ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Киске Өфө

2-8 июль (майай) 2022

№26 (1016)

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

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Үлән ашағыҙ!

7

Йөрәк серҙәре һәм сирҙәре

10

Күмәкләгән - яу ҡайтарған,

йәки Күмәкләгән - шахматта еңгән!

11

Яҡшының эскәне - һыу булыр,

ямандың эскәне ыу булыр...

12-13

ТВ-программа 14

Борон бер ханлыҡта ғәйбәтселәр үрсеп киткән. Баш вәзир был хаҡта ханға еткергән һәм "Ғәйбәтселәрҙең телдәрен ҡырҡырға кәрәк", тигән тәҡдимен дә әйткән. "Ҡырҡығыҙ, - тигән зирәк хан, - тик ғәйбәтселәрҙең телдәрен түгел, уларҙы тыңлаусыларҙың ҡолағын..."

БАШ ҠАЛАМ

КҮҢЕЛ ШАТЛАНҒАН ҺӘМ...

күңелде өйкәгәндәр тураһында

Өфөбөҙ - республикабыҙҙың йөҙөк ҡашы, тимәк, уға иғтибар ҙа ҙур. Нәҡ Өфө бөтә Рәсәйгә, донъяға Башҡортостан тураһында тәүге мәғлүмәтте бирә, тәүге фекерҙең ниндәй юҫыҡҡа боролоуына булышлыҡ итә. Шуға күрә баш ҡаланың йөҙө лә, булмышы ла, йәшәйеше лә республика етәкселегенең күҙ уңында булырға тейештер ҙә. Әлбиттә, миллионлы ҡаланың хәл итәһе мәсьәләләре лә етерлек, ҡаҙанған уңыштары ла юғары баһалана. Мин баш ҡаланың ябай кешеһе күҙлегенән үҙ фекерҙәремде еткереп үткем килә.

Ғәҙәттә, барыһы ла һүҙҙе маҡтауҙан башлай, ә мин, киреһенсә, күңелде өйкәп торған күренештәр, мәсьәләләргә туҡтап үткем килә. Иң беренсе, барыһының да йәненә тейгән юлдар тураһында әйтмәйенсә булдыра алмайым. Үҙәк урамдар, башлыса, матур һәм төҙөк, шулай ҙа тағы ла яҡшыраҡ итергә мөмкиндер, тигән фекерҙәмен. Ә үҙәктән әҙ генә ситкә киттеңме, машина юлдары ла, йәйәүлеләр өсөн тәғәйенләнгәне лә иҫ киткесе насар бит. Мәҫәлән, Дим бисҭәһенән Авдонға барған оло юл урыны менән тишкеләнеп бөткән. Аэропорт яғына барайым тиһәң, юлды бүлеп торған һыҙыҡтар бөтөнләй юҡ тиерлек, һәр кем үҙе нисек теләй, шулай китеп барған һымаҡ. Ҡаланың башҡа урындарында ла был тарафта эшләйһе эштәр байтаҡ.

> **Юлға ҡағылышлы тағы бер күҙәтеүемде яҙмайынса үтә алмайым. Ул да булһа, юлды эшләйбеҙ тип, асфальтты алалар ҙа, урынына тиҙ генә яңыһын түшәп ҡуйыуҙы оноталар. Мәҫәлән, Ибраһимов бульвары менән К.Маркс урамы киҫешкән бәләкәй генә урында асфальтты алдылар, ләкин ул соҡор бик оҙаҡ ямалмай ятты.**

Әле генә бына ҙур йүгереү марафонын ҡарап ҡайттым. Махсус рәүештә Инорс бисҭәһенән килдем. Шуға әйтер һүҙем шул - ни өсөн ҙур һәм мәртәбәле саралар тик үҙәктә ойошторола һуң ул? Әлбиттә, һүҙ юҡ, матур яҡтар, ләкин Өфөнөң әллә күпме районы бар һәм уларҙың һәр береһе, исмаһам, биш йылға бер булһа ла ниндәйҙер сара уҙғарылыуына хоҡуҡлылыр бит. Телеүҙәктә йәшәгән ҡустымдың әйтеүенсә, был тирәләге халыҡ ял һайын тиерлек уҙғарылған сараларҙан, көслө музыканан арый ҙа төшкән. Шуға күрә, ҙур сараларҙы бөтә Өфө буйлап алмаштырып уҙғарыу баш ҡаланың башҡа райондарында йәшәүселәр өсөн дә, урындағы халыҡҡа ла тик файҙаға булыр ине, тием.

Бөтә Өфө буйлап законһыҙ рәүештә урынлаштырылған реклама плакаты, алтаҡта, баннерҙарҙы алып ташлау эштәренең башланыуын ишетеп ҡыуандым. Ысынлап та, ошо күренеш бигерәк йәмһеҙ ине. Ҡайҙа башты борһаң да әллә нимәне рекламалайҙар, улары, исмаһам, бер форматҡа яраҡлаштырылған булһа икән! Бөтөнләй юҡ ителһәләр ҙә бер кем ултырып иламаҫ.

Тағы ла баш ҡала, республика етәкселегенең Өфө парктарына ҙур иғтибар бүлеүе оҡшай миңә. Затонда "Тулҡын" паркы, Һупайлыла "Ҡашҡаҙан" паркы төҙөкләндерелде. Йәшеллеккә, ҡала халыҡының ял итеү урындарының матур һәм төҙөк булыуына ҙур иғтибар ителеүе бик мәслихәт күренеш.

Ағиҙел буйын эшләп ҡуйғас, әллә күпме насарлап яҙҙылар. Ләкин элек нисек булыуын һәм бөгөнгө торошон сағыштырып ҡарау ҙа етә - хәҙер күпкә уңайлыраҡ, матурыраҡ. Тамаҡ ялғап алырға ла була, үҙенең ҡупшы ғына амфитеатры ла бар, балалар ғына түгел, хатта ололар ҙа яратып өлгөргән бәүелсәктәр урынлаштырылған, таҙа һәм уңайлы. Ғөмүмән, Өфөбөҙ ҙурая, киңәйә, төҙөкләндерелә һәм матурая ғына бара.

Бөгөн һәр кемгә үҙенең теге йәки был күренешкә, ваҡиғаға йәки минең кеүек үҙе йәшәгән урын-ере тураһында фекерҙәрен еткереүе ауыр түгел. Бының өсөн мәғлүмәт саралары күп. Ләкин күрһәткән етешһеҙлектәрҙе ауыр ҡабул итеү урынһыҙ, сөнки ҡалабыҙ, ауылыбыҙ, республикабыҙ тағы ла матурыраҡ булһын, тигән теләк менән яҙабыҙ бит.

Әхәт САБИТОВ.

Өфө үҙәгендәге К. Маркс урамының 8а йорто фасадына рәссам Сергей Акрамов төшөргән был флористик композицияла беҙҙең төбәккә генә хас булған эндемика - саған, аҡ тирәк, йүкә, ҡурай кеүек ағастар һынландырылған. "Эндемикаға сикләнгән бер урында, ҙур булмаған географик биләмәлә үҫкән, йәшәгән хайуандар һәм үҫемлектәр төрҙәре инә. Флорабыҙҙың ошондай айырым элементтарын һаҡлап, беҙ тарихты тергеҙеүебеҙ һәм беҙҙе уратып алған донъяны аңлауыбыҙ тураһында ла һөйләй алабыҙ", - тип яҙҙы сәхифәһендә Өфө ҡала мэры Ратмир Мәүлиев.

БЫНАҒАЙЫШ!

ХАҠТАР АРТА...

Ҡала халҡына тыныс йәшәргә яҙмаған, күрәһең... Үҙ фатирыңдың цемент-бетон диуарҙары ла хатта һаҡлай алмай һине хәүеф-көйөүҙәрҙән. Юҡ, шөкөр, фатир ҡараҡтары хаҡында һүҙ бармай, улар байыраҡ йорттарҙы байҡай. Күп йылдар инде даими дәүмәл булып ҡалыусы эш хаҡыңды йә хәйерсе пенсия аҡсаңды даими теүәллек менән ҡайырыусы коммуналь түләүҙәр хаҡында һүҙ.

Был өлкәлә дәүләт көйләүе булып, ресурс хужалары нисек теләй, шулай ҡыланып, хаттин ашмаһа, тәғәйен сумманы түләп барыуы әллә ни ауыр ҙа булмаҫ ине, ләкин квитанциялағы һандарҙың гел юғарыға ырғып-һикереүе, хаҡтарҙа бер ниндәй тотороҡлоҡтоң булмауы күпселекте бөлгөнлөккә төшөрә, "Ашарғамы, коммуналка түләп кенә йәшәргәме?" тигән һорау алдына килтереп терәй. Рәсәй Хөкүмәте коммуналь хеҙмәттәргә түләүҙе йылына ике тапҡыр индексацияларға онотмаһа ла, эш хаҡтарын да шундай уҡ теүәллек менән арттыра барырға ашыҡмай. Быйылғы йылдың тәүге яртыһына коммуналь түләүҙәргә арттырыу булманы, тип тә ҡыуана алмайбыҙ, уның ҡарауы, 1 июлдән, күрәһең, үткән шул осор өсөн дә бер юлы түләүҙәр 3 проценттан алып 6,5 процентҡа тиклем арттырыла.

(Дауамы 2-се биттә).

12+

БЫНАҒАЙЫШ!

ХАҠТАР АРТА...

(Башы 1-се биттә).

Былтыр декабрҙә үк әле, сүп өҫтөнә сүмәлә, тигәндәй, Яңы йыл шау-шыуы аҫтында шым ғына әҙәм башына 5-әр һумдан сүп-сарға түләү өҫтәлгәйне. Был, әлбиттә, халыҡта ризаһыҙлыҡ тыуҙырмай ҡалманы, сөнки "сүп-сар реформаһы" хаҡ арттырыуҙан ғына ғибәрәт әлегә, ә йөк һаман да урынында: сүп-сарҙы айырып йыйыу түгел, контейнерҙарҙы ваҡытында алып китмәү сәбәпле, улар ашып түгелеп, тирә-йүндә ҡыйлап ултыра бирә, ә хаҡтар, нишләптер, арта ла арта...

