ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

КискеӨфө

25-31 август (урағай)

2018

№34 (816)

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

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Киләсәген хәстәрләй белгән...

маҡсатлы йәштәр уҡытабыҙ

6

Өләсәбеҙгә ебәрелгән сир...

ул беҙҙе ниндәйҙер бер фекерләү кимәленә еткереүсе һабаҡ

8-9

Ирәмәлгә артылыу

12-13

Ҡатайҙар майҙан тотто

16

ТВ-программа 14

Дуҫтарың араһындағы түгел, дошмандарың араһындағы бәхәсте хәл ит. Дуҫтарың араһына ҡыҫылһаң, бер дуҫың дошманға әйләнәсәк. Ә дошмандарыңдың бәхәсенә ҡыҫылһаң, бер дошманың дуҫыңа әйләнер.

(Биант, боронғо аҡыл эйәһе).

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Йәй көнө йәштәр өсөн әллә күпме мәҙәни саралар, форумдар, акциялар үтте, улар һеҙгә ысынлап та кәрәкме һәм файҙалымы?

Даян СОЛТАНҒУЖИН, БР Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтай янындағы Йәштәр палатаһы ағзаһы, Хәйбулла яҡташтар берлегенең йәштәр ассоциацияһы вәкиле: Быйыл "Аҫылташ" башҡорт мәҙәниәте форумын икенсе тапҡыр ойошторҙоҡ, уның төп маҡсаты, билдәле булыуынса, мәктәп һәм вуздарҙа бирелмәгән белем, тәжрибә алыу мөмкинлеге. Йәш кешегә ут-һыу үткән кешеләр менән күрешеү, аралашыу форсаты тейә. Беҙҙең социаль-көнкүреш вакуумына эләккән потенциаль йәштәр күп, шуларҙы дәртләндереп, ҡыҙыҡһындырып, уҡытып, шымартып алырға кәрәк. Бына шундай йәштәребеҙ "Аҫылташ" башҡорт мәҙәниәте форумында ҡатнашырға биш йөҙҙән ашыу ғариза ебәргәйне. Беҙ ғариза биргән йәштәрҙең һәр береһенә шылтыратып, шәхсән һөйләшеп, форумға 250 кешене һайлап алдыҡ һәм сарала бушты бушҡа ауҙарып йөрөүселәр булманы, тиерлек. Быйыл форумда ҡатнашҡан йәштәр РФ Президенты эргәһендәге Халыҡ-ара мөнәсәбәттәр буйынса совет ағзаһы Кантемир Хуртаев, РФ Дәүләт Думаһы депутаты Зариф Байғусқаров, Рәсәй һәм республика кимәлендә үҙ бизнес-проекттарын тормошҡа ашырған уңышлы эшҡыуарҙар һәм башҡа билдәле шәхестәрҙең сығыштарын тыңланы, ҡыҙыҡһындырған һорауҙарын бирҙе. Лекцияларҙан буш ваҡытта командаларҙың кураторҙары ирекмәндәр менән бергә йәштәрҙе таныштырыу, дуҫлаштырыу, берләштереүгә йүнәлтелгән төрлө ярыштар, уйындар, квестар үткәрҙе. Ундай саралар йәштәр ваҡыттарын күңелле үткәрһен, тигән маҡсат менән генә түгел, ә улар араһынан лидерлыҡ сифаттары булған кешеләрҙе асыҡлау һәм артабан үҙебеҙҙең эшмәкәрлеккә йәлеп итеү ниәтендә лә ойошторола.

Йыш ҡына мәғариф форумдарының, бигерәк тә башҡорт йәштәре өсөн ойошторолғандарҙың, файҙаһы тураһында һорайҙар. Тәү сиратта был саралар йәштәргә белем биреү һәм тәжрибә тупларға булышлыҡ итеү булһа, тағы ла шөғөлдәре буйынса дуҫтар, фекерҙәштәр табырға ярҙам итеү, проекттарын тормошҡа ашырырға һәм шәхестәрен үҫтерергә мөмкинлек биреү. "Аҫылташ" башҡорт мәҙәниәте форумының әһәмиәте тураһында һөйләгәндә, йәштәрҙең проекттарын тормошҡа ашырырға ярҙам күрһәтелеүен дә телгә алырға кәрәк. Мәҫәлән, был юлы ун бер проект финанс һәм ойоштороу мәсьәләһен хәл итерлек ярҙам алды. Һөҙөмтәләре нисек булыр, көтәбеҙ. Әйткәндәй, был йәһәттән БР Йәш яҡташтар берлектәре ассоциацияһы ағзалары бөгөн йәмғиәткә файҙалы эштәрҙе закон сиктәрендә, дәүләт ярҙамын алып ғәмәлгә ашырыу мөмкин икәнен һәм башҡорт йәштәренең ышаныслы, алдынғы ҡарашлы, аҡыллы булыуын күрһәтергә тырышып эшләй. Мәҫәлән, элек беҙ сараларҙы йәштәрҙең үҙ көсө, бернисә бағыусы ярҙамында 100 меңдән күп булмаған бюджетҡа үткәреп йөрөһәк, быйыл бөтә саралар өсөн дәүләттән гранттар яуланыҡ. "Аҫылташ" башҡорт мәҙәниәте форумын уҙғарыу өсөн Йәштәр эше буйынса федераль агентлыҡтың (Росмолодежь) 700 меңлек һәм БР Ғаилә, хеҙмәт һәм халыҡты социаль яҡлау министрлығының 700 меңлек грантына лайыҡ булдыҡ, "Йәштәр гвардияһы" ойошмаһы "Я доброволец" тигән проекттарын тәҡдим итеп, 1 млн 300 мең һумлыҡ грант, Байрас Азаматов һәм Наҙгөл Ғәлиева башҡорт йәштәренә тәғәйенләнгән саралар өсөн 100-әр меңлек, мин онкология темаһына арналған проектыма 200 меңлек грант алдым. Башҡорт йәштәре "Аҫылташ" кеүек форумдарҙа сынығып, эштең айышына төшөнөп, йәмғиәткә файҙалы, мөһим проекттарҙы бойомға ашырырға тейеш, тигән маҡсатыбыҙға өлгәшә киләбеҙ шулай.

(Дауамы 2-се биттә).

12+

УЛЫМ, ҺИҢӘ ӘЙТӘМ...

"Ир бала тәрбиәләүе ҡатмарлыраҡ, ахыры, тигән фекергә килдем. Сөнки гәзит-журналдарҙағы тәрбиә темаһына арналған мәҡәләләрҙә күберәк ир бала менән килеп сыҡҡан ауыр хәлдәр тураһында һүҙ бара. "Атайһыҙ ул тәрбиәләүе, әсәйһеҙ ҡыҙ тәрбиәләүе ауыр" тигәндәре дөрөҫтөр. Мин дә яңғыҙ әсә. Улым, бәләкәй булһа ла, үҙенең тиҫкәре холҡо менән теңкәмә тейә. Иң ауыры - үҙ гәйебен танымаймы, әллә танырға теләмәйме - ғәфү үтенмәй. Ғәфү үтен, тиһәң, турһайып тик тора. Сәғәттәр буйы мөйөштә торһа-тора, ғәфү үтенмәй. Ошондай әҙәпкә нисек өйрәтәйем икән?
Һеҙҙең гәзитегеҙҙе даими алдырып уҡыусы Зәйтүнә".

"ҒӘФҮ ИТЕГЕҘ..."

Был һүҙҙең дә үҙ тылсымы бар

Кешенең үҙ гәйебен таныуы менән "ғәфү итегеҙ" тип әйтеүе араһында айырма ҙур. Улың, бәлки, гәйебен танығыҙ, үкенәлер, әммә был һүҙҙе әйтмәйҙер. Әйтмәүе бик тә ихтимал. Уның әллә ни ҙур гәйебе юҡ. Сөнки кеше өсөн иң ауыры - гәйебендә танығандан һуң, уны башҡалар алдында ҡысҡырып әйтеү. Бөтөн кеше лә быны булдыра алмай. Балаға беҙ бәләкәйҙән изгелек өсөн "рәхмәт" әйтергә өйрәтәбеҙ. Әммә ул ихлас булырға тейеш. Шиғыр ятлатҡан һымаҡ ҡына ятлатып әйттереү дөрөҫ түгел. Ни өсөн "рәхмәт" әйтә ул, был тылсымлы һүҙ нимә аңлата - ошоно аңламаһа, һүҙҙең тылсымы бөтә. Шуның һымаҡ, "ғәфү итегеҙ" тигән һүҙ ҙә ихлас әйтелмәһә, ғәҙәткә әйләнеп китеп, аҙым һайын әйтелә барыуы ихтимал һәм тора-бара бала гәйебен йәшереү өсөн дә, хатта, был һүҙҙең кешегә ысынлап та тылсым кеүек тәьҫир итеүен белеп ҡалып, ярамһаҡланыу-ялағайланыу, күҙ йәшереү өсөн дә ҡуллана башлауы ихтимал. Баланың үҙ гәйебен таныуын уның тотошонан, күҙ ҡарашынан аңлау һәм ғәфү итеү әсә кеше яғынан иң китмәле ҙур ташлама һәм сауап була.

Әсәләргә бала күңелен уның үҙенән алда аңлау, үтә күреү һәләте бирелгән. Ошо урында бер миҫал килтереп китеү урынлы булыр тип уйлайым. Беренсе синыфта уҡый ғына башлаған таныш бала мине урамда осратып, ошолайтып һаулыҡ һорашты:

- Һаумыһығыҙ!
- Һаумы, балам. Һаулыҡ һорашып үтеүеңә рәхмәт.
- Үҙегеҙгә лә рәхмәт. Һау булығыҙ. Тағы килегеҙ.

Баланы әсәһе әҙәпле һөйләшергә, тылсымлы һүҙҙәр әйтергә өйрәткән. Уныһы яҡшы. Әммә ихлас итеп, аңлап, кәрәк урында әйтергә кәрәклеген аңлатмаған. Бала әсә әйткәндәрҙе шиғыр ятлаған кеүек яттан ғына әйтеп китте.

Шулай итеп, "Ғәфү итегеҙ" тигән һүҙҙе әйтеүҙе талап итергә ярамай, ә аҡрынлап, үҙең өлгө күрһәтеп, ысынлап та, яңылыш эшләгән оло гәйеп булғанда ғына әйтергә кәрәклеген аңлатырға кәрәк. Гәйебендә, ысынлап та, аңлап, ихлас ғәфү үтенеү аҡрынлап килә торған ғәҙәт ул.

Мәрйәм БУРАҠАЕВА.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Йәй көнө йәштәр өсөн әллә күпме мәҙәни саралар, форумдар, акциялар үтте, улар һеҙгә ысынлап та кәрәкме һәм файҙалымы?

(Башы 1-се биттә).

Артур ӘЛИБӘКОВ, Республика халыҡ ижады үҙәге директоры: Беҙҙең Үҙәк ҡатнашлығында шулай уҡ күп мәҙәни саралар үткәрелде быйыл йәйгеһен. Мәҫәлән, Хәйбулла районында дүртенсе тапҡыр "Бөйөк дала" Асыҡ республика рок-фестивале үткәрелде. Үткән быуаттың 90-сы йылдарында был йүнәлештәге билдәле башҡорт музыкаль төркөмдәре нәҡ ошо район ерлегендә барлыҡҡа килеп, башҡорт рок-музыкаһының стилен билдәләне. Ләкин 2000 йылдарҙан алып был йүнәлештә ижад итеүселәр һүлпәнәйҙе. Ә бөгөн халыҡ тере тауышҡа һыуһаған, шуға йәштәрҙе гитарала уйнарға өйрәнергә, йырҙың һүҙҙәрен, көйөн ижад итергә этәргес биреп, талантлы һәм сәләмәт быуын тәрбиәләү маҡсатын күҙ алдында тотоп эшләйбеҙ. Гитарала уйнаһындар, вуздарҙа музыкаль төркөмдәр төҙөп, ижадташ дуҫтар тапһындар, аралашһындар. Иң мөһиме, башҡорт телендә ижад итһендәр һәм уның үҫешенә, киләсәгенә һынғай йоғонто яһаһындар, йәш быуын араһында популярлаштырһындар. Ә беҙ үҙ сиратыбыҙҙа тырыш, талантлы йәш башҡарыусыларҙың һөнәри кимәлен үҫтереү, сифатлы аудиояҙмалар сығарыу, инструменттар менән һәм башҡа төрлө ярҙам күрһәтеү йәһәтендә булышлыҡ итергә әҙербеҙ. Быйыл яҙ Өфөлә "Урал батыр" Республика башҡорт рок фестивален үткәр- гәндә туғыҙ коллектив ҡатнашҡайны, ҡыҫҡа ғына арауыҡ эсендә йәштәр тупланып, "Бөйөк дала"ға Башҡортостандың ете ҡалаһынан һәм дүрт районынан 21 төркөм килде. Киләсәктә лә башҡорт рок музыкаһын үҫтерергә, үҙҙәре ижад иткән йырҙар менән Рәсәй, донъя кимәленә сығырға теләгән йәштәр беҙҙең сараларҙа тағы ла әүҙемерәк ҡатнашһын ине, тигән теләктә ҡалам. Ә быйыл декабрь айында Өфөлә тағы ла бер тапҡыр рок музыка һөйөүселәр өсөн ҙур сара ойоштороrға, билдәле кешеләрҙе саҡырып, оҫталыҡ дәрестәре, семинарҙар үткәрергә ниәтләйбеҙ. Моңло, сифатлы, йәштәрсә һәм башҡортса ижад итеүселәргә үҙҙәрен һынап ҡарарға, оҫталыҡтарын арттырырға булышлыҡ иткән тағы бер матур майҙансыҡ булыр ул, моғайын.

Артур БАТЫРШИН, "Ҡош юлы" VII башҡорт бард фестивален ойоштороусыларҙың береһе: "Ҡош юлы" башҡорт бард фестивале етенсе тапҡыр үткәрелде. Был сараны шағир, йәмәғәт эшмәкәре Азамат Юлдашбаев башлап ебәргәйне. Йыл да ойоштороп, тәжрибә туплай килә, хәҙер "Ҡош юлы"ның үҙенә генә хас сифаттары ла төҫмөрләнде: тәү сиратта, ул яңы ғына ҡулына гитара алып, башҡорт телендә тәүге йыр һүҙҙәрен һәм көйөн ижад иткән йәш таланттарға сәхнәгә юл аса. Билдәле булыуынса, тәүҙә ҡатнашыусылар интернет селтәре аша үҙҙәре башҡарған йырҙың видеояҙмаһын ебәрә, шулар араһынан төрлө критерийҙар буйынса иң яҡшылары икенсе турға үтә һәм фестивалдә сығыш яһау хоҡуғын ала. "Ҡош юлы" фестивале быйыл Әбйәлил районында үтте, киләсәктә уны күсмә итеп ойоштороrға иҫәп тотабыҙ. Сөнки был йыр-моңға ғашиҡ йәштәргә тыуған еребеҙҙең хозур тәбиғәтендә ял итеп, танышып, аралашып ҡайтырға мөмкинлек бирә. Ә ойоштороусылар өсөн республикаиың һәр төбәгендә яңы таланттарҙы табып, йәлеп итеү йәһәтенән мөһим.

"Ҡош юлы" башҡорт бард фестивален йәштәр өсөн әһәмиәте тураһында һөйләгәндә, иң мөһиме, уның айыҡ сара булыуын телгә алырға кәрәк. Унан инде, фестиваль үткәрелгән майҙанда тик башҡорт телендә генә аралашыу шарты бар. Ә йәш ҡатнашыусылар өсөн ул һәләттәрен үҫтереү, ижади үҫеш, үҙҙәрен һынап ҡарау өсөн бик уңайлы майҙансыҡ. Сөнки үҫмер саҡта бөтәһе лә гитарала уйнарға өйрәнергә теләй һәм русса, сит телдәрҙә сығыш яһаған төркөмдәрҙең ижады менән ҡыҙыҡһынып, үҙҙәре лә шул телдәрҙә йырлай башлай. Ә беҙҙә йәш быуындың башҡорт телендә аралашыуын, башҡортса йырлауын, башҡорт йыр сәнғәтенә үҙ өлөшөн индереүен күреү мөһим. Әйткәндәй, "Ҡош юлы"нда ҡатнашыусыларҙың күбеһе башта русса йырҙар ижад иткән булһа, үҙ асылына ҡайтып, тыуған телендә башҡарыуға күсте. Бынан тыш, фестиваль фонограммаға йырлауҙан ситләшеп, тере тауыш менән сығыш яһауға булышлыҡ итә. "Ҡош юлы" башҡорт бард фестиваленең тағы ла бер мөһим үҙенсәлеге - авторлыҡ, йәш кеше башҡарған йырҙың көйөн дә, һүҙҙәрен дә үҙе ижад итә ала. Шиғыр яҙырға оҫталығы етенҡерәмәй икән, беҙ уларҙы фестиваль сиктәрендә үткәрелгән шиғриәт бәйгеһенең талантлы ҡатнашыусылары менән таныштырабыҙ. Әлбиттә, ҡатнашыусыларҙың һәр береһенең күңелен күрергә, яңы үрҙәргә дәртләндерергә теләп, бүләктәрен дә йәлләмәйбеҙ. Ваҡытында әйтелгән хуплау һүҙҙәре йәш кешене әллә ниндәй уңыштар яуларға этәрергә мөмкин.

Сәриә ҒАРИПОВА
яҙып алды.

БЕР КӘЛИМӘ ФЕКЕР

КҮТӘРЕЛЕРҘӘН АЛДА... ТӨШӨРӨНДӨ УЙЛА

Йәштәрҙең ниндәйҙер маҡсатҡа ынтылыуы, уға өлгәшер өсөн теләһә нимә, хатта беҙ, совет осоронда икенсерәк тәрбиә алғандар, бик үк өнәп етмәгән ысул-алымдарға барыуы ла һәйбәттер, әлбиттә. Мәҫәлән, үҙ һүҙенде һүҙ итеү өсөн танышлыҡтар, дәрәжәле кешеләргә мөрәжәғәт итеү ҙә насар түгелдер. Хәҙер барыһы ла шулай итә бит. Ләкин ошонда үтә ҡурҡыныс бер хәүеф барлығын иҫкәртергә кәрәктер.

Юғары үрҙе аҡрынлап, үҙ көсө, үҙ тырышлығы менән оҙаҡ йылдар яулағандар өсөн күпмелер ваҡыттан һуң унан "осоп" төшөү әллә ни ҙур бәлә булмаҫ. Сөнки уның вазифаһыҙ ҡалыуының сәбәптәре икенсе: йә ул үҙенән дә юғарыраҡ түрәгә ярамаған, йә ниндәйҙер бер осраҡлы хәл килеп сыҡҡан, һис тә был дәрәжәгә лайыҡлы булмаған өсөн түгел. Ә бына йәш кешенең, дәрәжәле атай-әсәһе, ағай-әнеһе ярҙамында "йылы урын"ға ултырып, уға лайыҡлы булмауы, үҙ бурыстарын башҡара алмауы арҡаһында вазифаһын ҡалдырыуы, әлбиттә, икеләтә трагедия. Сөнки ундай трагедия кисергәндәрҙең бик аҙҙары ғына яңынан күтәрелергә маташа, күптәре күңел төшөнкөлөгөнә бирелә, юлдан яҙа, эскегә һабыша...

Гөлфиә ЯНБАЕВА.

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓ Республика хөкүмәтендә Башҡортостандың 100 йыллығына юбилей объекттарын төҙөүҙе контролдә тотоу буйынса бурыстарҙы нисек бүлеүҙәре билдәле булды. Башҡортостан Хөкүмәте Премьер-министры Рөстәм Мәрҙәнов белдереүенсә, бер миллиард һумдан ашыуыраҡ объекттар Премьер-министр урынбаҫарҙарына беркетелгән. 300-500 миллион һумдан ашыуырағы өсөн министрҙар яуаплы. Ошо планканан түбәнерәк объекттар муниципалитеттар аша гәмәлгә ашырылған осраҡта ҡала-район башлыҡтарына беркетелә.

✓ Башҡортостанда Шүлгәнташҡа тиклем юл һалырға тейешле компанияны һайлап алыу аукционы тамамланды. Унда "Башкиравтодор" ғына ҡатнашты. Быйыл һәм киләһе йылда ул Иҫке Собханғолдан алып мәмерйә боролошона тиклем 11 саҡрымлыҡ юлға асфальт түшәйәсәк. Сифатлы юл мәмерйәгә туристар ағымын бер ярым тапҡырға арттырырға тейеш тип фаразлана. Трассанан һуң биш саҡрымлыҡ участканы ремонтлауға яңы аукцион иғлан ителә.

✓ 2018 йылға республика театр коллективтарының ижади проекттарына ярҙам күрһәтеү өсөн Башҡортостан Башлығы грантына ғаризалар ҡабул итеү башланы. Конкурсҡа ҡатнашыуға ғаризалар республика Мәҙәниәт министрлығының һөнәри сәнғәт, белем биреү һәм ижади проекттар бүлегендә 2018 йылдың 22 августынан 31 августҡа тиклем ҡабул ителә.

✓ 12 сентябрҙә Өфөлә һәм Башҡортостан ҡалаларында Театр төнө уҙа. М.Ғафури исемендәге Башҡорт театры быйыл "Башҡортостан" киностудияһы менән берлектә Кино-театр төнөн уҙғара. Башҡорт драма театрының акцияһы театр алдындағы майҙанда киске 7-се яртыла башлана. Бәләкәй сәхнәлә "Әҙләнем, бәгерем, һине" спектакле ҡуйыла. Киске сәғәт 8-ҙә Ҙур залда театрлаштырылған тамаша була.

✓ Белем көнө алдынан "Юла" иғландар сервисы Рәсәйҙең төрлө төбәктәрендә "уҡыусы кәрзине"нең хаҡын тикшергән һәм Өфөлә баланы мәктәпкә әҙерләү күпмегә төшөүен асыҡлаған. Кәрзингә мәктәп формаһы, балалар туфлийы, блузка, рюкзак, канцелярия тауарҙары, 1 сентябргә гөлләмә һәм мәктәп йыһазы ингән. Асыҡланыуынса, Өфөлә мәктәп тауарҙарына хаҡтар юғары түгел. Өфөлә ата-әсәләргә уртаса 4700 һум кәрәк. Илдә "уҡыусы кәрзине"нең уртаса хаҡы 5250 һум.

ИШАРА

НИНДӘЙҘӘР ҺУҢ УЛАР...

балалар йортонда үҫкәндәр?

Беҙ 1941-1945 йылдарҙағы һуғыш етемдәре инек. Холоҡтарыбыҙ әлегеләрҙән бөтөнләй айырылып торғандыр, әлбиттә. Иҫемдә, Фәниә исемле ҡыҙыҡайҙы әсәһе эҙләп килеп табып, өйөнә алып ҡайтырға итә. Ә Фәниәнең үҙе үҫкән йорттан, дуҫтарынан айырылғыһы килмәй, "Бармайым!" тип ҡысҡырып илай. Әсәһе уның тыңлауһыҙ, һәр саҡ тырпайып торған сәстәрен еүешләп тараны, матур ебәк яулыҡ ябындырҙы, ҡулына ҙур плитка шоколад тотторҙо. Әммә өгөтләй алмайынса, йәй айҙарына ҡунаҡҡа ғына алып китә алды ҡыҙын. Ҡыҙыҡ та, сәйер ҙә булып иҫтә ҡалған ошо хәл. Ә әлеге етем балалар: "Мине бер кем дә үҙенә алып ҡайтмай", - тип илай.

Эйе, хәҙерге балалар йорттары, патронат тәрбиә тураһында күңел болғанғансы һөйләйҙәр, яҙалар. Психологтар фекере бигерәк ҡыҙыҡ яңғырай. Бына, мәҫәлән, бер баҫмала ни тип яҙа бер психолог: "Балалар йортонда үҫеүсе балалар үҫеш буйынса артта ҡалалар, һүлпәндәр, дәртһеҙҙәр, хис-тойғоға һарандар, үҙ-үҙҙәренә ышаныстары юҡ". Белмәйем, бөгөнгө хәл шулаймы икән балалар йорттарында? Беҙҙең заманда улай булманы. Һүлпән, дәртһеҙ булһалар, шул уҡ балалар йорттарында үҫкән Фәйзи Ғәскәров, Арыҫлан Мөбәрәков, Рамазан Йәнбәков, Шакирйән Мөхәмәтйәнов һәм башҡа шәхестәр нисек барлыҡҡа килер ине икән? Киреһенсә, арҡаланыр кешең булмауы, тик үҙеңдең генә тырышлығың менән йәшәү етем балаға уңыш яулауға бер этәргес бирәлер, тим мин.

Бына тағы ла шул уҡ психологтың фекере: "Патронат ғаиләләрҙе матди тәьмин итеү балалар йорттары төҙөү һәм тотоуға ҡарағанда күпкә арзаныраҡҡа төшә..." Ай-һай, шулаймы икән? БСТ каналының бер тапшырыуы барғанда тура эфирға бер ҡатын илай яҙып шылтыратты: "Үҙемдең дүрт баламды тәрбиәләп үҫтереп, улар үҙаллы тормош ҡорғас, балалар йортонан ике бала алғайным. Уларҙың холоҡтарына аптырайым, уртаҡ тел таба алмай йонсойом. Хәҙер миңә ни ҡылырға? Кәңәш бирһәгеҙсе?" - тине. Шуға күрә, етемдәрҙе патронат ғаиләләр елкәһенә генә һалыу дөрөҫ буламы икән? Балалар йортона етемдәрҙе яңынан тапшырыусылар ҙа булып тора бит.

Баяғы психолог: "Етем балалар хис-тойғоға һаран", тип тә яҙған. Ошоларҙы уҡығас, мин һабаҡташым Әнүзәгә: "Етемдәр хис-тойғоға һаранмы?" - тип өндәштем. Ул үҙенең ошо хәтирәләрен һөйләне: "Миңә дүрт-биш йәштәр тирәһе булғандыр. Район балалар йортонан тәрбиәсе апайҙарыбыҙ беҙҙе, бер төркөм балаларҙы, Өфөләге балалар йортона тапшырырға алып килде. Беҙҙең күҙ йәштәребеҙҙе күрмәҫ өсөндөр инде, әсәйҙәребеҙ кеүек күргән апайҙарыбыҙ: "Беҙ иртәгә таң атҡас килербеҙ", - тинеләр ҙә, үҙҙәре ҡайтып киткәндәр. Таң атҡас, апайҙарыбыҙҙы көттөк-көттөк тә, уларҙың беҙҙе ҡалдырып китеүҙәрен аңлағас, йыйылышып илаштыҡ. Ваҡыт дауалай инде ул. Өфөләге 1-се балалар йортона, яңы тәрбиәсе апайҙарға өйрәнеп киттек, бәхетле бала саҡ дауам итте. Тик мәктәпкә уҡырға барыу мәле еткәс, тағы бер стресс кисерҙек: беҙҙе 5-се балалар йортона алып барып ҡалдырҙылар. Яңы йортта тәрбиәсе апайҙарыбыҙ беҙҙе рәткә теҙеп, үҙҙәре ситкә баҫты. Яңы апайҙар һәр баланың сәстәрен, күлдәктәрен, хатта эске кейемдәрен тикшерә. Беҙ, балалар, әйтерһең дә, йәнһеҙ ҡурсаҡтар, теҙелеп баҫҡан килеш ҡатҡанбыҙ. Шул саҡ мин, күңелем тулышып, шым ғына һыҡтап илай башланым. Сара апай мине тиҙерәк ситкә алып китеп: "Ниңә илайһың?" - тип һорағанда үҙенең дә тауышы ҡалтырап китте. Ә миңә шундай оят (бер бала ла иламай бит, үҫкәндәрме, күнеккәндәрме). Нимә тип яуап бирергә лә белмәйенсә: "Сара апай, һеҙ, беҙҙең апайҙарыбыҙ, йәш кенә, матур ғына, ә яңы апайҙар ҡарттар һәм һимеҙҙәр", - тинем. Сара апай: "Илама, алыҫ түгел бит, ҡунаҡҡа килеп йөрөрһөгөҙ", - тип, мине йыуатты. Әлбиттә, беҙҙең апайҙарыбыҙ йәш, ә яңылары ҡарт булғанға иламаным мин. Һинең бер кемдең дә балаһы булмайынса, йорттан-йортҡа алып барып тапшырылып, ҡулдан-ҡулға йөрөүҙе аңлағандан иланым. Тәрбиәсе апайҙарыбыҙ беҙҙе ҡалдырып ҡайтып китте. Яңы тәрбиәсе Мәрйәм апай шымып ҡалған балаларҙың ауыр хистәрен аңлағандай, тәүҙә һәр балаға берәр шаҡмаҡ шәкәр өләште, исемдәребеҙҙе һораштьі. Киске йоҡоға һалғас, ғүмерҙә лә ишетмәгән матур йырҙар йырланы. Өй артымда шомортом бар... Эйе, Мәрйәм апай ысын тәрбиәсе булған, беҙҙе йыуатырҙай һүҙҙәр эҙләп яфаланманы, ә йырҙар йырлап ҡына йыуатты..." Әнүзәнең ошо хәтирәләрен уҡығас, моғайын, балалар йортонда үҫеүселәр хис-тойғоға һаранмы, юҡмы икәнен үҙегеҙ үк аңларһығыҙ.

Ғөмүмән, балалар йорттары, патронат тәрбиә тураһында ишеткән, уҡыған һайын, күңелемдә ошондайыраҡ ҡапма-ҡаршылыҡлы уйҙар тыуа. Һүҙ ҙә юҡ, йылдан-йыл арта барған етем балалар тураһында хөкүмәт ниндәйҙер хәстәрлек күрә, дәүләт ҡаҙнаһынан байтаҡ аҡса бүленә. Әммә бына етем балалар менән эксперимент яһарға ярамайҙыр, тим. Башҡалар ни уйлай икән ошо хаҡта?

Айгөл АХУНОВА.

ТУҠТА, МӘЛ!

АТАЙЛЫ БАЛА - АРҠАЛЫ. АТАЙ-ӘСӘЙЛЕ БУЛҺЫН БАЛАЛАР!

БЕР КӘЛИМӘ ФЕКЕР

КҮҘӘТЕҮҘӘР

56-сы күҙәтеүем. 26-сы көн ураҙа тотам. Йәй тотмаған өсөн. Баҡтиһәң, кешене ашҡаҙандан да һәйбәтерәк тәрбиәләгән "мәктәп" юҡ икән. Күп кенә төшөнсәләргә ҡарашымдың яйлап-яйлап үҙгәреүен тоям. "Ас кешенең асыуы яман" тиҙәр. Ни өсөн яман? Сөнки асыуланған саҡта нервы күҙәнәктәре ярҙамында ашҡаҙанға шыйыҡса бүленә һәм кеше үҙенең асығыуын ашҡаҙанын һелте ашай башлағанда нығыраҡ тоя. Тимәк, был саҡта эсеңдә "бүреләр олоғанын" ишеткең килмәһә, асыуыңды еңеп өйрәнәһең инде. Был ураҙаның үҙем өсөн асҡан меңдән бер шифаһы ғыналыр тип уйлайым.

