сәйе әҙерләйем, йәғни кәзә һаҡалы, гөлйемеш, мәтрүшкә, йүкә сәскәһе, бөтнөк (мята), эхинацея сәскәһе ҡушып төнәтәм. Ғөмүмән, был көндә тирләтә торған үләндәрҙе ҡулланам. Көн дауамында йыш ҡына берәр ҡалаҡ төнәтмәне бал ҡушып ҡаптырам.

Ә температураһын төшөрөү өсөн көнөнә бер-ике тапҡыр баланың тәнен (сикә, ҡолаҡ арты, күкрәк, арҡа, тубыктан аяҡҡа тиклем, табандарын) аҡ шыршы майы (пихтовое масло) менән ыуып, кейендереп, ярты сәғәт яткырып торам. Шулай уҡ йоҡлар алдынан арҡаһына һәм күкрәгенә компресс ҡуям. Уның составы: берәр ҡалаҡ сода, аш һеркәһе, көнбағыш майы, бал, он. Бөтәһен дә болғап, ҡағыҙға буяп, компресс ҡуйып, 15 минут тоторға кәрәк. Температура төшкәс, йүтәлдән икенсе төрлө компресс ҡуям. Уның ҡатышмаһын төрлөсә яһарға була. Мин ҡайһы ваҡыт алоэ һәм ваҡланған керән (керәндә әҙерәк һалырға, ул яндыра) йәки дегәнәк япрағы, каланхоэ, гәрсис (горчица) файҙаланам. 3-4 сәғәт тотам.

Компресс өсөн үләндәрҙе алдан әҙерләйем. Алоэ, каланхоэ, һинд һуғаны, әрем, керән япраҡтарын ит үткәргес аша үткәреп, спиртҡа һалам. Үҙемә лә уларҙың бик кәрәк саҡтары була. Көн дауамында йыш-йыш ҡына тамағын сөйәл үләненең (чистотел) һутына һыу ҡушып (1:1) сайҡаттырам, танауына ла тамыҙам. Сөйәл үләненең һуты танау эсен ҡоротоуы мөмкин, шуның өсөн араһында май ҙа тамыҙып алырға кәрәк. Уның өсөн календуланан май эшләйем. Ауырыу башланғанын алдараҡ һиҙеп ҡалһам, балаға һарымһаҡ һабағын яндырып, төтөнөн еҫкәтәм. Тымау артабан көсәймәй. Әрем һабағы тағы ла яҡшыраҡ, уны үҙемдә ҡулланып, һөҙөмтәһе һәйбәтерәк икәнен белдем. Бер үк ваҡытта сөйәл үләне һуты менән тамаҡты сайҡатырға ла кәрәк.

Йәш әсәйҙәр, әгәр балағыҙ ауырып китһә, ошо алымдар менән дауалағыҙ, һөҙөмтә булыр. Балағыҙҙың ауырыуы ла оҙаҡҡа һуҙылмаҫ.

Шуны ла әйтеп киткем килә: йәш әсәйҙәр больничныйҙа саҡта бала дауалау урынына, башҡа мәшәҡәттәрен бөтөрөргә тырыша. Балаға табип яҙған дарыуҙы ҡаптыралар ҙа, шуның менән эш бөтә. Беренсе өс көндә ныҡлы дауаламайынса, өҙлөктөрөп, баланы хроник ауырыуға әйләндерәләр. Минең әлеге кәңәштәрем уларға төбәлә лә инде.

Тағы бер кәңәш

Йүтәлде дауалау өсөн төрлө фармацевтик препараттар һәм халыҡ медицинаһы ысулдары ҡулланыла. Ә инде һуған менән шәкәр ололарға ла, балаларға ла килешә. Был дауаны борон-борондан белгәндәр һәм ҡулланғандар. Табиптар был ысулды сир башланып ҡына торғанда тәҡдим итә, сөнки ул ауыр өҙләгәүҙәргә юл ҡуймай. Был экономиялы сара хатта балаларҙың йүтәлен бөтөрөргә лә ярҙам итә. Һуғанға шәкәр ҡушып ебәрһәң, ул әсе дарыуға ҡарағанда күпкә тәмлерәк тойола.

Һуған витаминдарға һәм төрлө минераль матдәләргә бай. Унда шәкәрҙең барлыҡ тупланмаһы - мальтоза, фруктоза, сахароза бар. Шулай уҡ унда алма һәм лимон кислоталары, фитонцидтар, фосфорҙың минераль тоҙҙары, тимер, кальций, С, шулай уҡ В төркөмө витаминдары бар. Һуған, үҙенең бактерицид үҙенсәлектәре һөҙөмтәһендә, организмдың һалҡын алдырыуына ҡаршы көслө йоғонто яһай. Шул уҡ ваҡытта тын юлдарында йыйылған ҡаҡырыҡты тиҙ арала шыйыҡлау һәм сығарыу һәләтенә эйә.

Ләкин һуғандың кире йоғонтоһо барлығын да онотторға ярамай. Шуға ла, ҡулланыу алдынан, мотлаҡ табип менән кәңәшләшегеҙ. Табиптар йөрәк, бауыр, ашҡаҙан, бөйәр ауырҡанда һуғанды йүтәлдән дауа итеп ҡулланыуға ҡаршы. Был ябай ғына ысул да артыҡ күп ҡулланғанда организмға зыян: арыу тойғоһо тыуҙырыуы һәм эсәктәрҙә күп күләмдә газ барлыҡҡа килтереүе мөмкин.

Ябай, әммә һөҙөмтәле дарыуҙы боронғо рецептын ҡулланып эшләргә кәрәк. Бының өсөн һуғанды турарға, уға бер нисә ҡалаҡ шәкәр һалырға һәм төнгә ҡалдырырға. Иртәгәһенә уны көн дауамында ашарға, ә шифалы һутты эсергә мөмкин.

Йүтәлде дауалағанда һуған сиробын да ҡулланырға була. Ҙур бер баш һуғанды ваҡ ҡына итеп турарға ла, килеп сыҡҡан массаны банкаға һалырға. Өҫтөнә бер ҡалаҡ шәкәр йәки бер ҡалаҡ шыйыҡ бал ҡойорға. Һауытты ярты сәғәткә ҡараңғы урынға ҡуйырға. Һуңынан барлыҡҡа килгән шәрбәт һутты ҡалаҡлап, көн дауамында эсергә.

Шифалы ҡайнатма ла йүтәлдән арынырға ярҙам итәсәк. Уны әҙерләү өсөн бер баш һуған, 200 грамм шәкәр, шулай уҡ бер нисә ҡалаҡ бал кәрәк. Һуғанды ваҡ ҡына итеп турағыҙ һәм башҡа ингредиенттар менән болғағыҙ. Бал бутҡа өҫтөнә ҡайнар һыу ҡойоп, талғын утта өс сәғәт ҡайнатығыҙ. Һуңынан шифалы ҡайнатманы һыуытып, һарҡытығыҙ һәм ҡулланыр алдынан йылытып, берәр ҡалаҡлап, көнөнә алты тапҡыр эсегеҙ.

Шәрифә САЛАУАТОВА әҙерләне.

✓ Мин Хоҙай тарафынан яратылған тәбиғи, гармониялы хәлемә ҡайтып, торғаны бер мөхәббәт йомғағына әүерелдем. Һөйгәнем хыялымдан да матурыраҡ булып сыҡты. Өфөлә тапмай ҡайтҡайным уны, ә мөхәббәт үҙе эҙләп килде.

ҺӨЙӨҮ ҺҮҘЕ

ҒҮМЕРЕМ БУЙЫ...

һине эҙләнем

Һәр кем донъяға үҙ ише менән тыуа, беҙҙең өсөн быны Юғарыла хәл итәләр. Ергә килгәндәрҙең бурысы бер-береңде яңылышмай эҙләп табыу, таныу. Ләкин иң ҡыйын өлөшө тап ошолар.

Мин дә шым ғына үҙ көмөшөмдө эҙләнем. Тәүҙә, әсәйем өйрәткәнсә, хыялымда уның образын тыуҙырҙым. Шымарттым, матурланым һәм яраттым. Ул - ябай, аҡыллы, талантлы, наҙлы, шаян, аныҡ фәндәрҙе үҙ иткән егет. Мәктәпте тамамлағас, мотлаҡ Өфөгә барырға теләнем. Һиҙәм, һөйгәнем шунда. Тик икенсе ҡалаға китергә тура килде. Әле һаман әсәйемә, хәҙер мин уны нисек табырмын, тип, әсенеп илағаным хәтерҙә.

Биш йыл ғүмер елдәй елеп үтте. Студент йылдарында бер-бер артлы ғашиҡ булған әхирәттәремә, дуҫ егеттәремә ҡарап, көнләшеп тә ҡуя инем. Тик ни эшләйһең, осрашыу сәғәте һуҡмағас. Институтты тамамлау менән баш ҡалаға уҡталдым. Бына-бына табырмын кеүек уны. Таныш йөҙҙө, иркә ҡараштарҙы эҙләп, ялҡып, арып бөтә инем. Ниңә бүтәндәр иғтибар итә, ғашиҡ була, тик ул ғына юҡ. Ҡыйын түгел түгеллеген, сөнки уның яҡынлығын тойоп йәшәйем, бары тик мөхәббәтем йөрәгемдә ташып, алҡымымдан ала. Өфөнөң төрлө урындарында булырға, йышыраҡ йәйәү йөрөргә тырыштым. Хатта шиғырҙарымды ла яҙмыш юлдарында нисек аҙашып, уны эҙләүем хаҡында яҙҙым. Тик осрашыу урынын һүрәтләй башлаһам, илһам ҡәләмемде ташлай ҙа китә ине.

Яҙмыш мине районға ҡайтырға саҡыра. Тоям, тормошомдоң ошо район менән бәйле этабын мотлаҡ үтергә кәрәк. Ә ул? Нисек итеп уны ҡалдырырға? Сыҙамлығым бөттө, баш ҡаланы ҡалдырып, тыуған яғыма ҡайтып, абруйлы урында эш башланым. Һөйгәнемдең бары минә илткән юлдан атлауын, яңылышмауын, ялған мөхәббәт утына бирелмәүен һораным Хоҙайымдан.

Май айы байрамы алдынан класташым мине дуҫ егеттәре менән таныштырырға теләүен әйтте. Ырыҡ ҡаршы төштөм, сөнки был минең ғорурлығымды ыралай. Класташым һаман үҙенекен һөйләй. Асыуым килеп, тоттом да шылтыраттым әхирәтем әйткән егеттәрҙең береһенә. Юҡбар хәбәр һөйләнем, ҡыҫҡырып көлгән булдым, исемемде лә әйтмәнем. Үтә лә яғымлы, тыныс ине егеттең тауышы. Тик ул минә ҡабат шылтыратманы. Ике көн үткәс, бер эш килеп тыуҙы. "Келт" итеп теге егеттең тап минә кәрәкле өлкәлә эшләүе иҫемә төштө. Һәм бармаҡтарым үҙенән-үҙе уның номерын йыйҙы. Һүҙҙән һүҙ сығып, ике көн телефон аша аралашып ташланыҡ. Китап уҡып ултырғанда, Ғүмәр Хайәмдең шиғырын оҡшатып, смс итеп ебәрҙем. Ул минә арнап, шиғыр яҙҙы. Мин дә яуапһыҙ ҡалманым.

Ямғыр, әллә төш -
мөһим түгел,
Осрашҡанда йөрәк
яҙмыш юлында.
Теләнәң, булам
татлы өнөң -
Барыһы ла, егет,
һинең ҡулыңда.

Көслө ямғырға, юлды белмәүенә ҡарамай, ҡултыҡ аҫтына йомшаҡ уйынсыҡ ҡыҫтырып килеп төштө минең Мөхәббәтем. Бенәнсегә күргән кешемдән һис ятһыныу тойғоһо кисермәнем. Сәй артында әллә ниләр тураһында һөйләшеп өлгөрҙөк, һунынан тыуған яҡтарым буйлап экскурсия ойоштороҙом. Уның менән шул тиклем оҡшаш яҡтарыбыҙ күп, хатта уртаҡ хыялдар, бер төрлө уйҙар менән йәшәйбеҙ икән дәһә. Донъя ярып, "Таптым! таптым!" тип ҡысҡырғым килде шул минутта. Дыуамаллығым менән ҡурҡытмайым тип, түҙҙем. Ҡараштарым менән наҙлап, иркәләп туялманым.