Ярай, бынының һүҙ ыңғайында. Ваҡ мәсьәлә булмаһа ла, сүп-сар хаҡы әле күтәрерлек, ә бына йылылыҡ хаҡы күпме булып килер хәҙер - уйлауы ла ҡурҡыныс. 1 июлдән процентҡарҙа ул әлегә 3,7 һанын күрһәтә, ә квитанцияға төшөрөлгән һандар фантастик кимәлдә буласағына иманыбыҙ камил, сөнки "БашРТС" сентябрҙән алып апрелгә тиклем һауа температураһы менән уйын башлаясаҡ. Йәғни, меҫкен ҡулланыусы квитанциялағы 6-7 урынлы һандар өсөн ресурс хужаһын түгел, ә "һауа кәнсәләрен" ғәйепләргә тейеш булып сыға. Хоҙай ярҙам биреп, йылы ҡыш ебәреүен теләргә генә ҡала беҙгә. Улай тиһәң дә, уйланырға тура килә: әгәр ҡыш һыуыҡтысынды һүндереп, аҙыҡ-түлегеңде балконда һаҡларға тура килһә?.. Телевизор тоҡандырмай, ҡул менән кер йыуып, май шәм яндырып ултырһаң, ә тағы ла яҡшырағы - иртәрәк йоҡларға ятһаң, әллә күпме электр энергияһын экономияларға була. Бының шаяртыу түгеллегенә эсвиткә түләү килгәс, төшөнәрһеңгәҙ, сөнки уға хаҡ 5,1 процентҡа артасаҡ.

Был әле сынығыу алыу ғына булыр. 1 сентябрҙән ҡулланыусы башына...әй, кеҫәһенә тағы бер тукмаҡ әҙерләнә: дөйөм йорт ҡулланыуы (ОДН) тигән пунктты беҙ ошоға тиклем ишетеп кенә белһәк, тәүге көҙ айынан башлап "аҡсалата" танышасаҡбыҙ. Был статьяға, мәғлүм булыуынса, дөйөм йорт файҙаланыуына коммуналь хеҙмәттәр: электр энергияһы, подъездарҙы йыуыуға киткән һыу һәм йылылыҡ өсөн тотонолған ресурстар инә. Киләсәктә уларҙың нормативтан артыҡ тотонолған күләме йортта йәшәүселәр елкәһенә һалынасаҡ. Ошоға тиклем был сығымдарҙы идарасы компаниялар күтәреп килеүгә ҡарамаҫтан, Хөкүмәт тарафынан уларҙы банкротлыҡтан ҡотолдороуҙың шундай бик популяр булмаған юлы табылған.

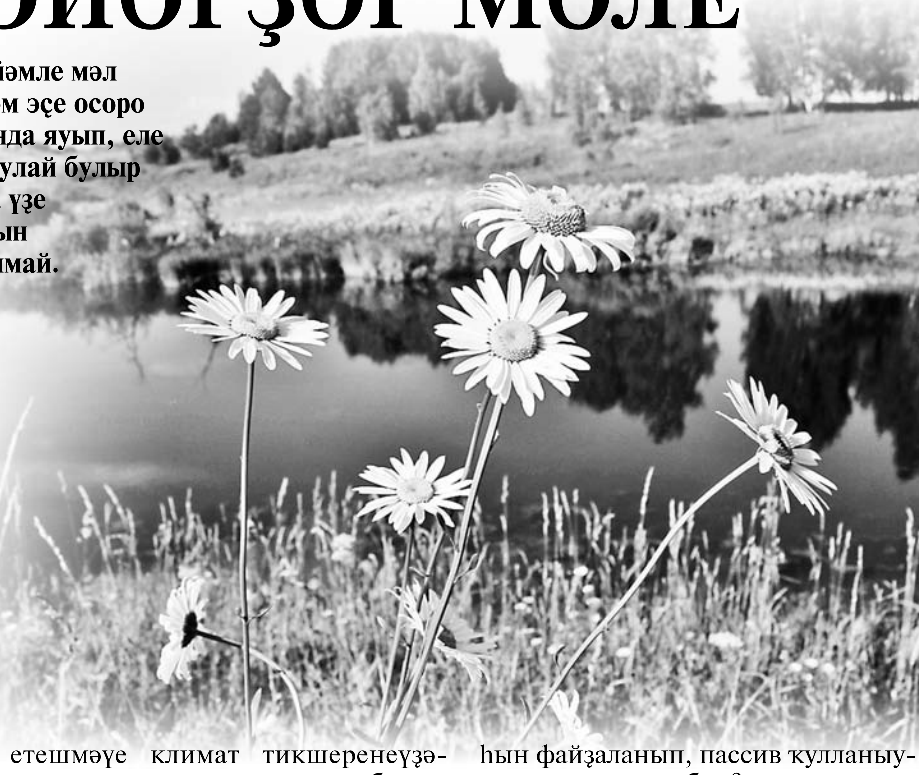
Әйткәндәй, 2023 йылдың тәүге кварталында йорт милекселәренә 2022 йылдың һуңғы дүрт айы өсөн өҫтәп түләү һалынасаҡ. Дөрөҫ, ОДН өсөн түләүҙәр ай һайынмы, әллә кварталға бер түләнерме - аныҡ хәл ителмәгән, әммә шуныһы асыҡ: был статья буйынса түләүҙәр ҡулланыусы сығымдарын 10 процентҡаса арттырыуы ихтимал, тип фаразлана.

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА.

БЫЛ АЙҘА

ЙӘЙ УРТАҺЫ - ЭШҺӨЙӘРҘӘР МӘЛЕ

Йәй үҙәге, күкрәп сәскә атҡан иң йәмле мәл июль айы - миҙгелдең иң ҡыҙыу һәм эҫе осоро ла. Һәр хәлдә, ямғыры ла ваҡытында яуып, еле лә ваҡытында иҫкән замандарҙа шулай булыр ине. Әммә тәбиғәт үҙ ҡанундарына үҙе төҙәтмәләрен индереп, әҙәм балаһын аптыратыуҙан һис туктарға йыйынмай.



Миҙгелдәр буталышы барған бөгөнгө көндә нисек килер майайыбыҙ - әйтеүе ҡыйын шуға ла. Һауа торошо белгестәре бөгөн-иртәгә көндөң нисек килерен әйтә алған хәлдә лә, ун тәүлектән дә күберәк осорға һәр ваҡытта ла тулыһынса "күрәҙәлек " ҡыла алмай, сөнки улар һауа торошо фараздарын элеккесә "ҡулдан" төҙөп ултырмай икән. Заман технологиялары алға киткән бөгөнгө осорҙа улар хәҙер махсус программалар буйынса гидродинамика ысулына нигеҙләнгән ҡеүәтле һәм һиҙгер ЭВМ-дар ярҙамында эшләй. Һәр илдең үҙ моделе булған хәлдә лә, оҙайлы ваҡытҡа көн торошон иҫәпләп сығарыуҙа донъя күләмендә америка, инглиз һәм һирәгерәк немец моделдәре уңышлы ҡулланыла, тиҙәр. Халыҡ-ара метеорология үҙәгенән алынған глобаль мәғлүмәттәр Росгидрометүҙәктең суперкомпьютерында эшкәртелеп, Рәсәйҙә атмосфера торошонон картаһы алына, ләкин, әйтеүҙеренсә, ҡеүәте яғынан был компьютер Америка һәм Европа системаларынан ҡалыша. Хисаплау ресурстарының етешмәүе климат тикшеренеүҙәрендә генә түгел, ғөмүмән, беҙҙең фән өлкәһендәге киҫкен проблема булып тора. Бер көн килеп, әлеге ил баяғы санкцияны һылтаулап, беҙҙә аныҡ прогноздар иҫәпләү мөмкинлегенән дә мәхрүм итеп ҡуймаҫтармы? Ә бит һауа торошо күҙаллауҙары элек-электән халыҡ хужалығының төрлө тармаҡтары өсөн бик мөһим. Уныһынан бигерәк сәмгә тейгәне: ни өсөн беҙҙең ҡеүәтле үҙ системабыҙ юҡ? Нинә күп өлкәлә беҙ сит илдәрҙең әҙер продукцияһын файҙаланып, пассив ҡулланыусы хәленә ҡалғанбыҙ?

Дөрөҫ, бөгөн һауа торошон күҙаллауҙар менән шөғөлләнеүсе бик күп сайттар барлыҡҡа килде, ләкин улар араһында ышаныс ҡаҙанған абруйлылары бик әҙ. Meteoinfo, Gismeteo, Яндекс Погода, Погода Mail иң яҡшы сайттар рейтингын башлап барыусылар булараҡ иҫәпләнә, ләкин улар ҙа халыҡ-ара алмаш мәғлүмәттәр серверынан файҙалана. Шулай ҙа илдең халыҡ хужалығы тармаҡтары үҙ эшмәкәрлектәрен күберәк Рә-

БЕР КӘЛИМӘ ФЕКЕР

МИНМЕ, ӘЛЛӘ БЕҘМЕ?

Мөғжизә көтөп йәшәй Әҙәм балаһы. Әммә мөғжизәләргә өмөт итмәй ул, берлектә фекер йөрөтә, сөнки тормоштоң уйын түгел икәнен аңлай. Әммә күңел тигәне һәр саҡ мөғжизә көтә - хыялдарҙың уйламаҫтан тормошҡа ашыуы (йәғни мөғжизә булараҡ ҡабул ителеүе) еңеллек тойғоһо бүләк итә, аңлашылмаған эске көс барлыҡҡа килә.