57-се күҙәтеүем. Салауат рухлы, сәсән телле ине мәрхүм ҡәләмдәшебеҙ, яҡын дуҫыбыҙ Ғәбиҙулла Зарипов. Уның бер ҡыҙыҡлы һүҙе иҫтә ҡалған. "Нимә генә яҙһам да: ул хикәйәме, повесмы, мәҡәләме, шиғырмы-поэмамы, драмамы - ҡобайыр килә лә сыға. Жанр түгел, әйтергә теләгән фекерең мөһим. Фекерең булмаһа, ниндәй генә жанрҙа ижад итмә, һөштөмһөҙ генә нәмә килә лә сыға", тигәйне ул әҙәбиәт, сәнғәт, халыҡ яҙмышы хаҡында бәхәсләшкән оҙон төндәребеҙҙең береһендә. Тиңдәштәребеҙ араһында Коммунистар партияһына ингән берҙән-бер кеше лә ине ул Ғәбиҙулла. Беҙ уны шаяртып, яратып, "Максималист" тип атап йөрөттөк. Партия билетын Башҡорт халыҡ фирҡәһен ойоштороу йыйылышында, Матбуғат йортоноң 10-сы ҡатындағы залда яндырҙы ул...

58-се күҙәтеүем. Ҡайһы берәүҙәрҙең юғары урынға ултырғандан һуң ни өсөн танауҙарын күккә сөйөүҙәренең сәбәбе уларҙың интеллект кимәленең шул урын өсөн талап ителгән кимәлдән түбән булыуында. Шуға күрә вазифа биләүсе үҙен шул кимәлдә итеп күрһәтер өсөн эйәген өҫкә күтәреп, кешеләрҙе күрмәй, юғарыға ҡарап йөрөргә мәжбүр. Ә бына инде биләгән урыны менән үҙе бер кимәлдә булғандар баштарын тура тотоп, башҡаларҙы үҙенә тиң күреп йөрөй. Ҡыҙыҡ, биләгән вазифалары үҙенең кимәленән түбән булғандар нимә эшләй икән? Баштарын эйеп йөрөйҙәрме?

59-сы күҙәтеүем. Кисә ҡыҙым әсәһенә: "Әсәй, һинән матурлыҡ борҡоп тора", - тип әйтеп һалмаһынмы. Кемдән өйрәнгәндер, ҡайҙан отҡандыр "борҡоу" һүҙен? Был һүҙҙәр яңғырағанда йортобоҙ эсендә һандуғас һайраны...

Әхмәр ҒҮМӘР-ҮТӘБАЙ.
(Дауамы бар).

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓ Башҡортостанда "Аҡ йылға" типографияһы закондар сығарыу йыйылышы депутаттарын һайлауҙа тауыш биреү бюллетендәрен баҫа башланы. Берҙәм республика округы өсөн 3 059 787 һәм бер мандатлы округтар өсөн дә шунса бланк әҙерләнә, тип асыҡлыҡ индерҙеләр республиканың Үҙәк һайлау комиссияһында. Территориаль комиссияларҙың ғаризаһы буйынса бюллетендәр рус, рус-башҡорт һәм рус-татар телдәрендә баҫыла.

✓ Башҡортостанда "Ҡаһым түрә ҡунаҡҡа саҡыра" башҡорт халыҡ тарихи йыры төбәк фестивале уҙғарыла. Сара 19 сентябрҙә республиканың Стәрлетамаҡ районы Айыусы ауылында була. Конкурсҡа 16 йәшкә тиклемгеләр, 16-25 йәшлектәр, 26-42 йәшлектәр, 43 йәштән өлкәндәр саҡырыла. Ҡатнашыуға ғаризалар 2018 йылдың 12 сентябренә ҡәҙәр ҡабул ителә. Электрон адрес: mbuksrdk@yandex.ru. Өҫтәмә мәғлүмәт өсөн телефондар: 8(3473) 26-73-78, 8-917-809-30-33, сайтта һәм төркөмдә.

✓ Республика алдында ҙур ҡаҙаныштары һәм махсус хеҙмәттәре булған кешеләрҙең иҫтәлеген мәңгеләштереү һәм ололау буйынса Башҡортостан Башлығы ҡарамағындағы комиссия ултырышында "Башҡортостан" киностудияһына Әмир Абдразаҡовтың исемен биреү тураһында үтенес хупланды. Әмир Абдразаҡов - башҡорт актёры, сценарист һәм кинорежиссер, 1990 йылда киностудия ойошторған һәм уның беренсе директоры булған.

✓ Башҡортостанда туғыҙ археология ҡомартҡыһы асыҡланған мәҙәни мираҫ объекттары исемлегенә индерелгән. Объекттар араһында - Белорет районында яңғыҙ Үҙән-4 ҡурғаны, Каменный Ключ торамаһы - был һуң бронза осороноң һәм иртә урта быуат осороноң археология ҡомартҡыһы. Шулай уҡ беҙҙең эраның III-VIII быуатында барлыҡҡа килгән иртә урта быуат осороноң (бахмут мәҙәниәте) археология ҡомартҡыһы - Благовещен районында Удельно-Дыуанай торамаһы, Өфөлә Курочкин тауы-2, Вотикеев-2 торамалары һаҡлауға алынған.

✓ Рәсәй Федерацияһы Президенты Указы менән Плёс ҡала биләмәһе Советы рәйесе һәм Мостай Кәрим исемендәге фондты ойоштороусы Тимербулат Кәримов Дуҫлыҡ ордены менән бүләкләнде. Ул Рәсәйҙең тарихи һәм мәҙәни мираҫын һаҡлау, арттырыу һәм популярлаштырыу буйынса әүҙем эшмәкәрлеге өсөн ошо наградаға лайыҡ булды.

БАШ ҠАЛАМ

Кеше ни тиклем күберәк сәйәхәт итә, матурлыкты шул тиклем күберәк күрә. Һәр ерҙең үҙенең үҙенсәлеге, үҙенә генә хас матурлығы бар. Шулай ҙа, яратҡан береү була, тигәндәй, ҡалаларҙың да иң яратҡаны, иң күңелгә ятҡаны була икән.

ИҢ ЯРАТҠАНЫМ...

Санкт-Петербург - архитектураһы, Ҡазан уйланылған инфраструктураһы, барлыҡ нәмә үҙәктә булғаны өсөн оҡшаһа ла, Өфө - иң яратҡан ҡалам. Уҡырға килгәндән алып ошонда йәшәйем, шунда минең студент йылдарым үтте, улар әле лә күңелдә иң яҡты хәтирәләр уята. Хатта бер ваҡыт, икенсе ҡалаға күсенеү мөмкинлеге килеп тыуғас, үҙемдең бары тик Өфөлә генә йәшәргә теләүемде аңланым. Быны үҙенә күрә сәбәптәре лә бар. Ниндәйме? Серемде һеҙгә лә сисәйем, улайһа. Өфө - иң йәшел ҡалалар иҫәбендә, ул йылдан-йыл йәшелләккә күмелә. Ә инде сирендәр сәскә атҡан ваҡытта Салауат Юлаев паркында йөрөү - үҙе бер мөғжизә. Шуғалыр ҙа ул - иң яратҡан урыным. Ярға баҫып, Ағиҙелгә ҡарап тороу менән өсөн оло бер кинәнес.

Ә Иҫке Өфө һуң! Яҙғыһын муйыл, алмағас, сирень, сейә ағастары сәскә атҡан ваҡытта ниндәй матур ул! Үкенескә күрә, бейек йорттар төҙөлөшө был матурлыҡты йылдан-йыл юҡҡа сығара бара.

Һуңғы йылдарҙа Салауат Юлаев һәйкәле, "Ватан" этнопаркы ныҡ йәмләнде. Әлеге ваҡытта "Ете ҡыҙ" фонтаны ҡаланың йөҙөк ҡашы булып тора, тип уйлайым. Хоккей буйынса уйындар беҙҙә үтһә, башҡа ҡалаларҙан бик күп көйәрмәндәр килә. Уларҙы һәр саҡ Салауат һәйкәленә, Еңеү паркына алып барабыҙ. "Өфөлә генә бер һәйкәлдән икенсеһенә барыр өсөн оҙон проспектты үтергә кәрәк", - тип шаяртә улар. Бер нисә йыл эсендә ҡуйылған арт-объекттар ҙа ҡалабыҙға үҙенсәлекле бер йәм өҫтәй.

Ә инде баш ҡалала үткәрелгән сараларға килгәндә, Мәҙәниәт министрлығы ойошторған "Евразия йөрәге" - иң уңышлы проекттарҙың береһе тиер инем. Спорт буйынса "Өфө марафоны" күңелемә яҡын. Йәштәр үткәргән UfaForumдың берәй ваҡыт Өфөнөң брендына әйләнеп китеүе тураһында хыяллана́м. Ғөмүмән, балаларға ла, йәштәргә лә, ололарға ла күҙҙәрҙе иркәләр, күңелгә ял бирер иҫтәлекле урындар, күркәм саралар етерлек Өфөбөҙҙә.

Розалия МОРТАЕВА.

ТӨРЛӨҺӨНӘН

ЛАЙЫҠЛЫ БИЛДӘЛӘЙЕК

Башҡортостан Республикаһы ойошторолоуҙың 100 йыллығы - Рәсәй федерализмы тарихында әһәмиәтле дата, ул төбәктә йәшәүселәрҙең барыһы өсөн дә дөйөм байрам булырға тейеш. Башҡортостан Башлығы Рөстәм Хәмитов юбилейға әҙерлек һәм уны байрам итеү буйынса республика ойоштороу комитеты ултырышында ошо турала белдерҙе.

2019 йыл ваҡиғаларға бай була, тип һыҙыҡ өҫтөнә алды республика Башлығы. Башҡортостандың халыҡ шағиры Мостай Кәримдең 100 йыллығы, Башҡорт академия драма театрының, республика архив хеҙмәтенең 100 йыллығы билдәләнәсәк. Өфөлә Йәйге Халыҡ-ара балалар уйындары уҙғарыла. 2020 йылғы Бөтә донъя фольклориадаһына һәм 2021 йылға "Апимондия" умартасылыҡ конгресына әҙерлек дауам итә.

- Әммә 2019 йылдың мөһим ваҡиғаһы - республиканың юбилейы. Ул Башҡортостандан ситтә лә Рәсәй федерализмы тарихында әһәмиәтле дата булараҡ билдәләнгән дөйөм байрамыбыҙ булырға тейеш, - тине Рөстәм Хәмитов. - Юбилей ҡеүәтле идеологик йүнәлешле, һәм уны тулыһынса файҙаланырға кәрәк, байрамды художество үҙешмәкәрлек концерттарына ҡайтарып ҡалдырырға ярамай, әммә был да эштең мөһим өлөшө. Граждандарҙы юбилейҙың идеологик, тарихи кинлегенә йәлеп итергә кәрәк. Ғалимдар, интеллигенция, йәмәғәтселек тарихыбыҙҙы объектив яҡтыртыу һәм йәштәрҙе тәрбиәләү өсөн мөһим әһәмиәткә эйә булған мәсьәләләрҙе тикшереүҙә әүҙем ҡатнашырға тейеш. Республиканың уҙған быуаттағы ҡаҙаныштарына иғтибарҙы йүнәлтеү зарур, был - күп милләтле төбәгебеҙҙә йәшәүселәрҙең ныҡышмалы хеҙмәт һөҙөмтәһе ул.

Төбәк етәксеһе республика ойошторолоуға 100 йыл тулыуҙың рәсми датаһы 2019 йылдың 23 марты булыуын, шунан сығып, төп тантаналы сараларҙы уҙғарыуҙы планлаштырырға кәрәклеген иҫкә төшөрҙө.

- Юбилей йылы бай булырға, бөтә йүнәлештәрҙә - республикабыҙҙа, Мәскәүҙә, башҡа төбәктәрҙә презентацияларҙы, күргәҙмәләрҙе, ғилми-ғәмәли конференцияларҙы үҙ эсенә алырға тейеш. Тәҡдимдәр күп, сараларҙың лайыҡлы кимәлenә, йөкмәткеһенә иғтибарлыраҡ булырға кәрәк, - тип билдәләне Рөстәм Хәмитов. - Был мәсьәләләрҙә артыҡ тырышырға ярамағанлығы аңлашыла. Юбилей тантаналарын, сараларын уҙарыу, шул иҫәптән финанслау йәһәтенән айыҡ аҡыл булырға тейеш. Барыһы ла лайыҡлы булырға тейеш. Республика, элеккеә әйткәнсә, Рәсәй Федерацияһы автономиялары араһында тәүгеләрҙән булып үҙенең 100 йыллығын билдәләй. Был яуаплылыҡты тағы ла көсәйтә.

ЯҢЫ ДӘРЕС

1 сентябрҙән Башҡортостан мәктәптәрендә экологик белем биреү буйынса кластан тыш дәрестәр индә башлай. Белгестәр был фәндә балалар баҡсаһынан башлап уҡытыуҙы күҙ уңында тота.

Проект профилле министрлыҡтар булышлығында тормошҡа ашырыла, был эштә Башҡортостандың Мәғариф министрлығы һәм республика балалар экология-биология үҙәге ярҙам итәсәк, тип билдәләнеләр Башҡортостандың Экология министрлығында. Эшкә төбәктәге бөтә белем биреү учреждениелары йәлеп ителә. "Балалар баҡсаһынан башлап экологик белемлелеккә уҡытыу эшенә муниципаль берәмектәрҙе, биләмә башлыҡтарын да йәлеп итәбеҙ. Махсус баҫма материалдар ҙа сығарыласаҡ. Был план хуплау тапты, шуға оҙаҡламай уға тотонабыҙ. 1 сентябрҙән республиканың бөтөн мәктәптәрендә лә Мәғариф министрлығы аша экологик белем биреү индерелә. Яҙғыһын үҡ төрлө саралар уҙғарҙыҡ: экологик марафондар, экологик КВН-дар һәм башҡалар. Башҡортостан балаларҙы экологик тәрбиә биреүгә йәлеп итеү буйынса алдынғы төбәктәр иҫәбенә инде. "Йәшел Башҡортостан" бренды эгидаһы аҫтында бындай эштәр тағы ла үтәсәк", - тип белдерҙе республиканың экология һәм тәбиғәттән файҙаланыу министры урынбаҫары Наталья Логунова.

АУЫЛ УҠЫТЫУСЫҺЫНА

Башҡортостанда ауыл ерендә эшләгән уҡытыусылар өсөн 200 мең һум күләмендә бүләкләү индерергә тәҡдим итәләр.

Әлеге көндә Башҡортостан мәктәптәрендә, урта махсус һәм юғары уҡыу йорттарында эшләгән уҡытыусылар өсөн "Киләсәк уҡытыусыһы" тип аталған яңы милли проект ғәмәлгә ашырыла башлай. Был һөнәри компетенцияларға эйә булыу кимәлен билдәләргә, яңы аттестация системаһын индерергә мөмкинлек бирергә тейеш. "Ошо процесарҙы ойоштороуҙа эшмәкәрлек төрҙәре буйынса профессиональ берләшмәләр ярҙам итергә бурыслы. Улар - төрлө фәндәрҙән уҡытыусылар, етәкселәр, методистар. Предмет уҡытыусыларын түбән һөҙөмтәле мәктәптәрҙәге уҡытыусыларҙың квалификацияһын күтәреүгә йәлеп итеү дөйөм белем биреү сифатын арттырырға һәм төп фәндәр буйынса көслө һәм көсһеҙ мәктәптәр араһындағы айырманы кәметергә мөмкинлек бирҙе", - тип билдәләне республиканың мәғариф министры Гөлназ Шафиҡова. Ведомство етәксеһе һүҙҙәренсә, бөгөн ауыл ерендә уҡытыусыларға ҙур ҡытлыҡ күҙәтелә. Быйылдан министрлыҡта Башҡортостан Башлығы гранттарынан тыш конкурс нигеҙендә тәүге йылда яҡшы һөҙөмтәләр күрһәткән һәм артабан эшләргә әҙер булғандар өсөн 200 мең һум күләмендә финанс ярҙамын индерергә тәҡдим итәләр.

ТҮЛӘҮ АРТТЫ

Башҡортостанда "Әсәлек даны" миҙалы менән бүләкләнгән әсәләргә бер тапҡыр бирелә торған түләүҙе арттырҙылар. Башҡортостан Башлығы Рөстәм Хәмитовтың указына ярашлы, 2019 йылдың 1 ғинуарынан бүләкләгәндә 16 мең 950 һум күләмендә аҡса түләнәсәк.

2018 йылда республикала "Әсәлек даны" дәүләт наградаһы булдырылғанға 20 йыл тула. Был ваҡыт эсендә уны 7,5 меңдән ашыу күп балалы әсә алған. 1998 йылдан биш һәм унан күберәк бала тапҡан (ул йәки ҡыҙ итеп алған) һәм тәрбиәләгән (тәрбиәләүсе) Башҡортостан Республикаһы биләмәһендә йәшәгән (теркәлгән) әсәләрҙе бер балаһы 1997 йылдың 16 апреленән һуң тыуған осраҡта "Әсәлек даны" миҙалы менән бүләкләү ҡаралған."Әсәлек даны" миҙалы менән бүләкләүгә балаларын тәрбиәләүгә намыҫлы һәм яуаплы ҡараған, сәләмәт йәшәү рәүеше алып барған, балаларҙың һаулығы, белеме, физик, рухи һәм әхләҡи үҫеше тураһында тейешле кимәлдә борсолған, уларҙың шәхесен гармониялы үҫтергән, ғаилә һәм бала тәрбиәләү институтын нығытыуҙа өлгө күрһәткән күп балалы әсәләр тәҡдим ителә. Миҙал менән бүләкләүгә һуңғы балаһына бер йәш тулғандан һуң һәм был әсәнең ҡалған балалары иҫән булғанда күрһәтелә. Шулай уҡ әсә кешенең законлы тәртиптә ул (ҡыҙ) итеп алынған; Ватанды һаҡлағанда һәм йәки башҡа хәрби хеҙмәт бурыстарын үтәгәндә, йәиһә кеше ғүмерен ҡотҡарыу, законлылыҡты һәм хоҡуҡ тәртибен һаҡлау буйынса граждан бурысын башҡарғанда һәләк булған һәм хәбәрһеҙ юғалған, шулай уҡ билдәләнгән шарттарҙа яраланып, контузия алып, ғәрипләнеп йәки ауырып йәиһә хеҙмәт ғәриплеге һәм профессиональ ауырыу һөҙөмтәһендә үлгән балалары ла иҫәпкә алына.

Б А Ш Ҡ А Л А Х Ә Б Ә Р Ҙ Ә Р Е

✔ Өфөлә 1 сентябрҙә 117 мең уҡыусы мәктәпкә бара, был уҙған йыл менән сағыштырғанда дүрт меңгә күберәк. 13 989 бала тәүге тапҡыр мәктәп тупһаһына аяҡ баҫа. Ҡалала 252 мәктәпкәсә һәм 128 дөйөм белем биреү учреждениеһы, шул иҫәптән туғыҙ мәғариф үҙәге эшләй. Һигеҙ мәндән ашыу кешене профилле белем алыуға йәлеп итеү күҙаллана. Республикала беренсе класҡа - 50 меңдән ашыу, ун беренсегә 19 меңдән күберәк уҡыусы барасаҡ. Үткән йылда төбәктә беренсе класс уҡыусылары 52 мең ине.

✔ Башҡортостандың медицина учреждениеларында диспансеризация үткәреү дауам итә. Белгестәр һәр өс йыл һайын 21 йәштән алып 90 йәшкә тиклемге граждандар өсөн бушлай тикшереү уҙғарыуҙары хаҡында иҫкә төшөрә. 2018 йылда 1916, 1919, 1922, 1925, 1928, 1931, 1934, 1937, 1940, 1943, 1946, 1949, 1952, 1955, 1958, 1961, 1964, 1967, 1970, 1973, 1976, 1979, 1982, 1985, 1988, 1991, 1994, 1997 йылғылар диспансеризация үтә ала.

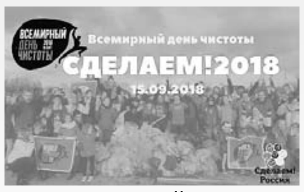
✔ Инорс бисҭәһендә "Акварель" яңы сауҙа-күңел асыу үҙәге төҙәлә. Ул Ферин, Фронт бригадалары, В. Лесунов, Летчик Кобелев урамдары сигендә урынлашҡан. Әлеге мәлдә төҙөүселәр дөйөм майҙаны 23 мең квадрат метрлыҡ өс ҡатлы бинаның һуңғы ҡатының каркасын һала. "Акварель" ғаилә менән килеү өсөн заманса комплекс итеп төҙәлә. Сауҙа-күңел асыу үҙәгендә кинотеатр, фитнес үҙәге, фуд-корт зоналары, балалар өсөн күңел асыу урыны, аҙыҡ-түлек гипермаркеты, магазиндар проектланған.

✔ Башҡортостандың Транспорт һәм юл хужалығы буйынса дәүләт комитеты Өфөнән Сочиға, Анапаға, Симферополгә йыл әйләнәһенә рейстар ойоштороу варианттарын тикшерә. Ведомствонан хәбәр итеүҙәренсә, уларҙы субсидиялау программаһына индерергә ниәтләйҙәр, шуға күрә йөрөтөү тарифтары юғары булмаҫҡа тейеш.

✔ Башҡортостанда йәшәүселәрҙең сит ил банктарында - 1056, юридик берәмектәрҙең 65 иҫәбе бар. Был хаҡта Федераль һалым хеҙмәтенең Башҡортостан буйынса идаралығынан хәбәр иттеләр. Ҡануниәткә ярашлы, Рәсәй граждандары сит ил иҫәбен асыу-ябыу һәм улар буйынса аҡса хәрәкәте тураһында һалым хеҙмәтенә хәбәр итергә тейеш. Рәсәйҙәр сит ил банктарында депозиттар буйынса килемдәрҙән 13 процент һалым түләргә бурыслы.

ТӨРЛӨҺӨНӘН

ӘЙҘӘГЕҘ, ӨМӘГӘ!



15 сентябрҙә Башҡортостанда йәшәүселәрҙе "Эшләрбеҙ! 2018" тигән ҙур өмәгә саҡыралар. Ҙур өмәнең маҡсаты - бер көндә Башҡортостандың барлыҡ тораҡ пункттарын таҙартыу.

Республика Йәштәр сәйәсәте һәм спорт министрлығынан хәбәр итеүҙәренсә, әлеге ваҡытта ҡала һәм райондарҙа сүплек барлыҡҡа килгән урындарҙы билдәләү һәм мөмкин тиклем күберәк әүҙемселәр йәлеп итеү кеүек яуаплы эште үҙ өҫтөнә алырҙай координаторҙар эҙләйҙәр. Бөтә Рәсәй өмәһе ваҡытында йыйылған ҡалдыҡтарҙың кәм тигәндә 30 процентын эшкәртеүгә ебәреү күҙаллана. Шуға күрә икенсел сеймал ташыу һәм утилләштереү менән шөғөлләнгән предприятиелар хеҙмәттәшлек итергә саҡырыла. "Проект бер нисә бурысты хәл итеүгә йүнәлтелгән, - ти Башҡортостанда "Эшләрбеҙ! 2018" акцияһының төбәк координаторы Денис Насиров. - Айырым биләмәләрҙә тәртип урынлаштырыу ғына түгел, ә һәр ҡалала, районда өмә уҙғарылған урында таҙалыҡты һаҡлау өлгөһөн булдырыу мөһим. Бынан тыш, беҙ берҙәм электрон картала сүп-сар йыйылған урындар тураһында мәғлүмәт тупларға тейешбеҙ. Проектта координаторҙар булараҡ ҡатнашырға теләгән һәр кемдең bashk@sdelaem2018.ru почтаһы буйынса мәғлүмәт алыу йәки рәсми сайтта ҡарау мөмкинлеге бар.

ӨЛГӨ АЛ!

Йыл республикала ғаиләгә бағышланды һәм уға арналған төрлө саралар уҙғарыла. Социаль әүҙем ғаиләләр араһындағы "Өлгө ал" тип аталған республика конкурсы ла әһәмиәтле булмаҡсы.

Ул ирекмәнлек (волонтерлыҡ), аныҡлап әйткәндә, граждандарға социаль, хоҡуҡи ярҙам күрһәтеү, социаль әһәмиәтле программалар йәки проекттарҙы тормошҡа ашырыуҙа ҡатнашыу йәки ярҙам итеү, мәҙәни, тарихи, тәбиғи мираҫты һаҡлауҙа әүҙем ҡатнашыу, ҡаланың, ҡасабаның, ауылдың дөйөм мәҙәни-ландшафтын һаҡлау һәм үҫтереү, уның мәҙәни, ижади, мәғариф, физик культура һәм спорт ҡеүәтен үҫтереү, халыҡҡа патриотик тәрбиә биреү менән шөғөлләнеүсе ғаиләләр араһында уҙғарыла. Унда ҡатнашыу өсөн ғаиләләр Интернет селтәрендә "Ютуб", "Инстаграм", "Бәйләнештә", "Фейсбук", "Класташтар"ҙағы сәхифәләрендә конкурстың #БериПример хештегын ҡуйып, эшмәкәрлектәре тураһында видеоязма һалырға һәм шунда уҡ ғариза тултырырға тейеш. Конкурс шарттары менән http://www.семьярб.рф/events/konkurs-beri-primer/ порталында танышырға йәки эш көндәрендә 88003475000 телефоны буйынса иртәнге сәғәт 11-ҙән киске 8-гә тиклем белешергә мөмкин.

ИШЕТТЕГЕҘМЕ ӘЛЕ?

ВАТАНДАШТАР, ҠАЙТЫҒЫҘ!

Республикала медицина белеменә эйә хеҙмәткәрҙәрҙе, студенттарҙы даими йәшәргә Башҡортостанға ҡайтарыу буйынса Дәүләт программаһы тормошҡа ашырыла.

Унда сит илдәрҙә йәшәүсе ватандаштар, уларҙың ғаиләләре, шулай уҡ Рәсәй территорияһында законлы йәшәүселәр ҡатнаша ала. Ҡайтырға теләк белдереүселәргә, Межгорье ябыҡ ҡалаһынан тыш, йәшәү урыны бирелә. Ватандаштарҙың республикаға үҙҙәре теләп күсенеүенә рөхсәтте Башҡортостан Республикаһының Ғаилә, хеҙмәт һәм халыҡты социаль яҡлау министрлығы бирә, мәшғүллек үҙәктәре эш табыуҙа һәм эшкә урынлаштырыуҙа ярҙам итә.

Ватандаштарҙың һәм уларҙың ғаилә ағзаларының күсенеү, багаж килтереү сығымдарҙы РФ бюджетынан ҡаплана. Республика бюджеты иһә тәүге ваҡытта йәшәп китеүгә тотонолған сығымдарҙы өлөшләтә ҡаплай. Ул программала ҡатнашыусы өсөн - 20, уның ғаилә ағзалары өсөн 10 мең һумдан артмаҫҡа тейеш. Шулай уҡ торлаҡты йыһазландырыу, медицина тикшереүе, белем, квалификация тураһындағы документтарҙы раҫлау өсөн киткән сығымдарҙы өлөшләтә ҡаплау ҙа ҡаралған.

Дәүләт программаһында ҡатнашыу мөҙҙәте үткәнгә тиклем программала ҡатнашыусы һәм уның ғаилә ағзалары Халыҡтың мәшғүллек үҙәгенә мөрәжәғәт иткән осраҡта сығымдар шулай уҡ өлөшләтә компенсациялана. Бер нисә йүнәлештәге сығымдарҙы ҡаплатыу өсөн программала ҡатнашыусы йәшәгән урыны йәки килгән урыны буйынса Халыҡтың мәшғүллек үҙәгенә рус телендә ғариза яҙа.

Дәүләт программаһын тормошҡа ашырыу буйынса координатор: БР буйынса Эске эштәр министрлығының Миграция мәсьәләләре буйынса идаралығы, 450000, Өфө ҡалаһы, Гоголь урамы, 47, каб. 101, 102 тел.: +7 (347) 229-75-11, 02.мвд.рф

Дәүләт программаһын тормошҡа ашырыу буйынса вәкәләтле орган:

Башҡортостан Республикаһының Ғаилә, хеҙмәт һәм халыҡты социаль яҡлау министрлығы, 450008, Өфө ҡалаһы, Пушкин урамы, 95, тел.: +7 (347) 218-07-30, mintrudrb.ru

Халыҡтың мәшғүллек үҙәктәре:

Өфө ҡалаһы Халыҡтың мәшғүллек үҙәге	Өфө, Ибраһимов бульвары, 47/1	+7(347) 251-51-55
Дим районы буйынса филиалы	Өфө, Хәҡиҡәт урамы, 25	+7(347) 281-79-75
Калинин районы буйынса филиалы	Өфө, Спартак урамы, 13	+7(347) 264-71-51
Киров районы буйынса филиалы	Өфө, Аксаков урамы, 7	+7(347) 250-71-34
Ленин районы буйынса филиалы	Өфө, Революцион урам,16	+7(347) 273-30-61
Октябрь районы буйынса филиалы	Өфө, Рәсәй урамы, 108	+7(347) 235-68-71
Орджоникидзе районы буйынса филиалы	Өфө, Тыныслыҡ урамы, 37/а	+7(347) 242-45-55
Совет районы буйынса филиалы	Өфө, Бессонов урамы, 2а	+7(347) 223-42-29

ҠЫҪҠАСА

СТИПЕНДИЯ АРТА

✔ **Рөстәм Хәмитов Башҡортостан Хөкүмәтенә республика Башлығы стипендияһының күләмен арттырырға ҡушты.** Был хаҡта төбәк етәксеһе мәғариф буйынса республика август кәңәшмәһенең пленар ултырышында хәбәр итте. Шулай итеп, республика Башлығы стипендияһы колледжда уҡыусыларға - 2 300 һумға тиклем, юғары уҡыу йорттары студенттарына - 5 750 һумға ҡәҙәр, аспиранттарға 7 000 һумға тиклем арттырыла. "Буласаҡ һөнәргә етди һәм яуаплы мөнәсәбәт дәртләндереүгә лайыҡ", - тигән фекерҙә Рөстәм Хәмитов. Уның әйтеүенсә, һәйбәт өлгәшеүселәр лайыҡлы стипендия алырға тейеш. Һәләтле йәштәрҙе матди яҡтан дәртләндереү мөмкинлеге артабан да көн үҙәгендә ҡала.

✔ **Өфөлә яңы тыуған сабыйҙарҙан баш тартыуҙы профилактикалау хеҙмәте эшләй.** Уның төп маҡсаты булып бындай күренеште алдан иҫкәртеү, көрсөк ваҡытында әсәйҙәр менән эшләү тора. Ошо йүнәлештә хеҙмәт бала табыу йорттары, ҡатын-ҡыҙҙар консультациялары, балалар клиник дауаханалары менән хеҙмәттәшлек итә. Өс йыл эсендә балаһынан баш тартыусылар һаны 33 процентҡа кәмегән. Ошо ваҡыт арауығында белгестәр 1326 тапҡыр бала табыу һәм уға ярҙам итеү хеҙмәттәрендә, ғаиләләрҙә, ЗАГС бүлектәрендә, дауаханаларҙа һ.б. булған. Белгестәр үҙ эшендә "Минәсәй!", "Бәхетле йөклөлөк", "Үҙенде һаҡла!" программаларын тормошҡа ашыра. Шулай уҡ ҡатын-ҡыҙҙарҙың ялын үткәреүҙә ярҙам итә, уларға ғаилә ҡиммәттәре: мөхәббәт, тоғролоҡ, ата-әсә яуаплылығын һеңдерә.