- Минә наҙлы асыҡ тауышың, юмор тойғоң оҡшаны. Ошонан сығып, мин һинең тышҡы йөҙөңдө хыялымда тыуҙырҙым. Күрергә теләүемдең сәбәбе - ошо уйлап сығарылған образға ни тиклем тап килеүкилмәүеңде асыҡлау, - ти көлдөрә ҡуҙҙәрен.

- Йә, тап киләмме, - тип, һағайып һорайым.

- Тап килеү генә тиһеңме...

Уны автобусҡа оҙатҡанда күҙҙәремә йәш бәреп сыҡты. Был айырылышыу йәштәре түгел, ә бәхет йәштәре ине. Аҙна һайын тиерлек осраша башланыҡ. Телефонға аҡса һалып өлгөрөп булмай, интернет селтәре буйлап электрон йәшниктәргә ҡайнар мөхәббәт тулҡындары йүгерә. Һөйгәнем компьютерҙар буйынса белгес булыуына ҡарамаҫтан, ижад нескәлектәрен яҡшы тоя. Әҫәрҙәремде яратып уҡый, кәңәштәр бирә. "Бөтә дуҫтарыма һине һөйләп, йөҙ ҡат маҡтандым, фотоларыңды күрһәтеп, ялҡытып бөттөм. Уларҙы ла һиңә ғашиҡ иттерермен, ахыры", - тип шаяра.

Мин уны атай-әсәйем менән таныштырҙым. Ниңәләр, яҡын кешеләремә һөйгәнемде бик күрһәткем килде. Тыуған мөхитемде, бала сағым үткән урамдарҙы, үҫкән йортомдо күрһә, мине нығыраҡ аңларына, күңелемде тәрәнерәк тойоуына ышандым. Урмандар буйлап йөрөнөк, тап-таҙа Еҙемдә һыу ҡойондоҡ. Беҙҙең яҡ тәбиғәтенә, кешеләренә башкөллө ғашиҡ булды һөйгәнем.

Шаштырыусы, башыңды юғалттырыусы, илап-ярһытыусы яратыу хисе түгел ине миндә. Бары ғүмерем буйы, үҙен бер тапҡырҙа күрмәйенсә генә, йөрәгемдә йөрөткән мөхәббәтем затын, есемен тапты ла, булмышымды биләне. Мин Хоҙай тарафынан яратылған тәбиғи, гармониялы хәлемә ҡайтып, торғаны бер мөхәббәт йомғағына әүерелдем. Һөйгәнем хыялымдан да матурыраҡ булып сыҡты. Мин Өфөлә тапмай ҡайтҡайным уны, ә мөхәббәт үҙе эҙләп килде. Ҡайны саҡта үткәндә ҡалған Үҙемде хәтерләйем дә, ҡурҡып китәм, ә яҙмыш ауында буталып, уны осратмаһам? Хоҙай һаҡлаһын!

Бөгөнгө бейеклектән үткән ваҡиғаларға күҙ һалһам, шуны аңлайым: яҙмышымдың бөтә юлдары тап уға илткән, барлыҡ бороло штар, ауырлыҡтар ошо осрашыу хаҡына булған. Осраған ҡыйынлыҡтар һәм көртәләр шөхесемде Һөйгәнем мине танығын, тип камиллаштырған ғына.

Эште оҙаҡҡа һуҙмай, өйләнештек. Уның менән бергә булыу өсөн яратҡан эшемдә, дуҫтарымды ҡалдырып, бөтөнләй икенсе тормош башларға тура килде. Иңгә-иң терәп, яҙмыш яҙған юлдан, мөхәббәт юлынан атлайбыҙ...

Ләйсән ИСҠУЖИНА.

ЗАУЫҠ

Рамай ҠАҺИР

Йәшәтеүсе көс

Һәр кешегә бер саҡ әжәл килә,
Әжәлдәрҙән юҡтыр ҡотолоу.
Ғүмерҙәрҙе бары оҙонайта
Йәшәүҙәргә булған ынтылыу.
Аяҡһыҙҙар тороп атлап китә,
Дәлилләһән, кеше ышанмаҫ.
Өмөтһеҙҙәр, беләм, ҡурҡаҡтыр ул,
Өмөтләләр генә юғалмаҫ.
Мөхәббәтһеҙ кеше йәшәй алмай,
Һөйөүҙәрҙән юҡтыр ҡотолоу.
Бәхетлерәк итә ғашиҡтарҙы
Бер-береһенә булған тартылыу.
Шул мөхәббәт - беҙҙе йәшәтеүсе
Әйтә алам һеҙгә дәлилләп!
...Мөхәббәтте күңел түрҙәремдә
Йөрөтөрмен һәр саҡ ҡәҙерләп.

Ҡатын- ҡыҙ

Ҡашыҡҡа һалып йоторлоҡ
Ҡыҙ-ҡырҡын.
Усаҡ яғып йылыталыр үҙ йортон.
Һәр берендә - нурлы ҡараш,
Ҡырҡ сыраҡ.
Улар булғас, донъябыҙ ҙа яҡтыраҡ.
Ҡашыҡҡа һалып йоторлоҡ
Ҡатын-ҡыҙ.
Бешереп ҡуйма ауыҙыңды утлы ҡуҙ.
Дөрләп янып китәм инде
Мин бер туҙ.
...Ҡатын -ҡыҙҙың һөйөүенән ирер боҙ.

Ярҙамыңдан ташламасы...

Эҫелеге менән ҡояш
Бар донъяны алған ҡоршап.
Бер мосафир сүллек буйлап
Атлап килгән һыуға сарсап.
Көнән-төнән Хоҙайына
Үтенгән ул ярҙам һорап.
Һыу булмаһа - үлем көтә,
Аңлаған ул, эштәр харап.
"Юҡтыр Хоҙай, әгәр булһа
Килер ине ауыр саҡта".
"Мин - эргәңдә, - тигән Хоҙай, -
Борсоламын һинең хаҡта".
"Ҡайҙа һуң һин, - тигән кеше,-
Сүллектә тик минең эҙем..."
Әгәр булһаң - йотом һыу бир,
Ашарға бир бер ус йөҙөм"
Һәм Ул әйткән: "Ҡулдарымда
Күтәреп киләм һине, кешем.
Сүллектәге ул яңғыҙ эҙ,
Һинеке түгел, минең эҙем..."
Шул аҙашҡан мосафирға
Эй, Хоҙайым, мин дә оҡшаш.
...Ярҙамыңдан ташламасы,
Шәфҡәтеңә һәр кем мохтаж...

Арҡаңдан ғына һөйөп...

Вәсилә ҡыҙыма

Һине мәктәпкә оҙатам
Арҡаңдан ғына һөйөп.
Сәскә атҡан ваҡытыңда
Күҙҙәр ҡуймаһын тейеп.
Тормошҡа аяҡ баҫырһың,
Туй күлдәгеңде кейеп.
Юлдарыңда тик шатлыҡтар
Хоҙайым ҡуйһын өйөп.
Яҙһа, әсәй ҙә булырһың,
Бер ҙә йәшәмә көйөп.
Үҫтер тәүфиҡлы балалар,
Арҡаларынан һөйөп.
Ослағанда ғүмеремде
Тормош кәбәнен өйөп.
...Ҡарт көнөмдә ҡәҙер итсе,
Арҡамдан ғына һөйөп...

Мәңгелек

Янам, янам туҡтамайса,
Мин бер шәм филтәһендәй.
Тотош ғүмерем, әйтерһең,
Яҡты нур көлтәһендәй.
Илһам килә, илһам бөтмәй
Шәмдәге кәрәсиндәй.
Һандуғастай һайрай күңел,
Йә гөрләй күгәрсендәй.
Бер көн килеп шәмем һүнер,
Ғүмер - шәм филтәһендәй.
...Рухым ҡалыр киләсәккә
Яҡты нур көлтәһендәй.

✓ Сараға килгән әсәйҙәр иһә матур-матур балаҫтар, буй юрғандар, ҡорамалар, мәрйендән теҙеп эшләнгән ағас, сәскә, төрлө вазалар, ептән үрелгән сағыу сәскәләрҙән күргәҙмә ойоштороҙо.

ИНТЕРНЕТТАН

ТЕЛЕВИЗОР ҠАРАУ...

насар ғәҙәт

■ Тиҙҙән медицина баҙарында "йәшлек эликсиры" барлыҡҡа киләсәк. Ғалимдар билдәләүенсә, яңы препарат ҡартайыу процесын әкренәйтеп кенә ҡалмаясаҡ, ә күҙәнәктәр яңырыуына булышлыҡ итәсәк. Эразм университеты ғалимдары тикшеренеүҙәрҙең бер өлөшөн ҡомаҡтарҙа үткәргән. Вакцинациянан һуң йәше буйынса олораҡ ҡомаҡтар әүҙемерәк йәшәү рәүеше алып барған. Уларҙың йөнө яңырған, күреү һәләте яҡшырған. Ғәҡтиһән, яңы матдә бары тик тере организмдың ҡартайыу процесын әүҙемләштергән күҙәнәктәрҙе генә үлтергән. Һөҙөмтәлә, ҡомаҡтарҙың ғүмере оҙайлығы 25 процентҡа артҡан. Ғалимдар фекеренсә, кеше организмындағы ҡайһы бер күҙәнәктәр бүленеүҙән туҡтай һәм кеше ҡартая башлай.

■ Гетеборг университеты эргәһендәге ғилми үҙәк ғалимдары иҫәпләүенсә, ярты йыл дауамында кеше тын ҡыҫылыу менән яфалана икән, йөрәк-ҡан тамырҙары, шулай уҡ тын алыу системаларын тикшерергә кәрәк. Тикшеренеүҙәр күрһәтеүенсә, хроник тын ҡыҫылыу күҙәтелгән кешеләрҙең 60 процентында йөрәк сирҙәре табыла. Үпкәнең тейешенсә эшләмәүе лә оло уҡ һөҙөмтәгә килтерә. Был сир стабиль булмаған ҡан баҫымынан да ҡурҡынысыраҡ, ти табиптар. Тын ҡыҫылыуға артыҡ ауырлыҡ та килтереүе ихтимал. Шуға ла сәләмәтлегегеҙҙе лә, тән массаһын да даими тикшереп тороғоҙ. Был һәр йәштә лә мөһим.

■ Яңы Зеландияның Отаго университеты ғалимдары С витаминына бай һәм тотош организмға ыңғай йоғонто яһаусы емеште билдәләгән. Улар әйтеүенсә, тап киви емеше организмды витаминдар менән тулыландыра ала икән. Витаминдар, үҙ сиратында, арыуҙы һәм депрессияны юҡҡа сығара. Тикшеренеүҙәрҙә төрлө йәштәге 50 ир-ат ҡатнаша. Улар көн һайын киви ашарға һәм үҙенең кәйефе-хәле тураһында ентекләп һөйләргә тейеш була. Тикшеренеүҙәр теүәлерәк булһын өсөн, төркөмдө икегә бүләләр. Беренсе төркөмдәгеләр көнөнә - ярты, икенсе төркөмдәгеләр икешәр киви ашай. Икенсе төркөмдәге ир-егеттәрҙең кәйефе лә яҡшыраҡ була, эшкә һәләтлектәре лә арта. Емештең файҙалы матдәләре нервы көсөргәнешенән дә арындыра. Антиоксиданттар һәм башҡа компоненттар аш һеңдереүгә ыңғай йоғонто яһай. Тикшеренеүҙәрҙен етәксеһе, профессор Маргарет Виссерс раҫлауынса, С витамины метаболизмды әүҙемләштерә. Көнөнә бер нисә киви ашарға тәҡдим итә улар.

■ Телевизор алдында бер сәғәт ултырһаң, ғүмерең 22 минутҡа ҡыҫҡара, тип иҫкәртә Австралия ғалимдары. Мәҫәлән, көнөнә 6 сәғәт телевизор ҡараусылар уртаса 5 йылға әҙерәк йәшәй, имеш. Бында телевизорҙың экраны ниндәй булыуы, һүрәттең сифаты, башҡа техник параметрҙары бер роль дә уйнамай. Телевизор ҡарарға яратыу - тәмәке тартыуға тиң насар ғәҙәт, ти табиптар. Клиник күрһәткестәргә ҡарағанда, быҙдай кешеләр аҙ хәрәкәтләнә. Ниндәйҙер тапшырыу йәки кино ҡарағанда кеше контролһеҙ ашай, газлы эсемлектәр эсә. Диабет, һимереү, матдәләр алмашыныуы насарайыуы хәүефе арта. Етмәһә, эштә күберәк ултырһағыҙ, был тағы ла ҙурыраҡ күңелһеҙлектәргә килтерәсәк икән.