Әммә ваҡытлыса булған ҡыуаныс күңелдә оҙаҡ ҡәнәғәтләндермәй, ул тағы ла кәйеф-допинг һорай. Шулай эгоизмыбыҙ әпәүләй торғас, был тормошта йәшәүебеҙ үҙе бер мөғжизә икәнен онота, асылыбыҙҙы юғалта башлайбыҙ, мөғжизәгә бай булған бала сағыбыҙҙан, тәбиғәтебеҙҙән, Хәҡиҡәттән, Хаҡ Тәғәләнән алыҫлаша барабыҙ...

Ябай миҫал: ямғыр теләргә сыҡҡанда төрлө йәштәге кешеләр араһынан тик бер бала ғына ҡулсатыр тотоп торған. Сөнки ул мөғжизәгә башҡаларға ҡарағанда нығыраҡ ышана, асылынан алыҫлашмаған әле... Ә инде халҡың өсөн мөғжизә көткәндә шәхси кисерештәрендән бер сүп кенә икәне аңлашыла - үҙеңдән бөйөк халҡыңдың бәләкәс кенә улы булыуыңды төшөнәһең. Бөйөк халыҡ өсөн төп мөғжизә - ата-бабаларҙың йолалары, иле, теле һаҡланыуы һәм мәңгелеккә табан барған юлы өҙөлмәүе. Ә беҙгә, милләттәштәребеҙгә, шул юлдан тайпылмай, изге ғәмәлдәр ҡылып йәшәү, донъяны ихлас ҡабул итеү иң ҙур мөғжизә түгелме ни! Бөйөк халҡыңдың бөйөк улы булырға ынтылыу әлеге лә баяғы Хәҡиҡәттән ситләштерә, эго-нәфсебеҙ үҙ яғына тарта башлай. Үҙ "мин"еңде еңеп, халҡыңдың кескәй генә өлөшсәһе булыу - бына ҡайҙа ул мөғжизә! Ата-бабаларыбыҙ быны бик яҡшы аңлаған, туған тел аша, ғөрөф-ғәҙәттәр аша, ныҡынған йолалар аша мәңгелектең ни икәнен яҡшы төшөнөп, йәндәрен аямай, Уралым, тип ойошоп йәшәгән. Ул осорҙа глобаллаштереүҙең аҫтыртын технологиялары бик примитив булғандыр.

Парадокс шунда: ата-бабаларыбыҙҙың аңы-аҡылы бөгөнгө глобаллаштереүгә лә ҡаршы тора алыр ине.

Радик ӨМӨТҠУЖИН.

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓Башҡортостан Республикаһы Үҙәк һайлау комиссияһы башлығы итеп йәнә Илона Макаренко раҫланды, рәйес урынбаҫары Марат Ғәҙелов һәм комиссия секретары Марина Долматова ла үҙ вазифаларын һаҡлап ҡалды. Республика Дәүләт Йыйылышынан Үҙәк һайлау комиссияһының яңы составына Рөстәм Бикмәтов, Елена Ғәлиәкбәрова, Игорь Ермолаев, Таһир Закиров һәм Вадим Садиҡов инде. Башҡортостан Башлығы Указы менән Ләйсән Ғарипова, Иван Мосунов, Руслан Ямалетдинов һәм Александр Яшинов ағзалар итеп тәғәйенләнде.

✓Рәсәй Президенты Владимир Путин 2023 йылда Рәсәйҙә Уҡытыусы һәм остаз йылын үткәреү тураһында указға ҡул ҡуйҙы. Президент шулай уҡ Рәсәй Федерацияһы хөкүмәтенә өс ай эсендә ойоштороу комитетын булдырырға һәм төп саралар планын әҙерләп раҫларға ҡушты.

✓9 июлдә "Шүлгәнташ" тарихи-мәҙәни музей комплексын асыу тантанаһы була, тип хәбәр итте Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров. Был - Рәсәйҙә бер-ҙән-бер палеолит осороноң ҡая сәнғәте музейы. Музей комплексы экспозицияһы ете тематик блоктан тора. Боронғо рәсемдәрҙең Францияның Монтиньяк ҡалаһында эшләнгән күсермәһе - иң сағыу экспонаттарҙың береһе. "Беҙ Рәсәй Фәндәр академияһы президентының һәм ҙур ғилми делегацияның килеүен көтәбеҙ. Музей комплексында ике ҙур ғилми конференция уҙғарырға уйлайбыҙ", - тине Радий Хәбиров.

✓Зөлфиә Ғайсина Башҡортостан Башлығы ҡарамағындағы Кеше хоҡуҡтары һәм граждандлыҡ йәмғиәте институттарын үҫтереү советы рәйесе итеп тәғәйенләнде. Был хаҡтағы указға республика етәксеһе Радий Хәбиров ҡул ҡуйҙы. Флүр Нурлығаянов - рәйес урынбаҫары, Владимир Савичев яуаплы секретарь итеп тәғәйенләнде. Бынан тыш, Совет ағзаларының шәхси составы яңыртылды.

✓Рәсәй Президенты ҡушыуы буйынса хөкүмәт "Льготалы ипотека" программаһы буйынса процент ставкаһын 9-ҙан 7 процентҡа тиклем төшөрҙө. Субсидияланған кредиттың күләме Мәскәү, Санкт-Петербург ҡалалары, Мәскәү һәм Ленинград өлкәләре өсөн - 12 миллион һум, Рәсәйҙең башҡа субъекттары өсөн - 6 миллион һум. 1 майҙан льготалы ставка менән ипотека өсөн кредиттың максималь күләме 30 миллион һәм 15 миллион һумға тиклем арттырылды.

✓ *Үҙ улдарын өйләндереп, башлы-күҙле иткән атайҙар яңы ғаиләне ауылынан айырып сығарып, яңы урында ауылға нигеҙ һалғандар. Был күренеш беҙҙең төбәктә "ауылды бәпәйләтеү" тип аталған.*

сәй Гидрометүҙәк федераль дәүләт учреждениеһы прогноздарына ҡарап көйләргә өйрәнгән. Уның мәғлүмәттәренә ҡарағанда, Рәсәйҙең төрлө төбәктәрендә ғәҙәттән тыш аномаль йәй фаразланһа ла, Башҡортостан территорияһында июлдең ҡәҙимгесә аяҙ һәм йылы, яуымтөшөмһеҙ, ҡоро килеүе көҙәлләнә. Шул айҡанлы урман янғындарын иҫкәртеү, ут менән һаҡ булыу кәрәклеге иҫкә төшөрөлә.

Айҙың тәүге ун көнлөгөндә билдәләнеүсе мосолман донъяһында иң ҙур һәм изге байрам - Ҡорбан байрамынан **(9)** башҡа йәй уртаһы байрамдарға әллә ни бай түгел: ҡыҙыу эш осоро. Шуғалыр ҙа, күрәһең, ай календарында хеҙмәт энтузиазмы, ижади мөнәсәбәт һәм ҡомарлыҡ талап итеүсе һөнәрмәндәр көндәре байтаҡ ҡына. Мәсәлән, ай башында уҡ билдәләнеүсе Эшһөйәр көнө **(5)** тап шуға ишара. Ә инде БМО ассамблеяһы тарафынан 2014 йылда ойошторолған Йәштәрҙең Бөтөн донъя хеҙмәт күнекмәләре көнө **(15)** йәш быуындың һөнәри оҫталығын үҫтереү өсөн мөмкинлектәр булдырыу, төрлө йәш, енес, милләт вәкилдәре араһында эшсе һөнәрҙәренең абруйын күтәреү маҡсатын ҡуя. Икенсенән, был сара йәштәргә тейешле эш шарттары булдырыу, илдә эшһеҙлекте кәметеү, стаж һәм тәжрибә булмауға ҡарамаҫтан, йәш быуынды эшкә ҡабул итеү, өйрәтеү, һөнәри күнекмәләр биреүҙе лә талап итергә хаҡлылыр, моғайын. Рәсәй иҡтисадын үҫтереү бурысы компанияларға квалификациялы эшселәр, белгестәр йәлеп итеүҙе тиҙләтергә ҡуша. Был бөгөн айырыуса IT сектор, машиналар эшләү, химия тармағы, авиатөҙөлөш кеүек юғары технологиялы өлкәләргә ҡағыла. Ләкин, үкенескә, ватан компанияларының 81 проценты профилле белемгә һәм заман етештереү күнекмәләренә эйә белгестәр табыуҙы ауыр мәсьәлә тип иҫәпләй. Илгә бөгөн бигерәк тә инженер кадрҙары, мәғлүмәт технологияһы өлкәһендә белгестәр кәрәк. Был йәһәттән компаниялар өсөн йәштәрҙе һәм беренсе сиратта хеҙмәт күнекмәләренә эйә профессионалдарҙы йәлеп итеү мөһим, сөнки эште бөгөндән түгел, кисә башларға кәрәк ине. Һәм тағы ла шуныһы: бөгөнгө йәштәр зирәклеге, тиҙ отоп алыуҙары менән айырылып тора. Ә шулай ҙа юғары технология йүнәлешле тармаҡтарҙа эшләү өсөн белем генә етмәй, ә вуздарҙа уҡытылмаған һәм билдәле бер һөнәр күнекмәләренә эйә, командала эшләй алырлыҡ "универсаль" белгестәр кәрәк. Был хаҡта 2017 йылда уҡ әле, Йәштәр һәм студенттарҙың Бөтөн донъя фестивалендә сығыш яһап, РФ Президенты Владимир Путин: "Дөғүәлә өҫтөнлөк ҡыҙыҡлы һәм мөһим белем төрҙәренә эйә булғандарға түгел, ә заманса аталғанса, soft skills күнекмәләренә эйә, креатив, планлы, шулай уҡ фекерле кешеләргә биреләсәк", - тип ошо темаға баҫым яһағайны. Әйткәндәй, soft skills ул инглиз теленән һүҙмәһүҙ "һығылмалы күнекмәләр" тигәнде аңлатһа, бөгөн ул кинерәк мәғәнәлә "киләсәк күнекмәләре" төшөнсәһендә ҡулланыла.