✔ **29 августа баш ҡалала 10-16 йәшлек балалар һәм үсмерҙәр өсөн Финанс грамоталылығы көнө ойошторола.** Ул аҡса менән эш итеүгә ҡағылышлы квест формаһында үтәсәк. Балалар шәхси финанстар, ғаилә бюджетын формалаштырыу, уны оптималләштереү тураһында мәғлүмәт аласаҡ, финанс хеҙмәттәре менән ҡулланыусыларҙың хоҡуғы тураһында беләсәк. Уйын балаларҙы финанс маҡсаттарын дөрөҫ ҡуйырға, ҡатмарлы булмаған иҡтисади иҫәптәрҙе башҡарырға, маҡсаттарына өлгәшеү юлдарын табырға өйрәтәсәк.

✔ **Өфөлә йыл һайын марттан июнгәсә ҡала территорияһында стационар булмаған күсмә сауҙа объекттарын урынлаштырыу буйынса конкурс уҙғарыла.** Унда йәйге миҙгелдә сауҙа менән шөғөлләнергә теләгән предприятие-ойошмалар, шәхси эшҡыуарҙар ҡатнаша. Быйыл Совет районында шундай 101 майҙансыҡ ойоштороуға рөхсәт бирелгән. Шәхси баҡсаларында үҫтергән емеш-еләк менән сауҙа итеү өсөн баҡсасылар һәм пенсионерҙар өсөн Комсомол урамы, 18 һәм Менделеев урамы, 171 адрестары буйынса махсус урындар булдырылған.

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.

Бал

Юғары ҡан баҫымынан: ❖ 1 лимон һуты, 1-әр стакан бал, сөгөлдөр менән кишер һутын ҡушырға һәм көнөнә 3 тапҡыр ашарҙан 1 сәғәт алда 1-әр ҡалаҡ эсергә. ❖ Шулай уҡ иртән ас ҡарынға түбәндәге эсемлекте яһап эсергә була. 200 мл минераль һыуға 1 ҡалаҡ бал, ярты лимон һуты өҫтәгеҙ. ❖ Ҡан баҫымы нормаға килһен өсөн 100 г әстерхан сәтләүегенә 60 г ҡарабойҙай балы ҡушып, ошо массаны 3-кә бүлеп, көн дауамында ашап бөтәләр. ❖ Тигеҙ күләмдә бал менән һеркә алып, көнөнә 3 тапҡыр ашарҙан ярты сәғәт алда 1-әр балғалаҡ ашарға. Дауаланыу курсы - 1-1,5 ай, 2 аҙна ял иткәндән һуң тағы ҡабатларға. ❖ 100 мл ташҡабаҡ (кабачки) һутына 1 ҡалаҡ сәскә балы ҡушып, төшкө мәлдә ас ҡарынға эсергә. 10-11 көн буйына көн һайын яңынан әҙерләп эсергә. ❖ 2 кг балға 1 кг ҡара мышар ҡушып, көнөнә 3 тапҡыр ашарҙан ярты сәғәт алда 1-әр ҡалаҡ ашарға. ❖ 2 балғалаҡ дәрсенгә (корица) 1-әр ҡалаҡ бал менән ҡатыҡ өҫтәп, иртән ас ҡарынға ашарға.

Быуынға тоҙ ултырғандан: ❖ 2 кг сельдерей тамырын ит турағыстан үткәреп, 3 литрлы банкаға һалырға. 1 кг бал өҫтәргә. 2 аҙна һалҡын урында (һыуытҡыста түгел) тотабыҙ һәм көнөнә 3 тапҡыр ашарҙан алда 1-әр ҡалаҡлап эсәбеҙ.

Тән тиреһен экземанан таҙартыу өсөн: ❖ 100 г ҡырылған сей картуфҡа 1 ҡалаҡ бал ҡушып, тирегә һалырға, бинт менән нығытырға. Көнөнә бер нисә тапҡыр алыштырырға. Янған урындарға, трофик сей шештәргә лә килешә.

Ҡан тамырҙарын шлактарҙан таҙартыу өсөн. ❖ ярты стакан иҙелгән һарымһаҡҡа 1-әр стакан бал һәм иҙелгән мүк еләген ҡушып болғатырға. Төнгөлөккә 1-әр балғалаҡ ашарға.

Вена тамырҙары киңәйеүенән: ❖ марляға бал һылап, уны бүртеп сыҡҡан ҡан тамырҙарына һалабыҙ һәм полиэтилен менән нығытабыҙ. Тәүге 4 көндә 2-4-әшәр сәғәт тотабыҙ, һуңынан - төнө буйы.

Бит тиреһен һытҡынан таҙартыу өсөн: ❖ 3 ҡалаҡ ваҡ итеп туралған ҡыярға 1 стакан ҡайнар һыу ҡойорға, 3 сәғәт төнәтергә, һөҙөргә, 1 балғалаҡ бал өҫтәргә. Бит тиреһен йыуып, һуңынан ошо төнәтмәне һөртөргә. 30-40 минуттан һалҡын һыу менән йыуырға.

Айбикә ЯҠУПОВА.

ЙОЛАНДАН ЙҮН ТАП!

Рәсәй Фәндәр академияһының Өфө ғилми үҙәге Тарих, тел һәм әҙәбиәт институтының фольклористика бүлеге ғилми хеҙмәткәре Фәнирә ҒАЙСИНА тарафынан фәнни экспедициялар ваҡытында Башҡортостандың Салауат, Дыуан, Ҡыйғы, Балаҡатай, Әлшәй, Борай, Тәтешле, Яңауыл, Асҡын, Йылайыр районддарында һәм Силәбе, Свердловск, Һамар, Һарытау өлкәләрендә йәшәгән башҡорттарҙан яҙып алынған тыйыу йолаларын тәҡдим итәбеҙ.

ТЫЙЫУҘАР

Мәжүсилек осоронан килгән күк есемдәренә бәйле тыйыуҙар:

- Айға ҡарап һоҡланырға ярамай, яңғыҙ ҡалыуың ихтимал.
- Йондоҙ атылғанын күрһәң, кешегә өндәшмәйҙәр.
- Ҡояш батты, тип әйтергә ярамай. Ҡояш байыны, тиергә кәрәк. Югиһә, ҡояш һине ҡарғай, имеш.

Тәбиғәт күренештәренә бәйле тыйыуҙар:

- Ергә төкөрөргә ярамай, ер ерәнә.
- Ут менән шаярмайҙар.
- Утҡа төкөрөргә, уға оҙаҡ ҡарап ултырырға ярамай.
- Утҡа төкөрөргә ярамай, ауыҙың бешә, ҡутырлай.
- Төнөн йылғала янғыҙың һыу инергә ярамай.
- Һыуға әнерҙә барырға ярамай, бараһың икән, һыу эйәһенән рөхсәт һорарға кәрәк.
- Урманда шауларға ярамай, эйәһе асыулана.
- Үсеп ултырған сәскәне, үләнде бушҡа-юҡҡа өҙөргә, сабырға ярамай, уларҙың да йәне бар, Аллаға зекер ҡылып ултыралар.
- Сәбәпһеҙгә ерҙең йөҙөн соҡорға, аҡтарырға ярамай.

Мифологик персонаждарға бәйле тыйыуҙар:

- Йорт эйәһенә тейергә, атырға ярамай, нәҫелең ҡорор.
- Яңғыҙ ҡайынды киҫергә ярамай, эйәһе рәнйер.
- Ағастың тамырын яғырға ярамай, уның да эйәһе була.
- Сүплектә, бысраҡ урындарҙа йөрөргә ярамай, ен һуғыуы ихтимал.
- Шамбы сәнскәндә, һыуҙың буйына ҡарап ятҡанды сәнсмәйҙәр, ул балыҡ түгел. Ысын балыҡ һәр ваҡыт йылға ағышына ҡаршы ята.

Хайуандар, ҡош-ҡортҡа бәйле тыйыуҙар:

- Аҡ йыланды үлтерергә ярамай.
- Йорт йыланын үлтерергә ярамай.
- Баҡыр йыланды үлтерергә ярамай.
- Ҡыҙыл йыланды йортҡа индерергә ярамай, янғын сыға.
- Аҡҡошҡа, ҡыр ҡаҙына, торнаға атырға ярамай.
- Ҡош-ҡорттоң ояларын туҙҙырырға ярамай, үҙеңдең дә ғаиләң пыран-заран килә.
- Һунарға барғанда һөйләшмәй барырға кәрәк, юҡһа, хайуандар ишетеп, ҡасып бөтә.

(Дауамы бар).

УҠЫУСЫ ӘҢГӘМӘ ҠОРА

КИЛӘСӘГЕН ХӘСТӘРЛӘЙ БЕЛГӘН...

маҡсатлы йәштәр уҡытабыҙ

Заманса ҡарашлы, аҡыллы, абруйлы етәксе, тормоштоң асылын аңлаған, ҡәҙерен белгән кеше ул БДУ-ның Сибай институты директоры вазифаһын башҡарыусы техник фәндәр кандидаты, педагогика фәндәре докторы Азат Сәлимйән улы ВӘЛИЕВ. "Уҡыусы әңгәмә ҡора" рубрикаһына тәғәйен һорауҙарымды тап уға йүнәлттем.

➔ Азат Сәлимйән улы, уҡыуға, фәнгә һөйөү ҡайҙан башланғыс алған?

- Бар башланғысҡа ла ғаиләлә нигеҙ һалына. Атайым да, әсәйем дә уҡытыусы булғас, тәрбиәселәр мөхитендә үҫтек. Атайым, Сәлимйән Ғәләм улы Вәлиев, оҙаҡ йылдар мәктәп директоры булып эшләне, Башҡортостандың атҡаҙанған уҡытыусыһы, хәҙер Темәс ауылының аҡһаҡалдар ҡоро рәйесе. Тарихсы булараҡ, тыуған яҡтың билдәле шәхестәре, тарихыбыҙ тураһында "Башҡортостан", "Кискэ Өфө", "Атайсал", "Һаҡмар" гәзиттәренә мәҡәләләр яҙып тора. Ғаиләбеҙҙәге тәрбиәнең һөҙөмтәһелер инде - ағайым, апайым да, бөтәбеҙ ҙә уҡытыусылар.

Ғөмүмән, беҙҙә ғаиләлә эш менән тәрбиәләнеләр. Мал ҡарағанда ла, йәй көнө бесән эшләгәндә лә һәр беребеҙгә айырым эш өлөшө тәғәйенләп бирелә торғайны. Картуф күмһәк тә, сөгөлдөр эшкәртһәк тә, айырым участкабыҙ булды. Атайыбыҙ үҙе етәксе булғас, бөтә хужалыҡ эштәре беҙҙең елкәгә төштө. Шуғалыр, беҙ эш яратып, хеҙмәт һөйөп үҫтек. Шулай беҙҙә бәләкәйҙән үк хәстәрлекле ғаилә башлығы итеп тәрбиәләгәндәр. Һәр ғаиләнең үҙ тәртибе булалыр. Беҙҙең ғаиләләге ир-егеттәр тик көс талап ителгән эште, ә ҡатын-ҡыҙҙар ҡатын-ҡыҙ эшен башҡарҙы. Атай абруйы, өлгөһө ныҡ ҡуйылғайны.

➔ Ә үҙегеҙ балаларығыҙға ниндәй тәрбиә нигеҙҙәре һалдығыҙ?

- Ҡатыным да уҡытыусы булғас, тәрбиә мәсьәләһе бөтә яҡтан да тейешле кимәлдә ҡуйылған беҙҙең ғаиләлә лә. Балалар өләсәй-картатай тәрбиәһен дә күреп үҫте. Балаларыбыҙ, бүләктәрен тотоп, ауылға барырға атлығып ҡына торалар. Ҡартаталары ейән-ейәнсәрҙәренең айырыуса туған телгә мөнәсәбәтен контролдә тота: уларға башҡортса китап, гәзит-журнал тоттороп ултырта ла, уҡығандарының йөкмәткеһен һөйләргә ҡуша. Шул рәүешле тиҙ генә ҡалала онотобораҡ киткән һөйләштәрен яйға һалып ала. Ейән-ейәнсәрҙәрен тарих менән дә ҡыҙыҡһындырҙы. Үҙем иһә балаларҙа техник белемгә һөйөү уяттым, тиергә мөмкин. Улым да, ҡыҙым да математика, физика кеүек предметтар буйынса олимпиадаларҙа республика кимәлендә сыҡты. Шулай уҡ Бөтә Рәсәй конкурстарында ла ҡатнаштылар. Улым мәктәпте көмөш миҙалға тамамланы. Нефть сәнәғәте өлкәһендә етәксе вазифаһында уңышлы эшләп йөрөй. Ҡыҙыбыҙ тәбиғәтте өйрәнә, ерһыу атамаларын яҡшы белә, таштар менән ҡыҙыҡһына. Өләсәһе менән йыйған коллекцияһы, фәнни хеҙмәттәре бар.

➔ Иң яратҡан шөғөлдәрегеҙ ниндәй?

- Эштән һуң баҡсала эшләү иң яҡшыһы, миненсә. Үҙең үҫтергән ризыҡҡа етмәй бит инде. Емеш-еләк-йәшелсәләрҙең төрлө сорттарын ултыртабыҙ, төрлө һынауҙар үткәрәбеҙ. Үҙебеҙ һынаған сорттарҙы туғандарға ла таратабыҙ. Күңелгә ниндәйҙер ҡәнәғәтлек бирә был шөғөл. Шулай уҡ тәбиғәт ҡосағында ял итеү, дуҫтар менән Ағиҙелдә, Һаҡмарҙа кәмәлә йөрөү, балыҡ ҡармаҡлау оҡшай. Телефон тотмай, берәү ҙә борсомай. Юлда туҡтап, тирә-яҡты таҙартыу буйынса өмә лә ойошторғолайбыҙ. Әлбиттә, һуңғы йылдарҙа туристарҙың ял итеү мәҙәниәте яҡшы яҡҡа үҙгәрә, туҡталҡаларын башлыса таҙартып китәләр. Бәлки, был туристар араһында үҙебеҙҙең башҡорттарҙың күбәйеүенән дә киләлер (беҙ ҙә ял итергә өйрәнеп барабыҙ, ахыры), сөнки башҡорт үҙен ошо ерҙең хужаһы итеп тоя һәм тәбиғәтебеҙҙең сүпләнмәүен, әләф-тәләф ителмәүен барыбер ҙә күҙәтеп тора, тип уйлайым. Тәбиғәт ҡосағында хаяһыҙ ҡыланыуҙар күберәк ситтән килгән туристар араһында күҙәтелә бит инде ул...

➔ Сит тарафтарҙа ла булырға тура киләлер, ниндәй һығымталар менән ҡайтаһығыҙ?

- Сит яҡтарға сыҡһам, Башҡортостанымды һағынып, уны тағы ла нығыраҡ баһалап, ҡәҙерен белеп ҡайтам. Төп һығымтам шул: беҙҙә барыһы ла яҡшы, тик зарланмаҫҡа, башҡалар менән сағыштырмаҫҡа, торған еребеҙҙең, тыуған йортобоҙҙоң ҡәҙерен белергә өйрәнергә генә кәрәк. Беҙҙең Сибай институтында ла ситтән ҡунаҡтар йыш була, улар иғтибар иткән, баһалаған яҡшы яҡтарыбыҙ байтаҡ. Өҫтөнлөктәребеҙ ҙә етерлек. Беҙ барыбер ҙа башҡа уҡыу йорттарынан, бигерәк тә тәртип тороушо буйынса, айырылып торабыҙ. Ә ҡайҙа тәртип - унда белем, унда яуаплылыҡ. Атаәсәләргә лә шуны әйтер инем: балаларығыҙҙы бик үк алыҫҡа ебәрергә тырышмағыҙ, уларҙың тыуған республикабыҙҙа, үҙ йортонда белем алыуы күпкә отошло, сөнки беҙҙә йәш кешене шәхес булараҡ үҫтереү өсөн бөтә шарттар ҙа бар. Ситтә уҡыуҙың, йәшәүҙең кире яҡтары ла бар икәнен аңларға кәрәк. Ярай ҙа, йәш кеше Мәскәүҙә йә башҡа берәй ҙур ҡалала уҡығандан һуң үҙ урынын тапһа. Киреһенсә булыуы ла ихтимал бит.

➔ Юғары уҡыу йорто етәксеһе булғас, студенттарҙың холоҡ-фигеле, йәшәйеше күҙ алдығыҙҙа бит инде. Йәштәрҙең һеҙҙе ҡыуандырған, борсоуға һалған яҡтары ниндәй?

- Маҡсатлы йәштәр күп хәҙер. Киләсәген хәстәрләй беләләр, прагматиктар. Эшҡыуарлыҡ өлкәһендә лә ҡыйыуҙар. Тимәк, үҙ көстәренә ышаналар, тәүәккәлдәр. Тик мәғлүмәт сығанаҡтары күплектән, кеше менән тере аралашыуҙарҙың кәмей барыуы борсоуға һала мине. Шул уҡ йәштәрҙә гел күҙәтә йөрөйөм: дәрестәр араһындағы тәнәфестә лә уларҙың төркөм-төркөм булып өймәкләшеп һөйләшеп тороуын күрмәҫһең, үҙ-ара бары тик смс, интернет аша ғына аралашалар. Бына шуның кеүек хәлдәрҙе күреүе ҡыйын хәл.

➔ Сибай институтында уҡып сыҡҡандар ҡалаларҙа ғына түгел, ауылдарға ҡайтып та бынамын тигән итеп донъя көтә. Тимәк, уҡыу йортонда йәш кешенең күңеленә тыуған ергә береккәнлек, илһөйәрлек тойғоһо ныҡ һалына булыр?

- Беҙҙә күберәк ауыл балалары уҡый бит инде. Улар хәҙер ауылдарҙа ла үҙ эшенде асып, матур итеп донъя көтөргә була икәнен аңлай, беҙ ҙә уларға шундайыраҡ кәнәш, йүнәлеш биреп ебәрәбеҙ. Мәҫәлән, беҙҙең сығарылыш студенттары Илсур һәм Тимур Нәбиуллиндар Бетерәлә ағас эшкәртеү комплексы асып, уны бәләкәй завод кимәленә еткерҙе. Уларҙың ваҡытында эшҡыуарлыҡ буйынса йүнәлеш алып, технология һәм эшҡыуарлыҡ бүлегендә алған белемдәрен ҡуллана белеүҙәренә ҡыуанабыҙ. Маҡсатлы эшләйҙәр. Утыҙлап кешегә эш урындары булдырғандар. Ғөмүмән, ауылда йәшәү күпкә отошло хәҙер. Шуны аңлаған кеше үҙ хужалығын ойоштора, беҙҙең яҡтарҙа бигерәк тә йылҡысылыҡ тармағы үҫә, эш урындары булдырыла. Дәүләт ярҙамы ла көслө, шуны ҡуллана белеп йәшәүселәр һаны арта.

➔ Быйыл Башҡортостанда Ғаилә йылы. Ғаиләләргә теләктәрегеҙ ниндәй?

- Һәр кем үҙ бәхетен үҙе ҡора. Бәхет - ата-әсәле булыуҙа, ғаиләң, балаларың булыуҙа, эш урыныңда ла үҙеңде бер ғаиләләге кеүек тойоуҙа ул.

Римма АҠМАНОВА,
филология фәндәре кандидаты.
Сибай ҡалаһы.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

14

Шифа

25 - 31 август (урағай) 2018 йыл №34 (816)

ҠЫҪҠАСА

НИНДӘЙ СИРҘӘР - БЕРЕНСЕ,

йәки яңы дауаханалар һәм... яңы муттар тураһында

✓ **Башҡортостан Һаулыҡ һаҡлау министрлығы диспансеризация "экваторы"на йомғаҡ яһаны.** Ярты йыл эсендә 722 мең кешенең 363 меңе тикшереү үткән, ағымдағы йылда ошо сараға эләккәндәр - тап яртыһы. Тикшереү һөҙөмтәләренә ярашлы, халыҡтың 16,4 процентында - 1-се төркөм сәләмәтлек, 30 процентында - 2-се, 53,6 процентында 3-сө төркөм сәләмәтлек билдәләнгән. Шуларҙан тәүге урында - ҡан әйләнеше системаһы сирҙәре (29,4%), икенсела - эндокрин системаһы (22%), өсөнсөлә - нервы системаһы ауырыуҙары (10,5%).

✓ **Башҡортостандағы балалар поликлиникаларын ҡорамалдар һәм медицина изделиелары менән өҫтәмә йыһазландырыуға яҡынса 400 миллион һум йүнәлтәләр.** Төбәккә (Рәсәйҙең башҡа субъекттары менән бер рәттән) федераль бюджеттан 292 миллион һум күләмендә субсидиялар бүленә, республика ҡаҙнаһынан өҫтәмә финанслау 108 миллион һум тәшкил итә, тип мәғлүмәт бирҙеләр Башҡортостандың Һаулыҡ һаҡлау министрлығының матбуғат хеҙмәтендә. Бындай сара беренсел медицина ярҙамының сифатын яҡшыртырға тейеш. "Аҡса балаларға медицина ярҙамы күрһәтеүгә йүнәлтелә. Йәғни, медицина учреждениеларының матди-техник базаһын нығытыуға, балаларға амбулатор, стационар шарттарында уңайлыҡтар булдырыуға, - тип һыҙыҡ өҫтөнә алды республиканың һаулыҡ һаҡлау министры Әнүәр Бакиров. - Субсидиялар республикалағы медицина ойошмаларының балалар поликлиникаларына һәм уларҙың бүлексәләренә йүнәлтелә".

✓ **Башҡортостан Һаулыҡ һаҡлау министрлығында халыҡ медицинаһы менән шөғөлләнеү өсөн рөхсәт биреү тәртибе раҫланды.** Документҡа ярашлы, ул биш йылға иҫәпләнгән, ғәмәлдән сыҡҡас, рөхсәтте оҙайтырға мөмкин. Дауалау менән төбәк биләмәһендә генә шөғөлләнергә була. Рәсәйҙең башҡа төбәктәренән килгән табиптар республикала үҙҙәренең эшмәкәрлеге менән шөғөлләнә алмай. Уларҙың Башҡортостандан ситтә бирелгән рөхсәт ҡағыҙҙары бында яраҡһыҙ. Рөхсәт алыу өсөн ғариза тултырырға, медицина белемен раҫлаған (әгәр булһа) документтар, медицина эшмәкәрлеген алып барыуға лицензия (булһа) күсермәләрен һәм медицина профессиональ коммерцияға ҡарамаған йәки медицина ойошмаһынан күрһәтмә һалырға кәрәк. Әгәр кеше дауаларға теләй, ләкин уның махсус медицина белеме юҡ икән, ул эшмәкәрлеген табип күҙәтеү аҫтында алып барырға тейеш. Бының өсөн ул медицина ойошмалары, шәхси медицина практикаһы менән шөғөлләнгән табиптар менән килешеү төҙөй ала. Халыҡ табибы ярҙам һорап мөрәжәғәт иткән кешене дауалар алдынан уның яҙма ризалығын алырға бурыслы. Бынан тыш, табиптарға күмәк кешеләргә сеанстар үткәреү тыйыла.

✓ **3 августа Рәсәй Президенты Владимир Путин "Рәсәй Федерацияһында граждандарҙың һаулығын һаҡлау нигеҙҙәре тураһында" Федераль законға үҙгәрештәр индереү тураһындағы Законға ҡул ҡуйҙы.** Был документҡа ярашлы, ҙур сығымлы нозологиялар (ВЗН) программаһы исемлеге тағы ла биш яңы сир: гемолитик-уремик синдром, системалы башланған үҫмерҙәр артриты һәм I, II, VI төр мукополисахаридоз менән тулылана. Башҡортостандың Һаулыҡ һаҡлау министрлығы белдереүенсә, 1 августа ҡарата 48 кеше ошо сирҙәр менән сирләй, уларҙы дауалау өсөн йыл һайын 307,73 миллион һум аҡса кәрәк.

✓ **Баш ҡалала бер юлы бер нисә һаулыҡ һаҡлау объекты төҙөлә.** Мәҫәлән, быйыл Ҡыуатов исемендәге Республика клиник дауаханаһының яңы поликлиникаһына нигеҙ һалынасаҡ. Республика кардиология үҙәгендә лә заманса техника менән йыһазландырылған яңы корпустар төҙәләсәк. Онкология диспансерында яңы корпус сафҡа индереләсәк. Уны 2019 йылда асыу планлаштырыла. Бынан тыш, инфекцион дауахананың балалар корпусын, Затон биҫтәһендә поликлиника төҙөү ҡуҙаллана.

✓ **Кушнаренко районының Яңы Аҡбаш ауылында 8 августан малдарҙың ҡотороуы асыҡланыуы сәбәпле, карантин иғлан ителгән.** Территорияла эт һәм бесәйҙәрҙе күргәҙмәнән ойоштороу, йорт хайуандарын һатыу, эт-бесәйҙәрҙе карантин зонаһынан ситкә сығарыу, шулай уҡ ҡырғағай йәнлектәрҙе аулау тыйыла.

✓ **Роспотребнадзор ойошма етәкселәренә ОРВИ һәм киҙеү менән сирләгән хеҙмәткәрҙәрҙе эшләтмәҫкә, хеҙмәткәрҙәргә иммунизация ойоштороға тәҡдим итә.** Бөтә донъя һаулыҡ һаҡлау ойошмаһы мәғлүмәттәренә ҡарағанда, 2018-2019 йылдар миҙгелендә нигеҙҙә В (H3N2) һәм A (H1N1) киҙеүе көтөлә. Киҙеү булмаған ОРВИ сиренең көсәйеүе сентябргә, граждандар йәйге ялдарҙан эшкә сығыу ваҡытына тура килә, тип көтөлә. Һунынан киҙеү башлана. Медиктар йыл һайын киҙеүгә ҡаршы вакцинацияны август һунында - сентябрь башында уҙғара. Процедура декабрҙә тамамлана, ғинуар-мартҡа сирҙең иң көслө сағы тура килә.

✓ **РФ Финанстар министрлығына граждандарҙан яуыз ниәтле кешеләрҙең дарыуҙар йәки биологик өҫтәмәләр һатып алыуға, шулай уҡ экстрасенстарҙа һәм парапсихологтарҙа дауаланыу өсөн тотонолған сығымдарҙың бер өлөшөн, шулай уҡ совет заманында банкта һаҡланған вкладтар һәм башҡа банк продукттары буйынса средстволарҙы компенсациялау буйынса мутлашыу осраҡтарының йышайыуы буйынса мөрәжәғәттәре арткан.** Мәғлүм булыуынса, мутлашыусылар граждандарҙың шәхси телефондарына шылтырата һәм үҙен Минфин хеҙмәткәре итеп танытып, ниндәйҙер компенсация тәҡдим итә. Шул уҡ ваҡытта улар тиҙ арала ялған "ышаныслы кешеләр" иҫәбенә ҙур суммала аҡса күсереүҙе талап итә. Ялған чиновниктар Минфиндың уйҙырма закондары һәм статьяларына һылтана. Шулай уҡ улар ялған бланкыларҙа Минфиндың ялған реквизиттары яҙылған документтарҙың күсермәләрен күрһәтергә лә тартынмай. Күпселек осраҡта уларҙа аныҡ кешегә мөрәжәғәт ителә, уларҙың шәхси мәғлүмәттәре һәм компенсация суммаһы яҙыла. Әммә Минфин граждандарға бер ниндәй ҙә компенсация түләү вәкәләтенә эйә түгел. Әлеге ваҡытта министрлыҡҡа 300 мөрәжәғәт килгән һәм уларҙың һаны йылдан-йыл артып бара.

УЙЛЫҒА - УЙ

Интернет селтәрҙәре ауырыу балаһына ярҙам итеүҙе һораған ата-әсәләрҙең зары менән тулған. Матбуғатта ла әҙ түгел бындай иғландар. Урам саттарында, магазин һәм дарыуханаларҙа хәйриә йыйыусыларҙың тороуы ғәҙәти хәлгә әүерелде. Ни өсөн был көнгә еттек һуң әле, уйланғанығыҙ бармы?

КӘРҺЕҘ БЫУЫН ҠАЙҘАН?

Заманында тәмәке һәм араҡының зарары тураһында лекцияларҙы байтаҡ уҡыным. Лекциялар залдағы берәйһенең: "Тәмәкене тарттым, тартам да. Араҡы эстем һәм әле лә эсәм, балаларымдың бар ағзалары ла теүәлсе", - тигән төртмә һүҙҙәре менән тамамлана ине. Һәр кемдең дә нәҫел прораммаһы икәү була: береһе - әсәй организмынан, икенсеһе атайҙан килә. Ниңә тәбиғәт йән эйәһен ике программалы итеп яралтҡан һуң? Сөнки ниндәй генә нәҫел билдәһе булмаһын, уның өсөн яуаплы ген бар. Был ген ҡәҙимге, йәғни сәләмәт була ала, әммә боҙолоуы ла мөмкин. Ундайын ғалимдар мутант (боҙоҡ) ген тип атай. Уның мәкерлеге шунда: ул сәләмәт ген янында беленмәй тора ала. Шуның өсөн дә фәндә ҡәҙимге генды - ҙур хәреф (А), ә мутантты бәләкәйе (а) менән тамғалайҙар. Шулай итеп, был гендар буйынса, нәҫел программаһы өс төрлө була ала: АА, Аа, аа. Һуңғы ике осраҡта кешегә боҙоҡ гендары булған мәғлүмәт һалынған. Тик уларҙың айырмаһы нығ ҙур - береһе белер үҙ хәлен (аа), икенсеһе белмәҫ тә (Аа). Шуға ла насар ғәҙәттәренә ҡарамайынса, балаң сәләмәт тыуған икән, ҡыуанырға кәрәк.

Ни өсөн нәҫелдә бындай боҙоҡ ген килеп сыға? Уның сәбәптәре булып - тәмәке, алкоголь, наркотиктар, тирә-яҡ мөхиттең бысраныуы тора. Һуңғы мәлдә исемлеккә зарарлы аҙыҡ та өҫтәлде. Һуңғыһының был бәләне булдырыуҙа өлөшө ҙурыраҡ хәҙер. Үҫтереү технологияһынан башлап (стимуляторҙар, антибиотиктар, допингтар, гербицидтар, пестицидтар), уңышты һаҡлау һәм магазин кәштәләренә еткереү өсөн төрлө ҡушылмалар өҫтәлгән аҙыҡ - эсендә иҙгән йәҙрә кеүек.