ИЛ-ЙОРТ ХӘБӘРЕ

ШӨКӨР ИТЕР ДОНЪЯБЫҘ...

"Киске Өфө" гәзитенең 52-се һанында Гөлфиә Янбаеваның "Булғанына шөкөр итәйек" тип аталған мәҡәләһе күңелгә ятты. Уға сикһеҙ рәхмәтемде еткереп, үҙемдең шөкөр донъям тураһындағы хәбәрем менән уртаҡлашырға теләйем.

Беҙ, ирле-ҡатынлы Ҡәләмовтар, һәр эште Аллаһы Тәғәлә риҙалығы өсөн, тигән ниәттә башҡарабыҙ. Ләкин, Аллаһы Тәғәләгә ышан, әммә үҙең дә ҡымшан, тиҙәр бит әле. Шуға күрә, гәзиттәргә яҙылыу өсөн дә бол ягын алдан йүнләү мөһим. Беҙ баҙарҙа йөн, һөт, картуф һ.б. тауар һатып, башта аҡса ягын хәстәрләйбеҙ. "Киске Өфө", райондың "Яйыҡ", "Учалинская газета", "Башҡортостан" гәзиттәрен йыл һайын алдырабыҙ. Ҡайһы берәүҙәрҙең күршеләренә, таныштарына гәзит уҡырға йөрөүен иҫәпкә алғанда, баҫмаһын һәр һанын үҙебеҙҙең өйгә ҡыуана-ҡыуана алып, уларҙы уҡып алыуыбыҙға шөкөр итәбеҙ. Аллаһы Тәғәлә үҙенә шөкөр иткәндәргә тағы ла күберәк ниғмәт бүләк итер, ти.

Былтыр Рәсәй буйынса иғлан ителгән "Әүҙем быуын" (программа "Активное поколение" Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко, Самарская губерния) конкурсында еңеү яуланыҡ. Бәлки, тыңғылыҙ заттарға был эшмәкәрлектең кәрәге тейер. Тулыраҡ итеп яҙайым әле. Тәүҙә беҙ, өс пенсионер, инициатив төркөм төҙөнөк. Тормош иптәшем Зиннур Шөгәйеп улы Ҡәләмов ауылдағы йәмәғәт эштәрендә әүҙем ҡатнаша. Шәһүрә Вәзир ҡыҙы халыҡ медицинаһын өйрәнә. Аҡ балсыҡтың шифаһы тураһында "Ашҡаҙар" радиоһы аша сығыш та яһаған бар. Мин район, республика гәзиттәренә яҙышам. Ҡыҫҡаһы, барыбыҙ ҙа әүҙем йәшәү рәүеше алып барабыҙ. Төрлө проекттар араһынан үҙебеҙ өсөн ҡулайлы оло быуын һәм балалар менән эшләү йүнәлешен һайланыҡ. Проекты тормошҡа ашырыу өсөн апрель айынан декабрь айына тиклем баш ҡалҡытмай көс түктек: бер нисә баланы эйәртеп, оло быуын вәкилдәре йәшәгән йорттарға барҙыҡ. Уларҙың хәтирәләрен ҡағыҙ биттәренә теркәнек. Яңғыҙ көн күргәндәргә волонтёр ярҙамы күрһәттек. Фотоға төшөрҙөк. Йыйылған мәғлүмәттәрҙән "Тарихтарҙа - кеше яҙмышы" тигән кескәй китаптың компьютер вариантын тәүҙә Мәрхәмәтлек фондының Өфө ҡалаһындағы төбәк үҙәгенә ебәрҙек. Үтә алһаҡ, уны Һамарға ебәрергә тейештәр ине. Был проектта Рәсәй буйынса барлығы 195 кеше ҡатнашырға теләк белдергән. 45 кеше конкурстан үткән булып сыҡты. Башҡортостандың еңеүселәре араһында төркөмдөң етәксеһе - үҙемдең исем-шәрифтәрҙе күреү ҙә оло ҡыуаныс булды. Беҙҙең төркөмгә бүләк ителгән 25 меңлек ноутбукка нисек шөкөр итмәйһең инде!

Йәнә бер ҡыуанысты хәбәр итке килә. Хәҙер күп ғаиләләр үҙҙәренең нәҫел тарихтары менән ҡыҙыҡһына. Архив документтарын өйрәнеп, беҙ ундайҙарға ла ярҙам ҡулы һуҙабыҙ. Материалдарын компьютерҙа эшкәртәбеҙ. Әлбиттә, типография өсөн сығымдарҙы хужалар үҙҙәре күтәрә. Күптән түгел Сибай типографияһында баҫылып сыҡҡан китапты элекке курсташым - Баймаҡ районының Мерәҫ ауылы ҡыҙы Рәсимә Сырлыбаева ла ҡулына алған. Сибай педучилищеһында башҡорт теле һәм әҙәбиәтенән беҙгә белем биргән уҡытыусыбыҙ Фәриҙә Гариф ҡыҙы стилендә яҙғанһың, бик тә оҡшаны, тигән йылы һүҙҙәре күңелемде күтәргәненә шөкөр итәм.

Ауылыбыҙҙа эшләп килгән "Тиләү" музейы күренекле ауылдашыбыҙ, профессор, хәҙер инде мәрхүм Ишмөхәмәт Ғәләүетдиновтың йорто урынында урынлашҡан. Ноябрь айында мәрхүмдең йыллығын Амангилде ауылы хакимиәте хеҙмәткәрҙәре, райондан килгән ҡунаҡтар, башҡорт теле һәм хаҡлы ялдағы уҡытыусылар, ауыл әүҙемдәре менән бергә билдәләнек. Ҡорбан салдыҡ. Аяттар бағышлаттыҡ. Ишмөхәмәт Ғилметдин улына арналған таҡтаташ ҡуйыу Хәтер кисәһенә мәртәбә өҫтәне. "Киске Өфө"ләр әйтмешләй, әйҙәләп тороусы һәм уларҙы күтәрмәләп ебәреүселәр булғанда, ысынлап та, шөкөр итеп йәшәргә генә ҡала.

Зөбәйҙә ҠӘЛӘМОВА,
Учалы районы.

БЕРҘӘМЛЕКТӘ...

Яңы йыл байрамдары күптән үтеп китһә лә, Бөрйән районының Байназар ауылы мәктәбе майҙансығындағы, ҡайһы бер йорттарҙың ҡапҡа алдындағы ҡарҙан-боҙҙан эшләнгән һындар һаман шул матур ваҡиғаны хәтерләтеп тора әле. Бәлки, башҡа ауылдарҙа ла шулай матур итеп ойоштороғандарҙыр байрамды, ә шулай ҙа мин үҙебеҙҙеке тураһында һөйләп үтәйем әле.

Байназар мәктәбендә йәш быуынға тейешле белем һәм тәрбиә биреүҙә, иң мөһиме, уларҙың һаулығын һаҡлауға йүнәлтелгән саралар йыш ойоштороло. Был юлы ла уҡытыусылар, уҡыусылар һәм уларҙың атай-әсәйҙәре мәктәп алдында бик шәп ҡар-боҙ ҡаласығы төҙөп ҡуйҙы. Шунан әкиәти ҡаласыҡта барыһы бергә матур итеп Ҡыш бабай менән Ҡарһылыуҙы, йыл хужаһы Ҡыҙыл әтәсте ҡаршыланы. Мәктәптең Әлиә Ғазина етәкселегендәге атай-әсәйҙәр комитеты ағзалары, ауыл Советы депутаттары, бағыусылар балаларҙың ижади эшен баһалап, уларға бүләктәр, тәмлекәстәр өләште. Олоһо ла, кесеһе лә ҡаласыҡта туйғансы уйнап, һырғалаҡ өйөп, ҡарҙа аунап, шаярып, уйнап-көлөп, йыл буйына етер рухи ҡәнәғәтләнеү тойғоһо, илһам, күңел күтәренкелеге алып, яңы эштәргә, яңынан-яңы белем үрҙәре яулауға ынтылыш алып таралыштылар. Берҙәм йортта бәрәкәт бар, тигәнгә тағы бер тапҡыр инаныу шулай байназарҙар.

Сәйҙә СӘЙӘХОВА,
башҡорт теле һәм әҙәбиәте уҡытыусыһы.

МИЛЛИ КЕЙЕМЕБЕҘҘЕ...

Район ағинәйҙәренең мәктәптәргә, балалар баҡсаларына тәрбиәүи дәрестәр үткәрергә, йолалар күрһәтергә йөрөүе ғәҙәти күренешкә әйләнде хәҙер. Был юлы улар Төркмән балалар баҡсаһында "Йөрәктән сыҡҡан йөрәккә етә" тип аталған фольклор байрамы үткәрҙе. Сараға районыбыҙҙың төрлө ауылдарынан баҡсала тәрбиәләнеүсе балаларҙың әсәйҙәре, өләсәйҙәре, ағинәйҙәр саҡырылғайны.

Был юлы ағинәйҙәр һәм өләсәйҙәр балаларҙы, йыйылыусыларҙы башҡорт ҡатын-ҡыҙҙарының милли кейеме һәм биҙәнеү әйберҙәре менән таныштырҙы, башҡорт кейеме тарихын барланы. Йолаларҙы, ғөрөф-ғәҙәттәрҙе, шулай уҡ халҡыбыҙ педагогикаһы өлгөләрен тергеҙеү тураһындағы фекерҙәре менән дә уртаҡлашты. Балалар ҙа, әсәй-өләсәйҙәр ҙә шундай матур сағыу башҡорт кейемдәре кейеп алғайны. Байрамда Бүләкәнова Рәсимә өләсәй башҡарыуында бишек йырын тыңлаһаҡ, әйәнсәре Рәлиәнең йырлай-йырлай бейеүенә һоҡландыҡ. Харрасова Алмабикә өләсәй үҙенең Зөһрә ейәнсәре менән йырға ла, һүҙгә лә оҫта икәнлектәрен иҫбатланы, баҡсабыҙ тирмәһенә ҡорама бүләк итте. Ғилманова Зилә апай башҡорт ҡатын-ҡыҙҙарының милли кейеменә мәҙхиә йырлап, балаларға кейем тарихын бәйән итте. Күрше Йәнйегет ауылынан килгән Ҡолһарина Зәкиә апай ейәнсәрен үҙе тегеп алып килгән башҡорт милли кейемен кейҙереп ҡыуандырҙы. Сараға килгән әсәйҙәр иһә матур-матур балаҫтар, буй юрғандар, ҡорамалар, мәрйендән теҙеп эшләнгән ағас, сәскә, төрлө вазалар, ептән үрелгән сағыу сәскәләрҙән күргәҙмә ойоштороҙо. Ә инде иң тулҡынландырғыс мәл - башҡорт милли кейемендә үткән йөрөш-парад булды. Ҙур түңәрәккә тороп, балалар менән етәкләшеп, ҡурай моңо аҫтында үҙебеҙсә, саф башҡортса бейеп тә алдыҡ. Үҙ милләтебеҙҙең матур байлығы, ғорурлығы - башҡорт милли кейемен бына шулай күтәрмәләнек ул байрамда. Зауыҡлы, күңелле үткән саранан артабан да балаларға башҡорт йолаларын, ғөрөф-ғәҙәттәребеҙҙе өйрәтеү, әкиәттәребеҙҙе сәхнәләштереү кәрәк, тигән ниәт, күтәренке күңел менән таралыштыҡ.

Рәғиҙә ӘХМӘТШИНА.
Баймаҡ районы.

✓ ***Башҡалар тураһында яҡшы уйлар өсөн, тәүҙә үҙең тураһында яҡшы уйларға кәрәк. Донъяға күҙ һалып, унда һәм һәр кемдә Аллаһы Тәғәләне, тик яҡшылыҡты күрәбеҙ икән, донъя ла беҙгә шулай баға.***

ВИКТОРИНА

ҠУРСАУЛЫҠТАРЫБЫҘҘЫ БЕЛӘҺЕҢМЕ?

Республиканың дәүләт тәбиғәт ҡурсаулыҡтары һәм айырым һаҡлауға алынған тәбиғәт территориялары дирекцияһы быйылғы Экология һәм айырым һаҡлауға алынған тәбиғәт биләмәләре йылына арнап, "Ҡурсаулыҡлы Башҡортостан - Тыуған илем" тип аталған ситтән тороп республика викторинаһы үткәрә.