Ошо уңайҙан былтыр Өфөлә булып үткән WorldSkills чемпионатын телгә алып китеү урынлылыр. Рәсәйҙең 76 төбәгенән ҡатнашыусы 1 800 йәш кеше ғәмәли һөнәр төрҙәрендә заманса күнекмәләр оҫталығына эйә булыуҙарын күрһәтте. "Беҙгә кадрҙар әҙерләүҙә шундай юлды һайлау кәрәк: иҡтисад һәм хеҙмәт баҙарында ул кәрәкле йүнәлешкә көйләнә алһын",- тигәйне РФ мәғариф министры С.Кравцов. Эйе, һүҙҙән тура эшкә күсеү сәғәте лә һуҡты: сит ил етештереү ҡеүәттәрен үҙебеҙҙеке менән алыштырыу барышында күренәсәк әле ул - йүнәлешкә көйләнеш.

Июль календарында тағы ла шундай күренекле көндәр билдәләнә: Халыҡ-ара кооперация, Бөтөн донъя НЛО, Халыҡ-ара спорт журналистары **(1)** көндәре, ЮХХДИ, Диңгеҙ һәм йылға флоты **(3)**, Эшһөйәрҙәр **(5)** көндәре, Бөтөн Рәсәй ғаилә, мөхәббәт һәм тоғролоҡ көнө **(8)**, Ҡорбан байрам **(9)**, Почта, Балыҡсы **(10)** һәм Петр 1 етәкселегендәге рус армияһының Полтава яуында швецтарҙы еңгән **(10 июль 1709)** көндәре, Бөтөн донъя Ер йөҙөндәге халыҡтар **(11)** көнө, Халыҡ-ара йылан **(16)**, Рәсәйҙә этнограф көнө **(17)**, Металлург һәм Диңгеҙ авиацияһы **(17)**, Янғын һағы **(18)** көнө, Халыҡ-ара шахмат (20), Бөтөн донъя мейе **(22)**, Сауҙа хеҙмәткәрҙәре **(23)**, РФ Тәфтиш органдары хеҙмәткәрҙәре **(25)**, Парашютсы **(26)**, PR белгестәре **(28)**, Халыҡ-ара дуҫлыҡ **(30)**, Хәрби-Диңгеҙ Флоты **(31)** көндәре.

Июлдә тыуғандар:

1 - Рәсәй ғалимы, сәнғәт биотехнологияһы, вакцинология һәм фармацияны ойоштороу өлкәһе белгесе, Ремедиум компанияһы төркөмөнөң директорҙар советы рәйесе, медицина фәндәре докторы, И.М.Сеченов исемендәге Мәскәү медицина академияһы профессоры, Өфөлә тыуып-үҫкән **Айҙар Ишмөхәмәтовҡа - 65 йәш** (1957).

4 - яҙыусы, журналист, Башҡортостандың атҡаҙанған мәҙәниәт хеҙмәткәре **Гөлсирә Ғиззәтуллинаға - 65 йәш** (1957).

8 - дәүләт һәм йәмәғәт эшмәкәре, сәйәсәт фәндәре докторы, профессор, 1986-1990 йылдарҙа "Башҡортостан" гәзитенең баш мөхәррире, 1990-1994 йылдарҙа БР Премьер-министр урынбаҫары, РФ Федераль Йыйылыш Дәүләт Думаһының 4-се саҡырылыш депутаты, БР Фәндәр академияһының вице-президенты һәм ағза-мөхбире, Башҡортостандың атҡаҙанған мәҙәниәт хеҙмәткәре **Мансур Әйүповҡа - 75 йәш** (1947).

9 - башҡорт халҡының күренекле улы, осоусы-штурмлаусы, гвардия полковнигы, ике тапҡыр Советтар Союзы Геройы **Муса Гәрәевтың тыуыуына - 100 йыл** (1922-1987).

16 - рәссам, графика оҫтаһы, "Артыш" ижади берекмә ағзаһы, Башҡортостандың атҡаҙанған рәссамы **Фәрит Ерғәлиевтың тыуыуына - 70 йыл** (1952-2020).

19 - дәүләт һәм йәмәғәт эшмәкәре, БР Ҡатын-ҡыҙҙар берлеге рәйесе, Башҡортостандың атҡаҙанған мәҙәниәт хеҙмәткәре **Рәшиҙә Солтановаға - 75 йәш** (1947).

- актер, режиссер, З.Исмәғилев исемендәге Өфө дәүләт сәнғәт институтының режиссерлыҡ һәм актер оҫталығы кафедраһы профессоры, Башҡортостандың халыҡ артисы **Азат Нәҙерголовҡа - 60 йәш** (1962).

20 - дәүләт һәм йәмәғәт эшмәкәре, отставкалағы генерал-майор, 2012-2018 йылдарҙа БР Хөкүмәте Премьер-министры урынбаҫары, техник фәндәр кандидаты, Башҡортостандың атҡаҙанған экологы **Марат Мәһәҙиевҡа - 60 йәш** (1962).

31 - дәүләт һәм йәмәғәт эшмәкәре, журналист, 1980-1986 йылдарҙа Башҡортостан Телевидение һәм радио тапшырыуҙар буйынса дәүләт комитеты рәйесе, төрлө йылдарҙа БР мәҙәниәт министры, 1990-1996 йылдарҙа "Башҡортостан" гәзитенең баш мөхәррире, РСФСР һәм БАССР-ҙың атҡаҙанған мәҙәниәт хеҙмәткәре, Салауат Юлаев ордены кавалеры **Тәлғәт Сәғитовҡа - 80 йәш** (1942).

Фәүзиә ИҘЕЛБАЕВА.

ӨС ДӘЛИЛ: АБВ

БӘПӘЙЛӘТЕҮ

Парктарға инеп ян-яғыңа ҡараһаң, ҡырпаҡ ҡар яуғандай, ер өҫтө ап-аҡ. Тирәктәрҙең бала осорған сағы, июнь айындағы күркәм мәл был. Тәбиғәттең ошондай йәй көнө "ҡар яуҙырған" мөғжизәле күренешен нисек аңлатырға була һуң? Кешелектә, йәмғиәттә, милләттә ошоға оҡшаш күренештәр бармы? Булһа, уларҙы нисек аңлатырға була? Шул юҫыҡта фекер йөрөтөп ҡарайыҡ:

А Тирәктең тирәге үҙенең йәшәү биләмәһен киңәйтеү маҡсатында балаларын мамыҡ баласҡарына ултыртып, күҙ күрмәҫ ерҙәргә осороп ебәрә. Ҡайҙа ғына барып төшмәй уның бәләкәстәре. Тупраҡҡа барып эләккәндәре бәхетле, шытым бирә. Хәҙер инде киреһен күҙ алдына килтереп ҡарағыҙ: әгәр ҙә тирәк орлоҡтарын ҡул һуҙымы арауыҡҡа ғына һирпһә, олононоң төбөнә генә төшөрһә, һәр квадрат сантиметрға меңәрләп төшкән "балалары" ни тамыр йәйә алмай, ни үлә алмай, үрһәләнер, ыҙа сигер, мыжғышып ятыр ине. Һәр тереклек төрөнөң "империаль" асылы был: мөмкин тиклем кинерәк майҙанды яулап, үҙ тоҡомон, үҙ нәҫелен ишәйтеү, бар донъяны баҫып алыуға ынтылыш.

Тарихтан шуға ла шаһитбыҙ: һундар донъяны яулайяулай хәҙерге Венгрияға барып төпләнгән. Төркмәндәр Византия, Рим империялары биләмәләрен яулап алып, тәүҙә Ғосман империяһын, һуңыраҡ хәҙерге Төркиә дәүләтен барлыҡҡа килтергән, Рус батшалығы иһә Урал, Себер, Алыҫ Көнсығыш, Кавказ ерҙәрен яулау иҫәбенә Рәсәй дәүләтенә нигеҙ һалған.

Б Дегәнәк менән бөргәк тә шулай итә. Орлоҡтарын, тимәк, үҙенең төрөн киңерәк майҙандарға таратыр, донъяны яулар өсөн йәбешкәк йөмөрсаларына ултыртып, ҡош-ҡорттоң, мал-тыуарҙың йөнөнә, кешенең кейеменә йәбештереп ебәрә улар. Уларҙың таралыу майҙаны тирәктәргә ҡарағанда ла кинерәк булыуы мөмкин.

В Ошоға оҡшаш күренеш беҙҙең халыҡ тарихында ла күҙәтелгән. Үҙ улдарын өйләндереп, башлы-күҙле иткән атайҙар яңы ғаиләне ауылынан айырып сығарып, яңы урында ауылға нигеҙ һалғандар. Был күренеш беҙҙең төбәктә "ауылды бәпәйләтеү" тип аталған. Һәр хәлдә, ауылдарҙың ҙурайыуына юл ҡуйылмаған, көтөүлек, сабынлыҡ, һунарсылыҡ мәсьәләләре яңы майҙандарҙы биләү ярҙамында хәл ителгән.