Генетик яҡтан үҙгәртелгән аҙыҡтың зыянын күптәр белмәй ҙә. Уларҙың һәммәһе лә организмды ағыулап ҡына ҡалмай, канцероген һәм мутаген һәләткә эйә. "Рәсәйҙә ГМО юҡ" тип һөйләү ҙә ысынбарлыҡҡа тура килмәй. Беҙ күптән инде биотехнология ҡаҙаныштарын файҙаланабыҙ. Колорадо ҡуңыҙы ашамай торған сорттарҙа картуфтың нәҫел программаһына сит ген индерелгән була. Был ген нигеҙендә ҡуңыҙҙың ашҡаҙанын емерә торған фермент эшләнә. Әммә был фермент әкренләп кешенең ашҡаҙанында ла сей яра барлыҡҡа килтерә. Беҙҙең битарафлыҡ баҫҡан халыҡ икмәк бешереү өсөн боронғоса сүпрә әҙерләүҙе күптән онотто. Һатыуға сүпрәнең көслөнән көслөрәк штаммдары сығарыла. Ә бит ул - бәшмәк. Иммунитеты ҡаҡшағандар өсөн ул хәүефһеҙ, тип, бер кем дә ышандыра алмай.

Шулай боҙоҡ ген йылдар һуҙымында нәҫелдән-нәҫелгә тапшырылып, шым ғына ырыу эсендә йәйелә лә йәйелә. Дүртетенсе быуында күбәйеп китеп, ғаилә ҡорғандарҙың икәүһендә лә боҙоҡ ген булыу ихтималы бар (Аа). Бындай осраҡта, ике яҡтан да боҙоҡ ген (а) йөрөткән күҙәнәктәр аша сирле, зәғиф бала (аа) тыуыуы булмаҫ хәл түгел. Тик был үҙҙәре һап-һау булып, бер хилафлыҡ та күтмәгән атай-әсәй өсөн генә аяҙ көндә күк күкрәүгә тиң булыр.

Беҙ, тәкәббер быуын, ата-бабаларҙың донъяуи белемдәрен иҫкелек ҡалдығы, тип, үҙҙәрен тома наҙанға һанап үҫтек. Кемдәр мәғрифәтлерәк булғанын донъя күптән күрһәтә башланы инде. Ҡасандыр ҡәбиләләр башында ҡанбабалар торған. Дәрәжәләре ҡәбилә башлығынығынан күпкә юғары булған. Иң мөһим вазифаларының береһе - ырыу таҙалығын, нәҫел сәләмәтлеген һаҡлау, тән, йән, рух бөтөнлөгөн, берҙәмлеген ҡурсалау булған. Мотлаҡ ырыу шәжәрәһен алып барғандар. Улдарын өйләндерәләрме, ҡыҙҙарын кейәүгә бирәләрме - Ҡанбаба рөхсәтенән тыш мулла никах уҡый алмаған. Шәжәрә аша нәҫел-нәсәп тикшерелеп, ете быуын айырылғандарҙан, туғанлыҡтары өҙөлгәндән һайлағандар парҙы. Ҡайҙан белгәндәр тиһең шул осраҡта ғына бер үк төрҙәге боҙоҡ гендарҙың был парҙа тап килеү ихтималы юҡ дәрәжәһендә икәнен, ә боҙоҡ генды икенсе заттағы сәләмәт ген менән баҫырып булғанды! Ә шулай ҙа боҙоҡ гендарҙың сәләмәттәрен енә алған төрҙәре бар. Миҫал өсөн әйткәндә, иргәйеллеккә килтерә торғаны беренсе быуында уҡ үҙ мәкерен күрһәтәсәк. Ниңә беҙ ғаилә нәһерен ҡоротор ҡара исемлеккә юл астыҡ һуң? Тәмәке. Алкоголизм. Наркомания. Токсикомания. Аҙыҡ минрәүлеге... Ниңә баш осондағы ҡоҙғондо күрмәҫ булып күҙ тонған? Ошо һорауҙар тирәһендә уйланайыҡ та, фекер алышайыҡ әле. Хаттар яҙығыҙ, көтәбеҙ.

Көнһылыу ҠОТЛОБАЕВА.

✔ *Ғөмүмән, сирҙәр кешегә ул үҙенең йәшәү асылын, булмышын, был донъяға ниндәй маҡсат менән килгәнлеген аңлаһын өсөн бирелә. Сир - кешене ниндәйҙер бер фекерләү кимәленә еткереүсе һабаҡ ул.*

Медицина алға киткән һайын сирҙәр күбәйә, бығаса ишетелмәгән әллә ниндәй төрҙәре барлыҡҡа килә; ауырыуҙар йәшәрә. Быны экологиянан башлап, кешенең тукланыуына, тиҙлек заманындағы тормош рәүешенә һәм әллә күпме башҡа сәбәптәргә бәйләйҙәр. Шул уҡ ваҡытта Ҡытай һәм Япония халҡының ғүмер оҙайлығы артыу ғына түгел, буйҙары ла үҫә башлаған тигән мәғлүмәттәр бар. Ғөмүмән, ниндәй ул көнсығыш медицинаһы? Ошо хаҡта әле генә Ҡытайҙа практика үтеп ҡайтҡан Бөрйән районының Иҫке Собханғол ауылы егете, хәҙер инде Тибет медицинаһы белгесе Иҙел НОҒОМАНОВ менән әңгәмәләшәбеҙ.

Белемең буйынса тарихсыһың, ә ни өсөн тормошоңда ҡырҡа үҙгәрештәр яһап, медицина өлкәһен, ул ғына ла түгел - Тибет медицинаһын һайларға булдың?

- Тарих та, медицина ла күңелемә яҡын, уларҙың икеһе лә минең булмышыма тап килә. Тәүге белемде алғас, мәктәптә лә эшләп ҡараным, әммә тағы ниндәйҙер өлкәлә үҙемде һынап ҡарау теләге тынғы бирмәне. Артабан инде төҙөлөштән алып дизайнға тиклем, бик күп өлкәләрҙә алмаштырҙым, әммә улар ғүмер ахырынаса ҡәнәғәтләк алып эшләй торған эш түгеллеген аңланым. Ул ваҡытта Санкт-Петербургта инем һәм Тибет массажы буйынса уҡытҡан кешеләр менән таныштым. Массажға уҡыным һәм был шөғөл минә оҡшап ҡалды, әммә массаж курстарында алған белемдең бик аҙ, бары тик айсбергтың өҫкө өлөшө генә икәнен, ә төптә иң тәрән, фундаменталь белем ятҡанын төпкә аңым менән тоя инем. Һуңынан Пунцог Вангмо тигән шәп доктор барлығын, уның Тибетта медицина белеме алыуын, һуңынан Европаға сығып китеүен һәм Америкала көнбайыш медицинаһы белеме алып, АҠШ-та Тибет медицинаһы мәктәбе асыуы һәм студенттар йыйыуы тураһында ишеттем. Шунда барырға ниәтләнеп, инглиз телен өйрәнә, виза эшләтә, аҡса туплай башланым. Әммә бөтөн нәмә минә ҡаршы килде һәм хыялым бары тик хыял ғына булып ҡалды. Ә икенсе йылына инде Пунцог Вангмо үҙе Мәскәүгә килеп, Рәсәйҙә беренсе Тибет медицинаһы мәктәбен асты. Был минең өсөн яҙмыш бүләге булды, сөнки әллә ҡайҙа ер сигенә йөрөйһө түгел, бары тик Питерҙан Мәскәүгә күсенергә генә кәрәк. Шулай итеп, 2013 йылда Тибет медицинаһы мәктәбенә уҡырға индем, бер үк ваҡытта эшләп тә йөрөнөм. 4,5 йыллыҡ классик Тибет медицинаһы белеме алдым.

Ҡыҫҡаса ғына әйткәндә, нимәләргә өйрәндегеҙ?

- Тибет медицинаһы нигеҙендә ятҡан Гью Шиҙың 4 тантраһын өйрәндек: Ца гью ("Нигеҙ (тамыр) тантраһы"), Че гью ("Аңлатыу тантраһы"), Мэннаг гью ("Өгөт-нәсихәт" йәғни һүҙ менән дауалау), Чи мэ гью ("Алдағы тантраларҙың дауамы"). Алған белемебеҙҙе Ҡытайҙа, Тибеттың Синин ҡалаһында, төбәктәге иң ҙур Цинхай университетында тамамланыҡ һәм Ҡытай мәғарифы стандарттарына яуап биргән диплом алдыҡ.

Мәскәүҙә 35 кеше уҡыһаҡ, Ҡытайға ни бары 16 кешегә генә барырға насип булды. Унда өс ай уҡыныҡ. Тәүге өс аҙнала Мәскәүҙә алып өлгөрмәгән, бик киң таралмаған теоретик белем алдыҡ. Быныһ өсөн Тибет медицинаһы өлкәһендә ҙур абруйға эйә уҡытыусылар махсус килде. Һуңынан Сининдың округ госпиталендә 5 аҙна практик курс үттек. Берәр аҙна бер доктор менән бер бүлектә эшләйбеҙ: уларҙың ауырыуҙарҙы нисек ҡабул иткәнен, нисек диагностика үткәргәнен ҡарап ултырабыҙ ҙа, һуңынан йәлап үҙебеҙ эшләп ҡарайбыҙ. Доктор шунда уҡ хаталарҙы әйтә бара. Төштән һуң стационарҙа сирләләрҙең ауырыу картаһын өйрәнәбеҙ, бүлек мөдирҙәре менән обходта йөрөйбөҙ. Режим шул тиклем тығыҙ булды, ял көндәрен иҫәпләмәгәндә, буш ваҡыт та булманы. Тибет медицинаһы клиникаһына иң алыҫ райондарҙан да, хатта Ҡытайҙар, уйғырҙар, мосолмандар, ғөмүмән, төрлө милләт вәкилдәре килә. Ҡыҫҡаһы, ғәҙәти, көнбайыш өлгөһөндәге Ҡытай дауаханаһында дауаланып та ярҙам ала алмаусылар барыһы ла мөрәжәғәт итә.

Бөтөн нәмә ауырыуҙы һауыҡтырыу өсөн эшләнә, тинегеҙ, ә бына ҡабул итеү, дауалау түләүлеме, бушмы? Сөнки Ҡытайҙа ла халыҡтың төрлө ҡатламы бар, байы ла, ярлыһы ла, тигәндәй...

- Ҡытайҙың һаулыҡ һаҡлау системаһында традицион медицинаның барлыҡ төрҙәре лә ҡулланыла, шул уҡ ваҡытта Тибет медицинаһына ныҡ ярҙам итәләр, хөкүмәттән был маҡсатта махсус субсидия бүленә. Клиника үҙе заманса ҡорамалдар менән юғары кимәлдә йыһазландырылған, ауырыуҙар һауығып сыҡһын өсөн бөтөн нәмә эшләнгән. Палаталар өс кеше өсөн тәғәйенләнгән, дауахана территорияһы сәскәләргә күмелгән, фонтандар эшләнгән, һәр ерҙә тынысландырыусы талғын көй уйнай - ҡыҫҡаһы, бөтөн нәмә Тибет медицинаһы ҡанундарына яраашлы. Ҡабул итеү, дауалау - тулыһынса түләүле, әммә үҙенсәлектәре бар. Ҡытайҙың һәр гражданына социаль карта бирелә, уға хөкүмәттән дауаланыу өсөн аҡса күсерелә. Мәҫәлән, мин барғас, бер аҙ сирләштереп алдым, хатта илдең гражданы булмаһам да, электрон карта тултырҙылар, табипҡа ебәрҙеләр. Ул пульсымды тыңланы, һорауҙар бирҙе, проблемамды асыҡланы һәм дарыуҙар яҙҙы. Былар барыһы ла компьютерҙа эшләнде һәм ҡабат регистратураға төшкәс, миңә дарыуханаға йүнәлтмә тотторҙолар. Аптеканан бер айға алған дарыуҙар беҙҙең аҡса менән иҫәпләгәндә 600 һумға төштө. Әлбиттә, был бик ҙур сумма түгел, әммә ҡатмарлы һәм оҙаҡ дауаларға кәрәк булған ауырыуҙар бар (хроник, яман шеш). Улар ҙур сығымдар талап итә. Әммә әйтеп китеүемсә, Ҡытай граждандары хөкүмәттән субсидия алырға хоҡуҡлы һәм һөҙөмтәлә сығымдарҙың 20 процентын ғына үҙ кеҫәһенән түләй. Дауаланыу ҡиммәт булһа ла, һөҙөмтәлә капиталистик хеҙмәтләндереүгә социалистик түләү ҡилеп сыға.

Тибет медицинаһында тағы ниндәй алымдар бар?

- Дауалау структураһының өс тамыры (ЦА БА СУМ) бар. Беренсеһе - тәндең тәбиғи торошо, икенсеһе - диагноз, өсөнсөһө - дауалау. Дауалауҙың дүрт төп ысулы бар: диета һәм йәшәү рәүеше. Әгәр сир хроник түгел, яңы ғына башланып тора икән, уны туҡланыуҙы һәм үҙеңдең булмышыңды үҙгәртеп дауаларға мөмкин. Сир ниндәйҙер кимәлдә етди икән, бында инде икенсе ысул - үҫемлек, хайуан һәм минералдар сеймалынан эшләнгән фармакологик препараттар ҡулланыла. Дарыуханала, нигеҙҙә, сирҙәрҙең төп өлөшөн дауалай алған 110 формула бар һәм улар киң таралған. Ә инде ниндәйҙер үҙенсәлекле сирҙе дауалау өсөн дарыу махсус формула буйынса тап ошо кеше өсөн генә эшләнә. Дауалауҙың өсөнсө төрөнә ҡараған тышҡы процедуралардан быу, һыу ванналары, массаж, төрлө компрестар ҙа, кешеһенә һәм сиренә күрә, бик ваҡытлы һәм урынлы булыуы ихтимал. Беҙ практикала булғанда клиникала бер малай ята ине, уның-аяҡ ҡулдары бөтөнләй йөрөмәй. Бер аҙна шифалы ваннала ятҡандан һуң, ҡул бармаҡтары ҡыбырлай башланы. Артабан нимә булғанын әйтә алмайым, беҙҙе икенсе бүлеккә күсерҙеләр. Әммә бөтөнләй хәрәкәтләнмәгән кеше өсөн был да ҙур ҡаҙаныш. Тышҡы процедураларға әнә ҡаҙап дауалау һәм ҡан ағыҙыу ысулдары ла инә. Былардан тыш, һирәк ҡулланылған ритуалдар бар, улары инде махсус доғалар һәм мантралар менән бәйле.

Әйтәләр бит, Аллаһы Тәғәлә кешене яралтҡан, ауырыуҙар биргән икән, уны дауалау өсөн үҙенең сараларын да бирә, тип. Шунын сығып фекер йөрөткәндә, дауалап булмай торған сирҙәр бармы, юҡмы?

- Дауалап булмай торған сирҙәр юҡ, ә нисек барлыҡҡа килгәнен аңлатыу мөмкин булмаған ауырыуҙар бар. Сөнки һәр сирҙең үҙенең билдәле сәбәптәре, барлыҡҡа килеү шарттары бар. Улар, ҡағыҙ булараҡ, дауалана, әммә дауалау ваҡыты оҙағыраҡ булыуы, йылдарға һуҙылыуы ихтимал. Хатта бөтөнләй дауалап булмай тигән сирленең дә хәлен яҡшыртырға, уның тормошон яйлайлаштырырға, физик ғазаптарҙан арындырырға мөмкин. Тибет медицинаһы бер генә нәмәне дауалай алмай - ул да булһа, философик проблемаларҙы, йәғни был тормошта йәшәүҙән бары тик ғазап ҡына табыусыларҙы.

Шулай уҡ кармаға бәйле сирҙәр бар. Йәғни уларҙы кеше үткән тормошонан алып килгән. Әгәр элекке ғүмерендә ниндәйҙер яҙыҡ ғәмәлдәр ҡылған, насарлыҡтар эшләгән икән, был тормошонда ул шулар өсөн яуап бирә. Был сирҙәрҙе лә дауалап була, бында инде дарыуҙар, тышҡы процедуралар ғына түгел, ә ниндәйҙер йолалар башҡарырға, доғалар уҡырға кәрәк. Ғөмүмән, сирҙәр кешегә ул үҙенең йәшәү асылын, булмышын, был донъяға ниндәй маҡсат менән килгәнлеген аңлаһын өсөн бирелә. Сир - кешене ниндәйҙер бер фекерләү кимәленә еткереүсе һабаҡ ул.

Традицион медицинала ла Әбүғәлисинаның фекерен ҡулланалар: мин, һин һәм һинең ауырыуың бар, һин ҡайһы яҡта тораһың, шул яҡ еңә...

- Әбүғәлисинаға оло ихтирам менән ҡарайым, миндә уның хеҙмәттәре бар, уҡып-уҡып алам һәм Тибет медицинаһы менән бик күп уртаҡлыҡтар табам. Нигеҙҙә торған принциптар улар һәр ерҙә лә бер төрлө. Беренсе курста "Табиптың һәм ауырыуҙың үҙен тотоу ҡағиҙәләре" тигән махсус бүлекте өйрәндек. Унда ауырыуҙы һауыҡтырыу өсөн табип нимә эшләргә тейеш һәм һауығыу өсөн сирле үҙен нисек тоторға тейешлеге аңлатыла. Ысынлап та, сирле табипҡа тулыһынса ышанырға һәм уның ҡушҡандарын тулыһынса үтәргә бурыслы. Был - төп пункт. Әммә шуны ла онотоорға ярамай - дауалаусы квалификациялы, махсус белемле булырға тейеш. Әгәр ошо шарттар тап килә икән, ауырыу һауыға. Әгәр ул дауалауға ҡаршы килгән нимәлер эшләй икән, табип уны дауалауҙан баш тартырға хоҡуҡлы.

Бөтөн ауырыуҙар башта - кешенең уйҙарында, фекерендә барлыҡҡа килә, кеше уларҙы үҙе матдилаштыра, тиҙәр...

- Был ысынлап та шулай, бөтөн нәмә кешенең үҙенән барлыҡҡа килә, бер нәмә лә юҡҡа ғына бирелмәй. Теләһә кемдең ауырыу сәбәбе - диета, үҙен тотошо, тәртибе: йә нимәлер эшләп еткермәгән, йә,

өләшөбөҙгә

Ул беҙҙе ниндәйҙер бер фекерләү

ҡиреһенсә, саманан сығып арттырған. Йәғни ауырыуҙың төп сәбәптәре: дефицит, артыҡлыҡ һәм кире ғәмәлдәр. Һөҙөмтәлә улар сир барлыҡҡа килтерә. Бик йыш ауырыу үҙен һиҙҙермәй, уның орлоҡтары ҡайҙалыр тәрәндә ята һәм уңайлы шарттар килеп сығыу менән улар моронлай башлай. Дөрөҫөн әйткәндә, сирҙәрҙең барлыҡҡа килеүенә өс төп сәбәп бар. Улар өс хис-тойғо: мәғлүмәтһеҙлек, асыу, бәйлелек. Был эмоциялар артыҡ көслө булғанда билдәле бер төр ауырыу барлыҡҡа килә. Мәҫәлән, асыу орлоктары көслө икән, ул үҙе сире булып сыға. Мәғлүмәтһеҙлек, аҡылһыҙлыҡ, битарафлыҡ көслө икән - ул үҙен һыуыҡ сире аша һиҙҙерә. Әгәр кеше нимәләргә ныҡ бәйле булһа, бәйлелек объекты уның мөмкинлектәрен сикләй, башҡа объекттарҙы ситкә этәрә һәм был ел сире формаһында сағылыш таба.

Бына ошо терминдарҙы гәзит уҡыусыларға нисек ябайыраҡ итеп аңлатырға?

- Донъяла өс төп энергия, өс тормош башланғысы бар: үт, лайла һәм ел. Улар кешене формалаштыра ла инде. Кеше тыумаҫ элек үк уның аңы әсәһенең ҡарынына әләгә - һауа-ел элементы эшләй башлай. Аҙыҡты эшкәртеүсе үт - үт барлыҡҡа килгәс, тән формалаша. Ҡаты тән төйөрө яралғас, лайла элементтары барлыҡҡа килә. Ошо энергияларҙан бары тик лайла ғына физик формала - ул тән булып формалаша. Ел һәм үт - уар энергетик матдәләр. Уларҙы күреп булмай, әммә уларһыҙ тормош мөмкин дә түгел. Ошо өс башланғыс кешене тыуҙ-

ыра һәм улар уҡ уны үлтерә лә: башта тән үлә, һуңынан ут һүнә, иң аҙаҡтан тәндән һауа-ел сығып китә һәм аң икенсе тормошҡа күсә. Медициналағы барлыҡ ауырыуҙарҙың тәбиғәте ошо өс энергияға барып тоташа. Уларҙың дисбалансы ауырыу булып сыға. Йә ул ел сире, йә үт, йә лайла, әгәр ошо энергиялар буталһа, ауырыуҙы дауалауы ауырыраҡ. Хәҙерге саҡытта бер генә сығанаҡҡа барып тоташҡан сирҙе табыуы бик ауыр. Бөгөн томаналыҡ заманы тип һанала, һәм сирҙәр шул тиклем бер-береһе менән буталған, уларҙы айырып алыуы бик ҡатмарлы. Өҫтәүенә, провокацион сирҙәр барлыҡҡа килде.

Дөйөм алғанда, беҙ тәү сиратта ошо өс нигеҙҙең дисбалансын тигеҙләйбеҙ. Әлбиттә, ауырыуға уның сире мәғлүмәтһеҙлектән икәнен аңлатып тормайбыҙ. Сөнки сир физик тәнгә сыҡҡан һәм беҙ кешенең физик башланғысын дауалайбыҙ. Был инде нигеҙҙә ята.

Ә провокацион ауырыуҙар - улар ниндәй сирҙәр, уларҙы нисегерәк ябайыраҡ итеп аңлатырға була?

- Провокацион сирҙәр - һигеҙ класҡа бәйле ауырыуҙар тип һанала. Йәғни, ерҙә беҙ генә йәшәмәйбеҙ, беҙҙән башҡа, беҙ күрмәгән төрлө йән эйәләре бар. Беҙ планетаның экологик балансын ныҡ боҙабыҙ, шуға ошо йән эйәләре яуап итеп төрлө ауырыуҙар ебәрә һәм уларҙың ҡайҙан, нисек килеп сыҡҡаны ла билдәһеҙ. Бындай сирҙәр артҡандан-арта бара. Улар билдәле бер класҡа ҡарай һәм ниндәйҙер бер элементҡа бәйле. уны нығыраҡ аса. Шул уҡ ваҡытта, үкенескә күрә, көнбайыш медицинаһы нигеҙендә бигүк дөрөҫ булмаған ҡараш ята. Урта быуаттарҙа медицина нигеҙендә тап уны тәбиғәт менән бергә бәйләп ҡарау ятһа (йәғни беҙ тәбиғәтте һаҡларға, уның менән берлектә йәшәргә, уның ҡанундарын ихтирам итергә тейешбеҙ), Кельн университеты ректоры медицинаның үҫешен баштүбән әйләндерә: Әбүғәлисинаның, Гиппократтың, барлыҡ боронғо грек телендәге медицина китаптары яндырыла һәм медицина бөтөндәй икенсе юл менән үҫешә башлай. Улар кешене тәбиғәттең бер өлөшө тип танырға теләмәйенсә, уны айырып ҡарайҙар, йәғни эске, энергетик нигеҙҙәргә күҙ йомоп, бары тик физик планды ғына күҙ уңында тоталар. Кешенең тәбиғи көсөн ҡулланыу туҡтатыла, медицина синтезлаша башлай. Һөҙөмтәлә кешенең үҙ тәбиғәтенә ҡарашы үҙгәрә һәм ул да бары тик тәненә генә иғтибар итә. Анатомия, хирургия үҫешһә лә, сирҙең бары тик билдәләре генә дауалана, ә уларҙың барлыҡҡа килеүе тураһындағы тәрәндә йәшеренгән сәбәптәр тураһындағы белем юғалтыла. Был мәғлүмәт бары тик көнсығыш цивилизацияларында ғына һаҡланып ҡалған һәм бөгөн ул дәүләт кимәлендә, киләсәк быуындарға түкмәйсәсмәй тапшырыу маҡсатында һаҡлана, үҫешә.

Бөгөн бит шундай фән бар - трансгуманизм. Улар ҙа кешенең үҙ тәбиғәтенә күҙ йома, бары тик тәнгә генә иғтибар йүнәлтә...

Шул уҡ ваҡытта, халыҡ медицинаһы, тәбиғи дауалау, кешенең торошон тәбиғәт менән бәйләп дауалау, хатта бысаҡһыҙ операция яһауҙа элек-электән килә һәм быуындан-быуынға тапшырылып, бөгөн ҡабат үҙенең урынын таба бара. Шуға күрә, бәлки, кирәһенсә, классик медицина урынына элекке дауалау ысулдары кире ҡайтыр, кеше үҙенең сләмәтлегенә бысаҡ аҫтына ятҡанға тиклем йөрөгәнсе түгел, ә алдан иғтибар итә башлар?

- Мин хәҙер башҡорттарҙың халыҡ дауаһы менән етди шөғөлләнергә уйлайым. Билдәле этапты үттем, әле быға тотонорға ваҡытым бар. Сөнки уҡытыусыларыбыҙ әйтеүенсә, белем алыу, ул бер ваҡытта ла туҡтамай торған процесс, уны бары тик камиллаштырырға ғына мөмкин. Әлбиттә, милләтемдең халыҡ медицинаһы өлкәһендә тупланған бай мираҫын өйрәнгем, ошо эш менән шөғөлләнеүселәр менән аралашҡым, тәжрибә уртаҡлашҡым, уларҙың белемен үҙемә алғым килә. Сөнки башҡорттарҙа булған халыҡ медицинаһын көнсығыш медицинаһы менән уртаҡ тамырҙар берләштерә, уларҙың бары тик ниндәйҙер тарих һикәлтәһендә юлдары ғына аймылышҡан. Күберәк ваҡытымды төбәктең дарыу үләндәрен өйрәнеүгә бүлермен, тием. Әле кәрәкле күп үләндәрҙе таптым, әммә күпселеге юҡ, сөнки улар 4,5 мең метр бейеклектә генә үҫә. Кәм тигәндә, үлән сеймалының 40 проценты үҙебеҙҙә бар. Әлбиттә, башҡаларын эҙләп, экспедицияларға йөрө-

ЕБӘРЕЛГӘН СИР...

кимәленә еткереүсе һабаҡ

Мәҫәлән, ер, һыу, ут, ел, бушлыҡ (арауыҡ, киңлек). Физик тәнгә эйә булмаған, беҙҙең күҙгә күренмәгән йән эйәләре урмандарҙы ҡырҡыуға, йылғаларҙы, планетаны бысратыуға, экологияны насарайтыуға ныҡ көйә һәм бындай мөнәсәбәтте бөтөнләй ҡабул итә алмай. Уларҙың беҙҙең менән йәнәшә йәшәүен нисек итеп аңлатырға мөмкин? Мәҫәлән, һеҙҙең шәхси участкағыҙ, шунда йәшәгән йортоғоҙ бар икән, ти. Һеҙ уны үҙегеҙҙең шәхси милкегеҙ тип һанайһығыҙ. Шул уҡ ваҡытта ошо территорияла төрлө бөжәктәр, күҙгә күренмәгән әллә күпме йән эйәһе йәшәй һәм уларҙың барыһы ла ошо ерҙе үҙенеке тип иҫәпләй. Беҙ уларҙы күрмәгән кеүек, уларҙың да беҙҙе күрмәүе ихтимал. Әммә улар бар. Шулай уҡ ошо ерҙең йәне лә ошонда йәшәй, ул да территорияны үҙенеке тип уйлай. Беҙ көн һайын улар менән осрашабыҙ, әммә бер-беребеҙҙе күрмәйбеҙ, шунлыҡтан, зыян да эшләп ҡуябыҙ. Ә улар беҙгә нисек зыян итә? Ер тетрәүе, башҡа тәбиғәт катаклизмдары тыуҙыралар, йәиһә айырым кешенән үс алалар. Шуға, ҡайһы бер кеше билдәһеҙ сир эләктерә һәм йә яйлап ҡына һүнә, йә оҙаҡ интегеп йәшәй. Хатта ҡайһы бер сир быуындан-быуынға ла тапшырылыуы мөмкин.

Хәҙерге көнбайыш медицинаһы ҙур ҡаҙаныштарға эйә, уны ихтирам итәбеҙ, уның ысулдарын ҡулланабыҙ, мәҫәлән, анатомияны көнбайыш стилендә өйрәнәбеҙ, сөнки ул

- Эйе, был иллюминаттар философияһы. Улар ҙа мәңгелек тормош тәҡдим итә, яйлап кешене электрон сығанаҡҡа әйләндерергә тырыша. Йәғни, кеше ниндәйҙер робот эсендә йәшәй аласаҡ һәм үлемһеҙ буласаҡ. Бөгөн классик медицина ла тәнде ныҡлы өйрәнә, хатта яһалма йөрәк, яһалма ағзалар эшләйҙәр, ағзаларҙы алмаштырып, ғүмерҙе оҙайталар. Әгәр ошондай темптар менән барһаҡ, киләсәктә көнсығыш медицинаһы бөтөнләй тыйылмаҫмы икән, тип уйлап та ҡуяһың...

йәсәкмен, булмаһалар инде, заказ менән алдырырға тура киләсәк.

Кеше ҡайҙа тыуып-үҫкән, шул ерлектәге үҫемлектәр уға нығыраҡ тәьҫир итә, тиҙәр. Улайға китһә, бәлки, беҙгә шул 40 процент ҡына ла етерлектер?

- Ихтимал. Быны практикала ҡулланып ҡарарға һәм асыҡларға кәрәк. Йәиһә бүрәттәрҙең юлынан китергә: уларҙа Тибет медицинаһы Екатерина заманынан уҡ ҡулланыла һәм Тибет трактатында яҙылған үҫемлек сеймалын улар тулыһынса тиерлек үҙҙәрендә үҫкән үләндәр менән алыштырған. Бәлки, мин дә шундай юлды һайлармын, бары тик үләндәрҙе етерлек күләмдә табырға ғына кәрәк.

ШУЛАЙ ИТЕП...

"Башҡорттарҙа булған халыҡ медицинаһын көнсығыш медицинаһы менән уртаҡ тамырҙар берләштерә, уларҙың бары тик ниндәйҙер тарих һикәлтәһендә юлдары ғына аймылышҡан", - ти Иҙел Ноғоманов. Уның менән әңгәмәләшкәндә лә быға ныҡлы ышанаһың, хатта халыҡ медицинаһының ауыҙ-тел ижадында ла ниндәйҙер урын алыуына инанаһың. Мәҫәлән, уның аңлатыуынса, аң (йән) тәүҙә әсәне һайлай - уның ҡарынына ел булып килеп инә. Башҡорттарҙа бөгөн кире мәғәнәлә ҡулланылған "елдән тыуған" тигән һүҙбәйләнеш, тимәк, ҡасандыр ыңғай мәғәнәлә ҡулланылған һәм ул тәбиғәт менән берлекте аңлата. Тарихтан күренеүенсә лә, Ғайса бәйғәмбәр ҙә бит елдән тыуған, йәғни аң әсәйҙе үҙе һайлай һәм уны үҙе эҙләп таба! Һуңғы йылдарҙа медиктарҙың тиҙҙән ҡатын-ҡыҙҙың үҙен-үҙе аталандырыу тураһындағы теорияһы ла юҡтан барлыҡҡа килмәгән, күрәһең.