■ Викторина **1 февралдән 15 мартҡа тиклем** үтә. Һорауҙарға яуаптар башҡорт йәки рус телендә яҙма рәүештә 15 мартҡа тиклем ҡабул ителә. Адрес: **РБ, Белорецкий район, д. Реветь, Центральная усадьба Южно-Уральского ГПЗ** йәки **revet_zapoved@mail.ru**

■ Викторинала һәр тәбиғәт ҡурсаулығынан 5-әр һорау бирелә. **40 һорауға** ла тулы яуап бирергә кәрәк.

■ Эштәрҙең күләме 15 биттән артмаҫҡа, Times New Roman шрифтында, 14-се кеглдә баҫылырға тейеш. Ҡулланылған әҙәбиәт исемлеге һәм сығанаҡтар (автор, хеҙмәттең атамаһы, баҫылған йылы, урыны, биттәре, web-сайт) мотлаҡ күрһәтелергә тейеш. Яуаптарҙы хат аша ебәрһәгеҙ, ҡағыҙ беркеткес папкаға туплап һалығыҙ. Титуль битендә: 1) эштең атамаһы; 2) авторҙың фамилияһы, исеме, атаһының исеме; 3) йәше; 4) тулы адресы, телефоны; 5) уҡыусылар өсөн уҡыған учреждениеһының тулы атамаһы күрһәтелә.

■ Викторинаның һөҙөмтәләре рәсми сайттарҙа, шулай уҡ район һәм республика гәзиттәрендә баҫыласаҡ. I, II, III урын алыусылар ҡурсаулыҡтарға экскурсияға 2 кешелек сәҡырыу билеты, дипломдар һәм иҫтәлекле призлар менән бүләкләнә. Ҡурсаулыҡҡа барыу, ҡайтыу, туҡланыу, йәшәү һәм башҡа хеҙмәттәр айырым түләнә.

Һорауҙар:

1. Ниндәй тарихи ваҡиғаларға һәм менталитетҡа нигеҙләнеп, башҡорт халҡы солоҡсолоҡ кәсебен һаҡлап ҡала ала?
2. Асылыкүл менән бәйле легендаларҙы атап үтегеҙ?
3. Ҡандракүлдә урынлашҡан "Утрау"ҙың майҙаны?
4. Ирәмәл тауы тәбөнән ниндәй йылғалар башлана?
5. Иҫке Мораҙым мәмерйәһе нимә менән данлыҡлы?
6. "Көньяҡ Урал" ҡурсаулығы территорияһында йәше 1,5 млрд йыл булған "бөркөт" бар. Һүҙ нимә тураһында бара?
7. "Башҡортостан" милли паркы ниндәй маҡсат менән, ни өсөн Башҡортостан Республикаһының тап ошо өлөшөндә ойошторола?
8. "Шүлгәнташ" ҡурсаулығының солоҡсолоҡ музейында Зәки Вәлиди исеме менән бәйле экспонат бар. Был экспонаттың исемен атағыҙ һәм ул ни өсөн башҡорт милли хәрәкәте башлығы менән бәйле икәнен аңлатығыҙ.
9. "Асылыкүл" тәбиғәт паркында урынлашҡан шарлауыҡ?
10. Нисәнсе йылда Ҡандракүлгә тәбиғәт һәйкәле тигән исем бирелә?
11. "Ирәмәл" тәбиғәт паркында үҫкән тал ағасы нәҫеленең эндемик төрҙәрен атағыҙ.
12. Ни өсөн "Мораҙым тарлауығы" тәбиғәт паркында әҙбизташтар күпләп өҫкә сығып ята? Был нимәһе менән үҙенсәлекле?
13. "Көньяҡ Урал" ҡурсаулығы биләмәһендәге күпселек тау ҡатламының стратиграфик өлөштәренең исемдәре урындағы атамалар менән исемләнгән. Уларҙы һанап сығығыҙ.
14. Ҡасан һәм нисәнсе йылда Нөгөш һыуһаҡлағысы төҙәлә башлай? Нөгөш йылғаһын быуыу эштәре нисек бара, ҡыҫҡаса һөйләп үтегеҙ.
15. Башҡортостан ҡурсаулығы Башҡорт Уралының көньяҡ өлөшөнөң көнбайыш битләүендә урынлашҡан һәм бер нисә тау һырттары тәркөмдәренән йәки тау теҙмәләренән тора. Башҡортостан ҡурсаулығының төп һырттарын атап үтегеҙ.
16. "Шүлгәнташ" ҡурсаулығы биләмәһе буйынса һәм уның яҡын тирәһендәге территорияларҙа боронғо башҡорт эпостары "Урал батыр" һәм "Аҡбуҙат"ҡа бәйле топонимик атамаларҙы һанап сығығыҙ.
17. "Асылыкүл" тәбиғәт паркының тәбиғи һәм мәҙәни-тарихи объекттары?
18. Ҡандракүл ниндәй ылымыҡтың бергән-бер йәнтөйәге булып тора?
19. Оло Ирәмәлдең башынан төньяҡ-көнбайышҡа табан киткән тау армыты нисек атала?
20. Республикабыҙҙың ниндәй билдәле кешеләре "Мораҙым тарлауығы" тәбиғәт паркын ойоштороуҙа әүҙем ҡатнаша?
21. Көньяҡ Урал ҡурсаулығы биләмәһе Көньяҡ Уралдағы таулы районлarҙың береһе. Ҡурсаулыҡтың иң оҙон тау һыртын һәм уның төп түбәләрен атағыҙ.
22. Сумған мәмерйә-упҡынға кем һәм ҡасан беренсе тапҡыр төшә? Мәмерйәнең төп параметрҙарын атап үтегеҙ (оҙонлоғо, тәрәнлеге, нисә ҡаттан тороуы).
23. Башҡортостан дәүләт ҡурсаулығының төп һыу артерияһы булып ниндәй йылға һанала? Ул Яманғыр һыртының көньяҡ битләүенән башлана.
24. Кем беренселәрҙән булып Бөрйән солоҡ бал ҡортон һаҡлап ҡалыу мәсьәләһен күтәрә? Шулай уҡ экспедициялар ойоштора, һөҙөмтәлә уны һаҡлап ҡалыу биләмәһен дә билдәләй.
25. "Асылыкүл" тәбиғәт паркының функциональ зоналарын атағыҙ.
26. Тарихи архивтар буйынса, Ҡандракүлдең көнбайыш ярындағы крепость нисек аталған?
27. "Ирәмәл" тәбиғәт паркында ниндәй юғары көпшәле үсемлекте күсереп ултыртыу булған?
28. Күгәрсен яҡтарында шундай легенда йәшәй. Ҡасандыр Мораҙым ауылында йәшәгән егет һәм ҡыҙ берберенен үлеп яратҡандар, әммә ҡара көстәр уларҙы мәңгегә айырған. Йәш егетте ҡая ташына әйләндергәндәр. Ҡыҙ ошо ҡаяға менеп, көн дә илар булған, ә уның йәштәре тәгәрәп төшкән ерҙә сәскә үсеп сыҡҡан. Ниндәй сәскә тураһында һүҙ бара?
29. Көньяҡ Урал ҡурсаулығының ниндәй өлөшө антропоген йоғонтоға дусар булған? Был нимә менән бәйле?
30. "Башҡортостан" милли паркының логотибы нимәне символлаштыра?
31. Башҡортостан ҡурсаулығы территорияһында таралған үсемлектәр төркөмөн атағыҙ.
32. Шүлгәнташ мәмерйәһенең рәсем сәнғәтен өйрәнеүсе төп ғалимтикшереүселәр.
33. Мораҙым тарлауығы, мәмерйәләренән тыш, бигерәк тә фәнни йәһәттән нимәһе менән ҡыҙыҡлы?
34. Үткән быуаттың 70-се йылдар аҙағында Свердловск ҡалаһының Үсемлектәр һәм йәнлектәр экологияһы институты хеҙмәткәрҙәре Ирәмәл тауы тирәһендә ниндәй ваҡ кимереүселәр төрөн асыҡлай?
35. Бер башҡорт легендаһы буйынса (хәҙерге "Көньяҡ Урал" ҡурсаулығы биләмәһе), ниндәй ер урындағы халыҡты һәр саҡ шомға һалып торған, әгәр ҙә һыйыр-йылҡы шул яҡҡа китһә, кире әйләнеп ҡайтмаған. Унда йөйен гел томан булһа, ҡышын күҙ аҫҡыһыҙ бурандар ҡоторған. Һүҙ нимә тураһында бара?
36. Башҡортостан Республикаһының көньяғында урынлашҡан биосфера резерваты нисек атала? Ул ҡасан барлыҡҡа килгән һәм уның составына ниндәй айырыуса һаҡланған тәбиғәт биләмәләре ингән?
37. "Ҡандракүл" тәбиғәт паркының символы ниндәй?
38. 1941 йылда Башҡортостан дәүләт ҡурсаулығы өсөн оло ваҡиға була. Алтайҙан 40 йәнлекте реакклиматизация үтеү өсөн алып киләләр (был йәнлектәр төрә элек Көньяҡ Уралда юҡ ителгән). Бөгөн ул ҡурсаулыҡтың тере символы. Һүҙ ниндәй хайуан тураһында бара?
39. Асылыкүлдә ниндәй тауҙар урап алған?
40. 1937 йылда Башҡортостан дәүләт ҡурсаулығының фәнни-ғәмәли бүлегенә бер хеҙмәткәр эшкә килә. Фән донъяһында ул ҡурсаулыҡҡа оло танылыу килтерә. Төрлө йүнәлештәрҙә эшләй. "Көньяҡ Уралдың урман һәм урман-дала ҡоштары һәм имеҙеүселәре" исемле данлыҡлы монография яҙған. Исемен һәм фамилияһын атағыҙ.

УҢЫШ ҠАҘАН

ҮҘ-ҮҘЕҢӘ ЫШАНЫУҘЫҢ ТӨП СЕРҘӘРЕ

Һөҙөмтәле әңгәмә ҡор

Кешеләргә шәхси мөһимлеген тойорға ярҙам итегеҙ. Быны өсөн уларға мөмкин булған иғтибар бүлегеҙ. Ни тиклем үҙегеҙ хаҡында әҙерәк һөйләйһегеҙ, шул тиклем әңгәмәсегеҙ үҙенең әһәмиәтлелеген нығыраҡ тоясаҡ. Уларҙың социаль тормошо йәки эше - һеҙ ҡасандыр ишеткән иң мауыҡтырғыс йәки ҡыҙыҡлы күренештең иң шәбе булған кеүек тотоғоҙ. Күп кеше менән һөҙөмтәле әңгәмә ҡороу мөмкин түгел, сөнки улар үҙ фекерен белдерергә түгел, ә әңгәмәсеһе аптыратырға теләй. Улар бер-береһенә һүҙ менән һөжүм итә, башҡалар аңламаған һүҙҙәр ҡуллана, ҡайһы бер ваҡытта әңгәмәсе менән һөйләшергә түгел, ә уға өҫтән ҡарарға тырыша. Нигеҙлеме был, әллә юҡмы, әммә тирә-яҡтағыларҙа һеҙҙең турала фекер улар менән һөйләшеү манераһы нигеҙендә барлыҡҡа килә. Әгәр ҡыланһағыҙ йәки аҡыллы булып күренергә тырышһағыҙ, һеҙгә иғтибар бүлмәйәсәктәр һәм етди ҡабул итмәйәсәктәр. Тикшеренеүҙәр күрһәтеүенсә, тирә-яҡтағылар һеҙ һөйләгәндең 75 процентын ишетмәй.

Ихлас хупларға онотмағыҙ

Кемделәр ихлас хуплап, һеҙ башҡаларға үҙҙәрен нисек яратырға кәрәк икәнен күрһәтәһегеҙ. Әгәр күпселектең күҙ унынан ысҡынған бер яҡшы сифатты ғына билдәләһәгеҙ ҙә, тәьҫоратты көсәйтәһегеҙ. Тышҡы ҡиәфәт буйынса комплимент яһау өсөн артыҡ фантазия кәрәкмәй. Хәйер, иждад кешеһе күҙгә күренмәгән сифаттар эҙләй. Әңгәмәсегеҙҙең юмор хисен йәки уның дуҫтарын дәртләндерә белеү һәләтен билдәләргә мөмкинһегеҙ. Бик йыш, кешенең тирә-яҡтағыларҙың иғтибарынан ситтә ҡалған сифаттарына иғтибар биреп, һеҙ уға: "Мин һеҙҙә шәхес күрәм", - тиһегеҙ. Әгәр башҡаларға үҙбаһаһын күтәрергә һәм үҙҙәрен ышаныслы, унайлы тойорға ярҙам итәһегеҙ икән, улар нығыраҡ асыла һәм дуҫтарса мөнәсәбәттә була башлай. Был бығa тиклем әйтеп үтелгәндәрҙе тағы бер тапҡыр раҫлай: башҡалар тураһында яҡшы уйлар өсөн, тәүҙә үҙең тураһында яҡшы уйларға кәрәк. Кемдер ҡасандыр бик матур һүҙҙәр әйтеп ҡалдырған: донъяға күҙ һалып, унда һәм һәр кемдә Аллаһы Тәғәләне, тик яҡшылыҡты күрәбеҙ икән, донъя ла беҙгә шулай баға.