XVIII быуатта, мәсәлән, тыуған ауылым Буранбайҙан (ул саҡта Иҫке Кинйәбулат) Ғәҙелбай, Яңы Кинйәбулат (Ҡышлауар йылғаһының һул ярында, һуңынан уң ярҙаға) Ямаш менән ҡушылып, Беренсе Эткол ауылы барлыҡҡа килә), атаҡлы Мөжәүир хәҙрәт йәшәгән Манһыр (Манһырҙан Байыш, Фәйзулла бүленеп сыға), Буранбай (Аҫыл йылғаһының Таналыҡҡа ҡойған тамағында) ауылдарына нигеҙ һалына. 1934 йылда ауылыбыҙ ҡарттары властарға хат яҙып, Буранбай сәсән хөрмәтенә Иҫке Кинйәбулат ауылын Буранбай тип үҙгәртеүгә өлгәшә.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Ер шары күптән инде бүленеп бөткән. Әммә булғандың ҡәҙерен белгәндә, үҙ ерендә үҙең хужа булып йәшәгәндә, әле күпмә мөмкинлектәребеҙҙең, ерҙәребеҙҙең кеүек уҡ, мәнфәғәте күрелмәгән. Тирәктәрҙең бала осороуы ошондай уйҙарға һалды.

Әхмәр ҒҮМӘР-ҮТӘБАЙ.

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓"Луганск һәм Донецк Халыҡ Республикаһынан бер нисә егет һәм ҡыҙ Башҡортостандың юғары уҡыу йорттарына уҡырға инергә теләүен белдерҙе. Уларға Рәсәйҙең Фән һәм юғары белем министрлығынан бюджет урындары бүленә", - тине республиканың мәғариф министры Айбулат Хажин. Уның һүҙҙәренсә, Башҡортостанға ял итергә килгән балалар Өфөнөң юғары уҡыу йорттары менән таныша, бында яҡшы һөнәр алып сығырға мөмкин икәнен күрә. "Квотаны арттырырға кәрәк тип иҫәпләйем һәм федераль үҙәк беҙгә ҡаршы килмәҫ тип ышанам", - тине республиканың мәғариф министры.

✓Рәсәй Хөкүмәте Өфө һәм Нефтекама инфраструктураһы өсөн Башҡортостанға 4,8 миллиард һум бүлә. Был хаҡта республика етәксеһе Радий Хәбиров ҡатнашлығындағы төбәк үҫеше буйынса комиссия президиумы ултырышында билдәле булды. Видеоконференцбәйләнештә ул Нефтекаманы һәм баш ҡалала "Көньяҡ ҡапҡа"ны комплекслы үҫтереү проекттарын тәҡдим итте. Транспорт, коммуналь һәм социаль объекттарҙы яңыртыуға һәм төҙөүгә ғаризаларҙың бюджет кредиты - 19,6 миллиард һум, уны тормошҡа ашырыу ваҡыты -2025 йылға тиклем.

✓Төбәк Дәүләт автоинспекцияһының матбуғат хеҙмәте мәғлүмәттәренә ярашлы, ЮХХДИ хеҙмәткәрҙәре үткән бер аҙна эсендә генә 2 меңдән ашыу административ материал төҙөгән. Шулар араһында ҡағыҙә тарафынан тыйылған һәм юл хәрәкәтенең башҡа ҡатнашсылары ғүмеренә һәм һаулығына хәүеф менән янаған 62 тапҡыр ҡаршы һыҙатҡа сығыу осрағы теркәлгән. 32 водитель кескәйҙәрен балалар өсөн махсус ултырғысһыҙ йөрөткән. Эскән килеш рулгә ултырған 43 водитель тотолған һәм транспорт йөрөтөүҙән мәхрүм ителгән.

✓2024 йылға "Профессионалитет" федераль программаһы буйынса Өфө колледждарына 2000-гә яҡын өҫтәмә бюджет урыны бүленә. "Туғыҙынсы класс уҡыусылары аттестаттар конкурсы нигеҙендә имтиханһыҙ (квота менән) уҡырға инергә мөмкин. Уртаса балы юғары булған абитуриенттарға өҫтөнлөк бирелә. Документтар 15 августҡаса ҡабул ителә. Бюджет урындары булһа, уның 25 ноябргә тиклем дауам итеүе мөмкин", - тине Мәғариф һәм фән министрлығының бүлек етәксеһе Галина Давыдова. Уның һүҙҙәренсә, 2022 йылда проект сиктәрендә 600 бюджет урыны билдәләнгән.

✓ Ул шулай уҡ Башҡортостан баҡсасылары үҙ участкаларында йәшелсә һәм картуф үҫтереп һатҡан өсөн дәүләттән субсидия алырға мөмкин икәнен дә хәбәр итте.

ҠЫҪҠАСА

ЙӘШТӘРЕБЕҘ ШӘП!

Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров Өфөлә Агиҙел йылғаһы буйында Йәштәр көнөн байрам итеүҙә ҡатнашты. "Бөгөн һеҙҙең янығыҙҙа булыу, һеҙҙең энергияғыҙҙы тойоу һәм яҡты фекерҙәрегеҙҙе ишетеү минең өсөн бик әһәмиәтле. Беҙҙең республика бик йәш, ә йәштәребеҙ - иң яҡшыһы. Һеҙ яҡшы уҡыйһығыҙ һәм үҙ һөнәрегеҙҙең оҫталары булаһығыҙ. -Һеҙҙең бер ҡасан да өлгәшелгәндәргә туҡтап ҡалмауығыҙҙы теләйем", - тине Радий Хәбиров, йәштәргә мөрәжәғәт итеп. Ул шулай уҡ Бөрйән районының ирекмәндәр штабы етәксеһе Илһам Ишкинингә, "Йәштәр сәйәсәте лигаһы" төбәк йәмәғәт ойошмаһы башҡарма комитетының административ-юридик хеҙмәте етәксеһе Арыҫлан Ғәлингә, "Ҡыҙыл кәнәфер" Бөтә Рәсәй хәйриә акцияһының төбәк координаторы Әҙилә Ишмөхәмәтоваға, "Башҡортостан милли халыҡ уйын ҡоралдары оркестрының милли инструменттар шоу-программаһы" проекты етәксеһе Алиса Яҡшыдәүләтоваға, "Aibat hallyar" милли стритфуд кафеһы хужаһы Марат Нәсхетдинова, блогер, медиаиркәмән Ильяс Батыргәрәевкә Башҡортостан Башлығының Рәхмәт хаттарын тапшырҙы.

✓ **Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров "Газпром газ бүлеү Өфө" асыҡ акционерҙар йәмғиәтенең эшмәкәрлеге менән танышты.** Предприятие 15 йылдан ашыу газ үткәреү ҡорамалдары етештереү менән шөғөлләнә. Уның генераль директоры Альберт Лоҡманов республика етәксеһенә продукцияның өс майҙансыҡта: Өфөлә, Ишембайҙа һәм Стәрлетамаҡта етештерелеүе хаҡында һөйләне. Етештереү күләме 2021 йыл йомғаҡтары буйынса 368 миллион һум тәшкил иткән, 2022 йылға план - 414,0 миллион һум. Етәксе билдәләүенсә, предприятие импортты алмаштырыу мәсьәләләре менән күптән шөғөлләнә, бында бөтә ҡоралдар ҙа илебеҙҙә етештерелгән тиерлек. Шулай уҡ йорт эсендә ҡулланыу өсөн ҡоралдар: ҡаҙанлыҡтар, плитәләр, иҫәп приборҙары менән проблемалар юҡ, улар ҙа Рәсәйҙә һәм Беларуста етештерелә. Ҡытайҙан һәм Төркиәнән дә кәрәкле ҡоралдар килтерелә. Альберт Лоҡманов һүҙҙәренсә, бөтә станциялар контроль һәм идара итеү системалары менән йыһазландырылған. Предприятиеның етештереү кеүәттәре йылына 1000 станция әҙерләргә мөмкинлек бирә.

✓ **Башҡортостан - Ерҙә солоҡ умартасылығы кәсеп буларак үҙгәрешһеҙ һаҡланып ҡалған берҙән-бер урын, тип билдерҙе республика Башлығы Радий Хәбиров.** Уның билдәләүенсә, Бөрйән районында "Шүлгәнташ" ҡурсаулығы, "Алтын Солоҡ" заказнигы, "Башҡортостан" милли паркы һәм тирә-яҡ ауылдарҙың урмандарында "ата-бабалар кәсебе"н һаҡлайҙар һәм үҫтерәләр. Бынан тыш, Ишембай, Белорет, Ғафури, Мәләүез, Йылайыр, Күгәрсен райондарында ла солоҡсолоҡ менән шөғөлләнәләр. "Башҡорт дәүләт университеты профессоры Айрат Рим улы Ишбирҙин етәкселегендәге республикабыҙ ғалимдары "Бөрйән солоҡ бал ҡорто" тибына һәм һеркә составы буйынса башҡорт солоҡ балының географик килеп сығышын билдәләү алымына ике патент алды. Был балыбыҙҙың үҙенсәлекле дауалау сифаттарын тәрәнерәк өйрәнергә мөмкинлек бирә", - тип билдәләне ул. Йәйҙең һалҡынса булыуына ҡарамаҫтан, әле - файҙалы һәм тәмле ризыҡ әҙерләү өсөн иң ҡулай ваҡыт. "Умартасылар аҙ йоҡлай һәм күп эшләй, ҡыҙыу осор. Уларҙың еңел булмаған, әммә бик мөһим хеҙмәте хөрмәт уята", - тип йомғаҡ яһаны республика етәксеһе.

ТӨРЛӨҺӨНӘН

БАҠСАСЫНЫҢ ЕТЕШТЕРГӘНЕ...

Башҡортостан - коммерцияға ҡарамаған баҡсасылыҡ ширҡәттәре буйынса Рәсәйҙең ун төбәге иҫәбендә, әлеге ваҡытта төбәктең Федераль һалым хеҙмәте идаралығы рейтингында етенсе урынды биләй.