Икенсенән, бөгөн асыулы кеше тураһында "үте ҡайнай" тибеҙ икән, тимәк, ҡасандыр был һүҙбәйләнеш тә ыңғай мәғәнәлә ҡулланылған: үте ҡайнай - әсәһенең ҡарынына килеп эләккән аң физик тәнгә әйләнеү маҡсатынан ут тоҡандыра - үтен ҡайната! Уйлап ҡараһаҡ, бөгөн алдына маҡсат ҡуйған кешене бер ниндәй ҡаршылыҡ та туҡтата алмай бит, сөнки ул үҙе тоҡандырған ут, янып, уны алға әйҙәп тора... Әлбиттә, был - теория ғына, әммә ауыҙ-тел ижадын да Тибет медицинаһына бәйләп өйрәнергә, сағыштырырға ярамай, тигәнде аңлатмай. Боронғолар бит һүҙ ҡөҙрәтен, һүҙ менән үлтереп тә, терелтеп тә була икәнен яҡшы белгән һәм юҡҡа ғына "ауыҙыңды үлсәп ас" тимәгән. Ә телмәребеҙгә, ысынлап та, "ревизия" кәрәк...

Зәйтүнә НИҒӘМӘТЙӘНОВА әңгәмәләште.

ИЛ-ЙОРТ ХӘБӘРЕ

БӨРЙӘНДӘРҘЕҢ БАЛ БАЙРАМЫ

Бөрйән районында дүртенсе тапҡыр "Бөрйән балы - башҡорт даны" Халыҡ-ара этнофестивале үтте. Арғыҙма яланы умарта кеүек геүләне был көндө, тирмәләр ҡоролдо, күргәҙмәләр эшләне. Балдың ниндәйе генә юҡ ине, баллы ризыҡтарҙың да әллә нисә төрлөһө тәҡдим ителде. Этнофестивалдә ҡатнашыусылар ошо рәүешле бал ҡортона һәм балға мәҙхиә йырланы.

Бөрйән ҡортсоларынан тыш, бында Күгәрсен, Әбйәлил, Иглин, Мәләүез, Ишембай, Архангел райондарынан умартасылар йыйылғайны. Йола буйынса, сара театрлаштырылған тамашанан башланды. Бөрйән районы хакимиәте башлығы Рөстәм Шәрипов, БР Хөкүмәте Премьер-министры урынбаҫары, ауыл хужалығы министры Илшат Фазрахманов, РФ Дәүләт Думаһы депутаты Зариф Байғусҡаров, Эшҡыуарлыҡ һәм туризм буйынса дәүләт комитеты рәйесе Вячеслав Ғиләжетдинов йыйылыусыларҙы байрам менән ҡотланы. Шунда уҡ Бөрйән районының иң алдынғы умартасылары бүләкләнде. Сәхнәгә бер-бер артлы Аҫҡар ауылынан Ибраһимовтар, Ғәлиәкбәр ауылынан Байғазиндар, Ғәлиевтар, Толомғужиндар, Ҡотан ауылынан Нәҙершиндар, Мәҡсүт ауылынан Мостафиндар, Ғәҙелгәрәйҙән Иҫәнамановтар, Иҫәнғужиндар, Мостафиндар күтәрелде.

Артабан сарала ҡатнашыусылар бал һәм милли эсемлектәр тәмләне, оҫталарҙың уңыштарын баһаланы, башҡорттарҙың боронғо көнкүреше менән танышты. Солоҡ яһаусыларҙың янынан кеше өҙөлмәне, барыһында ла боронғо кәсеп ҙур ҡыҙыҡһыныу уятты. Милли уйындарҙа ҡатнашырға теләүселәр өсөн айырым майҙан ҡоролдо.

Ә тирмәләр ҡаласығы фестивалдең бер биҙәге булды. Райондың һәр ауыл советы тирмәһен бай итеп биҙәне, милли аш-һыу, ҡул эштәре менән баһалама ағзаларын хайран итте. "Иң яҡшы солоҡсо", "Иң тәмле бал", "Иң яҡшы умарта", "Йәш умартасы" һөнәри бәйгеләре көнө буйы барҙы һәм ҡатнашыусыларға матур кәйеф бүләк итте. "Иң яҡшы солоҡсо" бәйгеһендә "Шүлгәнташ" дәүләт тәбиғи ҡурсаулығы менән "Алтын солоҡ" ҡурсаулығы солоҡсолары еңеү яуланы. Икенсе-өсөнсө урындарҙы ла ошо ике ойошма вәкилдәре алды. "Иң йәш умартасы" тип Иҫке Собханғол мәктәбенең 10-сы класс уҡыусыһы Нургизәр Ҡолдобаев билдәләнде. Иң тәмле бал Иҫке Собханғолдан Салауат Хәсәновта булып сыҡты. Иң яҡшы умарта ла ошо ауылдан, был номинацияла Азат Ишморатов еңде.

Этнофестивалдең күңел асыу программаһы ла бай ине. Унда район коллективтары, Сибай филармонияһы, республиканың этнотөркөмдәре һәм фольклор ансамблдәре сығыш яһаны. Байрам ҡунаҡтары бейеү бәйгеһе - "Ритайым"да ла әүҙем ҡатнашты. Эстрада йондоҙҙары концерты сараны йомғаҡлап ҡуйҙы.

Айнур БЕЙЕМБӘТОВ.
Бөрйән Мәғлүмәт-консультация үҙәге директоры.

✓ *Шулай ике ай эскәндән һуң ҡул-аяҡ тамырҙары шартлап, урыны менән күгәреп яфаланыусы кешеләр ҡан тамырҙарының нығыныуын күрер. Ашҡаҙан аҫты биҙенең торошо яҡшырып, элек эсе күбеп яфаланыусылар ҙа был хәлде онотор.*

ҮӘТ БИТ ӘЙ!

БЕСӘЙҘӘРҘӘ - АЛЛЕРГИЯ

Сеченов исемендәге Беренсе Мәскәү дәүләт һәм Вена медицина университеттары ғалимдары берлектә Cats Project тип аталған вакцина эшләй башлаған.

Ике илдә лә махсуслаштырылған лабораториялар булдырылған. Фәнгә бөгөнгә һигеҙ "бесәй" аллергены билдәле. Яңы препараттың уларҙың һәр ҡайһыһы өсөн дә һөҙөмтәле буласағы фаразлана. Оптимистик күҙаллауҙар буйынса, вакцинаның ҡулланыуға сығыуына тиклем биш йыл үтәсәк. Халыҡ-ара тикшеренеүҙәр һөҙөмтәләре күрһәтеүенсә, Рәсәйҙә балаларҙың 50 процентында бесәйҙәрҙең тегеийәки был аллергенына юғары һиҙгерлек асыҡлана. Ваҡыт үтеү менән уларҙа клиник билдәләр ҙә күрenә башлаясаҡ, артабан инде ул аҙып, астманың ауыр формаһына, хатта ғүмергә хәүеф менән янаған торошҡа етеүе мөмкин. Яңы препарат сирле кешеләргә лә файҙалы буласаҡ. Уларҙа һаҡланыу антиматдәләр барлыҡҡа килеп, клиник билдәләрҙең бер өлөшөнөң үҫешен туҡтатасаҡ. Киләсәктә аллергияны, улар балаларына тапшырмаһын өсөн, буласаҡ әсәләргә вакцинация яһап булдырмау мөмкинлеге күҙаллана.

УЙЫН ҠОМАРЫ

Бөтә донъя һаулыҡ һаҡлау ойошмаһы киләһе йылдың майында үтәсәк Бөтә донъя һаулыҡ һаҡлау ассамблеяһында раҫланасаҡ Сирҙәрҙең яңы халыҡ-ара классификацияһын (МКБ-11) иғлан итте. Был исемлектә уйын ҡомары психик тайпылыш тип билдәләнә.

Кешегә был диагнозды ҡуйыу өсөн йыл дауамында унда ғаиләгә, социаль, белем алыу, һөнәри һәм тормоштоң башҡа өлкәләренә кире йоғонто яһаған уйын ҡомары билдәләре күҙәтелергә тейеш. Быға тиклем компьютер уйындары индустрияһы вәкилдәре уйын ҡомарын сирҙәр исемлегенә индереүгә ҡаршы сығыш яһай. Психик тайпылыштарҙың айырым төрөнә дисморфофобия - кешенең үҙ тәнендәге һиҙелмәслек етешһеҙлеге йәки үҙенсәлегенә артыҡ иғтибар биреүе һәм борсолоуы инә. Шулай уҡ сәләмәт кеүек күренгән кешеләрҙең үҙ тәндәрен ҡабул итмәйенсә, уны үҙгәртергә тырышыуы ла хәүефле синдром булып тора. Яңы исемлек ҡабул ителһә, ул 2022 йылдың 1 ғинуарынан көсөнә инәсәк, әммә Рәсәйҙә уны индереү ваҡыты оҙаҡҡараҡ һуҙылыуы ихтимал.

ГАЗЛЫ ҺЫУ ЭСМӘ!

Балалар кәйефе насар булғандан түгел, ә рационда шәкәр күп булыуынан да мыжыуы ихтимал. Америка Ҡушма Штаттарының эре 20 ҡалаһында 3 мең биш йөшлек балаларҙы тикшереп, Американың өс университеты ғалимдары ошондай һығымта яһаған.

Был балаларҙың 40 проценты көн һайын иң кәмендә - бер , ә 4 проценты дүрт порция татлы газлы эсемлек ҡулланған. Әҙ генә күләмдә лә татлы эсемлек ҡулланыу балаларҙың үҙен тотошона йоғонто яһауы билдәләнгән: улар күпкә ярһыуыраҡ һәм иғтибарһыҙыраҡ булып сыҡҡан. Бындай балалар сит кешеләрҙең әйберҙәрен ватҡан, һуғышыурға тырышып ҡына торған. Тикшеренеүселәрҙең береһе, доктор Шакира Сулья әйтеүенсә, бала газлы эсемлекте ни тиклем күберәк эсһә, шул тиклем агрессивыраҡ булған. Тап был эсемлек балалар араһында артыҡ ауырлыҡ менән яфаланыусыларҙың күбәйеүенә килтерә.

ЙӨШЕЛ ДАРЫУХАНА

БОЛАНУТ

Һуңғы йылдарҙа Башҡортостанда боланут (Иван-чай) сәйен һатыу өсөн дә етештерә башланылар. Уны нисек әҙерләү серҙәрен интернет селтәрендә табырға мөмкин, ә бөгөн беҙ һеҙҙе, хөрмәтле гәзит уҡыусылар, боланут хаҡындағы ҡыҙыҡлы һәм файҙалы мәғлүмәттәр менән таныштырмаҡсыбыҙ.

♦ Боланутты өйрәнеүсе имсе Петр Александрович Бадмаев 100 йәшкәсә йәшәй, вафат булырынан ун йыл алда ул атай булыу бәхетенә өлгәшә.

♦ 1941 йылда Ленинградҡа хәрәкәт итергә бойороҡ биреү урынына Гитлер танкыларҙы Копорье ауылына бороп, боронғо рус рецепттары буйынса дауалаусы үләндәрҙән эсемлектәр эшләгән тәжрибә лабораторияһын юҡ итергә бойора. Эсемлектең нигеҙендә боланут тора.

♦ Петр Беренсе заманында боланут сәйе Европаға экспорт буйынса икенсе урында тора.

Боланутттың файҙалы компоненттары:

♦ Флавоноидтар (кверцетин менән кемферол үт, бәүел ҡыуҙыра, шулай уҡ яман шешкә ҡаршы тора).

♦ Дуплаусы матдәләр (20 процентҡа тиклем пирогаллов төркөмө дуплаусы матдәләре ялҡынһыныуға ҡаршы тора һәм ҡанды туҡтатыу һөҙөмтәһенә эйә).

♦ Лайла (15 процентҡаса йомшартыу үҙенсәлегенә эйә, ялҡынһыныуҙы бөтәрә, ауыртыуҙы баҫа, ҡорошҡаҡты тынысландыра һәм бөтәрә).

♦ Алкалоидтар (матдәләр алышыныуын, ҡан әйләнешен, нервылар системаһы торошон яҡшырта, ауыртыуҙы баҫа).

♦ Хлорофилл (үҫемлектәрҙең ҡояш энергияһын йотоусы йәшел пигменты яраларҙы бөтәштереүгә, матдәләр алышыныуға, яман шеш күҙәнәктәрен үлтереүгә ярҙам итә).

♦ Пектин (сәйҙең һаҡланыу ваҡытын оҙайта һәм организмдан зарарлы матдәләрҙе сығара).

♦ А витамины (кешенең буйы үҫеүгә йоғонто яһай, тиренең торошон яҡшырта, организмдың инфекцияға ҡаршы тороуына йоғонто яһай, эпителий күҙәнәктәренең үҫешен тәьмин итә).

♦ В витамины (бик күп йәшәү өсөн мөһим булған биохимик реакцияларҙы тормошҡа ашырырға ярҙам итә, матдәләр алышыныуҙа ҡатнаша, нерв системаһы эшмәкәрлеген көйләй, лайлалы тиресәне һаҡлай).

♦ С витамины (лимонға ҡарағанда 6 тапҡырҙан да күберәк).

♦ Тимер, баҡыр, марганец, никель, титан, молибден, бор һ.б. микроэлементтарға бай.

Боланут сәйен эсеп, ниндәй сирҙәрҙе булдырмаҫҡа мөмкин? Әммә шуны ла белегеҙ: боланут - дауаланыуға өҫтәмә һөҙөмтәле ысул, организм өсөн профилактика, әммә барлыҡ ауырыуҙарҙан да панацея түгел.

♦ Аҙ ҡанлылыҡ.

♦ Гастроэнтерологик сирҙәр: гастрит, ашҡаҙан сей яраһы, цирроз, колит, үт ҡыуығында таш.

♦ Бәүел-енес системаһы ауырыуҙары: бөйөр, бәүел ҡыуығы, цистит.

♦ Тын юлдары сирҙәре: ОРЗ, тонзиллит, туберкулез.

♦ Дерматологик ауырыуҙар: псориаз, фурункулез, һыткы, экзема, дерматиттар.

♦ Ағыуланыуҙар.

♦ Нервылар системаһы ауырыуҙары: невроздар, нервылар ҡаҡшауы, истерия, психоздар, депрессив торош.

♦ Иммунодефицит.

♦ Теш ҡаҙнаһының ҡанауы, кариес.

♦ Яңы барлыҡҡа килгән шештәрҙе профилактикалау.

Сәй йәки кофены боланут сәйенә алыштырыу өсөн сәбәптәр:

♦ Боланутта кофеин, матдәләр алмашыныуын боҙоусы һәм организмды ағыулаусы пурин, ҡуҙғалаҡ кислотаһы юҡ.

♦ Унда яһалма буяуҙар, тәм биреү матдәләре һәм консерванттар юҡ.

♦ Боланут бик тәмле, ғәҙәти сәйҙән айырылмай ҙа тиерлек, әммә йомшаҡ ҡына сәскә-үлән тәме бар.

♦ Япон аҡыл эйәләре ғәҙәти сәйҙе бешергәндән һуң бер нисә сәғәттән ул зыянлыға әйләнә, тип белдергән. Боланутты бер нисә тапҡыр бешерергә мөмкин.

♦ Хатта бик сифатлы сәйҙән һуң да сынаяҡта үңәҙ һәм бер ни тиклем ваҡыт үткәндән һуң сәй өҫтөндә оксид ҡатламы барлыҡҡа килә. Был үҙе уҡ ғәҙәти сәйгә альтернатива эҙләү кәрәклеге хаҡында һөйләмәйме ни?

♦ Кислород йоғонтоһо һөҙөмтәһендә ғәҙәти сәйҙә бактериялар һәм зарарлы берләшмәләр үрсей. Был бешерелгәндән һуң бер ни тиклем ваҡыт ултырған ғәҙәти сәйҙе эсергә ярамағанлыҡтың бер сәбәбе. Боланутҡа был ҡағылмай.

♦ Боланутта 69-71 файҙалы матдә бар, был Менделеев таблицаһының 2/3 өлөшө.

♦ Боланутттың кире тәьсире юҡ. Уны хатта балаларға, ауырлы ҡатындарға, сирлеләргә эсерергә мөмкин, шул уҡ ваҡытта организмығыҙҙың реакцияһына иғтибар итергә лә онотмағыҙ.

♦ Бөтөнләй калориялы түгел. Организмды кәрәкле витаминдар һәм башҡа файҙалы матдәләр менән байыта, иң мөһиме - асығыу тойғоһон контролләргә ярҙам итә.

Боланут сәйен нисек бешерергә (эсемлекте тәүге тапҡыр ҡулланып, уны өйрәнгән һәм үҙегеҙҙең өҫтөнлөктәрегеҙҙе асыҡлаған ваҡытта)?

♦ Ярты литр һыуға 2-3 балғалаҡ боланут алығыҙ.

♦ Сәйнүктең өҫтән бер өлөшөнә һалып бешерегеҙ һәм биш минуттан һуң тулғансы ҡайнар һыу ҡойоғоҙ.

♦ 15 минутҡа ултыртып ҡуйығыҙ.

♦ Бер тапҡыр бешерелгән боланут сәйен ҡабаттан биш тапҡыр бешерергә мөмкин. Был уның файҙалы сифаттарын кәметмәй.

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

ҮЛӘНДЕ БЕЛЕП ҠУЛЛАН!

Бик күптәрҙә хуплау тапҡан төнәтмәнең рецебын тәҡдим итәм "Киске Өфө" уҡыусыларына. Ул былай әҙерләнә:

Берәр балғалаҡ киптерелгән меңъяпраҡ, юл япрағы, кесертҡән япрағын бер стакан ҡайнар һыуға һалаһың. Ошо төнәтмәне бер көндә әҙләп-әҙләп, йә өскә бүлеп эсергә кәрәк. Шулай ике ай эскәндән һуң ҡул-аяҡ тамырҙары шартлап, урыны менән күгәреп яфаланыусы кешеләр ҡан тамырҙарының нығыныуын күрер. Ашҡаҙан аҫты биҙенең торошо яҡшырып, элек эсе күбеп яфаланыусылар ҙа был хәлде онотор. 40 йәште үткән ҡатын-ҡыҙға ла был төнәтмә бик файҙалы.

Был төнәтмәгә һары мәтрүш ҡушып та эсәргә, ашҡаҙан, эсәк, бауыр ауырыуҙарын бер нисә йылға онотоп торорға була. Һары мәтрүшкәнең үҙен генә эсһәң дә яҡшы. 2 ҡалаҡ үлән өҫтөнә бер стакан ҡайнар һыу ҡойоп, талғын утта бер-ике минут ҡайнатҡас, урап, йылыла ярты сәғәт тотаһың да, төнәтмәнең өстән бер өлөшөн ашарҙан алда иртәнсәк эсергә кәрәк. Ҡалған ике өлөшөн төшкөлөктә һәм кисен эсеп ҡуйырға. Шулай ике ай дауам итергә. Ҡайһы берәүҙәр һары мәтрүшкәне ике ай буйы көн һайын сәй менән бер сәйнүктә бешекләп кенә эсһә лә файҙаһын күрер.

Ә ябай мәтрүшкә һалҡын тейгәндә әйтеп бөтөргөһөҙ ярҙам. Ул шулай уҡ ашҡаҙанға ла файҙа килтерә, нервылар системаһын тынысландыра. Тик табиптар ирҙәргә ябай мәтрүшкә менән артыҡ мауыҡмаҫҡа ҡуша һәм ул ауырлы ҡатындарға ла ярамай.

Әйткәндәй, һәр ауырыу кеше үләндәр ҡулланыр алдынан тәүҙә мотлаҡ табипҡа мөрәжәғәт итеп, уның кәңәшен тыңларға тейеш. Югиһә, үләндәр сифаттары менән бер-береһенән ныҡ айырыла.

Үләндәр өс төрлө ваҡытта ҡулланыла:

Беренсеһе - ауырыу кешенең төп дауаланыу курсына ҡушымта булараҡ һәм уның хәлен тиҙерәк яҡшыртыу өсөн.

Икенсеһе - хроник ауырыуҙарҙың рецидивы булмаһын өсөн.

Өсөнсөһө - организмды ныҡытыр, ауырыуҙарҙы иҫкәртер сара итеп.

Флора БИКЕМБӘТОВА.

✓ Малайҙар инде уға тура ҡараны. - Һалһалар - һалырҙар. Тимәк, үлемгә барабыҙ. Тик әсәбеҙҙең ҡоллоҡҡа киткәнен ҡарап ҡала алмайбыҙ. Исмаһам, беҙҙең үлгәнде белеп китһен, еңелерәк булыр.

Был ҡаңғырыҡ күпме дауам иткәндер, шарылдаусылар ҙа, илаусылар ҙа тынып ҡалғас, йылға үҙе шулай хәл иттеме, һалды ағыҙып алып китте. Көнбикә бәпесте ҡосаҡлаған килеш ҙур асылған күҙҙәре менән уны оҙатып ҡалды. Ағым уртаһына төшөп алған һал, эре тулҡындарҙа бәүелә-бәүелә барып, боролошҡа инеп юғалды. Ҡалғандар таш һын булып ҡатып, һаман торҙо ла торҙо.

Ярты көндәй ҡулда ойоп килһә лә, кискә ҡарай тамағы асты сабыйҙың, ауыҙҙарын ҡыйшайтҡылап, имсәк эҙләне. Тапмағас, күгәргәнсе көсәнде лә илап ебәрҙе. Былай ҙа ҡайғыһынан ҡара янып килгән Көнбикә, ҡалайтырға белмәй, ҡушылып һығылды. Ишетмәҫкә тырышып атлар ҙа ине, үҙенең дә хәле бөткән, аяҡтары саҡ ишелеп килә. Тик баланы ҡалайтырға?

Бара торғас, тамам атлай алмаҫ булып сүгәләне лә, ҡулындағын ҡосаҡлап, ҡыу үләнгә йомарланып ятты. Бәпес ярһып киткәс, уның ауыҙын үҙенеке менән ҡапланы. Әмәс эҙләгән сабый шул арала уның аҫҡы иренен эләктереп алып, суплылдатып һурырға ла кереште. Тартып ҡына алырмын тимә. Шулай ятып түҙҙе ҡыҙ, илатмау өсөн башҡаса бер нәмә лә эшләй белмәй бит һуң. Һурып-һурып та һөт сығара алмаған "һөлөк", ауыҙын ситкә алып ҡабаттан шарылдамаҡсы ине лә, Көнбикә уға иренен ҡабаттан тыҡты. Шулай бер нисә ҡабат ҡабатланғас, бала ла арыны, асығыуҙан хәле лә бөттө, йоҡлап китте. Ниһайәт, һиллектә ысынбарлыҡ айышына төшөнгәндән-төшөнә барып, Көнбикә хәленең үтә лә аянысл ы икәнлеген уйлап ятты. Үҙ йәйләүенә юлды дөрөҫ алды ла ул, нисек тә таң аттырһалар, иртәнге мәлдәрҙә барып та етер. Тик... Баҙыяны, уның ғәзиз апаһы юҡ бит һуң... Ҡалайтып ҡына сығыр был ҡайғынан? Унан... Аҡмырҙа менән Аҡбулат ҡайҙа икән? Улары ла ҡоланымы әллә бәрелештә? Ниндәй баҫҡын булды? Йә, Хоҙай, был ниткән һынауҙар ебәрәһең?

Һынауҙарҙың башы ғына икәнлеген белмәй ине шул әле Көнбикә...

* * *

Йәйләү асыҡлығына килеп сыҡмаҫ элек үк бәләне һиҙҙе. Арыуын да, һаман ҡулында өҙлөккән бала тауышын да онотоп, аҙымдарын ҡыҙыулатты ла, ахырҙа, йүгереп барып сыҡһа, асыҡлыҡҡа... күҙ алдында туҙҙырылған, яндырылған ауыл күренеше асылды. Инде тетрәнеп тә, илап та арыған ҡыҙ, бөгөлөп төштө. Хәле бөтөп, балаһын ергә һалды. Бынан ары ул бер ҡайҙа ла китә алмай, барыр урыны ла юҡ.

Шул ултырған ерендә яртылаш янған тирмәләргә, тәгәрәшеп ятҡан ҡаҙандарға, быҫҡышып төтәгән торонбаштарға ҡарап, елгә тулҡынған ҡылған шикелле бәүелде. Бөттө... Барыһы ла бөттө...

Яҡында ғына ат кешнәне. Был ауаз үҙәккә өҙгөс итеп һауаны ярып ебәрҙе. Ҡыҙ ҙа иҫенә килде. Башын күтәргәйне, йәш пәрҙәләре аша ялан буйлап ырғый-ырғый килгән тышаулы йылҡы малын аңғарҙы. Ат әленән әле башын күтәреп кешнәне, алаҡанлап ҡаранды. Ул да ырыуҙаштарын юғалтҡан, күрәһең. Ҡыуып алып кителгән малға эйәрә алмай ҡалғанмы? Нисек уның тышауын һалдырып алмағандарҙыр?

Мал уға яҡынланы. Шунда ҡыҙ йылҡының имсәктәре тирткән бейә икәнлеген аңғарҙы. Бахырҡай... ҡолонон юғалтҡан, күрәһең. Ҡолонҡайы өйөр менән киткәндер ҙә, әсәһе сарбаулап йөрөйҙөр. Шул мәл бейәнең тулышҡан елененә ҡарап торған ҡыҙҙың башына елле уй килде, һәм ул, йылғыр ғына барып, бейәне тотоп та алды. Йәйләүҙәге ҡолонло бейәләрҙең барыһы ла һауҙыра ла һуң! Торонбаштар араһында соҡоноп йөрөп, баҡыр сеүәтә лә тапҡас, бейәне ипләп ҡуйып, йәһәт кенә һауып алды. Унаһы башын һелкә-һелкә ҡәнәғәт булып торҙо. Был эште тамамлағас, малҡайҙы һыртынан һөйөп ебәрҙе лә, эске күлдәгенең еңен һөйрәп сығарып ҡырҡып алып, шул сепрәк киҫәген һөткә манып, яр һалған баланың ауыҙына тыҡты. Тегеһе тиҙ генә һурҙы, әммә быға ғына ҡәнәғәт булмай, ҡабаттан шарылданы. Ҡыҙ сепрәкте кире һөткә манды һәм кире ауыҙға тыҡты. Был хәл икеһе лә арығансы ҡабатланды. Шулай ҙа һауыттағы һөт тә кәмене, бала ла тынысланды. Ҡалған һөттө үҙе күтәреп эсеп, ҡабат ергә ултырҙы. Инде ҡалайтырға?..

Ултыра торғас, үҙҙәрен күҙәткәндәрен аңғарып ҡалды. Һул ҡырындағы ағаслыҡтар араһында кемдер бар. Зыян итерҙәй булһа, күптән һөжүм итер ине, был үҙе ҡурҡа, күрәһең. Көнбикә шул яҡҡа боролоп ҡысҡырҙы:

- Мин күрҙем һине! Сыҡ! Теймәйем!

Уның шул һүҙен генә көткәнме, күҙәтеүсе килеп тә сыҡты. Был көтөүсе малайы ине. Буйсан ғына ҡаҡса үҫмер. Ул да Көнбикәне был хәлендә танымай ғына торған икән, әле йүгереп килде.

- Кемдәр ҡотолоп ҡалды? Байбисәләр ҡалайтты икән, белмәйһеңме? - беренсе һорауы булды ҡыҙҙың.

- Йәш байбисәне алып киткәндәрҙер... Олоһо беҙҙең менән.

Бындай бәхеттән инде өмөт өҙә барған әҙәм балаһы, ҡапыл теремекләнеп китеп, ҡомһоҙланып, сәсәй-ҡарыла имергә кереште.

Ҡулдары баланан бушап, иңенән дә тауҙай ауырлыҡ төшкәндәй булған ҡыҙ, ҡыл өҙөрлөк тә хәле ҡалмауын яңы тойоп, өлкән әсәһе ҡаршыһына ултырҙы. Байбисә уның алдына ҙур булмаған киндер сепрәк киҫәге йәйеп, ризыҡ теҙҙе. Һөйәкле һыуыҡ ит, ҡаҡланған ҡаҙы эргәһенә турһыҡ менән әсе ҡымыҙ ҡуйҙы. Көнбикә башта ҡымыҙҙы күтәреп ҡуйҙы ла унан ғына иткә үрелде. Оло ҡатын унан хәсрәтле күҙҙәрен алманы.

- Ҡоро ауыҙ булып ҡалғанһың, балам...

- Әсәйем... тере микән, нисек уйлайһың?

Байбисә ултыра биргәс кенә яуапланы:

- Терелеккә терелер... Тик инде беҙ уны беләлмабыҙ, балам.

- Аҡмырҙа менән Аҡбулат та минең менән ине...

Шул саҡ ҡатын терелеп китте:

- Аһ! Улар бында ла һаң!

- Нисек?

- Ҡайҙа һеҙҙең менән? - ҡыҙ малайға аҫтан өҫкә аптырап ҡараны.

- Тауҙа, мәмерйәлә, - малай ҡулын күгәреп күренгән тауҙар яғына иҙәне.

- Күпме унда халыҡ?

- Байтаҡ бар...

- Кемдәр баҫты? Танынығыҙмы?

- Ҡартатай, ҡаҙаҡтар, тине.

Йоҡлаған баланы ҡабаттан күтәреп, был икәү, ашығып, тауҙарға ҡарай атланы.

Мәмерйәгә килеп ингән ирҙәр кейемендәге балалы ҡатынға артыҡ иғтибар итеүсе булмағандыр ҙа. Бында һәр кем аһ-зарлы, берәүҙәр яралыларҙы баға, икенселәр тамаҡ йүнәтеү менән була, өсөнсөләр етем-еҫер ҡалған бала-сағаны, балаларын юғалтҡан әсәләрҙе йыуата. Көнбикә ҡатындар тубынан оло байбисәне аңғарып, эргәһенә яҡынлашты. Ул да ҡыҙҙы шәйләп, ҡаршы атланы:

- Көнөкәй! Балаҡайы-ым! - тип зыулап илап та ебәрҙе. Ҡыҙ, балаһы менән ҡуша, уның киң йомшаҡ түшенә ҡоланы:

- Өлкән әсәй...

Бер аҙ тынысланғас, өлкән ҡатын һораулы ҡарашын балаға төшөрҙө.

- Баҙыяндыҡы... Ул... үлде.

Ҡатын усы менән ауыҙын баҫып, тауышһыҙ һыҡтаны. Унан, бер аҙ шулай сайҡалып торғас, баланы алып, ҡатындар яғына китте. Эргәһендә сабыйы тунҡанлап уйнаған йәш ҡатын янына сүгәләне.

- Килен, имеҙеп тор. Баҙыяныбыҙҙың аманаты ҡалған...

Кисәле-бөгөнлө кисергәндәренән ҡартайып, ҡараштары бөтөнләй ололарса булып ҡалған йәш әсә, баланы бер һүҙһеҙ алып алдына һалды ла, ҡырын борола биреп ултырғас, тулы имсәген сығарып, етемәктең ирендәренә терәне.

- Бөгөн иртәнсәк килеп ауҙылар. Ҡасып ҡотолғандар балаҡайҙар. Уларҙа ла шул хәл, әпсәләрен, һылыуҙарын әпкиткәндәр. Ы-ыу, ер йотҡорҙары, бүре тамаҡлағырҙар...