Ғәмәлдәр һүҙҙәрҙән көслөрәк

Башҡалар һеҙҙе ғәмәлдәрегеҙ буйынса баһалай. Кешегә саҡ ҡына иғтибар биреү - улар формаль ишара түгел, ә иғтибарлылыҡ билдәһе, улар һүҙһеҙ ҙә: "Минең өсөн һеҙ мөһим", - тип ҡысҡырып тора. Үкенескә күрә, күптәр өсөн иғтибарлылыҡ онотолған һөнәргә әйләнгән. Үҙегеҙҙең дә ошо хәлдә ҡалыуығыҙға юл ҡуймағыҙ. Башҡаларға иғтибар биреүселәрҙең береһенә әүерелегеҙ, һөҙөмтәлә эргәгеҙҙәге кешеләр үҙҙәренең мөһимлеген аңлар. Башҡаларға һеҙҙең тормош фәлсәфәгеҙ тураһында тыңлау ҡыҙыҡ түгел. Уларға инаныуҙарыбыҙҙың һәм фәлсәфәбеҙҙең нисек итеп тормошта ҡулланылыу табыуын күҙәтеү ҡыҙыҡлыраҡ. Ғәмәлдәрегеҙ - фекерҙәрегеҙҙең сағылышы. Әгәр кешеләр һеҙҙе сәләмәт, бәхетле, уңышлы, энергияһы ташып торған итеп күрә икән, һеҙҙең нимә эшләүегеҙ менән ҡыҙыҡһына башлаясаҡ. Уларға вәғәҙ уҡыуҙан файҙа юҡ, сөнки хәҡиҡәтте вәғәҙ итеп һөйләмәйҙәр, уны тотоп алалар. Әгәр тормошоғоҙ - ыңғай фекерләүҙәрҙән генә тора икән, башҡалар ҙа һеҙҙең кеүек булғыһы киләсәк.

Роберт ЭНТОНИ.
(Дауамы бар).

13 ФЕВРАЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.10 "Доброе утро".
09.00, 12.00, 14.00, 03.00 Новости.
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55, 03.05 "Модный приговор".
12.15 "Наедине со всеми". Ток-шоу (16+).
13.20, 14.15, 15.15 "Время покажет" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
17.00 "Давай поженимся!" (16+).
18.00 "Первая студия". Прямой информационный канал (16+).
20.00 "Пусть говорят" (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Гречанка". 41-я и 42-я серии. Мелодраматический сериал (16+).
23.10 "Вечерний Ургант" (16+).
23.45 "Познер" (16+).
00.45 Ночные новости.
01.00 "Время собирать камни". Худ. фильм
04.05 "Контрольная закупка".

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном" (12+).
11.00 "Вести".
11.40 "Вести-Башкортостан".
11.55 "Каменская". Детективный сериал
14.00 "Вести".
14.40 "Вести-Башкортостан".
14.55 "Тайны следствия". Детективный сериал (12+).
17.00 "Вести".
17.20 "Вести-Башкортостан".
17.40 "Прямой эфир". Ток-шоу (16+).
18.50 "60 минут". Ток-шоу (12+).
20.00 "Вести".
20.45 "Вести-Башкортостан".
21.00 "Осиное гнездо". 9-я и 10-я серии. Мелодраматический сериал (12+).
23.15 "Вечер с Владимиром Соловьевым"
01.45 "Вольф Мессинг: видевший сквозь время". 1-я и 2-я серии. Биографический сериал (12+).
03.50 "Дар". Сериал (12+).

БСТ

07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Динотопия". Сериал (16+).
11.00 Новости недели.
11.45 "Специальный репортаж" (12+).
12.00 "Счастливый час".
13.00 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).
14.00 "Автограф" (12+).
14.30 Новости (на башк. яз.).
14.45, 16.45, 19.00, 21.00 "Интервью" (12+).
15.00 "Наука 102" (6+).
15.30 "Книга сказок".
15.45 "Байтус" (6+).
16.00 "Гора новостей".
16.15 "Перекличка" (6+).
16.30, 17.30, 21.30 Новости.
17.15 "Полезные новости" (12+).
17.45 "Красная кнопка" (16+).
18.30, 22.45 Новости (на башк. яз.).
19.15 "Бай бакса" (12+).
19.45 "Сәнгелдәк".
20.00 "Телецентр".
20.45 "Малый бизнес" (12+).
22.00 "Спортбар".
23.15 "Бобер". Худ. фильм (16+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).
01.15 "Бәхетнамә" (12+).
02.15 Ф.Буляков. "Голубушки мои" (12+).

14 ФЕВРАЛЯ
ВТОРНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.10 "Доброе утро".
09.00, 12.00, 14.00, 03.00 Новости.
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.15, 04.00 "Наедине со всеми". Ток-шоу
13.20, 14.15, 15.15 "Время покажет" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
17.00 "Давай поженимся!" (16+).
18.00 "Первая студия". Прямой информационный канал.
20.00 "Пусть говорят" (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Гречанка". 43-я и 44-я серии. Мелодраматический сериал (16+).
23.10 "Вечерний Ургант" (16+).
23.45 Ночные новости.
00.05 "Диверсант. Конец войны". Сериал (16+).
02.10, 03.05 "Три балбеса". Худ. фильм (12+).

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном" (12+).
11.00 "Вести".
11.40 "Вести-Башкортостан".
11.55 "Каменская". Детективный сериал
14.00 "Вести".
14.40 "Вести-Башкортостан".
14.55 "Тайны следствия". Детективный сериал (12+).
17.00 "Вести".
17.20 "Вести-Башкортостан".
17.40 "Прямой эфир". Ток-шоу (16+).
18.50 "60 минут". Ток-шоу (12+).
20.00 "Вести".
20.45 "Вести-Башкортостан".
21.00 "Осиное гнездо". 11-я и 12-я серии
23.15 "Вечер с Владимиром Соловьевым"
01.45 "Вольф Мессинг: видевший сквозь время". 3-я и 4-я серии. Биографический сериал (12+).
03.50 "Дар". Драматический сериал (12+).

БСТ

07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Динотопия". Сериал (12+).
11.00 "Мистический Башкортостан" (12+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости.
11.45 "Малый бизнес"
12.00 "Счастливый час".
13.00 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).
14.00 "Күңелем моңдары" (12+).
14.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
14.45, 16.45 "Интервью" (12+).
15.00 "Дорога к храму" (6+).
15.30 "Йырлы кәрәҙ".
15.45 "Бауырһаҡ" (6+).
16.00 "Гора новостей".
16.15 "Семәр" (6+).
17.15 "Криминальный спектр" (12+).
17.45 "Позывной "Барс" (12+).
18.00 "Новогоднее новоселье". Розыгрыш квартиры.
18.45 Хоккей. КХЛ. "Салават Юлаев" - "Ак Барс" (Казань).
22.00 "Уфимское времечко" (12+).
23.00 "Юлдаш килен төшөрә..." (12+).
23.15 "Одержимость". Худ. фильм (16+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).
01.15 "Бәхетнамә" (12+).
02.45 Ф. Бурнаш. "Молодые сердца" (12+).

15 ФЕВРАЛЯ
СРЕДА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.10 "Доброе утро".
09.00, 12.00, 14.00, 03.00 Новости.
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.15, 04.00 "Наедине со всеми" (16+).
13.20, 14.15, 15.15 "Время покажет" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
17.00 "Давай поженимся!" (16+).
18.00 "Первая студия". Прямой информационный канал (16+).
20.00 "Пусть говорят". Ток-шоу (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Гречанка". 45-я и 46-я серии. Мелодраматический сериал (16+).
23.10 "Вечерний Ургант" (16+).
23.45 Ночные новости.
24.00 "Диверсант. Конец войны". Сериал
02.05, 03.05 "Другая земля". Худ. фильм (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном" (12+).
11.00 "Вести".
11.40 "Вести-Башкортостан".
11.55 "Каменская". Детективный сериал
14.00 "Вести".
14.40 "Вести-Башкортостан".
14.55 "Тайны следствия". Детективный сериал (12+).
17.00 "Вести".
17.20 "Вести-Башкортостан".
17.40 "Прямой эфир". Ток-шоу (16+).
18.50 "60 минут". Ток-шоу (12+).
20.00 "Вести".
20.45 "Вести-Башкортостан".
21.00 "Осиное гнездо". 13-я и 14-я серии
23.15 "Вечер с Владимиром Соловьевым"
01.45 "Вольф Мессинг: видевший сквозь время". 5-я и 6-я серии. Биографический сериал (12+).
03.50 "Дар". Драматический сериал (12+).

БСТ

07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Динотопия". Сериал (12+).
11.00 "Наука 102" (6+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости.
11.45 "Криминальный спектр" (16+).
12.00 "Счастливый час".
13.00 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).
14.00 "Тәмле" (12+).
14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
14.45, 16.45, 19.00, 21.00 "Интервью" (12+).
15.00 "Мистический Башкортостан" (12+).
15.30 "Городок АЮЯ".
15.45 "Ал да гол".
16.00 "Гора новостей".
16.15 "Физра" (6+).
17.15 "Полезные новости" (12+).
17.45 "Клио" (6+).
19.15 "Автограф" (12+).
19.45 "Сәнгелдәк".
20.00 "Телецентр".
20.45 "Деловой Башкортостан" (12+).
22.00 "Историческая среда" (12+).
23.00 "Всегда". Худ. фильм (16+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).
01.30 "Бәхетнамә" (12+).
02.30 Н.Гаитбаев. "Сердце не стареет" (12+).

16 ФЕВРАЛЯ
ЧЕТВЕРГ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.10 "Доброе утро".
09.00, 12.00, 14.00, 03.00 Новости.
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.15 "Наедине со всеми" (16+).
13.20, 14.15, 15.15 "Время покажет" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
17.00 "Давай поженимся!" (16+).
18.00 "Первая студия". Прямой информационный канал.
20.00 "Пусть говорят" (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Гречанка". 47-я и 48-я серии. Мелодраматический сериал (16+).
23.10 "Вечерний Ургант" (16+).
23.45 Ночные новости.
24.00 "Диверсант. Конец войны". Сериал
02.05, 03.05 "Любовь в космосе". Худ. фильм
04.10 "Контрольная закупка".

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном" (12+).
11.00 "Вести".
11.40 "Вести-Башкортостан".
11.55 "Каменская". Детективный сериал
14.00 "Вести".
14.40 "Вести-Башкортостан".
14.55 "Тайны следствия". Детективный сериал (12+).
17.00 "Вести".
17.20 "Вести-Башкортостан".
17.40 "Прямой эфир". Ток-шоу (16+).
18.50 "60 минут". Ток-шоу (12+).
20.00 "Вести".
20.45 "Вести-Башкортостан".
21.00 "Осиное гнездо". 15-я, и 16-я, заключительная, серии (12+).
23.15 "Поединок". Программа Владимира Соловьева (12+).
01.15 "Вольф Мессинг: видевший сквозь время". 7-я и 8-я серии. Биографический сериал (12+).
03.20 "Дар". Драматический сериал (12+).

БСТ

07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Динотопия". Сериал (12+).
11.00 "Моя планета - Башкортостан" (12+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости.
11.45 "Современник" (6+).
12.00 "Счастливый час".
13.00 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).
14.00 "Бай" (12+).
14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
14.45, 16.45, 19.00, 21.00 "Интервью" (12+).
15.00 "Малый бизнес" (6+).
15.15 "ДОСААФ: испытано на себе".
15.30 "Борсаҡ".
15.45 "Фанташ".
16.00 "Гора новостей".
16.15 "Йырлы кәрәҙ".
17.15 "Криминальный спектр" (16+).
17.45 "Дознание" (16+).
18.15 "Бизнес-обзор" (12+).
19.15 "Башкорттар" (6+).
19.45 "Сәнгелдәк".
20.00 "Телецентр".
20.45 "Полезные новости" (12+).
22.00 "Уфимское "Времечко".
23.00 "Семейка Джонсов". Худ. фильм (16+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).
01.15 "Бәхетнамә" (12+).
02.15 Н.Карпенко-Карий. "Бесталанная".