Ауыл хужалығы министры Илшат Фәзрахманов һүҙҙәренсә, бөгөн республикала 1489 коммерцияға ҡарамаған баҡсасылыҡ ширҡәте иҫәпләнә. Башҡортостостанда 550 меңдән ашыу ғаиләнең дача һәм баҡса участкаһы бар. "Был ширҡәттәрҙең 80 проценттан ашыуы Өфө (1025 ширҡәт) һәм Стәрлетамаҡ (178 баҡса) райондарында урынлашҡан", - тип билдәләне Илшат Фәзрахманов. Ул шулай уҡ Башҡортостан баҡсасылары үҙ участкаларында йәшелсә һәм картуф үҫтереп һатҡан өсөн дәүләттән субсидия алырға мөмкин икәнен дә хәбәр итте. 2023 йылдан элиталы орлоҡ һатҡан өсөн үҙмәшғүлдәргә аҡса бүленә - ставка 1 гектарға иҫәпләнә. Аҙыҡ-түлек мәҡсәты өсөн картуф һәм асыҡ грунт йәшелсәләрен етештереүҙең бер тоннаһы яҡынса 4 мең һум менән баһалана (сығымдарҙың яҡынса 30 проценты). "Сара 2022 йылдың авгусында Рәсәй Ауыл хужалығы министрлығы менән төҙөлгән килешеүгә ҡул ҡуйылғандан һуң ауыл хужалығын үҫтереү дәүләт программаһына индерелә. Тәҡдим ителгән ярҙам саралары халыҡты йәшелсә етештереп һатыуға йәлеп итә", - тип билдәләне Илшат Фәзрахманов. Әлеге көндә республикала бөтә йәшелсә һәм картуфтың 86 процентын Башҡортостан баҡсасылары етештергән, тип өҫтәне министр.

МӘКТӘП СПОРТЫ ЯРЫША

Петербург халыҡ-ара иҡтисад форумында Башҡортостан Хөкүмәте менән "Бөтә Рәсәй мәктәп спорты федерацияһы" Бөтә Рәсәй йәмәғәт физкультура-спорт ойошмаһы араһында быйыл Өфөлә БДБ дәүләттәренең IX Мәктәп спорты фестивален үткәреү тураһында килешеү төҙөлгән.

Был сара 15-20 ноябрҙә уҙасаҡ. Уны ойоштороу өсөн яҡынса иҫәпләүҙәр буйынса 71 миллион һумдан ашыу аҡса кәрәк. Уның 46,8 миллион һумы республика бюджетынан булһа, 24,7 миллион һумы - федераль бюджеттан. Фестиваль программаһына ете спорт төрө: мини-футбол, баскетбол, волейбол, 3х3 майҙандағы баскетбол, өҫтәл теннисы, бадминтон һәм сатраш уйыны инә. Шулай уҡ йәш спортсыларҙы бай мәҙәни-мәғрифәт программаһы көтә. Федерация президенты, РФ Дәүләт Думаһы депутаты, Олимпия уйындары чемпионы Ирина Роднина әйтеүенсә, Өфө осраҡлы һайланмаған, "Башҡортостан етәкселеге ҙур ҡыҙыҡһыныу" белдергән. "Пандемия арҡаһында өҙөклөктәр булыуға ҡарамаҫтан, был туғыҙынсы турнир. Беҙҙең алда ниндәйҙер юғары нормативтар тапшырыу, Олимпия резервын әҙерләү бурысы тормай. Иң мөһиме - балалар үҙ-ара аралашып, сәләмәт тормош идеяһы менән һуғарылһын. Элекке союздаш республикалар вәкилдәренең оло быуыны үҙ-ара бер телдә һөйләшһә, йәштәр араһында ундай аралашыу, үкенескә күрә, юҡ. Шуға күрә был фестивалде йәш быуын тураһында хәстәрлек күреп ойошторабыҙ ҙа инде", - тине Роднина. Мәктәп спорты фестивалендә, ғәҙәттәгесә, Әзербайжан, Әрмәнстан, Беларусь, Ҡаҙағстан, Ҡырғыҙстан, Молдова, Тажикстан, Төркмәнстан һәм Үзбәкстандан 500-ҙән ашыу кеше ҡатнашыуы көтөлә. 2013 йылдан алып фестиваль Рәсәйҙең төрлө төбәктәрендә үтә.

Галина БАХШИЕВА.

ПОЧТАЛАР ЯҢЫРТЫЛА

Башҡортостанда 2025 йылға 786 почта бүлексәһе ремонтланасаҡ -"Рәсәй почтаһы" компанияһының генераль директоры Максим Акимов Петербург халыҡ-ара иҡтисад форумы майҙанында Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров менән осрашҡанда ошо хаҡта әйтте.

"Бер нисә тема ҡаралды. Өфө бик ҙур агломерация, ләкин беҙҙе ауыл бүлексәләрендәге хәлдәр борсой һәм беҙ унда ремонт эштәре алып барабыҙ. Быйыл программаны уңышлы атҡарып, 20 бүлексә эш башланы, беҙгә ана шундай йөҙәрләгән бүлексә кәрәк. Өфө бүлексәләре төбәк менән берлектә финансланасаҡ, шул уҡ ваҡытта Өфөлә логистика объекттары, сорттарға айырыу үҙәге лә эшкә ҡушыласаҡ, шуға күрә беҙгә төбәк ярҙамын тойоп эшләү кәрәк һәм беҙ уны тоябыҙ", - тине Максим Акимов.

Башҡортостанда "Рәсәй почтаһы"ның 1030 ауыл бүлексәһе булып, улар 1,5 млн кешене хеҙмәтләндерә. Ил Президенты Владимир Путиндың ҡушыуы буйынса, 2025 йылға тиклем 786 почта бүлексәһе ремонтланасаҡ, шуның 20-һе быйыл. Почта бүлексәләрен ремонтлауға компания тарафынан һалынған инвестицияның дөйөм күләме - 2 млрд һум.

ТОРЛАҠ МЕНӘН...

Башҡортостанда социаль яллау килешеүе буйынса инвалидтарҙы һәм инвалид бала тәрбиәләгән ғаиләләрҙе торлаҡ менән тәьмин итеүҙең яңы механизмы эшләй башлай.

Ошо категорияға ҡараған граждандарға торлаҡ сертификаттары бирелә. Тейешле положениелар Башҡортостан Республикаһы Дәүләт Йыйылышы ҡабул иткән "Башҡортостан Республикаһында инвалидтарға социаль ярҙам тураһында" законда нығытылған. Был хаҡта республика парламентының матбуғат хеҙмәте хәбәр итте. Һүҙ торлаҡҡа мохтаж булған һәм 2005 йылдың 1 ғинуарынан һуң иҫәпкә торған инвалидтар, инвалид балалы ғаиләләр хаҡында бара. Торлаҡ сертификаттары хроник сирҙәрҙең ауыр формалары менән яфаланған кешеләр өсөн тәғәйенләнә. Бер сертификаттың хаҡы - яҡынса 2,4 миллион һум. Республика бюджетында ошо категория граждандарын торлаҡ менән тәьмин итеүгә һалынған аҡса күләменән сығып, быйыл 74 ғаилә сертификаттар алып, торлаҡ шарттарын яҡшыртырға мөмкин. Сертификат менән ғаиләнең уңайлы урында - дауахана йәки социаль хеҙмәтләндереү учреждениеһы эргәһендә торлаҡ һатып алыу мөмкинлеге бар. Бынан тыш, урындағы үҙидара органдары республика бюджетынан ауыр сирле кешеләрҙе торлаҡ менән тәьмин итеүгә бүленгән аҡсаны тулыраҡ үҙләштерә ала. Закон ҡул ҡуйыу өсөн Башҡортостан Башлығына ебәрелгән.

БАШ ҠАЛА ХӘБӘРҘӘРЕ

✓Өфө мэры Ратмир Мәүлиев оператив кәңәшмәлә баш ҡала хакимиәтендәге кадрҙар үҙгәреше хаҡында белдерҙе. Владимир Бойко Өфө ҡала ветерандар советы рәйесе итеп һайланды. Элина Дәминева - биләмәләрҙе комплексы үҫтереү идаралығы, ә Кирилл Никулин транспорт һәм элемтә идаралығы етәксеһе итеп тәғәйенләнде. Өфөнөң контроль идаралығы етәксеһе вазифаһын Агарагим Кагиргаджиев башҡарасаҡ.

✓"ЦИАН.Аналитиктар" мәғлүмәте буйынса, Өфө миллионлы ҡалалар араһында яңы төҙөлгән йорттарға хаҡ артыуы буйынса өсөнсө урынды алды. Баш ҡалала яңы фатирҙар 22,6 процентҡа ҡиммәтләнеп, 6,05 миллион һумға еткән. Рейтинг лидеры - Силәбе (27 миллиондан 5,74 миллион һумға тиклем). Икенсе урында Ҡаҙан килә (33,2 процент, 9,66 миллион һумғаса). Йыл башынан Рәсәй мегаполистарындағы беренсел баҙарҙа фатирҙар уртаса 15 процентҡа ҡиммәтләнгән.

✓Өфөләге Ленин урамы, 5-се йортта "Макдоналдс"ты алыштырған "Тәмле, һәм нөктә" селтәренең рестораны асылды. Был әлегә тәүге ресторан булһа ла, киләһе аҙнанан селтәрҙең башҡа филиалдары ла эшләй башлаясаҡ. Бөгөнгә көнгә "Макдоналдс"тың Өфөләге бөтөн рестораңдары ла ябылып бөттө.

✓Өфөлә "БашРТС" менән тура килешеү төҙөгән йорттарҙа йәшәүселәрҙең фатирҙарында ҡуйылған эҫе һыу һәм йылылыҡ энергияһы иҫәпләгестәрен тикшереү башлана. Белгестәр шәхси иҫәпләү приборҙарының контроль күрһәткестәрен теркәй һәм уларҙың торошон тикшерә. Бының өсөн хаҡ алынмай, тип билдәләнеләр компанияла.

✓Өфө дәүләт циркы бинаһын реконструкциялау һәм реставрациялау проекты дәүләт экспертизаһын үткән. 1966-1968 йылдарҙа төҙөлгән бина 2017 йылда прокуратура тикшереүе һөҙөмтәһендә ябыла. Өфө ҡалаһы хакимиәте башлығы Ратмир Мәүлиев цирк бинаһын яңыртып төҙөүгә федераль бюджеттан финанстар ылыҡтырырға ниәтләй.