- Ҡайҙа әле улар?

- Ҡасышҡан бисә-сәсәне, бала-сағаны эҙләйҙәр. Шулайтып табып алып килеп торалар әле иртәнән бирле. Бахырҙар, күҙ-баш алмай, кем ҡайҙа йүгерҙе бит...

Шул мәл Көнбикәне тыйып торғоһоҙ итеп йоҡо баҫты. Ике төн йоҡламау, ауыр кисерештәр үҙенекен итте, ҡыҙ кейеҙ өҫтөнә бөршәйеп ятыуы булды, упҡынға ла сумды. Байбисә уны һырлы бишмәт менән ябып, иғтибарын инде имеп туйған етемәккә күсерҙе.

Эңер ҡуйырғас ҡына уянды ҡыҙ. Унда ла иҫәңгерәп, барыһы ла әллә төш кенә булдымы шул, тигән һымаҡ ултырҙы. Тик игеҙ туғандарын күргәс кенә, ысынбарлыҡҡа ҡайтып, ырғып торҙо:

- Аҡмырҙа! Аҡбулат!

Тегеләр ҙә апайҙарының уянғанын көтөп ултырған икән, йүгерешеп килделәр:

- Көнөкәй!

- Апай!

Ҡыҙ малайҙарҙың елкәләренән тотоп, икеһен бер юлы ҡосаҡланы:

- Нисек кенә китә алдығыҙ һеҙ унан?

Өсәүләшеп сығып, мәмерйә ауыҙынан ситкәрәк китеп, таштарға ултырҙылар.

- Беҙҙе Ҡазый ағай, артынан эйәртеп, ҡарауыл торған яҡҡа әйҙәгәйне. Унда ҡарауылдарҙы үлтереп өлгөргәндәр ине инде, шул тәңгәлдә алышҡа индек. Ундағыларҙы ҡырып, был яҡҡа килһәк, хәлдәр хөрт икәнде аңланыҡ.

- Беҙ ҡалайыҡ тигәйнек, Ҡазый ағай китергә ҡушты. Һине эҙләгәйнек, алып киткәндәрҙер, тине...

Ҡыҙ уларға тағы ла ауырыраҡ һорау бирҙе:

- Һеҙҙең йәйләүҙе ҡасан баҫҡандар?

- Көндөҙ үк булырға оҡшай. Беҙ килгәндә ҡуҙҙар ҙа һүрелгән ине инде.

- Беҙҙекеләрҙән кемдәр тере? Кемдәр бар?

Малайҙарҙың икеһе ике яҡҡа ҡарап һөйләшә, иламаҫ өсөндөр инде.

- Әсәй ҙә, ҡарындаштар ҙа юҡ...

- Өс тиҫтәләп кешене йыйып алдыҡ. Ун бишләп һуғышсы иҫән ҡалған, өсәүһе яралы...

- Беҙҙең кеүектән ун ике егет бар.

- Һеҙҙә улар ун алты самаһы, мин һаналым инде, унан Баҙыян апай... әй, Айыухан еҙнә йәйләүендә лә арыуыҡ егеттәр күренде.

Ҡустыларының тел төбөндә нимәләр барлығын аңғарған, әммә әле төшөнөп етмәгән ҡыҙ уларға алмаш-тилмәш ҡарап алды:

- Шунан?

Малайҙар ҙа үҙ-ара ҡарашып ҡуйҙы. Икеһе өсөн дә һәр ваҡыт беренсе яуап бирә торған Аҡмырҙаһы башланы:

- Шул. Беҙ әсәйҙәр артынан сығабыҙ.

Ишеткәндәренә ышана алмай торҙо Көнбикә:

- Әсәйҙәр артынан... Һеҙ нимә?

Хәҙер инде Аҡбулат сират алды:

- Егеттәр менән һөйләштек инде, иртәгә иртәнсәк ҡуҙғалабыҙ.

- Алйоттар! Нимә һөйләйһегеҙ? Күрмәнегеҙме ни, уларҙа ниндәй һуғышсылар икәнен? Улар баҫмаҡҡа шулай әҙерләнеп килгән. Һеҙҙең кеүек йәш сыбыҡтарҙы бер һелтәүҙә ҡырып һаласаҡтар.

Малайҙар инде уға тура ҡараны.

- Һалһалар - һалырҙар. Тимәк, үлемгә барабыҙ. Тик әсәбеҙҙең ҡоллоҡҡа киткәнен ҡарап ҡала алмайбыҙ. Исмаһам, беҙҙең үлгәнде белеп китһен, еңелерәк булыр.

Һикереп баҫҡан еренән кире ултыра төштө ташына Көнбикә. Был малайҙар һүҙҙәренән кире ҡайтмаясаҡ, тимәк. Уларҙы тотоп тыйыр көс тә юҡ. Үс ҡомары тоҡанған уларҙа, ҡан ҡомары. Юҡ, ҡустыларын яңғыҙ ебәрә алмай Көнбикә. Тимәк, уға ла барырға тура киләсәк. Тимәк, ул да әсәһе артынан китәсәк. Тартып ала алмаһа ла, улар өсөн йәнен бирәсәк.

Көнбикә малайҙарҙы ҡалдырып, мәмерйәнән аҫтараҡ ҡыуыштар ҡороп урынлашҡан ир-егеттәр янына атланы. Һаҡсылар араһында булған Ҡаһарман исемле йәш ир янына килде. Кеселекле итеп сәләмләне. Эйәр ҡайышын ялғап ултырған ир, бей ҡыҙының сәләменә ҡаршы баш ҡаҡты ла, эшен ситкә ҡуйып, ҡалҡынды. Ул был ҡыҙҙың ниндәй хәлдәр яһап йәйләүҙән юҡҡа сыҡҡанын яҡшы белә, Абдрахман бей бойороғо буйынса, үҙе бер төркөм менән эҙләп тә йөрөнө. Әле бында хасил булған ҡыҙға ул, әлбиттә, сәйерһенеп ҡараны. Шулай ҙа, өндәшмәйенсә, әйткәнен көттө.

- Ҡаһарман ағай... Беҙ... баҫҡынсылар артынан сыҡмаҡсыбыҙ.

Һуғышсының ҡалын ҡаштары өҫкә һикерҙе:

- Кемдәр ул - һеҙ?

- Беҙ... Аҡмырҙа, Аҡбулат...

- Өсәүләпме?

- Юҡ. Беҙҙән утыҙлап, уларҙан да шул тирә. Теге йәйләүҙә лә барҙар.

- Үлем эҙләп китмәксегеҙ инде?

- Эйе, - ҡыҙ быны ирендәрен генә ҡыбырлатып әйтте.

- Кем ебәрә уларҙы?

- Барыбер китәсәктәр. Мин дә улар менән. Әйҙәгеҙ, бара алғандай һуғышсыларҙы ла, ҡорал тотҡандай ололарҙы, уҡ атҡандай ҡыҙҙарҙы йыяйыҡ. Барайыҡ! Унда бит беҙҙең әсәйҙәр, балалар...

- Беҙ уларға ҡаршы тора алмаясаҡбыҙ.

- Алмаһаҡ та! Ҡыуып барайыҡ! Һуғышайыҡ! Нимә булһа ла эшләйек! Былайтып илап ҡалмайыҡ!..

(Дауамы бар).

✔ *Балаҫ һуғыу - башҡорт халҡының борондан килгән һөнәре. Ҡулдан һуғылған йөн балаҫтарҙың иң затлыһы һәм ҡатмарлыһы - аҫалы балаҫ борон-борондан матурлыҡ һәм байлыҡ, уңғанлыҡ һәм мәҙәнилек күрһәткесе булып иҫәпләнгән.*

ИНТЕРНЕТТАН

КЕМДЕҢ ЭШЕ ХӘҮЕФЛЕ?

■ Ҡайһы бер һөнәр эйәләрендә яман шеш менән ауырыу хәүефе юғарыраҡ. Исемлектең тәүге ике урынында маникюр буйынса оҫталар менән парикмахерҙар. Улар токсик лак, буяуҙар менән йыш ҡуллана. Улар канцерогенлы һауаны һуларға мәжбүр. Шуға ла белгестәр уларға яҡшы елләтелгән урында һәм битлек кейеп эшләргә кәңәш итә. Өсөнсө урында компьютер артында оҙаҡ ултырып эшләгәндәр тора. Физик әүҙемлек кимәле түбән булыу сәбәпле, яман шеш менән ауырыу хәүефе 20-30 процентҡа арта. Дүртенсе урында авиация хеҙмәткәрҙәре. Летчиктар ҙа, стюардессалар ҙа бейеклектә ҡояш радиацияһына дусар. Бишенсе урында - төнөн эшләүселәр. Организм өсөн ғәҙәти режимдың үҙгәреүе төрлө тайпылыштарға, шул иҫәптән, яман шешкә лә килтерә.

■ Бата университеты белгестәре туҡланыу режимының тренировкаларға йоғонтоһон тикшергән. 12 кешенән торған төркөм йыйылған. Улар бер нисә аҙна буйына спортзалға йөрөргә тейеш булған. Уларҙың туҡланыуы ла күҙәтеү аҫтында булған. Күнекмәләр алдынан иртәнге аш ашау матдәләр алынышыу тиҙлеген арттырған.

■ Сәйҙең бер файҙаһы ла юҡ, тиҙәр белгестәр. Дөрөҫөрәге, файҙалы сәй юҡ. Шуға ла уны үлән сәйенә алыштырырға кәңәш итә ғалимдар. Аҙ ҡанлылыҡ менән яфаланыусыларҙа сәй организмдың аҙыҡтан тимерҙе үҙләштереү һәләтен түбәнәйтә. Эҫе сәй ҡыҙыл үңәсте яндыра, был иһә яман шеш хәүефен арттыра. Был йәһәттән сәйҙе алкоголь һәм тәмәке менән бер рәткә ҡуйып була.

■ Португалия белгестәре бөйөрө сирле 2300 кешене тикшереп, улар араһындағы кофеинлы эсемлектәр яратыусыларҙың ниндәй ҙә булһа сәбәп менән үлеү хәүефе 24 процентҡа түбән булыуын асыҡлаған. Ғалимдар әлегә быны сәбәптәрен асыҡлай һәм фәнни нигеҙҙә раҫлай алмаған. Әммә Саутгемптон университетында үткәрелгән һынауҙар күрһәтеүенсә, ҡәһүә бауыр яман шеше хәүефен түбәнәйтә икән. Аныҡыраҡ әйткәндә, ҡәһүә гепатоцеллюляр карциноманан - бауыр яман шешенең тәүге формаһынан һаҡлай ала. Шуға ла ҡәһүә кеүек кофеинлы эсемлектәрҙе зарарлылар исемлегенә индерергә ашыҡмаҫҡа кәрәктер, моғайын.

■ Бесәйҙең мырылдауы кешегә файҙалы. Мырылдау нервыларҙы тынысландыра, көйәләнеү һөҙөмтәһендә күтәрелгән ҡан баҫымын нормаға килтерә. Күптән түгел асыҡланыуынса, бесәйҙең мырылдауы төрлө йәрәхәттәрҙе уңалдырырға ярҙам итә, шулай уҡ стрестан һәм тын ҡыҫылыуҙан һаҡлай. Ғалимдар иҫәпләп сығарыуынса, бесәй 150 Гц йышлығында мырылдай. Бындай йышлыҡтағы тауыш тулҡындары кеше организмына ыңғай йоғонто яһай икән. Тимәк, бесәй ысынлап та шифалы хайуан булып сыға. Өйөндә бесәй булған кешеләр йөрәк-ҡан тамырҙары, нервылар сирҙәре менән табипҡа һирәк мөрәжәғәт итә.

ҠУЛ БЕЛГӘН ШӨҒӨЛ

БАШҠОРТ АҪАЛЫ БАЛАҪЫ

Егәрле башҡорт ҡатын-ҡыҙҙары бер төбәктә дебет шәл бәйләй, икенсеһендә кейеҙ баҫа, өсөнсө төбәктә иһә балаҫ һуға. Мең, ҡыпсаҡ, үҫәргән, балаҡатай ырыуы ҡыҙҙары элек-электән ҡул эшенә айырыуса оҫта һаналған. Балаҫ һуғыу - башҡорт халҡының борон-борондан килгән һөнәрҙәренең береһе. Һарыҡ йөнө, кәзә мамығы һәм ҡылы, дөйә йөнө, ат ҡойроғо, шулай уҡ киндер менән кесерткән - һәр төрлө еп итеп эшкәртерлек тәбиғи материал ҡулланылған. Иләнгән ептәр ябай ғына һуғыу станогында аҫалы балаҫ, буй балаҫ, сепрәк балаҫ, турпыша, көйөҙ, септә, япма, сергетыш булып йорт ҡаралдыһына әйләнгән. Ҡулдан һуғылған йөн балаҫтарҙың иң затлыһы һәм ҡатмарлыһы - аҫалы балаҫ борон-борондан матурлыҡ һәм байлыҡ, уңғанлыҡ һәм мәҙәнилек күрһәткесе булып иҫәпләнгән.

Төрлө геометрик фигуралар менән биҙәп, йөндән һуғылған балаҫтарҙы мин тәү башлап Дәүләкән районы Боранғол ауылында бынан ҡырҡ йыл әүәл - 1977 йылда күрҙем. Өфөләге 1-се мәктәп-интернатта бергә уҡыған дуҫ ҡыҙым Рәмилә Ҡорбанғәлиева мине үҙҙәренә Беренсе май байрамына ҡунаҡҡа алып ҡайтты. Дим тугайҙары, Асылыкүл, Шарламалы Боранғол тауҙары менән бергә мине был төбәккә ғүмерлеккә мөкиббән ғашиҡ иткән ғәжәйеп асышым - аҫалы балаҫтар булды. Рәмиләнең ҡарт нәнәйе уларҙы һәр балаһына, ейән-ейәнсәренә арнап, үҙе һуҡҡан. Аллы-гөллө балаҫтар ҡупшы итеп таҫланып, һике башында түшәмгә хәтле өйөлөп тора. Мин уларҙы күҙем менән генә, йәшереп кенә һананым. Ҡатлап-тәңкәләп һалынған балаҫтар егерменән ашыу... Бынса хазина миңә хандарҙың, батшаларҙың байлығынан да артыҡ күренде.

* * *

Башҡортостан телевидениеһында эшләй башлағас, 1980 йылда, Әлшәй районы Ҡармыш ауылына командировкаға барырға тура килде. Яңы 1981 йылды нисек ҡаршылау - бала-сағаның шыршы байрамы тураһында телевизион һүрәтләмә эшләйем. Яҡты матур мәктәп коридоры осондағы майҙансыҡта ҡупшы ғына биҙәлгән шыршы тора. Башланғыс синыф уҡыусылары шиғыр, йыр-бейеү әҙерләгән. Шыршының алдына иҙәнгә сағыу йөн балаҫ түшәлгән. Мин уның аҫалы балаҫ тип аталғанын белмәй инем әле, ҡалай ҙа күркәм биҙәкле балаҫ, тип хайран ҡалып ҡарап торам. Теге балалар уның өҫтөнә баҫып, сығыш яһай башлағайны, ах иттем - шундай матурлыҡты нисек аяҡ менән тапамаҡ кәрәк, тием... "Ниндәй балаҫ был, кемдеке?" тигән һорауыма яуап: "Беҙнең яҡта балаҫ ҫуғыусы

СӘЙӘХӘТТӘР

ИРӘМӘЛГӘ АРТЫЛЫУ

Ирәмәл - Башҡортостандың бейеклеге буйынса икенсе урында торған тауы. 2010 йылдан "Ирәмәл" тәбиғи паркы ойошторола һәм тау уның территорияһында тороп ҡала. Тауға йылына 15000-дән ашыу кеше артыла. Иң еңеле тип Силәбе өлкәһенең Төлөк ауылы яғынан һалынған маршрут һанала. Бында ниндәйҙер кимәлдә туристик инфраструктура ла булдырылған. Өҫтәүенә, ул башҡаларына ҡарағанда ҡыҫҡараҡ. Хәбәрсебеҙ Зәйтүнә ӘЙЛЕ күптән түгел Ирәмәлгә сәфәр ҡылды һәм әкиәти хәҡиҡәт тәьҫораттары менән бүлешә.

"Сирләп дауаханаға эләктем. Дауаланыу бер ниндәй ҙә һөҙөмтә бирмәй - алға китеш юҡ. Палатала бергә ятҡан ҡарт миңә Ирәмәл тураһында һөйләне. Беҙҙә ундай изге урындар булмағанлыҡтан, эстән генә: "Әкиәтеңде һөйләмә, ниндәйҙер таш кемделер дауалаһын, имеш..." - тип уйланым һәм һуңынан был һөйләшеүҙе бөтөнләй онотҡом. Күптән түгел миндә яман шеш булыуына шик белдерҙеләр. Шул ваҡыт ҡапыл теге ҡарттың һөйләгәндәре хәтеремә килде, интернетҡа инеп, Ирәмәл, ниндәй тау, ниндәй үҙенсәлеге булыуы хаҡында мәғлүмәттәр эҙләй башланым. Юлға оҙаҡ йыйындым, ҡурҡытты ла, ни тиһәң дә, 3000 километр самаһы. Златоусҡа тиклем поезд менән килдем, артабан Төлөккәсә автостоп ысулын һайланым һәм шул көндө үк Төлөккә килеп еттем".

Әңгәмәсем һөйләй, ә мин уйҙарым менән бер нисә көн элек үткән ваҡиғаларҙы тағатам. Алдымда һайлау тора: байрамға барырғамы, әллә тауға юлланырғамы? Шул ваҡыт дуҫтарымдан ярҙам килде, "ниәт белдер" тигән ике генә һүҙ ине ул. Көндәлек ығы-зығыла, ысынлап та, ниндәйҙер мәлдә ниәт белдереү тигән шәп ысул хаҡында онотоп ебәргәнмен икән. Ниәт белдергәс, барыһы ла шунда уҡ урынына ултырҙы: асылыма, ысын йортома - тәбиғәткә, тамырҙарыма ҡайтам!

Лагерь урынлашасаҡ аҡланға бер ни тиклем һуңлап килеп еттек. Уйламаған ҡаршылыҡтар тотҡарланырға мәжбүр итте, әммә командանан бер кем дә зарланыу белдермәне... Был төндә йоҡо алманы. Шулай ҙа йоҡо тоғо эсендә күҙҙәрҙе йомоп, тәбиғәттең нисек тын алыуын тыңлап ятыу үҙе бер рәхәтлек бирә һәм көс өҫтәй. Ҡояштың беренсе нурҙары күренер-күренмәҫтән лагерҙа ҡыштырлау башланды: палатканан башты тығып ҡарамайынса ла уның кем икәнен белергә мөмкин - беҙҙең алмаштырғыһыҙ ашнаҡсы, ул бешергән бутҡаның һәм йәшелсә ашының тәме бер ваҡытта ла тел осонан китмәгән Әлфиә апай иртәнге аш әҙерләй.

Яйлап лагерға йән инде, әбер аҙҙан инде ул умарта күселәй гөжләй ине, кемдер хәбәр һата, кемдер эш менән булаша, әммә һәр ерҙә шат көлөү тауыштары яңғырай. Хатта бер яҡ ситтә тыныс ҡына йоҡлап ятҡан таныш булмаған ир-егетте лә "өңөнән" һөйрәп сығарып, иртәнге ашҡа саҡырҙылар. Шулай итеп, ул беҙҙең төркөмдөң тулы хоҡуҡлы ағзаһына әүерелде.

Ете кеше тау итәгенә ("Ирәмәл" тәбиғәт паркының территорияһы сигенә тиклем) машинала китте. Төп төркөм өсөн тауға менеү лагерҙан башланды. Әммә һәр километр һайын каруан һуҙыла башланы. Тикшереү пунктында күптәр тағы ла нисә километр ҡалыуы хаҡында һораша ине инде. "Уңға китһәгеҙ - алты километр, һулға китһәгеҙ - ете", тип яуап бирә ҡурсаулыҡ хеҙмәткәре...

"Мин бөтөнләй тигеҙлектән килдем. Ете километр күтәрелергә тигәс, үҙемдең белорус тигеҙлеге иҫәбе менән, анһат, тип уйланым. Ә инде тауға күтәрелә башлаһаң, ғәфү итегеҙ, ҡасан ғына был артылыш бөтә инде, тип уйлайһың. Юл ыңғайы ниндәй ултырыр урын бар, шунда ултырам да, ҡасан ғына был һынау тамамлана инде, исмаһам, тау платоһына етергә ине, тип уйлайым".

Миңә тауға менеү еңел булды. Бәлки, баштан уҡ әкиәт эсенә сумғанғалыр, сөнки Ирәмәлгә беренсе тапҡыр менгәндән һуң күпме йыл үтһә лә, хәтеремдә һаман да ундағы сихри күренештәр һаҡлана: мүк ҡаплаған ағастар иҫкә төшөү менән бала саҡтан телевизорҙан ҡараған рус әкиәттәре кадрҙары (Булған бит заманалар! Телевизорҙан башҡорт түгел, рус әкиәттәрен ҡарап үҫкәнбеҙ, әммә туған телебеҙҙе сит телгә алмаштырмағанбыҙ!) бербер артлы күҙ алдынан үтә; тауға артылғанда литрлап эскән тау шишмәһенең тереһыуы; ниндәйҙер сихри көскә буйһоноп, хәҙер инде ҙур-ҙур таштар булып ҡатып ҡалған йәнлектәр; иғтибарлап тыңлағанда селтерләп кенә көлгәне ишетелгән тау йылғалары һәм эсеп тә һулап та туйып, танһыҡты ҡандырып булмаған, яңы ғына һауылған йылы һөт кеүек тәмле, йомшаҡ тау һауаһы!

"Ниндәйҙер ваҡытта, Аллаһмы йәки тау эйәләреме, бәлки, ошонда йәшәгән башҡа йән эйәләрелер - мин быны аңлата алмайым, быға барып етмәгәнмен, өлгөрмәгәнмен әле - миңә ҡыйын икәнен күреп, ярҙам ебәрҙе: минән алда ғына өс ҡустым бара, мин уларҙан ҡалмаҫҡа тырышып, арттарынан эйәрәм. "Улар бит ҡустыларым, уларҙың артынан барырға кәрәк", - тип уйлайым. Шулай платоға ла барып еттем. Киске сәғәт 5-тәрҙә артыла башлағайным, платоға килеп еткәндә сәғәт төнгө икенсе киткәйне. Платола торам һәм алдымда тағы ла бер үркәс булыуын күрәм.

✓ *Аҫа - ентекләп һанап-иҫәпләп һуғылған бер нисә геометрик фигуранан хасил булған уникаль орнамент, ул - тамға, ырыу билдәһе, йөкмәткеле хат, серле хәбәр, программа. Аҫаны һаҡлайҙар, үҙгәртмәйҙәр, бары күсереп кенә алалар.*

апайлар күп. Беҙ быны фәлән оҫтанан алып торҙоҡ". Ҡыҫҡаһы, мин баяғы балаҫ хужаһының өйөнә киттем. Ишек асып инғәс тә түрҙә торған һуғыу станогы, унан һуҙылып аҫылынып төшөп торған аллы-гөллө биҙәкле балаҫ күҙгә бәрелде. "Был ниндәй биҙәк?" тигән һорауымды шундуҡ төҙәтте оҫта: "Аҫалы балаҫ был. Туғаным, биҙәк түгел беҙҙә, аҫа, тип әйтәләр. Балаҫны аҫалап ҫуғабыҙ, тибеҙ. Ҫарыҡ йөнөн иләйбеҙ, кәрәк төҫкә буяйбыҙ ҙа, балаҫ ҫуғабыҙ. Шуның менән балалар уҡытабыҙ, донъя бөтәйтәбеҙ. Аҫа - ул билдәле, таныулы, уны күсереп ҫуғабыҙ, үҙгәртергә ярамай. Аҫалау анҫат түгел, ҫанайһың да ҫанайһың, әммә бик күңелле, яратҡан шөғөл ул беҙҙең яҡларҙа... " Бына шулай булды аҫалар менән минең тәүге осрашыу. Шунан бирле минең өсөн бөтә аҫалар Дим, Өршәк, Өйәҙе буйы теләндә - мең ырыуы башҡорттарының ифрат моңло һәм яғымлы диалектында һөйләшә күкәк тойола.

* * *

1998 йылда Республика халыҡ ижады үҙәге "Ғаилә мозаикаһы" тигән республика конкурсы үткәрҙе. Башҡортостандағы иң берҙәм, һәләтле, булдыҡлы ғаиләләр йыр-бейеү буйынса ғына түгел, эш-һөнәр оһоло, донъя көтөү дарманы, халыҡ араһында абруйлы тәрбиә биреү яғынан һайлап, ил алдына сығарылды. Бик күп милләт кешеләре бер булып, "Нефтсе" мәҙәниәт һарайында ғәжәп бай күргәҙмә теҙҙе, сағыу һәм күңелле концерт ҡуйҙы. Был ғәжәйеп иҫтәлекле сараның режиссеры Петр Шеин егерменән ашыу ғаилә ансамблдәрен сәхнәгә сығарҙы. Халыҡ үҙәгенең етәксеһе Әлфиә Ғимаҙиева бик илһамланып был мәҙәни ваҡиғаның нигеҙе - милли тәрбиә һәм үҙенсәлектәр, бөгөнгә булмышы - уңышлы һәм тәрән тамырлы ғаиләләрҙә, ә киләсәге - заман талабынан ҡалышмайынса, етеш донъя көткән йәштәрҙә буласаҡ, тине.

* * *

Республика конкурсында өлгөлө ғаилә тип билдәләнгән ояны юллап, Миәкә районы Тамъян-Таймаҫ ауылына барып еттек. Ғаилә башлығы Хәснулла ағай Вәлиуллин тураһында телевизион ҡисса әҙерләгәндә, "Ҡатын-ҡыҙ -донъя тотҡаһы" тигән ҡанундың тормошта нисек сағылғанын мин йәнә осраттым. Ҡырҡ йыл буйы колхозда бригадир булған орденлы эшһөйәр Хәснулла ағайҙың уң ҡанаты - алты бала табып үҫтергән ҡатыны Зәйтүнә апайға һоҡландым. Иҫ киткес эшсән, хужалыҡ итеү маһиры булған ире һалған ыҡсым йортто Зәйтүнә апай аҫалы балаҫтар менән биҙәгән, өҫтәүенә, үҙе - Дим буйының эре бауырһағын бешереү оҫтаһы... Ҡыҫҡаһы, үҙе аҫалы балаҫ һуғып, өй ҡотайтҡан, донъя бөтәйткән, балаларын кейендергән унған башҡорт ҡатындары өсөн ғорурлыҡ күңелемдә ныҡ үҫтерҙе. Зәйтүнә апай минә аҫаның ҡиммәтен - тарихи һәм рухи эстәлеген асты. Аҫа - ентекләп һанап-иҫәпләп һуғылған бер нисә геометрик фигуранан хасил булған уникаль орнамент, ул - тамға, ырыу билдәһе, йөкмәткеле хат, серле хәбәр, программа. Аҫаны һаҡлайҙар, үҙгәртмәйҙәр, бары күсереп кенә алалар. Уйлап сығарылған йәки үҙгәртелгән аҫа боҙола, йәме бөтә, йәне китә, тине ул. "Үҙгәртсәң - аҫа булмай инде ул, ҡыйыҡ эш була", - тип әҙәп әйтте. Оҫтаның ошо һүҙҙәре һәр ваҡыт ҡолағымда сыңлап тора.

Сәрүәр СУРИНА
(Дауамы бар).

Текә, ҙур-ҙур таштар менән уратылған. Башымдан бер генә уй үтте: менә алмаясаҡмын".

Платоға килеп еткәс, саҡ ҡына ҡалған һымаҡ, әммә ошо 300-500 метр ара хәтәрҙә нығыраҡ һаҡлана, сөнки ҙур таштар буйлап менергә тура килә. Шул уҡ ваҡытта таштарға аяҡ терәү менән көс артҡанын һиҙәһең. Ғәҙәти һуҡмаҡтан атлауға ҡарағанда таштар буйлап барыу, таштан-ташҡа һикереү, йүгереү еңелерәк. Бәлки, Ирәмәлдең көсө тап ошо таштарҙа булғанлыҡтандыр? Сөнки улар ябай таш түгел, ә тотош мәрмәр һәм кремень.

"Иртән бөтөн тән һыҙлай, аяҡтар өйкәлгән, ауыртмаған ер юк. Тау башына ҡарайым да, саҡ иламайым: менә алмаясаҡмын. Кирегә йыйына башланым, ә күңелдә нимәләр өйкәп тора: 3000 километр юл үтеп килдем, тауға артылдым... һәм башына менеп етә алманым... Ҡапыл артымда ҡустым Александрҙын тауышын ишетәм: "Коля, тауға менмәһәң, һин бит үҙеңдә ихтирам итмәйәсәкһең. Хәҙер кире боролоп китһәң, барлыҡ тормошонд ҡыйратасаҡһың. Күпме ер үттең, тауға килдең һәм саҡ ҡына ҡалғас менеп етмәнең. Мин һине алып менәм. Биштәреңде ҡалдыр шунда. Киттек!" Һәм һин алға үтте һәм мине тауҙың өстән бер өләшөнә тиклем артынан әйәртеп алып барҙы. Мин биш ташты үтәм дә ял итәм, биш ташты үтәм дә ял итәм. Ниһайәт, тауҙың башына менеп еттем. Яйлап уны тулыһынса урап сыҡтым".

Ирәмәлгә, ысынлап та, әгәр тау уға рөхсәт итә икән, теләгән кеше менә ала. Әгәр кемдер быға лайыҡ булмаһа, хатта платоға килеп еткәс тә менмәҫкә меңдәрсә сәбәп табылыуы, тәбиғәт күренеше ҡамасаулауы ихтимал. Беҙҙең төркөмдә иң оло туристка 72 йәш булһа, хатта 80 йәшлектәрҙең дә менеү осраҡтары юҡ түгел. Был юлы иһә йәштәр, балалар бик күп ине.

Онотоп торам: пирамидалар! Ирәмәлдә улар 13. Мысыр пирамидаларынан ныҡ айырылалар, сөнки уларҙы туристар тау башындағы таштарҙы алып төшөп төҙөгән, әммә шундай уҡ ҡеүәтле көскә эйә, тиҙәр. Ысынмылыр - әйтә алмайым, әммә Ирәмәлгә һәм пирамидаларға туристар ағымы йылдан-йыл арта. Бында бер тапҡыр булған кеше ҡабат тағы ла киләсәк. Ирәмәлдең тартыуы көсө шулай.

"Минә Ирәмәл оҡшаны. Хәҙер бына икенсе тапҡыр күтәрелергә ниәтләйем. Беренсе тапҡыр, моғайын, бәлки, тау мине аңламағандыр йәки мин уны. Нисек кенә булмаһын, бында ниндәйҙер могжизә бар.

Кисә һеҙ түнәрәккә тороп, тауға менергә әҙерләнгәндә, мин шуны аңланым: баҡтиһәң, миндә кире, насар тойғолар шул тиклем күп икән, һәр саҡ шулар эсендә йәшәгәнмен, шуға онкология барлыҡҡа килгән дә инде. Бөгөн дә һеҙҙең менән аралашыу оҡшаны, тормошобоҙға үҙебеҙ хужа, барлыҡ энергетика ағымдары менән идара итә алабыҙ икәнлеген аңланым. Бары тик беҙ улар менән файҙалана белмәйбеҙ..."