17 ФЕВРАЛЯ
ПЯТНИЦА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.10 "Доброе утро".
09.00, 12.00, 14.00 Новости.
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55, 04.20 "Модный приговор".
12.20 "Наедине со всеми" (16+).
13.20, 14.15, 15.20 "Время покажет" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
16.00 "Жди меня".
17.00 "Первая студия". Прямой информационный канал.
18.45 Чемпионат мира по биатлону. Эстафета. Женщины. Прямой эфир из Австрии.
20.00 "Поле чудес". Капитал-шоу (16+).
21.00 "Время".
21.30 Голос. Дети". Новый сезон. Музыкальный конкурс.
23.20 "Вечерний Ургант" (16+).
24.00 "Ежегодная церемония вручения премии "Грэмми".
02.00 "Увлечение Стеллы". Худ. фильм (16+).
05.20 "Контрольная закупка".

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном" (12+).
11.00 "Вести".
11.40 "Вести-Башкортостан".
11.55 "Каменская". Детективный сериал
14.00 "Вести".
14.40 "Вести-Башкортостан".
14.55 "Тайны следствия". Детективный сериал (12+).
17.00 "Вести".
17.20 "Вести ПФО".
17.40 "Прямой эфир". Ток-шоу (16+).
18.50 "60 минут". Ток-шоу (12+).
20.00 "Вести".
20.45 "Вести-Башкортостан".
21.00 "Юморина". Главный юмористический фестиваль года (16+).
23.35 "Во имя любви". Мелодрама (12+).
01.40 "Вольф Мессинг: видевший сквозь время". 9-я и 10-я серии. Биографический сериал (12+).
03.40 "Дар". Драматический сериал (12+).

БСТ

07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Динотопия" (12+).
11.00 "Автограф" (12+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости.
11.45 "Криминальный спектр" (16+).
12.00 "Млечный путь" (12+).
13.00 "Күңелем моңдары" (12+).
14.00 "Хазина".
14.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
14.45 "Вопрос+Ответ=Портрет" (6+).
15.30 "Сулпылар".
15.45 "Фанташ" (6+).
16.00 "Гора новостей".
16.15 "Зеркальце". Школа моделей Премьера"
16.45 "Уфа-Швейцария".
17.45 "Специальный репортаж" (12+).
18.00 "Йома".
18.25 Хоккей. МХЛ. "Толпар" (Уфа) - "Снежные барсы" (Астана).
21.00 "Аль-Фатиха" (6+).
22.00 "Наука 102" (12+).
23.00 "Обитель зла. Возмездие". Худ. фильм
По окончании: Новости (на башк. яз.).
01.15 Юджин О'Нил. "Любовь под вязами"

18 ФЕВРАЛЯ
СУББОТА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Новости.
06.10 "Бывших не бывает". Худ. фильм (16+).
08.00 "Играй, гармонь любимая!"
08.45 "Смешарики. Новые приключения".
09.00 "Умницы и умники" (12+).
09.45 "Слово пастыря".
10.00 Новости.
10.15 "Николай Расторгуев. Парень с нашего двора" (12+).
11.20 "Смак". Кулинарное шоу (12+).
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 "Идеальный ремонт".
13.15 "На 10 лет моложе" (16+).
14.10 Концерт Зары.
16.10 "Голос. Дети".
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.15 "Кто хочет стать миллионером" с Дмитрием Дибровым".
19.10 "Минута славы". Новый сезон" (12+).
21.00 "Время".
21.20 "Сегодня вечером" с Андреем Малаховым" (16+).
23.00 "Ва-банк". Триллер (16+).
00.35 "Эволюция Борна". Приключения
03.05 "Че!" Худ. фильм (16+).
04.55 "Модный приговор".

РОССИЯ 1

05.15 "Частный детектив Татьяна Иванова". "Бес в ребро" Сериал (12+).
07.10 "Живые истории".
08.00 "Вести-Башкортостан".
08.20 "Говорит и показывает Уфа" (12+).
09.20 "Сто к одному". Телеигра.
10.10 "Семейный альбом" (12+).
11.00 "Вести".
11.20 "Вести-Башкортостан".
11.40 "Юмор! Юмор! Юмор!" (16+).
14.00 "Вести".
14.20 "А снег кружит..." 4 серии. Мелодраматический сериал (12+).
18.00 "Субботний вечер".
20.00 "Вести в субботу".
21.00 "Верность". 4 серии. Мелодраматический сериал (12+).
00.50 "Ожерелье". Мелодрама (12+).
02.50 "Марш Турецкого". Сериал (12+).

БСТ

07.00, 12.30, 19.00, 22.30 Новости (на башк. яз.).
07.15 "Доброе утро!"
08.00 "Тарзан" (6+).
09.30 "Здоровое решение" (12+).
10.00 "Аль-Фатиха" (6+).
10.30 "Большой чемодан" (6+).
11.15 "Клио" (6+).
12.00 "Мистический Башкортостан" (12+).
13.00 "Бай" (12+).
13.30 "Ак мондар" (12+).
14.00 "Дарю песню" (12+).
16.15 Хоккей. КХЛ. "Салават Юлаев" - "Лада" (Тольятти).
19.30 "Замандаш" (6+).
19.45 "Сәнгелдәк".
20.00 "Колесо времени" (12+).
21.00 "ДОСААФ: испытано на себе" (12+).
21.15 "Стройки Уфы. Народный контроль" (12+).
21.30 Новости.
22.00 "Следопыт" (12+).
22.30, 01.45 Новости недели (на башк. яз.).
23.00 Песня года (12+).
23.45 "Шары ярости". Худ. фильм (16+).
02.15 Г.Шафиков. "Хадия" (12+).
03.45 "Весело живем" (12+).

19 ФЕВРАЛЯ
ВОСКРЕСЕНЬЕ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Новости.
06.10 "Бывших не бывает". Худ. фильм (16+).
08.10 "Смешарики. ПИН-код".
08.25 "Часовой" (12+).
08.55 "Здоровье" (16+).
10.00 Новости.
10.15 "Непутевые заметки" с Дм. Крыловым" (12+).
10.35 "Пока все дома".
11.25 "Фазенда".
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 "Открытие Китая".
12.45 "Теория заговора" (16+).
13.45 "Невероятные приключения итальянцев в России". Худ. фильм.
15.45 "Служебный роман". Лирическая комедия.
18.45 Чемпионат мира по биатлону. Масс-старт. Мужчины. Прямой эфир из Австрии.
19.25 "Лучше всех!"
21.00 "Воскресное "Время".
22.30 "Клуб Веселых и Находчивых-2017" (16+).
00.50 "Тихий дом". Итоги Берлинского кинофестиваля (16+).
01.20 "Два дня, одна ночь". Худ. фильм (16+).
03.10 "Модный приговор".
04.10 "Контрольная закупка".

РОССИЯ 1

05.00 "Частный детектив Татьяна Иванова". "Живем только раз". Сериал (12+).
07.00 Мультутро "Маша и Медведь".
07.30 "Сам себе режиссер".
08.20 "Смехопанорама" Евгения Петросяна".
08.50 "Утренняя почта".
09.30 "Сто к одному". Телеигра.
10.20 "Вести-Башкортостан. События недели".
11.00 "Вести".
11.20 "Смеяться разрешается".
14.00 "Вести".
14.20 "Однажды и навсегда". Мелодрама (12+).
16.15 "Средство от разлуки". 4 серии. Мелодраматический сериал (12+).
20.00 "Вести недели".
22.00 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым" (12+).
00.30 "Александр Невский. Между Востоком и Западом". Док. фильм (12+).
01.35 "Женщины на грани". Детективный сериал (12+).

БСТ

07.00 Новости (на башк. яз.).
07.15 "Доброе утро!"
08.00 "Приключения Папируса" (0+).
09.00 "Йома".
09.30 "Бай бакса" (12+).
10.00 "Физра" (6+).
10.15 "Перекличка" (6+).
10.30 "Гора новостей" (6+).
10.45 "Ал да гол".
11.00 "Сулпылар".
11.15 "Фанташ" (6+).
11.30 "Байтус" (6+).
11.45 "Алтын тирмә" (12+).
12.30 Новости недели (на башк. яз.).
13.00 "Тәмле" (12+).
13.30 "Башкорттар" (6+).
14.00 "Дарю песню" (12+).
16.00 "Дорога к храму".
16.30 "Историческая среда" (12+).
16.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига.
19.00 Фестиваль башкирского видео "Оскон" (6+).
19.30 "Королевство полной Луны". Худ. фильм (12+).
21.00 "Дознание" (16+).
21.30 Новости недели.
22.15 "Специальный репортаж" (12+).
22.30 "Красная кнопка" (16+).
23.15 "Вечер. com" (12+).
24.00 "Свидание с джазом" (12+).
01.00 "Мужчины в большом городе". Худ. фильм (16+).
03.00 В.Уильямс. "Трамвай "Желание" (12+).

О ПРОВЕДЕНИИ ТОРГОВ

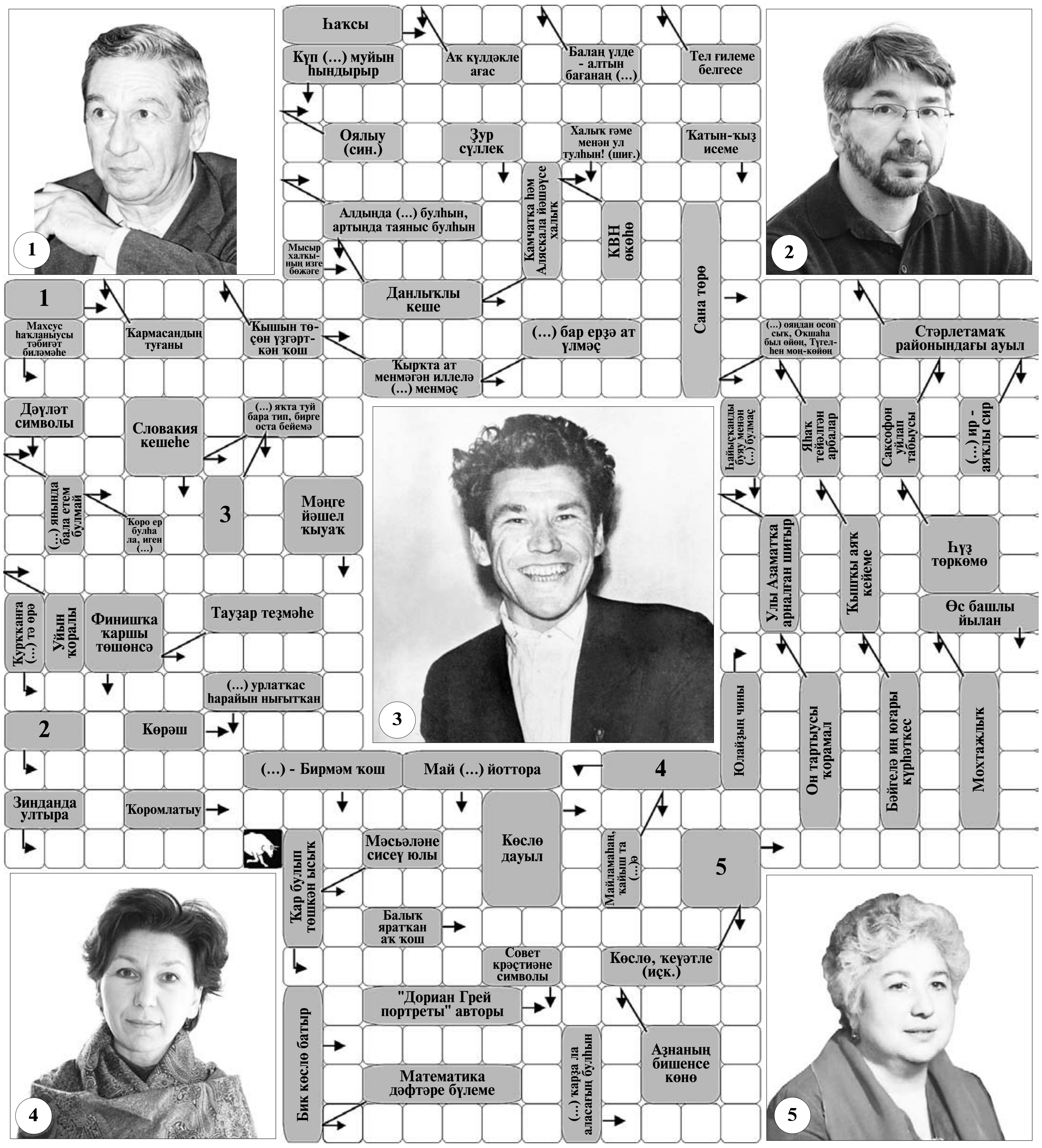
Решением Арбитражного суда Республики Башкортостан от 09.03.2016 дело № А07-23795/2015 **Коновалова Наталья Юрьевна** (07.06.1962 года рождения, место рождения: г. Уфа, Республика Башкортостан, место жительства: Республика Башкортостан, г. Уфа, Демский район, СНТ "Лесная поляна", д. 16, СНИЛС 079-236-243-86, ИНН 027720508675) признана несостоятельной (банкротом), введена процедура реализации имущества гражданина. Финансовым управляющим утвержден Попов Игорь Евгеньевич (ИНН 027812328312, СНИЛС 078-048-006-69, почтовый адрес: 450077, г. Уфа, ул. Чернышевского, д. 104, кв. 211, e-mail: popov-igor-1965@mail.ru, тел. 89173549297, рег. №14675), член ассоциации арбитражных управляющих саморегулируемая организация "Центральное агентство арбитражных управляющих" г. Москва (119017, г. Москва, ул. 1-й Казачий переулок, д. 8, стр. 1, офис 2, ИНН 7731024000, ОГРН 1107799028523).