✓Баш ҡала моторлы кәмәләр, катерҙар һәм гидрореактив двигателле башҡа бәләкәй суднолар эшләүҙе юлға һалыу кұҙаллана. Проект мэриялағы ведомство-ара инвестткомиссия ултырышында хуплау таба. Артабан был мәсьәлә Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров ҡатнашлығында инвестсәғәттә ҡараласаҡ.

"БАШИНФОРМ" материалдары файҙаланылды.

ҠАЛА ХАКИМИӘТЕНДӘ

САНАНДЫ ЙӘЙ ӘҘЕРЛӘ

Ниһайәт, байрамдар бер аҙ кәмене. Юҡһа, июндә улар бер-бер артлы эйәртенешеп килде. Хәйер, йәй - каникулдар һәм отпускылар мәлендә шулай булырға тейештер ҙә.

Ә баш ҡала хакимиәте ҡышҡылыҡты хәстәрләй, ни тиһәң дә, ер кешеһе, "йәйҙең бер көнө йылды туйҙыра", тип йәшәһә, ҡала кешеһе өсөн "сананды йәй әҙерлә" тигән әйтем нығыраҡ тура килә. Йәйгеһен әҙерләмәһәң, ҡышын коммуналь хужалыҡта авариялар булыуын көт тә тор. Шуға ла ҡала хакимиәтендә үткән сираттағы оператив кәңәшмәлә көн тәртибенә сығарылған мөһим мәсьәләләрҙең береһе булып ҡышҡы йылытыу миҙгеленә әҙерлекте тикшереү торҙо. Был тармаҡтағы хәл-торош менән Ҡала йәшәйешен тәьмин итеү буйынса идаралыҡ начальнигы Асҡар Батталов таныштырҙы. Билдәләнеүенсә, план буйынса, әлеге миҙгелдә 19 километр торбалар селтәре ремонтланырға тейеш булһа, 28 июнгә ҡарата 2 километр ремонтланған. Әммә ресурс менән тәьмин итеүсе ойошмалар, август һуңына тиклем барлыҡ эштәр тамамланыр, тип вәғәҙә бирә.

Өфө инженер селтәрҙәре предприятие объекттарының энергияны һаҡлау һөҙөмтәлелеген күтәреү маҡсатында торбалар ярылған осраҡта эҫе һыу ағыуын контролләү системаһын индереүҙе тамамлауҙы планлаштыра. Контроль ситтән тороп башҡарыласаҡ һәм торбаларҙан һыу ағыуҙы асыҡлап, проблеманы хәл итеүҙе тиҙләтәсәк. "Уфаводоканал" предприятиеһы 1 сентябргә тиклем 6 мең метр һыу торбаһына һәм 2 мең метр канализация селтәренә санация үткәрәсәк, йәғни торбаларҙың иҫкергән урынын траншея ҡаҙмай ғына ремонтлаясаҡ. "Газпром газ бүлеү Өфө" асыҡ акционерҙар йәмғиәте филиалы газ бүлеү пункттарын техник хеҙмәтләндереү һәм планлы-иҫкәртеү эштәрен алып бара. Әлеге ваҡытта 300 пункттың 129-ы тикшерелгән. 106 километр газ торбаһының 10 километры прессовкаланған. Был өлкәлә эштәр ҙә август һуңына тамамланыр тип көтөлә. "Башкирэнерго" трансформатор подстанцияларының 53 бүлеү пунктында капиталь ремонт үткәреүҙе планлаштыра. Ошо ваҡытта 6 километр һауа һәм кабель линияһы алмаштырылырға, шулай уҡ подстанцияларҙың ҡоралмалына капиталь һәм ағымдағы ремонт эшләнергә тейеш. Әле 1 километр линия, 22 подстанция ремонтланған.

Ҡаланың идара итеү ойошмалары күп фатирлы йорттарҙағы үҙәк йылылыҡ системаларын гидравлик һынау графигын әҙерләгән һәм 1792 йортта һынау үткән дә инде. Был дөйөм күләмдең (5032) 36 проценты. Ҡоралмалдарҙы һәм инженер селтәрҙәрен ремонтлау өсөн эҫе һыуҙы ваҡытлыса туҡтатып торорға тура килә. Был осор ғәҙәттә ике аҙнаға һуҙыла. Эҫе һыуҙы ябыу тураһында мәғлүмәт граждандарға алдан уҡ еткерелә, шулай уҡ был хаҡта "Госуслуги" порталында шәхси кабинетта ла уҡырға мөмкин.

Әйткәндәй, хәҙер барлыҡ яңылыҡты һәм хәбәрҙәрҙе интернет селтәрендә табырға була. Оператив кәңәшмәнең көн тәртибендәге мәсьәләләр тураһында тулыраҡ һәм ентеклерәк белергә, шулай уҡ ҡалала булған хәл-ваҡиғалар тураһында ваҡытында хәбәрҙар булырға теләһәгеҙ, ҡала хакимиәте сайтын күҙәтеп барығыҙ.

Земфира ХӘБИРОВА.

...ҒӘҘӘТТӘРЕ КҮРКӘМ

ШАЙМОРАТОВ КЛАСЫНДАҺЫҢМЫ?

2022-2023 уҡыу йылында Ғәли Ибраһимов исемендәге 2-се Башҡорт лицейында Рәсәй Геройы, генерал-майор М.М.Шайморатов исемендәге класс асыла.

"Шайморатов кластарында" 112-се Башҡорт кавалерия дивизияһы яугирҙарының батырлығы миҫалында ил тарихына хөрмәт, илһөйәрлек, Тыуған ил, республика өсөн ғорурлыҡ тойғоһо тәрбиәләүгә, рухи-әхлаҡи ҡиммәттәр, сәләмәт йәшәү рәүешен формалаштырыуға, әүҙем граждандарлыҡ позицияһын булдырыуға булышлыҡ итеүгә йүнәлтелгән даими эш алып барыла. 5-се класс - "Шайморатов класы" - ул дөйөм белем биреү класы, унда төп дөйөм белем биреү программаһынан тыш, фәндәр тәрәнерәк өйрәнелә. Маҡсат -уҡыусыларҙы хәрби йәки башҡа дәүләт хеҙмәтенә әҙерләү. "Шайморатов класы" уҡыусыларының берҙәм мәктәп формаһы бар. Класта хәрби-спорт әҙерлеге буйынса куратор эшләй. 8-се класс - "Кадет класы" (сик буйы) - уҡыусыларҙы дәүләт һәм хәрби хеҙмәткә әҙерлек формаһы. Кадет класында һәм "Шайморатов класы"нда уҡытыу тарихты, математиканы, физиканы, инглиз телен профилле өйрәнеүгә, бал бейеүҙәре, этикет буйынса дәрестәр, физик һәм строй әҙерлеге, атыу йүнәлештәре буйынса дәрестән тыш эшмәкәрлеккә йүнәлтелгән. 10-сы класс - социаль-иҡтисади класс - Рәсәйҙә иң популяр йүнәлеш, буласаҡ эшҡыуарҙар, сәйәсмәндәр, социологтар, юристар, менеджерҙар өсөн иң яҡшы белем биреү базаһы. Башҡорт дәүләт университетының Иҡтисад, финанс һәм бизнес институты, Кооператив институт уҡытыусылары дәрестән тыш эшмәкәрлек буйынса һабаҡтар бирә. Лицейҙа уҡытыу рус телендә алып барыла. 10-сы класҡа уҡыусылар рус теле, математика, йәмғиәтте өйрәнеү һәм география буйынса төп дәүләт имтиханы йомғаҡтары буйынса ҡабул ителә. Ғәли Ибраһимов исемендәге 2-се Башҡорт лицейы Өфө ҡалаһы, Ғафури урамы, 103А адресы буйынса урынлашҡан. Телефон: 7 (347) 250-12-52.

ҠЫҪҠАСА

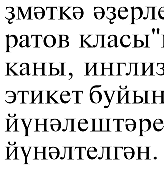
ФОНТАН ЙЫРЛАЙ...

✔ **Өфө мэрияһы "Ҡашҡаҙан" мәҙәниәт һәм ял паркындағы төҫлө музыкаль фонтанды тамаша ҡылырға саҡыра: уның юғарыға атылған һыу бейеклеге 25 метрға тиклем етә. "Ҡашҡаҙан" паркы көн һайын иртәнге сәғәт 10-дан алып эшләй башлай. Шоу ярты сәғәт буйына бара һәм ярты сәғәтлек тәнәфестән һуң тағы ла ҡабатлана.** Көндөҙ фонтан музыкаһыҙ ғына эшләнә, кис ул ял итеүселәрҙе 22 сәғәт 30 минутҡа тиклем тулы ҡеүәтенә эшләп, ғәжәйеп музыкаһы менән әсир итә. Фонтанға эксклюзив музыканы үҙ әҫәрҙәренән өҙөктәр менән башҡорт композиторы Урал Иҙелбаев төҙөгән. Әйткәндәй, паркка был исем Өфө янынан ағыусы Ҡариҙел йылғаһының иҫке үҙәне атамаһынан сығып бирелгән. Күл хаҡында 18-се быуаттың баштарында тәүләп телгә алына. Ә иҫке парк үҙе бынан 20 йыллап элек төҙөлгән. Уның майҙаны 31,5 гектар, шуның 13 гектарын күл биләй. Башҡортостан Башлығы Радий Хәбировтың ҡушыуы буйынса, был паркты киң ҡоласлы төҙөкләндереү эштәре 2020 йылдың көҙөндә башланып, икенсе этабы былтыр декабрҙә дауам иткәйне.