Ҡайтыр юл һәр саҡ еңелерәк һәм тиҙерәк үтелә, тиҙәр. Әммә Ирәмәлдән төшкәндә түгел. Бәлки, был тау башында үҙеңде ысын өйөңдә итеп тойоу, үҙеңдең тәбиғәт балаһы икәнеңде аңлау һәм ике, өс тәрлә стандарттар менән йәшәүсе ике йөҙлә яһалма тормошҡа кире ҡайтҡы килмәгәнлектәндер? Һәм аҙым һайын: "Саҡ ҡына ҡалды. Иң мөһиме - шишмәгә етһәң, тереһыу эсерһең, йыуынырһың, көс өҫтәлер..." - тип үҙ-үҙеңде өгөтләйһең. Шулай уҡ лагерҙа тәмле киске аш, турист мунсаһы көтөүе күңелде йылыта. Тамаҡ туйҙырып, эҫеһе шартлап торған мунсала ҡайын, шыршы ботаҡтарынан бәйләнгән миндек менән сабынып, Төләк йылғаһының һалҡын һыуына сумыу барлыҡ арыуыңды ҡул менән һыпырып алғандай юҡҡа сығара бит! Мунса ҡөҙрәтеме, көйләнешме, әммә иртән мускулдар ауыртыуы һиҙелмәне. Хәтта, Ирәмәлгә тағы менәйекме, тип шаяртып та алдыҡ.

"Мунса иҫ киткес булды! Һуғыш ваҡытында партизан олатай-өләсәйҙәребеҙ ер ҡаҙып, шуға оҡшаш нимәләр эшләгән, әммә бындай мунсаны тәүгә күрәм. Йүнләп йоҡлай алмай инем, мунсанан һуң иҙерәп йоҡлағанмын... Шулай уҡ һеҙҙең үлән сәйе бик оҡшаны.

Минә Ирәмәл менән дуҫлашырға кәрәк. Яралар төҙәлгәс, ҡабат күтәреләсәкмен, уны тыңлармын, бәлки, һөйләшергә теләр. Тағы ҡайҙалыр йүнәлеш бирһә, артабан юлымды дауам итермен. Юл күрһәтмәһә инде, ҡайтырға тура килер".

Көндөң болотло булыуы Ларкино тарлауығына барып һыу инергә ҡамасауламаны. Бындағы хозурлыҡтыс яҙып та, фотоға төшөрөп күрһәтеп тә аңлатып булмай. Бары тик ғүмереңдә бер тапҡыр булһа ла килеп, үҙ күҙҙәрең менән күрергә кәрәк. Әммә ошо матурлыҡҡа оҙаҡ һоҡланырға ваҡыт юҡ - әкиәттән ысынбарлыҡҡа ҡайтырға кәрәк. Был сәфәр тағы ла нимәһе менән хәтерҙә ҡалды: ҡояшта ла ҡыҙындыҡ, тау йылғаһында һыу ҙа индек, елдә лә елләнек, ҡойма ямғырҙа ла эләктек. Башҡа ваҡытта булһа, бәлки, кемдер һуҡраныр ҙа ине, әммә Ирәмәлдә кире тойғоларға урын юҡ -тәбиғәттең барлыҡ күренештәренә ҡыуандыҡ, сөнки тәбиғәт беҙҙе үҙе шулай таҙарындырҙы! Әкиәт инде... Ә, бәлки, мажаралыр?..

"БыҒаса башҡорттар менән аралашырға тура килмәне. Әммә һеҙ ҙә БР-ҙан, мин дә БР-ҙан, был үҙе уҡ яҡынайта. Төркөмөгөҙҙә кешеләр шундай яҡшы, шат, ихлас, изге күңелле! Янғыҙым күңелһеҙләнеп, һыҙланып ятыр инем. Һеҙ килдегеҙ ҙә, тормош икенсе юлдан тәгәрәне: кемдер пластырь килтерә, кемдер башҡа нәмә... Иҫ китерлек! Хәтта шундай мажараға тарығаныма шатмын да. Барыһы өсөн дә рәхмәт һеҙгә! Ирәмәлгә рәхмәт! Бөйөк көскә рәхмәт! Уңышлы, бәхетле, сәләмәт булығыҙ!"

ӘЙТКӘНДӘЙ...

Ирәмәлгә сәйәхәт тураһында яҙырға ниәтем юҡ ине. Ә инде Беларусь Республикаһының Минск ҡалаһынан килгән Николай Кустовскийҙы осратып, уның менән аралашҡандан, уны тыңлағандан һуң, "мейеләге компьютерҙа" бына шундай "форматка тура килмәгән" файл пәйҙә булды. Бәлки, был юҡҡа түгелдер, сөнки Ирәмәл уның саҡырыуын ишеткән һәм уны тыңларға әҙер булған кешеләрҙе магнит кеүек тартып тора. Ә инде ошо бейеклекте артылғандарҙың фекерләүе, донъяға ҡарашы тамырынан үҙгәрә. Һәм улар бер ваҡытта ла элекке булмаясаҡ. Шул уҡ ваҡытта мин дә.

Зәйтүнә ӘЙЛЕ.

СӘЛӘМӘТ БУЛ!

ИЛЛЕ ЙӘШТӘН ҺУҢ...

Сәләмәт булам тиһәң… аяғыңды һыуға тыҡ!

Тайвань утрауында йоҡлар алдынан аяҡтарҙы йылы һыуға тығып ултырырға кәрәк икәненә инанғандар. 40-50 градус йылылыҡтағы һыуға, ул тән температураһынан түбәнәймәһен өсөн даими эҫе һыу өҫтәп тороп, аяҡтарҙы 15-30 минут тығып ултырырға кәрәк. Бының аңлатмаһы ябай - йоҡо алдынан ҡан әйләнешен көсәйтергә кәрәк. Тап йоҡо ваҡытында организм көн дауамында тупланған шлактарҙан һәм токсиндарҙан арына. Йылы ванна был файҙалы һәм таҙартыу процессын көсәйтә. Процедураның икенсе аңлатмаһы - төнгө ял ваҡытында умыртҡа һөйәгенең һәм умыртҡа һөйәге дискыларының ҡыҫылыуын ысылыу компенсациялау. Мәғлүм булыуынса, тура атлап йөрөүе хаҡын кеше остеохондроз менән түләй, йәғни умыртҡа һөйәге деформациялана, нервылар ҡыҫыла, шул сәбәпле төрлө ауырыуҙар барлыҡҡа килә. Һәр кис аяҡтарҙы йылы һыуға тығып ултырыу - остеохондрозға һәм организмдың ваҡытынан алда ҡартайыуына ҡаршы сара.

Тағы ла бер кәңәш: башығыҙҙы төньяҡ һәм төньяҡ-көнсығыштан башҡа тәләһә ҡайһы йүнәлештә һалып йоҡлағыҙ. Был хаҡта Блект Рами үҙенең "Три энергии. Забытые каноны здоровья и гармонии" китабында яҙа. "Беҙ ғүмер дауамында бик күп энергияларҙың һәм ҡырҙарҙың йоғонтоһонда йәшәйбеҙ, - ти ул, - ҡояш энергияһы, Ерҙең магнит ҡыры, Айҙың гравитация ҡыры, ҡояштағы магнит дауылы - былар барыһы ла үҙенең йоғонтоһон яһай. Кеше тәне лә Ер кеүек үк, магнит характеристикаһына эйә. Ерҙең магнит ҡыры төньяҡтан көньяҡҡа хәрәкәт итә, ә кешенеке - баштан - аяҡҡа. Шуға күрә, әгәр кеше башын төньяҡҡа һалып йоҡлай икән, уның магнит ҡыры Ерҙең магнит ҡыры менән ҡаплана һәм был ҡан әйләнешендә тотҡарлыҡтар яһай, йөрәк тиҙ тибә башлай, дөйөм торош насарая. Бер-береһенә төньяҡ полюстары менән яҡын килтерелгән магниттарҙы хәтерләйһегеҙме? Улар әйләнә башлай, сөнки бер торошта тора алмайҙар. Ә хәҙер күҙ алдығыҙға килтерегеҙ: башын төньяҡҡа һалып йоҡлаған кеше таң атыуға үҙен нисек тойорға тейеш? Ул йоҡлаһа ла үҙен көс-дәрте ташып барған, ял иткән итеп тоймаясаҡ. Әгәр кире йүнәлештә, йәғни башыңды көньяҡҡа һалып йоҡлағанда, магнит ҡыры дөрөҫ тәьҫир итә һәм кеше үҙен көсҡеүәте артып барғандай тоясаҡ".

Уйла! Хәтереӊ юғалмаҫ

- Мейе эшмәкәрлеге - ғүмер оҙайлы булһын өсөн кәрәкле иң төп шарт, - ти РАМН академигы Владимир Шабалин. - Тимәк, әгәр кеше эшләмәһә, мейе эшмәкәрлеген үҫтермәй, тимәк, тәбиғәтҡә лә ҡыҙыҡлы түгел? Ялҡауҙарҙы тәбиғәт тормоштан бик тиҙ алып ташлай. Шуға күрә тәнебеҙҙең иң төп идара итеүсе ҡоралы - баш мейеһе. Тап башҡа нәмәләр уның торошона бәйле. Йәғни мейе ни тиклем күберәк эшләй, ул шул тиклем оҙағыраҡ эш торошонда була, шул тиклем беҙҙең биологик тышлыҒыбыҙҙың - тәнебеҙҙең ғүмерен оҙайта. Ни өсөн үлем килә? Мәҫәлән, спортсы, штанга күтәреп, мускулдарын үҫтерә. Һуңынан күнекмәләрен ташлай - мускулдары йомшара. Мейе нимә эшләй? Ул беҙгә: мине тейешле эш менән тәьмин ит, ҡан баҫымым, ҡан әйләнешем яҡшы булһын, ти. Әгәр мейе эшһеҙ икән, уға организмдың яҡшы торошта булыуы кәрәкмәй ҙә. Йәғни мейенең ихтыяжы тәндең башҡа элементтарының физиологик торошона йоғонто яһай.

С. КУЗИНА.
(Дауамы бар).

27 АВГУСТА
ПОНЕДЕЛЬНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.50 Модный приговор.
10.55 "Жить здорово!" [16+]
12.00 Новости.
12.15 "Время покажет". [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
17.00 "Время покажет". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.25 "Видели видео?"
19.00 "На самом деле". [16+]
20.00 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с "Ищейка". [12+]
23.30 Т/с Премьера. "Курортный роман". [16+]
0.30 "Время покажет". [16+]
1.30 Модный приговор.
2.35 "Мужское / Женское". [16+]
3.00 Новости.
3.05 "Мужское / Женское". [16+]
3.35 "Давай поженимся!" [16+]
4.25 Контрольная закупка.

РОССИЯ 1

5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00 Вести.
9.15 "Выборы-2018. Дебаты".
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00 Вести.
11.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
13.00 "60 минут". [12+]
14.00 Вести.
14.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
15.00 Т/с "Московская борзая". [12+]
17.00 Вести.
17.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
18.00 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
19.00 "60 минут". [12+]
20.00 Вести.
20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
21.00 Т/с "Челночницы". [12+]
0.15 Т/с "Рая знает". [12+]
2.10 Т/с "Все сокровища мира". [12+]

БСТ

7.00 Сәләм. [12+]
10.00 Выборы-2018. [12+]
10.10 Т/с "Предчувствие". [16+]
11.00 Итоги недели (на рус. яз.).
11.45 Учим башкирский язык. [0+]
12.00 Выборы-2018. [12+]
12.10 Счастливый час.
13.00 Күңелем моңдары. [12+]
13.30 Бәхетнамә.
14.30 Новости (на баш. яз.).
14.40 Выборы-2018. [12+]
14.50 Весело живем. [12+]
15.00 Наука 102. [12+]
15.30 "Книга сказок". [0+]
15.45 "Борсаҡ". [0+]
16.00 Гора новостей.
16.15 Выборы-2018. [12+]
16.30 Новости (на рус. яз.).
16.45 Выборы-2018. Теледебаты. [12+]
17.15 Учим башкирский язык. [0+]
17.25 Выборы-2018. [12+]
17.30 Замандаш. [6+]
17.45 Орнамент. [6+]
18.00 Үткән ғүмер. [12+]
18.30 Новости (на баш. яз.).
18.45 Интервью.
19.15 Күңелем моңдары. [12+]
19.30 "Бай". [12+]
20.15 Сәңгелдәк. [12+]
20.30 Бизнес-проба. [12+]
20.45 Дорожный патруль. [16+]
21.00 Д/ф "Моя планета - Башкортостан". [12+]
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Интервью. [12+]
22.30 Новости (на баш. яз.).
23.00 Автограф. [12+]
23.30 Весело живем. [12+]
0.00 Х/ф "Игра без правил". [16+]
2.15 Бәхетнамә. [12+]
3.15 "Среда, среда". [12+]
5.15 Весело живем. [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]
6.30 Новости (на рус. яз.).
6.50 Выборы-2018. [12+]

28 АВГУСТА
ВТОРНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.50 Модный приговор.
10.55 "Жить здорово!" [16+]
12.00 Новости.
12.15 "Время покажет". [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
17.00 "Время покажет". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.25 "Видели видео?"
19.00 "На самом деле". [16+]
20.00 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с "Ищейка". [12+]
23.30 Т/с Премьера. "Курортный роман". [16+]
0.30 "Время покажет". [16+]
1.30 Модный приговор.
2.35 "Мужское / Женское". [16+]
3.00 Новости.
3.05 "Мужское / Женское". [16+]
3.35 "Давай поженимся!" [16+]
4.25 Контрольная закупка.

РОССИЯ 1

5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00 Вести.
9.15 "Выборы-2018. Дебаты".
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00 Вести.
11.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
13.00 "60 минут". [12+]
14.00 Вести.
14.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
15.00 Т/с "Московская борзая". [12+]
17.00 Вести.
17.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
18.00 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
19.00 "60 минут". [12+]
20.00 Вести.
20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
21.00 Т/с "Челночницы". [12+]
0.25 Т/с "Рая знает". [12+]
2.20 Т/с "Все сокровища мира". [12+]

БСТ

7.00 Сәләм. [12+]
10.00 Выборы-2018. [12+]
10.10 Т/с "Предчувствие". [16+]
11.00 Следопыт. [12+]
11.30 Новости (на рус. яз.).
11.45 Бизнес-проба. [12+]
12.00 Выборы-2018. [12+]
12.10 Счастливый час.
13.00 Күңелем моңдары. [12+]
13.30 Бәхетнамә.
14.30 Новости (на баш. яз.).
14.40 Выборы-2018. [12+]
14.50 Весело живем. [12+]
15.00 Дорога к храму. [0+]
15.30 Йырлы кәрәҙ. [6+]
15.45 Бауырһаҡ. [0+]
16.00 Гора новостей.
16.15 Выборы-2018. [12+]
16.30 Новости (на рус. яз.).
16.45 Выборы-2018. Теледебаты. [12+]
17.15 Учим башкирский язык. [0+]
17.25 Выборы-2018. [12+]
17.30 Дознание. [12+]
18.00 Бай баҡса. [12+]
18.30 Новости (на баш. яз.).
18.45 Учим башкирский язык. [12+]
18.55 Хоккей. Кубок РБ. "Салават Юлаев" (Уфа) - "Барыс" (Астана).
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Интервью. [12+]
22.30 Новости (на баш. яз.).
23.00 "Песня года". [12+]
23.30 Весело живем. [12+]
0.00 Х/ф "Опасный квартал". [16+]
2.00 Бәхетнамә. [12+]
3.00 "Убей меня, голубчик". [12+]
4.45 Весело живем. [12+]
5.00 "Бай". [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]
6.30 Новости (на рус. яз.).
6.50 Выборы-2018. [0+]

29 АВГУСТА
СРЕДА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.50 Модный приговор.
10.55 "Жить здорово!" [16+]
12.00 Новости.
12.15 "Время покажет". [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
17.00 "Время покажет". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.25 "Видели видео?"
19.00 "На самом деле". [16+]
20.00 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с "Ищейка". [12+]
23.35 Т/с Премьера. "Курортный роман". [16+]
0.35 "Время покажет". [16+]
1.35 Модный приговор.
2.40 "Мужское / Женское". [16+]
3.00 Новости.
3.05 "Мужское / Женское". [16+]
3.35 "Давай поженимся!" [16+]
4.25 Контрольная закупка.

РОССИЯ 1

5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00 Вести.
9.15 "Выборы-2018. Дебаты".
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00 Вести.
11.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
13.00 "60 минут". [12+]
14.00 Вести.
14.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
15.00 Т/с "Московская борзая". [12+]
17.00 Вести.
17.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
18.00 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
19.00 "60 минут". [12+]
20.00 Вести.
20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
21.00 Т/с "Челночницы". [12+]
0.25 Т/с "Рая знает". [12+]
2.20 Т/с "Все сокровища мира". [12+]

БСТ

7.00 Сәләм. [12+]
10.00 Выборы-2018. [12+]
10.10 Т/с "Предчувствие". [16+]
11.00 Наука 102. [12+]
11.30 Новости (на рус. яз.).
11.45 Криминальный спектр. [16+]
12.00 Выборы-2018. [12+]
12.10 Счастливый час.
13.00 Тәмле. [12+]
13.30 Бәхетнамә.
14.30 Новости (на баш. яз.).
14.40 Выборы-2018. [12+]
14.50 Весело живем. [12+]
15.00 "100 имен Башкортостана". [12+]
15.30 "Городок АЮЯ". [0+]
15.45 "Ал да гөл". [6+]
16.00 Гора новостей.
16.15 Выборы-2018. [12+]
16.30 Новости (на рус. яз.).
16.45 Выборы-2018. Теледебаты. [12+]
17.15 Учим башкирский язык. [0+]
17.25 Выборы-2018. [12+]
17.30 Современник. [6+]
17.45 Имею право. [12+]
18.00 Башҡорттар. [6+]
18.30 Новости (на баш. яз.).
18.45 Интервью.
19.15 Дорожный патруль. [16+]
19.30 Алтын тирмә. [0+]
20.15 Сәңгелдәк. [0+]
20.30 Барбекю со звездой. [12+]
21.00 Историческая среда. [12+]
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Интервью. [12+]
22.30 Новости (на баш. яз.).
23.00 Бала-саға. [6+]
23.45 Весело живем. [12+]
0.00 Х/ф "Рудо и Курси". [16+]
2.15 Бәхетнамә. [12+]
3.00 "Таштуғай". [12+]
4.30 Автограф. [12+]
5.00 Башҡорттар. [6+]
5.30 Счастливый час. [12+]
6.30 Новости (на рус. яз.).
6.50 Выборы-2018. [0+]

30 АВГУСТА
ЧЕТВЕРГ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.50 Модный приговор.
10.55 "Жить здорово!" [16+]
12.00 Новости.
12.15 "Время покажет". [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
17.00 "Время покажет". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.25 "Видели видео?"
19.00 "На самом деле". [16+]
20.00 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с "Ищейка". [12+]
23.30 Т/с Премьера. "Курортный роман". [16+]
0.30 Д/ф Премьера. "Пластиковый мир". [12+]
1.30 Модный приговор.
2.35 "Мужское / Женское". [16+]
3.00 Новости.
3.05 "Мужское / Женское". [16+]
3.35 "Давай поженимся!" [16+]
4.25 Контрольная закупка.

РОССИЯ 1

5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00 Вести.
9.15 "Выборы-2018. Дебаты".
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00 Вести.
11.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
13.00 "60 минут". [12+]
14.00 Вести.
14.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
15.00 Т/с "Московская борзая". [12+]
17.00 Вести.
17.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
18.00 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
19.00 "60 минут". [12+]
20.00 Вести.
20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
21.00 Т/с "Челночницы". [12+]
0.25 Т/с "Рая знает". [12+]
2.20 Т/с "Все сокровища мира". [12+]

БСТ

7.00 Сәләм. [12+]
10.00 Выборы-2018. [12+]
10.10 Т/с "Предчувствие". [16+]
11.00 Д/ф "Моя планета - Башкортостан". [12+]
11.30 Новости (на рус. яз.).
11.45 Дорожный патруль. [16+]
12.00 Выборы-2018. [12+]
12.10 Счастливый час.
13.00 Күңелем моңдары. [12+]
13.30 Бәхетнамә.
14.30 Новости (на баш. яз.).
14.40 Выборы-2018. [12+]
14.50 Весело живем. [12+]
15.00 У дачи. [12+]
15.30 Байтус. [6+]
15.45 "Ҡош юлы. Балалар". [6+]
16.00 Гора новостей.
16.15 Выборы-2018. [12+]
16.30 Новости (на рус. яз.).
16.45 Выборы-2018. Теледебаты. [12+]
17.15 Учим башкирский язык. [0+]
17.25 Выборы-2018. [12+]
17.30 Барбекю со звездой. [12+]
18.00 "Йәйләү". [12+]
18.30 Новости (на баш. яз.).
18.45 Интервью.
19.15 Күңелем моңдары. [12+]
19.30 Башҡорттар. [6+]
20.15 Сәңгелдәк. [0+]
20.30 "Деловой Башкортостан". [12+]
20.45 Криминальный спектр. [16+]
21.00 Уфимское "Времечко".
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Интервью.
22.30 Новости (на баш. яз.).
23.00 Колесо времени. [12+]
0.00 Х/ф "Помни меня". [16+]
2.15 Бәхетнамә. [12+]
3.00 "Дальше тишина...". [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]
6.30 Новости (на рус. яз.).
6.50 Выборы-2018. [12+]

31 АВГУСТА
ПЯТНИЦА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.50 Модный приговор.
10.55 "Жить здорово!" [16+]
12.00 Новости.
12.15 "Время покажет". [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
17.00 "Время покажет". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.25 "Видели видео?"
19.00 "Человек и закон" с Алексеем Пимановым. [16+]
20.00 "Поле чудес". [16+]
21.00 Время.
21.30 Премьера. Международный музыкальный фестиваль "Жара". Творческий вечер Любови Успенской. [12+]
23.55 Х/ф "Френни". [16+]
1.40 Х/ф "Игра". [16+]
4.05 Модный приговор.
5.05 "Мужское / Женское". [16+]

РОССИЯ 1

5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00 Вести.
9.15 "Выборы-2018. Дебаты".
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00 Вести.
11.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
13.00 "60 минут". [12+]
14.00 Вести.
14.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
15.00 Т/с "Московская борзая". [12+]
17.00 Вести.
17.40 Местное время. Вести-Башкортостан.
18.00 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
19.00 "60 минут". [12+]
20.00 Вести.
20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
21.00 Т/с "Челночницы". [12+]
1.30 Т/с "Рая знает". [12+]

БСТ

7.00 Сәләм. [12+]
10.00 Выборы-2018. [12+]
10.10 Д/ф "Тамерлан. Архитектор степей". [12+]
11.00 Автограф. [12+]
11.30 Новости (на рус. яз.).
11.45 Криминальный спектр. [16+]
12.00 Выборы-2018. [12+]
12.10 "Москва - Васютки". [12+]
13.30 "100 имен Башкортостана". [12+]
14.00 Күңелем моңдары. [12+]
14.30 Новости (на баш. яз.). [12+]
14.40 Выборы-2018. [12+]
14.50 Бала-саға. [6+]
15.30 "Сулпылар". [0+]
15.45 "Шәп арба". [6+]
16.00 "Выше всех". [6+]
16.15 Выборы-2018. [12+]
16.30 Новости (на рус. яз.).
16.45 Выборы-2018. Теледебаты. [12+]
17.15 Учим башкирский язык. [0+]
17.25 Выборы-2018. [12+]
17.30 Замандаш. [6+]
17.45 Орнамент. [6+]
18.00 "Йома". [0+]
18.30 Новости (на баш. яз.).
18.45 Хазина о Хазине. [0+]
19.15 Күңелем моңдары. [12+]
19.30 Вопрос+Ответ=Портрет. [6+]
20.15 Сәңгелдәк. [0+]
20.30 Барбекю со звездой. [12+]
21.00 "100 имен Башкортостана". [12+]
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Наука 102. [12+]
22.30 Новости (на баш. яз.).
23.00 "Байыҡ" представляет... [12+]
0.00 Х/ф "Подстава". [16+]
2.00 "Вой волчицы". [12+]
4.15 Үткән ғүмер. [12+]
4.45 Д/ф "Млечный путь". [12+]
5.45 Д/ф "Тамерлан. Архитектор степей". [12+]
6.30 Новости (на рус. яз.).

1 СЕНТЯБРЯ
СУББОТА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 Новости.
6.10 Д/с "Россия от края до края". [12+]
7.10 М/с "Смешарики. Новые приключения".
7.25 Х/ф "Три орешка для Золушки".
9.00 Играй, гармонь любимая!
9.45 Слово пастыря.
10.00 Новости.
10.10 Д/ф Премьера. "Сергей Гармаш. "Какой из меня Ромео!" [12+]
11.10 Д/ф "Теория заговора". [16+]
12.00 Новости с субтитрами.
12.15 "Идеальный ремонт".
14.10 Д/ф "Вячеслав Добрынин."Мир не прост, совсем не прост..." [12+]
15.00 "Песня на двоих". Лев Лещенко и Вячеслав Добрынин .
16.55 Д/ф "Лев Лещенко. "Ты помнишь, плыли две звезды..." [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.15 "Кто хочет стать миллионером?" с Дмитрием Дибровым.
19.50 "Сегодня вечером". [16+]
21.00 Время.
21.20 "Сегодня вечером". [16+]
23.00 "КВН". Премьер-лига. [16+]
0.35 Х/ф "Типа копы". [18+]
2.30 Модный приговор.
3.30 "Мужское / Женское". [16+]
4.20 "Давай поженимся!" [16+]
5.10 Контрольная закупка.

РОССИЯ 1

4.25 Т/с "Лорд. Пёс-полицейский". [12+]
6.15 Мульт-утро.
6.50 "Живые истории".
7.40 Россия. Местное время. "Говорит и показывает Уфа". [12+]
8.40 Сто к одному.
9.30 Фестиваль детской художественной гимнастики "Алина".
11.00 Вести.
11.20 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.40 "Измайловский парк". Большой юмористический концерт. [16+]
13.55 Х/ф "Счастье из осколков". [12+]
18.00 "Привет, Андрей!" [12+]
20.00 Вести в субботу.
21.00 Х/ф "Доктор Улитка". [12+]
0.55 Х/ф "Однажды преступив черту". [12+]
2.55 Т/с "Личное дело". [16+]

БСТ

7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
7.45 Новости (на баш. яз.).
8.00 Выборы-2018. [12+]
8.10 М/ф "Элиас и королевская яхта". [0+]
9.30 Аль-Фатиха. [0+]
10.00 "У дачи". [12+]
10.30 "Большой чемодан. [6+]
11.15 "100 имен Башкортостана". [12+]
11.45 "С Днем знаний!" Детский концерт. [0+]
12.00 Тәмле. [12+]
12.30 Новости (на баш. яз.).
13.00 Замандаш. [6+]
13.15 Выборы-2018. [12+]
13.30 "Бай". [12+]
14.00 "Дарю песню. [12+]
16.00 "Байыҡ" представляет... [12+]
17.00 "Мелодии лета". [12+]
18.30 Новости (на баш. яз.).
19.00 Колесо времени. [12+]
20.00 Весело живем. [12+]
20.15 Сәңгелдәк. [0+]
20.30 "Песня года". [12+]
21.00 "100 имен Башкортостана". [12+]
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Посмотрим... [6+]
22.15 Следопыт. [12+]
22.30 Итоги недели (на баш. яз.).
23.15 Выборы-2018. [12+]
23.25 "Башҡорт йыры-2018". [12+]
0.00 Х/ф "Чужие на районе". [18+]
1.30 Итоги недели (на баш. яз.).
2.15 "Пустая колыбель". [12+]
4.30 Весело живем. [12+]
4.45 Д/ф "Млечный путь". [12+]
5.45 Д/ф Документальный фильм. [12+]
6.30 Новости (на рус.яз.). [0+]

2 СЕНТЯБРЯ
ВОСКРЕСЕНЬЕ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.45 Х/ф "Звонят, откройте дверь".
6.00 Новости.
6.10 Х/ф "Звонят, откройте дверь".
7.30 М/с "Смешарики. Пин-код".
7.45 "Часовой". [12+]
8.15 "Здоровье". [16+]
9.20 "Непутевые заметки" с Дмитрием Крыловым. [12+]
10.00 Новости.
10.10 Д/ф Премьера. "Елена Проклова. "До слез бывает одиноко..." [12+]
11.15 Честное слово с Юрием Николаевым.
12.00 Новости с субтитрами.
12.15 Д/ф Премьера. "Наталья Гундарева. О том, что не сбылось". К 70-летию актрисы. [12+]
13.15 Х/ф "Одиноким предоставляется общежитие".
14.55 Д/ф "Александр Михайлов. Только главные роли". [12+]
15.50 Х/ф "Хороший мальчик". [12+]
17.40 Премьера. "Я могу!"
19.25 Премьера. "Лучше всех!"
21.00 Воскресное "Время".
22.00 "Клуб Веселых и Находчивых" . [16+]
0.10 Х/ф "Не брать живым". [16+]
2.10 Модный приговор.
3.10 "Мужское / Женское". [16+]
4.05 Контрольная закупка.