Финансовый управляющий Попов И.Е. - организатор торгов сообщает, что торги в форме открытого аукциона (сообщение № 02210003956 в газете "КоммерсантЪ" № 235 от 17.12.2016 г., стр. 136) по Лоту № 1 признаны не состоявшимися, в связи с отсутствием заявок на участие в торгах, и сообщает о проведении повторных открытых торгов в форме аукциона на повышение начальной цены продажи залогового имущества должника (залоговый кредитор АО "РН "Банк"), в электронной форме, в сети интернет на электронной площадке "Альфалот": http://www.alfalot.ru. Предмет торгов: **Лот № 1 - автомобиль NISSAN QASHQAI**, 2012 г.в., VIN SJNFAAJ10U2519377; цвет кузова (кабины): черный, модель, номер двигателя: HR16 064704R. Начальная цена продажи Лота 630 000 рублей. Заявка на участие в торгах оформляется в соответствии с требованиями ст. 110 Федерального закона "О несостоятельности (банкротстве)" №127-ФЗ. К заявке должны прилагаться следующие документы: платежное поручение об оплате задатка, действительную на день представления заявки выписку из ЕГРЮЛ, ЕГРИП (для юр. лица, индивидуального предпринимателя соответственно), копии документов, удостоверяющих личность (для физ. лица); надлежащим образом заверенный перевод на русский язык документов о государственной регистрации юр. лица или государственной регистрации физического лица в качестве индивидуального предпринимателя в соответствии с законодательством соответствующего государства (для иностранного лица), решение об одобрении крупной сделки, документы, подтверждающие полномочия руководителя (для юридических лиц). Документы, прилагаемые к заявке, представляются в форме электронных документов, подписанных электронной цифровой подписью заявителя. В торгах могут принять участие юридические и физ. лица, в том числе индивидуальные предприниматели, аккредитованные в качестве участников торгов на электронной площадке: http://www.alfalot.ru, подавшие заявки с необходимыми документами, заключившие договор о задатке и перечислившие задаток в установленный срок. Победителем торгов признается участник, предложивший максимальную цену за Лот. Решение об определении победителя торгов принимается в день подведения результатов торгов по месту проведения торгов. По итогам торгов составляется протокол и в течение 5 дней с даты его подписания, финансовый управляющий направляет победителю торгов предложение заключить договор купли-продажи. Оплата производится в течение тридцати дней со дня подписания договора купли-продажи, путем перечисления денежных средств на счет Коноваловой Натальи Юрьевны: №40817810406000863292, к/с 30101810300000000601 в ГРКЦ НБ РБ, БИК 048073601, р/с банка 47422810006009940001, банк получателя - Башкирское отделение №8598/0196 Сбербанка России. Реквизиты для перечисления задатков: получатель Попов Игорь Евгеньевич, ИНН 027812328312, лицевой счет 40817810206007804470, к/с 30101810300000000601 в ГРКЦ НБ РБ, БИК 048073601, р/с банка 47422810006009940001, банк получателя - Башкирское отделение №8598/06 Сбербанка России, наименование платежа "Задаток для участия в торгах должника Коноваловой Н.Ю. Лоту № 1". Размер задатка для участия в торгах составляет - 10% от начальной цены продажи Лота. Шаг аукциона - 5% от начальной цены продажи Лота. **Начало приема заявок и задатков - 20.02.2017 г. с 09 ч. 00 мин. Окончание приема заявок и задатков 31.03.2017 г. до 17 ч. 00 мин.** Торги состоятся 04.04.2017 г. в 10 ч. 00 мин. Итоговый протокол - в день торгов. Время в публикации указано согласно работе сервера электронной площадки. Ознакомление с порядком, сроками и условиями продажи залогового имущества, разработанного и утвержденного залоговым кредитором АО "РН "Банк", и иной документацией, перечнем, характеристиками и составом продаваемого Лота, условиями договора купли-продажи, заключение договора о задатке, рассмотрение заявок осуществляется по предварительной связи по телефону: **8-917-354-92-97** в рабочие дни с 14:00 до 16:00, по адресу (он же почтовый): **450077, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Чернышевского, д. 104, кв. 211.**

✓ *Ғинуар аҙағы менән сағыштырғанда, Башҡортостанда ҡара бөртөклө сәйгә, алмаға, сусҡа итенә, 1 һәм 2 сортлы бойҙай ононан бешерелгән икмәк һәм булка изделиеларына хаҡтар үҙгәрешһеҙ ҡалған.*

БАШ ЭШЛӘТМӘК

РӘМИ ҒАИЛӘҺЕ



Йәмилә ШӘРӘФЕТДИНОВА төҙөнө.

5-се һандағы сканворд яуаптары. Горизонталь буйынса: Сафин. Алабуға. Йылмайыу. Әҙернә. Ҡомаҡ. Атыр. Әрҙәнә. Ауыҙ. Олоғайған. Абай. Аҡыл. Арат. Лезгин. Аав. Илаһи. Ыуыҙ. Киев. Күнәк. Мәке. Рәми.

Вертикаль буйынса: Ҡолонсаҡ. Йомағолов. Ҡарамалы. Атым. Утыҫма. Атай. Алабай. Тиҙәк. Ана. Үңер. Утрау. Аран. Нуғай. Әҙәм. Әхмәҙуллин. Айзек. Рәшә. Әхмәтйәнов.

СӘНҒӘТ КӨНДӘЛЕГЕ

М. Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры

11 февраль Миңзәлә Хәйруллинаның юбилей бенефисы 0+

12 февраль "Мин һинең ҡәйнәң булам" (С. Белов), комедия 12+

14 февраль "Февраль. Буран..." (З. Бураҡаева), шағир иленә сәйәхәт 12+

15 февраль "Мулла" (Т. Миңнуллин), драматик хикәйә 12+

17 февраль "Нәркәс" (И. Йомағолов), мелоромантик трагедия 12+

М. Кәрим исемендәге Милли йәштәр театры

11 февраль "Нух кәмәһе" (У. Хуб), ғаилә өсөн тамаша. Башлана 12.00 0+

15-16 февраль Г. Константинов исемендәге академия рус драма театры гастролдәре (Йошкар-Ола)

16 февраль "Диңгеҙ ярын иңләй ала эт..." (С. Айытматов), драма 12+

Стәрлетамаҡ дәүләт театр-концерт берләшмәһе

12 февраль "Метель" (А. Пушкин, Г. Свиридов). Башлана 12.00 6+

16 февраль "Ата-баба аманаты - Торатау!" "Ашҡаҙар" башҡорт эстрада-фольклор төркөмө 6+

Салауат дәүләт башҡорт драма театры

14 февраль "Гөлкәйҙең бәхете" (Ш. Шәкүрова), мелодрама 12+

Стәрлетамаҡ дәүләт театр-концерт берләшмәһе гастролдәре 15 февраль "Аҫыл-йәр" (М. Фәйзи), музыкаль комедия 12+. **16 февраль "Китмәҫкә килгән ҡошом"** (Э. Йәһүҙин), комедия 12+

17 февраль "Әлдермештән Әлмәндәр" (Т. Миңнуллин), күңелһеҙ комедия 12+

Х. Әхмәтов исемендәге Башҡорт дәүләт филармонияһы

13 февраль Марат Саҙриевтың концерты. Ҡатнашалар: Гөлсинә Мөхәмәҙиева, Марсель Ҡотоев, Вилдан Абраров, Рафаэль Рәхмәтуллин, Руслан Сәйфетдинов, Азат Биксурин, Рушан Биктимеров.

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1438 һижри йыл.

Февраль (Йомадиәл әүүәл)	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Аҡшам намаҙы	Йәстү намаҙы
13 (16) дүшәмбе	7:14	8:44	13:30	16:46	18:16	19:46
14 (17) шишәмбе	7:12	8:42	13:30	16:49	18:19	19:49
15 (18) шаршамбы	7:09	8:39	13:30	16:51	18:21	19:51
16 (19) кесе йома	7:07	8:37	13:30	16:53	18:23	19:53
17 (20) йома	7:05	8:35	13:30	16:55	18:25	19:55
18 (21) шәмбе	7:03	8:33	13:30	16:57	18:27	19:57
19 (22) йәкшәмбе	7:00	8:30	13:30	16:59	18:29	19:59

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

ХАҠТАР НИ ХАҠ?

БАЛЫҠ ҠИММӘТЛӘНГӘН...

Башҡортостанда бер төркөм социаль әһәмиәтле аҙыҡ-түлеккә хаҡтар артты.

Башҡортостанстаттың һайланма мониторингы мәғлүмәттәре буйынса, 30 ғинуар менән сағыштырғанда төбәктә башлы һуған ҡыйбатланған, 1,9 процентҡа артып, килограмы 20,51 һумға еткән.

Туңдырылған бүленмәгән балыҡ 1,7 процентҡа ҡиммәтләнгән. Уға уртаса ҡулланыу хаҡы - килограмына 131,49 һум.

Ошо уҡ ваҡыт эсендә тары ярмаһының хаҡы 1 процентҡа күтәрелеп, килограмы 26,45 һумға үрләгән.

Ҡаты һәм йомшаҡ сырҙарҙың хаҡы 0,6 процентҡа күтәрелгән - килограмы 415,92 һум тәшкил итә.

Аҡ күсәнле кәбеҫтә 0,4 процентҡа ҡыйбатланған һәм килограмы 16,85 һум тора.

Ҡулланыусылар кәрзине йыйымынан ҡиммәтләнгән аҙыҡ-түлектәр исемлегенә 0,2 процент үҫеш менән һыйыр ите (һөйәкһеҙ иттән тыш ҡалғандары - 298,70 һум), тоҙ (9,25 һум) һәм 2,5-3,2 процент ҡуйылыҡтағы пастеризацияланған һөт (45,31 һум) ингән.

Ғинуар аҙағы менән сағыштырғанда, Башҡортостанда ҡара бөртөклө сәйгә, алмаға, сусҡа итенә, 1 һәм 2 сортлы бойҙай ононан бешерелгән икмәк һәм булка изделиеларына хаҡтар үҙгәрешһеҙ ҡалған. Был ваҡыт эсендә аҡ майға, кишергә, бойҙай онона, 2,5-3,2 процент ҡуйылыҡтағы стерилләнгән һөткә, арыш, бойҙай һәм арыш ононан бешерелгән икмәктәргә, шулай уҡ картуфҡа һәм көнбағыш майына хаҡтар 0,5 процентҡа арзанайған. Дөгө ярмаһы 0,5 процентҡа осһоҙланған, хәҙер уның уртаса хаҡы бер килограмға 50,04 һум тура килә. Туңдырылған һәм һыуытылған тауыҡтың килограмы уртаса 0,7 процентҡа - 128,42 һумға ҡәҙәр арзанайған. Шәкәр ҡомоноң килограмы 43,61 һумға тиклем түбәнәйгән - 30 ғинуарҙағы хаҡтар кимәленә ҡарата минус 0,8 процент. Тауыҡ йомортҡаһы һәм бөтәү ҡарабойҙай ярмаһы осһоҙланған. Республикала тиҫтә йомортҡа - 58,62 һум, ҡарабойҙай ярмаһының килограмы 63,87 һум тора.

ЯҠШЫ ХӘБӘР

ҺӘЙКӘЛ ҠУЙЫУ ФАРЫЗ...