РОССИЯ 1

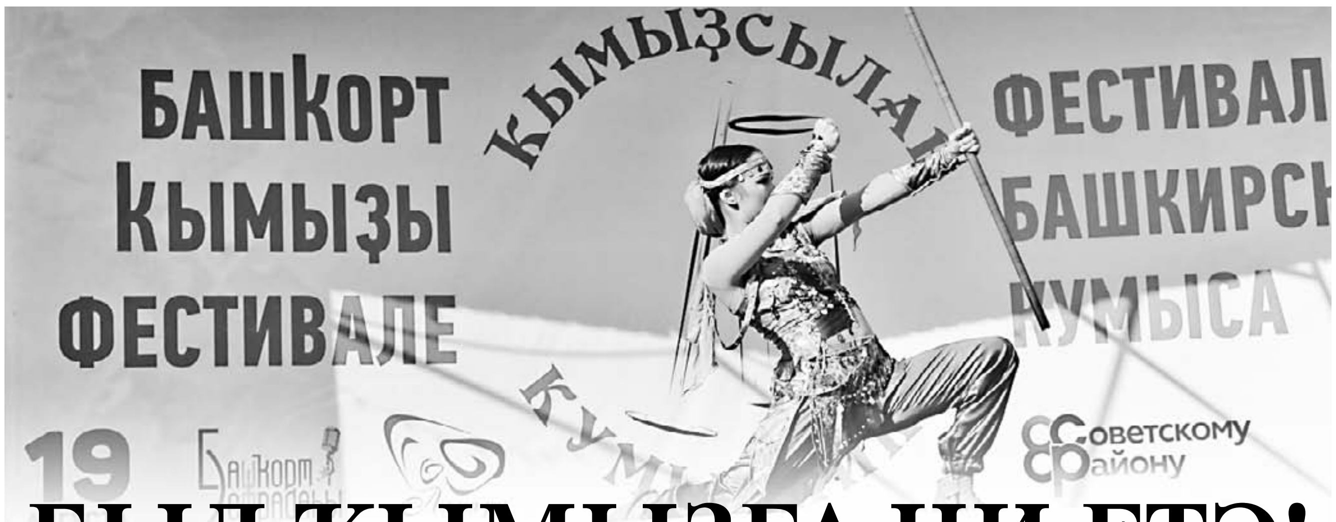
4.50 Т/с "Лорд. Пёс-полицейский". [12+]
6.45 "Сам себе режиссёр".
7.35 "Смехопанорама" Евгения Петросяна.
8.05 Утренняя почта.
8.45 Местное время. Вести-Башкортостан. События недели.
9.25 Сто к одному.
10.10 "Когда все дома с Тимуром Кизяковым".
11.00 Вести.
11.20 Т/с "Сваты-2012". [12+]
13.25 Х/ф "Несладкая месть". [12+]
18.00 "Удивительные люди-3".
20.00 Вести недели.
22.00 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
0.30 "Дежурный по стране". Михаил Жванецкий.
1.25 Д/ф "Патент на Родину". [12+]
2.25 Т/с "Пыльная работа". [16+]

БСТ

7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
7.45 Новости (на баш. яз.).
8.00 Выборы-2018. [12+]
8.10 М/ф "Фиксики". [0+]
8.45 Уфимский международный марафон.
11.30 "Бирешмә!" [0+]
11.45 Алтын тирмә. [0+]
12.30 Итоги недели (на баш. яз.).
13.15 Выборы-2018. [12+]
13.30 Үткән ғүмер. [12+]
14.00 "Дарю песню. [12+]
15.30 Башҡорттар. [6+]
16.00 Дорога к храму. [0+]
16.30 Историческая среда. [12+]
17.00 Моя Республика. [12+]
17.30 Лидеры региона. [12+]
18.00 Дознание. [16+]
18.30 Имею право. [12+]
18.50 Хоккей. КХЛ. ХК "Динамо М" (Москва) - "Салават Юлаев" (Уфа). Трансляция из Москвы.
21.30 Итоги недели (на рус. яз.).
22.15 Международный фестиваль искусств "Сердце Евразии". [12+]
23.15 Выборы-2018. [12+]
23.25 Свидание с джазом. [12+]
0.15 Х/ф "Тихая гавань". [12+]
2.15 "Великий обольститель". [12+]
4.45 Д/ф "Млечный путь". [12+]
5.30 Историческая среда. [12+]
6.00 Итоги недели (на рус. яз.).
6.45 Учим башкирский язык. [12+]
6.50 Выборы-2018. [12+]

✓ *Ҡымыҙҙың ниндәйе генә юҡ ине! Һыуһын ҡымыҙ, сөсө ҡымыҙ, әсе ҡымыҙ, ойотма ҡымыҙ, буҙҙау ҡымыҙ, ыҫланған ҡымыҙ һәм башҡалар. Йәнең теләгәнен тәмләп ҡарарға була ла осҡа барып сыҡҡанда инде күңелдәр күтәрелеп китә.*

ҺАЙ-ҺАЙ-ҺАЙ!



БЫЛ ҠЫМЫҘҒА НИ ЕТӘ!

Ҡасан ғына әле ҡала кешеһе ҡымыҙҙың нимә икәнен дә яҡшылап белмәй ине. Бер ваҡыт йылҡы малы кәметелеп, колхоз-совхоздар ябылып бөткән йылдарҙа ауыл халҡына ла танһыҡҡа ғына эләгә торған затлы эсемлек ине ул. Юлдарҙа буш торған ҡымыҙханаларҙы күреп, эс бошоп үтә, ҡымыҙ эҙләп тә таба алмай ҡуйыла ине. Бәхеткә күрә, был хәлдәр ваҡытлыса ғына булып, ҡымыҙға ла көнө тыуҙы. Бөгөн ауылдарҙа йылҡы һаны артҡандан-арта, шәхси хужалыҡтар, ҡымыҙханалар асыла. Шифалы эсемлек популярлыҡ яулай, уны яһау һәм һатыу итеү мәртәбәле кәсеп булып баһалана бара.

Баш ҡаланың Якутов паркында ойошторолған ҡымыҙ фестивале ошо әйтелгәндәргә иҫбатлау булып тора ала. Республиканың төрлө райондарынан йыйылған ун өс ҡымыҙ етештереүсе биш тоннанан ашыу ҡымыҙ алып килеп һыйланы ҡала халҡын. Ҡымыҙҙың ниндәйе генә юҡ ине! Һыуһын ҡымыҙ, сөсө ҡымыҙ, әсе ҡымыҙ, ойотма ҡымыҙ, буҙҙау ҡымыҙ, ыҫланған ҡымыҙ һәм башҡалар. Йәнең теләгәнен тәмләп ҡарарға була ла, шулай шимләй-шимләй килеп, осҡа барып сыҡҡанда инде күңелдәр күтәрелеп, дәртләнеп китәлә. Ҡымыҙҙың сере лә шунда бит. Юҡҡа уны "батырҙар эсемлеге" тимәгәндәр. Унын шулай дәртте, сәмде, йөрәкте ҡуҙғыта, ҡанатландыра, әллә ниндәй батырлыҡтарға әйҙәй торған сифаты ла бар.

Фестивалгә ҡымыҙ һатыу ғына ла түгел, ҡымыҙ эшләү, ҡымыҙ һауыу буйынса эшләнгән фотокүргәҙмәләр, ҡымыҙ тарихын һөйләүсе стендтар, ҡымыҙханаларҙа тотонола торған хужалыҡ ҡорамалдары ла сығарылғайны. Һәр кем, бигерәк тә ҡала халҡы, әсе ҡымыҙҙан бешегеп ҡарайып шымарған ағас көбөләрҙе, йәш һөттө болғата торған көргөстө, ағас ороһонан соҡоп яһалған бейә һауа торған ижауҙы, бейәне ҡороҡлап яҡынлата торған һайғаулы ҡороҡтарҙы ҡыҙыҡһынып ҡараны.

Фестивалдең ойоштороусылары эшҡыуар Вадим Йомабаев һәм Совет районы хакимиәте булды. Тәүге тапҡыр ойошторолған сара халыҡ тарафынан үтә лә йылы ҡабул ителеп, төшкә табан һатыуҙа ҡымыҙҙар бөтөп тә ҡуйҙы. Ҡымыҙҙан тыш, бал, ҡорот, эремсек һәм бешерелгән аҙыҡ-түлек тә йәһәт кенә һатылып бөттө. Әлеге сараны киләсәктә йәй башынан алып, ҡымыҙ миҙгеле үткәнгә тиклем даими уҙғарып торғанда ла артыҡ булмаясаҡ. Сөнки халыҡ бындай тәғәмде, эсемлектәрҙе етештереүселәрҙең ҡулынан алыуҙы хуп күрә.

Айтуған Фәттәхов, Әбйәлил районы: Ҡымыҙ эшләү менән 2000 йылдан шөғөлләнәбеҙ. Бының өсөн саф башҡорт тоҡомло аттар тотола. Бөгөнгө көнгә йылҡы һаны 600 башҡа еткән, шуларҙың 22-нән ашыуы һауын бейәләре. Был кәсеп уңайлы ла, килемле лә тип әйтер инем. Ҡымыҙҙан тыш, йылҡыны һатыу, ит етештереү ҙә яҡшы табыш килтерә. Йыш ҡына, йылҡы менән генә шөғөлләнеп йәшәп буламы, тигән һорау бирәләр. Була, тип ышанслы әйтер инем. Хатта бик тә яҡшы итеп йәшәп була. Егерме йылдан ашыу ошо кәсептәбеҙ һәм йылдан-йыл үҙебеҙҙе ышаныслыраҡ тоябыҙ. Был тап беҙҙең халыҡтың кәсебе. Беҙ йылҡы малының бөтөн нескәлектәрен беләбеҙ, тоябыҙ. Унан һуң, йылҡы өсөн тәбиғәтебеҙ ҙә ҡулайлы. Мәҫәлән, беҙҙең Әбйәлил районында ҡылғанлы дала ла, урмандар ҙа бар. Йәғни, үләнгә ҡытлыҡ юҡ. Башҡа малдан айырмалы рәүештә, йылҡыға ҡышҡа бесән әҙерләү кәрәкмәй. Улар тибенлектә йөрөп тамаҡ туйҙыра. Артыҡ йылы ҡышлаҡҡа ла мохтаж түгел. Бер һүҙ менән әйткәндә, талымһыҙ, түҙемле, әрһеҙ мал ул йылҡы. Ә унын ҡымыҙы, ите, ҡаҙы-ҡарта кеүек деликатестары тураһында әйтеп тораһы ла түгел.

Илфат Буранғолов, Өфө районы: Мин үҙемде белә-белгәндән ҡымыҙ эшләйбеҙ. Әлеге мәлдә ике йөҙ башлап һауын бейәһе тотола. Ҡымыҙға тип килеүселәр, ҡымыҙ һораусылар бик күп. Көнөнөкө көнөнә китеп бөтөп тора. Оҙайлы йылдар даими килеп ҡымыҙ эсеүсе, дауаланыусыларыбыҙ ҙа етерлек. Был эсемлек бит ул өлгөрөү, бешегеү яйына ҡарап, төрлө функцияларҙа ҡулланыла. Мәҫәлән, яңы һөт ҡушылғанды эсеп, организмды таҙартып алырға була. Ике көнлөк ҡымыҙ сөсө ҡымыҙ, ул ашҡаҙан өсөн файҙалы. Өс көнлөк ҡымыҙ әсе ҡымыҙға әйләнә, ул иммунитетты күтәрә. Буҙҙау ҡымыҙ ҡайнаған ҡымыҙ булып китә. Уны мәжлестәргә ултыртҡандар. Күңелде аса, дәртләндерә. Шулай уҡ кемгәлер ыҫланған көбөлә бешелгән ҡымыҙ оҡшай, кемгәлер япраҡтарҙа төнәтелгәне, кемгәлер башҡа төрлөһө. Һораусыларҙың мәнфәғәтенә тура килтереп тәҡдим итергә тырышабыҙ. Ҡымыҙыбыҙҙы шифаханаларға, ашханаларға, дауаханаларға, балалар учреждениеларына ла алалар. Шунлыҡтан, эсемлекте һәр ваҡыт юғары сифатлы, тәмле, шифалы итеп яһау өсөн тырышабыҙ.

Яҡшы ҡымыҙ алыу өсөн йылҡының ниндәй үлән менән туҡланыуы, ниндәй һыу эсеүе, хәрәкәттә булыуы ла мөһим. Һауын бейәләре мотлаҡ иректә, мул үләнле ерҙәрҙә көтөлөргә тейеш. Ҡаты-ҡотоло, селекле, әремле урындарҙа аҙ ғына йөрөһәләр ҙә был уларҙың һөтөндә сағыла. Ҡымыҙҙың да тәме үҙгәрә. Хатта үләндән тыш өҫтәмә аҙыҡтың артыҡ булыуы ла файҙаға түгел. Ҡымыҙ ул шундай нескә, наҙлы, иғтибар талап иткән генә эсемлек. Уны нисек етте шулай итеп, этеп-төртөп кенә яһап булмай. Бөгөн халыҡ файҙалы аҙыҡ-түлеккә ҡайта, ауыл халҡы етештергәнде өҫтөнөрәк күрә башланы. Әлеге фестиваль дә ҡымыҙға хөрмәтебеҙҙе, баһабыҙҙы күрһәтә. Был беҙҙең эсемлек. Һыуһынға ла, дауаға ла, башҡаһына ла беҙ уны борон-борондан ҡулланып өйрәнгәнбеҙ. Барыбер һуттарға, компоттарға, газлы һыуҙарға өйрәнә алманыҡ бит, ҡымыҙыбыҙға әйләнеп ҡайттыҡ. Һәм балаларҙы ла ошо ризыҡҡа күнектерергә кәрәк, сәләмәт булырҙар ине.

Вадим Йомабаев, Өфө эшҡыуары, фестивалде ойоштороусы: Тап башҡорт ҡымыҙы иҫ киткес шәп һәм шифалы эсемлектең үҙенсәлекле даны һәм тарихына эйә. XIX һәм XX быуатта күп кенә рус шағирҙары һәм яҙыусылары: Толстой, Даль, Мамин-Сибиряк, Чехов, Цветаева һәм башҡалар ҡымыҙ менән һаулыҡтарын нығытырға килгән. Мин Башҡортостанда ғына түгел, ә тотош Рәсәйҙә ҡымыҙ индустрияһының киләсәге ҙур булыр тип уйлайым. Беҙ иһә ҡымыҙ модаһын индереүсе, унын эталоны булырға тейешбеҙ, сөнки быға хоҡуғыбыҙ һәм мөмкинлектәребеҙ, шулай уҡ үтәү өсөн ресурстарыбыҙ бар. Йыл һайын ойошторолған фестиваль ошо ҙур киләсәккә аҙымдарҙың береһе булыр тип ышанам.

Алһыу Сәйетова, һатып алыусы: Ошондай йәрминкә аҙна һайын үтһә лә килер инем. Магазиндарҙағы ҡымыҙға ышанып етмәйем барыбер. Ҡайҙалыр ҡымыҙхана эҙләп китер форсат юҡ. Ә бында ҡымыҙ яһаусылар үҙҙәре үк ҡойоп биреп тора. Тәмләп ҡарайһың, оҡшаһа, алаһың. Мин бына сейә япрағы һалынғанын һәм ыҫланған көбөлә әсетелгәнен алдым. Был еҫтәр һәм тәмдәр бала сағымды хәтерләтә. Үҙем дә көбө буйындай ғына булып, аяҡ остарыма баҫып ынтылып көргөс менән ҡымыҙ көргөп тора торғайным.

Ҡымыҙҙары бик тәмле, һыу ҡушылмаған, ҡуйы, хуш еҫле. Ҡымыҙ кәсебен тотоп, ата-бабалар һөнәрен оноттормай дауам иттереүсе был оҫталарға һаулыҡ теләйем. Ҡала халҡына, бигерәк тә беҙҙең кеүек ҡырға йөрөй алмаған ололарға ошолай сифатлы ҡымыҙ эсеү рәхәтен йышыраҡ тәтетһендәр ине.

Миләүшә ХӘБИЛОВА.

ИШЕТТЕГЕҘМЕ ӘЛЕ?

ВОДИТЕЛДӘРГӘ ЯҢЫЛЫҠ

Үҙәк банктың ОСАГО-ла тариф коридорын киңәйтеү буйынса күрһәтмәләре үҙ көсөнә инеү ваҡыты көҙ башына күсерелеүе ихтимал, тип хәбәр итә ТАСС агентлығы Үҙәк банктың страховка баҙары департаменты башлығы Филипп Габунияға һылтанып.

Үҙәк банк майҙа ОСАГО-ла тарифтарҙы үҙгәртеү реформаһы тураһында хәбәр иткәйне. Төп тариф коридорының 20 процентҡа өҫкә һәм аҫҡа киңәйтелеүе: хәҙерге 3432-4118 һум урынына 2746-4942 һумға үҙгәреүе беренсе этап булырға тейеш. Бынан тыш, водителдәрҙе стаж һәм йәш буйынса классификациялауҙы асыҡлау күҙаллана. "Беҙ коридорҙы киңәйтеү буйынса норматив акт ваҡытын күсерәбеҙ. Уны йәйгеһен теркәргә теләгәйнек, әммә быны техник йәһәттән эшләп өлгөрмәйбеҙ. Көҙ башына ниәтләйбеҙ. Был нәҡ техник күсереү", - тине Габуния. Тарифтарҙың үҙгәреше буйынса күрһәтмә проекты 14 июндә баҫылып сыҡты, унда күрһәтелгән коридор үҙгәрешһеҙ ҡала, тип өҫтәне Габуния. Реформаның ҡануни үҙгәрештәр талап иткән икенсе этабы 2019 йылдың йәйенә күҙаллана. Был үҙгәрештәр ОСАГО тарифын шәхсиләштереүҙе күҙ уңында тота. 20 июлдә Финанс министрлығы страховка суммаһын (мөлкәткә зыян өсөн 500 мең һум, 1 миллион һум һәм 2 миллион һум, хәҙер 400 мең һум, ғүмергә һәм һаулыҡҡа зыян өсөн 500 мең һум) һәм страховкалау ваҡытын (3 йылға тиклем, әле иң күбе 1 йыл) һайлауҙы күҙаллаған закон проектын тейешле ведомстволарға яраштырыуға ебәргән. Үҙәк банк киләсәктә ОСАГО тарифында транспорт йәше, моделе, экологик характеристикалары кеүек өҫтәмә факторҙарҙы иҫәпкә алырға тәҡдим итә. Финанс министрлығында белдереүҙәренсә, һәр водитель өсөн ОСАГО-ның индивидуаль хаҡын иҫәпләү реформаның маҡсаты булырға тейеш. 2023-2025 йылдарҙа ОСАГО тарифтарының бөтөнләй дәүләт көйләүенән азат ителеүе мөмкин.

ИҪКӘРТЕҮ

ҺАРЫ ҮРМӘКСЕ

Өфө янындағы Нуғай ҡасабаһында ҙур һары үрмәкселәр килеп сыҡҡан. Тәүге зыян күреүселәр ҙә бар - бер ир үрмәксе тешләгәндән һуң дауаханаға эләккән.

Ғалимдар әйтеүенсә, был - һары эсле, ҡыҙғылтһары башлы, ҙур яңаҡлы үрмәксе, арҡаһында һыҙат та бар. Ул ауырттырып тешләй, ағыулы, әммә үлемесле түгел. Тешләнгән урын ауырта, шешә, күңел болғана, баш әйләнә. Ләкин үрмәксе үҙе башлап һөжүм итмәй, һаҡлана ғына. Кәм тигәндә ике тешләү осрағы билдәле - зыян күреүселәр ярҙам һорап токсикология бүлеге табиптарына мөрәжәғәт иткән. Белгестәр үрмәкселәрҙең ябырылыуын эҫе һауа торошо менән бәйләй. Әле уларҙың ҡарығыу осоро, һәм тиҙҙән улар тағы ла күбәйә. Зоологтар был үрмәксенең Башҡортостан биләмәһенә эләгеүе осраҡлы түгел тип раҫлай - улар төрлө ерҙә тарала башлаған.

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1439 һижри йыл.

Август-сентябрь (Зөлхизә)	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Аҡшам намаҙы	Йәстү намаҙы
27 (16) дүшәмбе	4:45	6:15	13:30	18:49	20:19	21:49
28 (17) шишәмбе	4:47	6:17	13:30	18:46	20:16	21:46
29 (18) шаршамбы	4:48	6:18	13:30	18:44	20:14	21:44
30 (19) кесе йома	4:50	6:20	13:30	18:42	20:12	21:42
31 (20) йома	4:52	6:22	13:30	18:39	20:09	21:39
1 (21) шәмбе	4:54	6:24	13:30	18:37	20:07	21:37
2 (22) йәкшәмбе	4:56	6:26	13:30	18:34	20:04	21:34

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

✔ *Ябаға тайҙы хурлама: яҙға сыҡһа, ат булыр,*
Йәш егетте хурлама: уҡыһа, илгә баш булыр.

Башҡорт халыҡ мәҡәле.

АФАРИН!

ҠАТАЙҘАР МАЙҘАН ТОТТО

Ошо арала Белорет районы Ботай ауылында Ҡатай йәштәре слеты булып үтте. Республиканың Мәҙәниәт, Йәштәр сәйәсәте һәм спорт министрлығы, Республика халыҡ ижады үҙәге, муниципаль район хакимиәте һәм уның мәҙәниәт идаралығы ойошторған VII "Иҙел башы этнофорумы" сиктәрендәге был сара район биләмәһендә быйыл етенсе тапҡыр уҙғарылды. Байрамға Ҡурған, Мурманск, Силәбе өлкәләренән, Пермь, Өфө, Сибай, Стәрлетамаҡ, Ағиҙел, Нижневартовск ҡалаларынан, Баймаҡ, Учалы, Балаҡатай, Ҡыйғы райондарынан, анығлап әйткәндә, 13 төбәктән һәм республиканың 34 районынан бөтәһе 3 меңдән ашыу ҡунаҡ килеүе форумдың мәртәбәһен арттырҙы.

Байрам Ботай ауылының Бөйөк Ватан һуғышында һәләк булған яугирҙары иҫтәлегенә сәскәләр һалыуҙан башланып китте. Ауыл бәләкәй генә булһа ла, илебеҙҙе дошман яуынан һаҡлау өсөн 51 ир-егетен һуғышҡа оҙатҡан. Үкенескә, ошо яугирҙарҙың ни бары 27-һенә генә тыуған еренә әйләнеп ҡайтырға насип була. Батырҙарҙы иҫкә алғандан һуң ҡунаҡтар "Зәйтүнә" мәсетен асыу сараһында ҡатнашты. Мәсет эшҡыуар Рәүил Вәлиев ярҙамы менән төҙөлгән. Эшҡыуар ауылдаштарының әүҙем, дәртле булыуын билдәләп, үҙ башланғысын күтәреп алыуҙары өсөн рәхмәт белдерҙе.

Төп байрам сараһы Белорет ҡурайсылары башҡарыуында "Урал" көйө менән башланып китте. Мәҙәниәт министры урынбаҫары Рәнис Алтынбаев барыһын да байрам менән ҡотлап, сараны асҡас, ырыуҙың 7 данлыҡлы кешеһен билдәләп үтте. Иҙел ҡатайы Әсхәт Хәйернуровҡа - "Ҡатай ырыуы аҡһаҡалы", ҡоҙғон ҡатайы Ринат Ғайсинға - "Ирәмәл тауына ҡатай байрағын ҡуйған өсөн", Мәхмүт ауылынан Асҡаровтар ғаиләһенә - "Сит вәкил булараҡ ҡатай ырыуын популярлаштырыу өсөн", "Еңгәләр" халыҡ фольклор ансамбленә - "Иң яҡшы ҡатай фольклор ансамбле", Йөйәк ауылынан Ринат Шәйбәковҡа - "Ҡатай ырыуы тарихсыһы", Сермән ауылынан Рәүеф Мәғәфуровҡа - "Ҡымыҙ әҙерләү традицияларын һаҡлағаны өсөн", Фәнил Абдуллинға "Хоҙайбирҙе ауылы традицияларын һаҡлағаны өсөн" дипломдарын тапшырҙы. Наградлау барышында Рәнис Рәйес улы Үткәл ауылының фольклор ансамбленә милли традицияларҙы уңышлы үҫтереүе өсөн 10 ҡумыҙ бүләк итте. Был көндө байрамға йыйылыусылар Динислам Сәлихов башҡарыуында ҡатай ырыуы гимнының премьераһын да тыңланы.

Форум программаһына ярашлы, бик күп конкурстар ҙа уҙғарылды. Төрлө йүнәлештә үҙ һәләтен, оҫталығын һынап ҡарарға теләүселәр ҙә күп булды. Мәҫәлән, "Ҡатай һылыуы" конкурсында 12 ҡыҙ ҡатнашты. Телгә маһирлыҡта, ҡул эштәренә, аш-һыуға һәм дә йыр-бейеүгә оҫталыҡта Белорет районы ҡыҙҙары менән берлектә Балаҡатай, Ҡыйғы һылыуҙары ла көс һынашты. Һөҙөмтәләр буйынса Әзекәй ауылынан Дилбәр Ғиззәтуллина - III, Балаҡатай районының Түбәнге Үтәш ауылынан Элина Хөснөтдинова - II урын алһа, Межгорье ҡалаһынан Эльвина Абдрахманова I урынға лайыҡ булды. Ә бына Ботай ауылы һылыуы, Башҡорт дәүләт аграр университеты студенты Зөлфиә Сәғәҙәтова Гран-при хужаһы тип табылды. 12 һылыуы булған байрамдың 12 батыры ла табылды. Был егеттәр 5 килограмдан 85 килограмға тиклем таш күтәреү конкурсында таҫыллығын, көсөн һынаны. Конкурстың икенсе этабында Рим Вәлиуллин 45 килограмлыҡ ташты 40 тапҡыр күтәреп, еңеүсе булһа, II урынды 34 тапҡыр күтәреп, Дим Вәлиәхмәтов менән Заһир Ноғайғолов, III урынды Вәғиҙ Фәхретдинов (33 тапҡыр) алды. Ә инде "Ҡатай батыры", йәғни ат өҫтөндәге көрәштә (һыбайлылар көрәше) Ҡоҙғон-Әхмәр ауылынан Винарис Вәлиев - I, Мәхмүт ауылынан Рим Вәлиуллин - II урынға сыҡты, ә Ботай ауылы егете Самат Ҡотлобаев III урынға лайыҡ булды.

Ғәҙәттә, бар яҡтан да өлгөлө ғаиләләр уңған ҡуллы, тырыш ҡыҙҙар һәм көслө, батыр егеттәр тәрбиәләп үҫтерә. Байрамға килеүселәр бының нәҡ шулай булыуына "Йәш ғаилә" конкурсында үҙ күҙҙәре менән күреп инанды. Унда Өфө ҡалаһынан Хызыровтар һәм Ҡыйғы районының Алағуза ауылынан Лоҡмановтар ғаиләһе иң матур йәш ғаилә тип табылды. Ә инде ошо ғаиләләрҙә тәрбиәләнгән балалар: "Булыр бала биләүҙән", "Ояһында ни күрһә, осҡанында шул булыр" тигән мәҡәлдәрҙең ни тиклем тапҡыр булыуын раҫланы.

Бөгөнгөндә лайыҡлы дауам итеп, киләһе быуынға ышанып тапшырыр вариҫтарың юҡ икән, тимәк, киләсәгең дә юҡ, тигән һүҙ. Был йәһәтттән Ҡатай ырыуына борсолорлоҡ урын юҡ. Төрлө конкурстар барышында был тоҡомдоң бынамын тигән ул һәм ҡыҙҙары үҫеп килеүе лә асыҡланды. Улар төрлө конкурстарҙа ҡатнашып, үҙҙәренең бар яҡлап та булдыҡлы, әүҙем булыуын күрһәтте. Мәҫәлән, "Йәш ҡатай" конкурсында үҙ һәләттәрен күрһәтеп, Наҙгөл Мөхәмәтдинова - I, Миләүшә Ғиниәтуллина менән Батырхан Мөхәмәтдинов - II, Евгений Ғәләүетдинов һәм Раушания, Фәтих Миһрановтар III урын алды.

Кискеһен Ҡатай ырыуы йәштәре байрамын республика йондоҙҙарының сағыу концерты һәм киске дискотека дауам итте. Шулай итеп, VII "Иҙел башы этнофорумы"ның был сараһы ла шаулап-гөрләп үтеп тә китте. Уны матур итеп, юғары кимәлдә алып барған ойоштороусыларҙың, айырыуса Егәҙе ауылы хакимиәтенең тырышлығын айырым билдәләп китергә мөмкин. Үҙ эсенә күңел асыуҙы, йыр-бейеүҙе генә түгел, ә тағы ла киңерәк мәғәнә - тарихты киләсәк быуынға тапшырыуҙы, күсәгилешлек булдырыуҙы маҡсат итеп ҡуйған форум киләһе йылдарҙа ла бәҫен төшөрмәҫ, әһәмиәтен юғалтмаҫ, тигән ышаныс ҙур. 2019 йылда был сара шулай уҡ ҡатай ырыуы башҡорттары йәшәгән Ҡыйғы районы Абзай ауылы биләмәһендә уҙасаҡ.

Эльза МӨХӘМӘҘИЕВА.

АҒИНӘЙ ҺҮҘҘӘРЕ

ҺАРАНЛЫҠ...

малды арттырмай

- Һаранлыҡ менән генә мал артмай.
- Өйөңдән айырылһаң да, илеңдән айырылма.
- Кеше һүҙенә ҡыҫылма, белмәгән эшкә тығылма.
- Бурға - бик, оятһыҙға бит юҡ.
- Матик (тәпке) үлән тамырын, баҡшы нәҫел тамырын ҡырҡа.
- Баштың яуыҙлығы ҡулдарҙы бысраҡҡа батыра.
- Яҡмаһаң, өй һыуына, уйланмаһаң, күңел кибә.
- Маҡтансыҡ түшен, егәрле кирбес һуғыр.
- Сабауыллаған алдын, ялғанлаған сәсән булмаҫ.

Әнүәрә ХӘЙБУЛЛИНА.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

БОРОНҒОҢ МЕНӘН ҒОРУРЛАН...

ә бөгөнгөгә эйәр

Баланың ниһен маҡтайһың -
Атаның телен алмаған;
Ҡыҙҙың ниһен маҡтайһың -
Ғәйбәт һүҙҙән ҡалмаған.

Аҡмулла.

Ябаға тайҙы хурлама:
яҙға сыҡһа, ат булыр,
Йәш егетте хурлама:
уҡыһа, илгә баш булыр.

Башҡорт халыҡ мәҡәле.

Ил байлығы ситкә аға йылға булып,
Беҙ торабыҙ яр башында ҡолға булып.

Рәшит Шәкүр.

Киләсәккә ҡаршы бар - ул һиңә тиҙерәк килеп етер.

Б. Крутиер.

Киләсәк беҙҙе борсой, үткәндәр беҙҙе ебәрмәй тота, шуға ла беҙ бөгөнгөнө ҡулдан ысҡындырабыҙ.

Г. Флобер.

Боронғоң менән ғорурлан, ә бөгөнгөгә эйәр.

Тацит.

Гел ҡурҡып йәшәгәнде ирекле тип әйтеп буламы?

Гораций.

Көндөң өстән бер өлөшөн үҙе өсөн йәшәмәгән кеше, әлбиттә, ҡол тип атала.

Ф. Ницше.

Тиң хоҡуҡлылыҡ... бары тик зыяратта ғына.

Г. Левис.

Шулай итеп, тағы бер аҡыл: "Ер яралғандан алып уның менән тәбиғәт ҡанундары идара итә. Ә уның нигеҙен тәшкил иткән ҡағиҙәләр ошо:

- Үҙең теләгәндәргә өлгәшкәндән һуң, башҡаларға ла улар теләгәнгә өлгәшергә ярҙам ит.

- Эске бөтөнлөгөндө һаҡла.

- Әлеге мәл менән йәшә.

- Үҙең белгән иң изге кешеләрҙән дә изгелеклерәк булырға ынтыл.

- Үҙ намыҫың алдында саф бул.

- Һәләтеңдән килгәнде тағы ла яҡшыраҡ итеп башҡар, һәр нәмәлә камиллыҡҡа өлгәш.

- Хыял иткәнең бик ҡыйыу булһын.

Беҙҙең күбебеҙгә был ҡағиҙәләр таныш. Әммә беҙ уларҙы үтәмәйбеҙ..."

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

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

Баш мөхәррир: **Гөлфиә ЯНБАЕВА.**
Мөхәрририәт:
Ләйсән НАФИҠОВА,
Зәйтүнә ӘЙЛЕ,
Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА,
Миләүшә ҠАҺАРМАНОВА,
Артур БАТЫРШИН.

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

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

Телефондар:

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

Ҡул ҡуйыу ваҡыты - 24 август 17 сәғәт 00 мин.
Ҡул ҡуйылды - 16 сәғәт 00 мин.

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

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

Тиражы - 4077
Заказ - 1487/08