"Урал батыр" эпосына ла

Өфөлә "Урал батыр" эпосына арналған һәйкәл барлыҡҡа килеүе ихтимал. Бындай башланғыс менән Бөтә донъя башҡорттары ҡоролтайы сығыш яһаны. Ваҡиғаны ике датаға - Башҡортостан автономияһының 100 йыллығына һәм 2020 йылдағы Бөтә донъя фольклориадаһына тура килтереү күҙ уңында тотола.

Архитектура комплексының Хәйҙәр Ғарипов тәҡдим иткән проекты.

Әлеге көндә Урал батырға һәйкәлде һынландырған архитектура комплексы проекты бар. Уны Ағиҙел йылғаһы буйындағы урман зонаһында урынлаштырырға тәҡдим ителәр. Рәссамдар союзы ағзаһы, Башҡортостандың атҡаҙанған сәнғәт эшмәкәре, скульптор Хәйҙәр Ғарипов үҙенең тәҡдимен индергән. Автор башҡа башҡорт эпостарының персонаждарына арналған скульптура композицияларын урынлаштырып, тотош аллея булдырыуҙы күҙ уңында тота. Ҡоролтай Башҡарма комитеты рәйесе Әмир Ишемғолов етәкселегендә эшсе төркөм ойошторолған.

- "Урал батыр" эпосы - башҡорт халҡының символы, мираҫыбыҙ. Бөгөн ул донъя халыҡтары телдәренә тәржемә ителгән. Республикала эпосты яттан белгән кешеләр бар, уны конкурстарҙа һөйләйҙәр. Беҙ символдарҙы белергә, улар менән ғорурланырға һәм халыҡҡа күрһәтергә тейешбеҙ. Тимер юл буйлап ҡалаға ингән саҡта Салауат Юлаев ҡаршы ала. Аэропорт яғынан ингәндә лә шундай символ булһын ине, - ти Әмир Миңнеәхмәт улы. Уның әйтеүенсә, идеяны һәм уны хәл итеү юлдарын, тәү сиратта ғалимдарҙың фекеренә таянып, йәмәғәтселек вәкилдәре менән ентекле тикшереү зарур. Хәйер, зыялылар, ғалимдар бындай һәйкәл тураһында күптән һүҙ ҡуҙғата. Яҙыусы һәм ғалим Мирас Иҙелбаев: "Башҡортостанда Урал батырға һәйкәл кәрәклегенә шик юҡ. Республикабыҙ Европа менән Азия киҫешкән ерҙә урынлашҡан, "Урал батыр" эпосын иһә донъяларҙы ошондай мәҙәни ҡомартҡылар араһында иң боронғоһо, иң кешеклелеһе тип атарға мөмкин", - тип иҫәпләй. "Һәйкәлде төҙөгәндә бөтә нескәлектәргә иғтибар итеү мөһим. Урал батыр, эпостағы кеүек үк, арыҫлан өҫтөндә ултырырға, кейеме лә ошо дәүергә тап килергә тейеш", - тип билдәләй Тарих, тел һәм әҙәбиәт институтының фольклористика бүлеге мөдире Гөлнур Хөсәйенова.

Айгөл ШӘРӘФЕТДИНОВА.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

ИҪӘР ЙҮКӘ ҺУЙЫР...

аҡыллы тәкә һуйыр

Дуҫ итеп сереңһөйләмә, таңда дошман булмаһын, дошман тип хәтерен ҡалдырма, таңда дуҫың булмаһын.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Бер аҙым эшләү өсөн егерме йыл икеләнергә мөмкин, әммә ул аҙымды эшләгәнһең икән, сигенергә ярамай.

(Альфред де Мюссе).

Үҙ уйҙарығыҙға ҡарата иғтибарлы булығыҙ, улар һәр ҡылыҡтың башы.

(Лао-цзы).

Доғалар яуапһыҙ булырға тейеш, шунһыҙ, ул доға булыуҙан туҡтар һәм ҡара-ҡаршы әйтешкә әүерелер ине.

(Оскар Уайльд).

Йәшәү мәғәнәһе - ул барлыҡ теләктәрендә ҡандырыу түгел, ә теләктәрендән булыуы.

(Михаил Зощенко).

Кеше үҙенең ҡайғыларын һанарға ярата, ә бына шатлыҡтарын һанамай.

(Федор Достоевский).

Шулай итеп, тағы бер риүәйәт: "Бер саҡ Һиндостан батшаһына бик үҙенсәлекле бүләк бирәләр: өс алтын һын һәм барыһы ла бер төрлө. Был бүләккә, һындарҙың һәр береһенең үҙ тәғәйенләнеше бар һәм уларҙың береһе генә үтә ҡиммәтле баһаға эйә, тип яҙылған хат та беркетелгән була. Батша үҙенең барлыҡ кәңәшселәрен һәм аҡыл эйәләрен саҡырып ала һәм был бүләк-һындарҙағы айырманы табырға бойора. Аҡыл эйәләре бик оҙаҡ баш вата, һындарҙы тәрләсә тикшерә: уларҙың ауырлығын да, алтынының сифатын да, эшләнешен дә тикшереп ҡарай, әммә береһе лә улар араһындағы айырманы таба алмай. Шул саҡ батша һарайына көскә-көскә атлап бер ҡарт килеп инә. Тикшереп сыҡҡас, һындарҙың ҡолағында бәләкәй генә тишек булыуын шәйләй. Тишектәргә нәҙек тимерсыбыҡ тығып ҡарай. Тәүге һындың ҡолағына тығылған тимерсыбыҡ осо - икенсе ҡолағынан, икенсе һындыҡы - ауыҙынан, өсөнсө һындыҡы кендегенән килеп сыға. Ҡарт был йомаҡ өҫтөндә бер аҙ уйланғандан һуң, шундай аңлатма бирә:

- Был һындарҙың хикмәте шунда: беренсеһе бөтә хәбәрҙәрҙең бер ҡолағынан инеп, икенсеһенән сыҡҡан кешене кәүҙәләндерә. Икенсе һын - ул һәр ишеткән хәбәрен нығылап уйлап, тикшереп-үлсәп тормай, башҡаларға һөйләргә ашыҡҡан кеше. Ә өсөнсө һын һәр ишеткәнен йөрәге аша үткәреп, хәтеренә һеңдереп, һығымталар яһаған кешене хәтерләтә. Тимәк, ошо өсөнсө һын иң ҡиммәт баһаға эйә..."

ВИКТОРИНА

ӘҘӘБИӘТ ҺӘМ ӘҘИПТӘР

Был юлы Лира Яҡшыбаеваның "Зәйнулла ишан" китабы буйынса һорауҙар тәҡдим итәбеҙ.

1. Әҫәр геройы Зәйнуллаға исемде кем ҡуша?

а) Уау Вәхит;

б) Хәбибулла хәлфә;

в) Фәтхулла.

2. Бәләкәй сағында Ирәмәл тауына артылғанда Зәйнулла, автор әйтеүенсә, ниндәй мөғжизә сәбәпсеһе була?

а) томан таралып, көн асылып китеүенә;

б) ҡороған йылғаның кире тереләүенә;

в) ябай кешеләргә күренмәгән "алтын тамыр"-лы шифалы үләнде осраты
уға.

3. Зәйнулла ишан, нахаҡҡа ғәйепләнеп, ниндәй төрмәгә ябыла?

а) Шлиссельбург төрмәһенә;

б) Владимир төрмәһенә;

в) Кострома төрмәһенә.

Ҡәҙерле дуҫтар! Кем дә кем беҙгә **246-03-24** номеры буйынса шылтыратып, ошо һорауҙарға дөрөҫ яуап әйтә, шул уҡыусыбыҙға Лира Яҡшыбаева үҙенең автографы ҡуйылған, күптән түгел З. Биишева исемендәге "Китап" нәшриәтендә рус телендә донъя күргән "Зайнулла ишан" китабын бүләк итмәксе. Үткән уйын йомғаҡтары буйынса **Флүр Ғәлимовтың** автографы ҡуйылған **"Яңы башҡорт"** китабын Белорет ҡалаһынан **Ленида Ноғоманова** отто! Йәгеҙ, кем алыҡ?

Викторинаны Иҙел РӘХИМОВ алып бара.

АФАРИН!

БАШҠОРТСА ЛА ЙЫРЛАЯСАҠМЫН!

Танылған опера йырсыһы, Мария театры солисы, Башҡортостандың халыҡ артисы Аҫҡар Абдраҙаҡов киләсәктә башҡорт халыҡ йырҙарын башҡарырға һәм яҙҙырырға хыяллана. Был хаҡта ул "Известия" гәзитенә биргән интервьюһында хәбәр итте.

"Минән күп тапҡыр башҡорт халыҡ йырҙарын башҡарыуҙы һәм яҙҙырыуҙы һоранылар, әммә бының өсөн ваҡыт кәрәк. Халыҡ йырҙарының мелодикаһы менән үҫеү мөһим. Башҡорт йырҙарындағы үҙенсәлектәрҙе тотоп алыр өсөн ентекле хеҙмәт, тимәк, йәнә ваҡыт талап ителә. Ләкин ҡасан да булһа уларҙы башҡарырмын һәм яҙҙырырмын, тип өмөтләнәм", - тип билдәләне Аҫҡар Абдраҙаҡов.

Йырсы үҙенең тамырҙары, ғаиләһе - атаһы, билдәле башҡорт режиссеры Әмир Абдраҙаҡов, бер туған ҡустыһы Илдар, уҡытыусыһы - Өфө дәүләт сәнғәт институты профессоры Миләүшә Мортазина хаҡында ла һөйләне. Ул йәш коллегаларына төрлө яҡлап үҫешергә кәңәш итә.

"Туҡтап ҡалырға ярамай - ижад кешеһе һәр ваҡыт хәрәкәттә булырға тейеш. Халыҡ-ара конкурстарҙа ҡатнашыу мөмкинлегенән файҙаланырға, күренергә кәрәк. Бер ҡасан да үҙеңдең һөнәрең менән генә сикләнеп ҡалырға ярамай. Төрлө яҡлап үҫешергә: китаптар уҡыу, музейҙарға, лекцияларға йөрөү зарур. Матур йырлау өсөн уйға һалырға кәрәк, ә ул һауанан алынмай. Бөтә ошо тәьҫораттар һине камиллаштыра, тамашасылар бындай үҙгәрештәрҙе шунда уҡ һиҙә. Кеше сәхнәгә сығып йырлай башлай - уны тыңлауы ҡыҙыҡ йәки ҡыҙыҡ түгел. Тауышҡа бик күп нәмә бәйле", - тип иҫәпләй Аҫҡар Абдраҙаҡов.

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

Гәзит Кин коммуникация, элемтә һәм мәҙәни мираҫты һаҡлау өлкәһен күҙәтеү буйынса федераль хеҙмәттең Башҡортостан Республикаһы идаралығында теркәлде.

Теркәү таныҡлығы №ТУ 02-00001, 10 июнь 2008 йыл.

Баш мөхәррир: Гөлфиә ЯНБАЕВА.

Мөхәрририәт: Ләйсән НАФИҠОВА, Зәйтүнә ӘЙЛЕ, Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА, Гөлназ МАНАПОВА, Илгиз ИШБУЛАТОВ, Артур БАТЫРШИН.

Редакция һәм нәшер итеүсе адресы: 450005, Өфө ҡалаһы, Революцион урамы, 167/1

Беҙҙең сайт: www.kiskeufa.ru

Беҙҙең блог: blog.kiskeufa.ru

E-mail: info@kiskeufa.ru kiskeufa@mail.ru

«ПечатниК» яуаплылығы сикләнгән йәмғиәте типографияһында баҫылды (450059, Башҡортостан Республикаһы, Өфө ҡалаһы, Комсомол урамы, 27/1).

Телефондар:

Баш мөхәррир 253-25-44

Баш мөхәррир урынбаҫары 246-03-24

Бухгалтерия 246-03-23

Хәбәрселәр 252-39-99

Ҡул ҡуйыу ваҡыты - 10 февраль 17 сәғәт 00 мин. Ҡул ҡуйылды - 16 сәғәт 00 мин.

«Киске Өфө»нөң реклама хеҙмәте 253-25-44, 246-03-23 телефондары буйынса «Киске Өфө» гәзитенә ойошмаларҙан һәм айырым кешеләрҙән рекламалар ҡабул итә. Тәржемә хеҙмәтенә 253-25-44 телефоны менән мөрәжәғәт итергә.

«Киске Өфө»нөң индекстары – 50665, 50673

Тиражы - 5007

Заказ - 263/02