✔ **Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров республика урамдарында ултырған хужаһыҙ техниканан ҡотолоуҙы талап итте.** "Был етди мәсьәлә, унда терроргә ҡаршы аспект та бар. Техника урамда торорға тейеш түгел, урынды бушатырға кәрәк", - тине ул. Республиканың торлаҡ-коммуналь хужалыҡ министры вазифаһын башҡарыусы Алан Марзаев хәбәр итеүенсә, 2019 йылдан халыҡтан урамдағы йәки ихаталағы хужаһыҙ транспорт тураһында 4802 мөрәжәғәт килгән. Уларҙың 2348-енә машиналарҙы икенсе урынға күсереү зарурлығы тураһында хәбәр ителгән, 1967 машинаны хужалары үҙҙәре күсергән, 381-е мәжбүри рәүештә махсус тораҡҡа алып барылған. Был проблема бөләкәй ҡалалар өсөн көнүҙәк түгел, ә мөрәжәғәттәрҙең 79 проценты баш ҡалаға тура килә.

✔ **Рәсәй дауаханалары киңәйтелгән неонаталь скрининг эшләү ҡоралмалары менән йыһазландырыласаҡ.** Уны Өфөнөң Республика медицина-генетика үҙәге лә аласаҡ. Нәҫелдән күсеүсе йәки тыумыштан булған ауырыуҙарҙы тикшереү өсөн 330-ҙан ашыу берәмек махсус йыһаз алынасаҡ. 2022 йылда был маҡсатҡа федераль бюджеттан 2,6 миллиард һум бүлеү планлаштырылған. Премьер-министр ҡул ҡуйған документта кәрәкле ҡоралмалдар исемлеге раҫланған. Уны һатып алыу менән Граждандарҙы дарыу менән тәьмин итеүҙе ойошторған һәм планлаштырылған федераль үҙәк шөғөлләнәсәк. Киңәйтелгән скрининг үткәрәсәк медицина ойошмалары исемлеге билдәләнәсәк. Был исемлеккә 11 дәүләт учреждениеһы, шул иҫәптән Өфөнөң Республика медицина-генетика үҙәге ингән.

Х А Л Ы Ҡ   Д А У А Һ Ы



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

Армыт

❖ 1 стакан ваҡлап киптерелгән армытты (груша) ярты литр һыуҙа йомшарғансы бешерергә, 4 сәғәт төнәтергә һәм көнөнә 3-4 тапҡыр сирек йәки яртышар стакан эсергә. Был дауа простатиттан ныҡ файҙалы. Һөҙөмтәһе бер нисә көндән белене, ә был армыт компотын оҙайлы ҡулланыу тулыһынса һауыҡтыра.

Картуф

❖ Күҙ күреү һәләте боҙолғанда яҙғы картуфтың аҡ шытымдарын турап, шуның 1 ҡалағына 1 стакан араҡы ҡойорға, 1 аҙна төнәтергә. Шунан һөҙөп алырға. Кәрәкле тиклем һыуға 1 балғалағын ҡойоп, көнөнә 3 тапҡыр эсергә.

❖ Ҡан баҫымы юғары булғанда 1 стакан картуф ҡабығын ваҡлап турап, 3 стакан һыу ҡойорға. Йомшарғансы бешерергә һәм һөҙөп, көнөнә 2 тапҡыр яртышар стакан (иртәнсәк һәм кискеә) эсергә. Был дауа ҡан баҫымын ҡапыл түбәнәйтә.

❖ Мастит менән ауырығанда ярты стакан картуф крахмалына ярты стакан көнбағыш майы ҡушырға. Шуны марлянан махсус тегелгән муҡсаға һалып, түшкә 1 сәғәт бәйләп йөрөргә.

Лимон

❖ Шәкәр диабеты булғанда көнөнә 1 стакан лимон һутын бер нисәгә бүлеп эсергә кәңәш ителә.

❖ Ҡан баҫымы юғары булғанда яртышар лимонды ҡабығы менән тәүлегенә 3-4 тапҡыр ашау файҙалы.

❖ Ҡан баҫымы түбән булғанда 1 лимон һутына 50 грамм ҡыҙҙырып тартылған ҡәһүә һәм 0,5 кг бал ҡушырға. Ашағандан һуң 2 сәғәт үткәс был дауаның 1 балғалағын ҡабырға.

❖ Юғары температуранан 1 стакан йылы һыуға 1 ҡалаҡ лимон һуты ҡушырға һәм ауырыуға эсерергә. Температура түбәнәймәһә, лимон менән әселәндерелгән һыуға манылған сепрәк яҙҙамында тәнен һөртергә.

Ғәлиә ШӘМСИЕВА әҙерләне.

✓ Ерләү йолаһынан тыш, теге донъяға күсеү мәҙәниәте юҡ беҙҙә. Үлеменән һуң туғандары мираҫ мәсьәләләре менән яфа сикмәһен өсөн иҫән саҡта уҡ васыят яҙылырға тейеш. Был мәрхүмдең яҡындарының тормошон күпкә еңеләйтәсәк.

ЙОЛАНДАН ЙҮН ТАП!

АҒАС ҺАУЫТ-ҺАБА

Көнсығышта урынлашҡан Бөрйән ауылдарында эшләнгән тәпәндәрҙәге геометрик семәрҙәр ҙә ҡоштар тематикаһының бер төрө булған. нәҡ улар күпләп Күгәрсен районына сығарылған. Уларҙың формаһы һәм биҙәлеше ("билбау", "бағана", "арҡан" ысулы һ.б.) бөрйәндәргә хас. Әммә урталағы асыҡ ерлектә "ҡоштар" урынына тура йәки тешле нигеҙле ҙур өсмөйөштәр эшләнгән, ә ҡайһы бер осраҡта уйымдар. Тояҡтарынан башлап күтәрелгән "арҡан" икегә айырылып киткән.

Урал буйындағы һәм көньяҡ Урал һырттары араһындағы үҙәндәрҙә урынлашҡан ауылдарҙағы тәпәндәрҙең биҙәлеше ул тиклем еренә еткереп эшләнелмәгән. Бөтә урындарҙа тиерлек һауыттарҙың формаһы мискәгә (бочка) оҡшаш йоморо булған. Бөтәһененең дә ҡапҡастары һырлы һәм ауыр. Бик оҫта ҡуллылар ғына ағасты өңөп кәрәкле формалағы һауыт эшләй һәм уға ҡапҡасын ярата алған. Бөтә урындарҙа ла һауытты семәрләүҙе кәрәк тип тапмағандар. Еҙем йылғаһы буйында урынлашҡан ауылдарҙа бәләкәй әйберҙәрҙе (ижау, туҫтаҡ) зауыҡлы эшләүе менән дан алған оҫталар һитә балы өсөн оҙонса һәм йоморолатып көрәгәләр ҙә эшләгән, әммә тик ҡапҡасын ғына семәрләгәндәр. Ундағы орнамент үҙәк тирәләй урынлашҡан. Семәрҙәр бик нескә булған. Шулай ҙа ул шыма, бер аҙ ҡабарынҡы ҡапҡастың өҫтөндә күтәрелеп сығып торған. Ғафури районы Сәйетбаба ауылында күргән көрәгәләрҙең береһендә ҡапҡастың уртаһында сәғәт шестерняһын хәтерләткән ваҡ ҡына тешле ҙур түңәрәк һырланған. Ситтәре буйлап бер аҙ алыҫлатыбыраҡ ике яғынан да ныҡ тәрәнәйтелмәгән уйымлы нәҙек ҡабарынҡы һыҙат урынлашҡан. Түңәрәкләнеп торған уйымдары булмаһа, был биҙәкте кәкерсәк тип атарға булыр ине. Ошондай уҡ семәрле һыҙат ҡапҡастың ҡырҙарын да биҙәгән.

Еҙем йылғаһының үрендә һәм Егәҙе буйындағы таулы ерҙәрҙәге ауылдарҙа бик зауыҡлы көрәгәләр эшләнгән. Бындағы һауыттар тау юлдары буйлап Урал буйына ғына түгел, Белорет заводы, Үҙән аша Уралтауҙың бейек уйһыуҙары һәм Урал аръяғы ауылдарына тиклем барып еткән. Сермән, Аҙналы, Абҙаҡ, Мораҡай, Ҡобағош һәм башҡа ауылдарҙың ҡарттары туй көрәгәләрен Белоретта һәм башҡа тау заводтарында һатып алыуҙары, ә завод эргәһендәге ауылдарға уларҙы Туҡан һәм Егәҙенән алып килеүҙәре тураһында һөйләнеләр. Был һауыттарҙы Туҡанда, Йүрмәтау, Ботай һәм башҡа ауылдарҙа эшләгәндәр.

Көньяҡтараҡ, Оло һәм Кесе Эйек үрендә урынлашҡан ауылдарҙың семәрле көрәгәләр эшләгән оҫталары Бөрйән традициялары йоғонтоһонда булған. Үҙҙәренең биҙәктәрен уларҙыҡына оҡшатып һырлағандар. Мәҫәлән, Бөрйән оҫталарына хас арҡан биҙәк һыҙаттары был төбәктә ике ҡатлы ғына түгел, ә өсәр ҡат булып ҡушылып киткән, шул уҡ ваҡытта ике яҡлы вертикаль кәкерсәк асыҡ айырылып торған. Ҡайһы бер осраҡта аҫта бер генә рәт нәҙек биҙәк һыҙатын эшләп, өҫкә аралыҡ һаҡлап ике ҡат һырланған. Һыҙаттарҙағы ҡыя һырҙар айырым бер арауыҡтан һуң йүнәлешен үҙгәрткән һәм өсмөйөш орнамент хасил иткән.

Светлана ШИТОВА.
"Башҡорттарҙа ағас семәрләү һәм биҙәк төшөрөү" китабынан.

ХОҠУҠ

ВАСЫЯТНАМӘ ЯҘҘЫҢМЫ?

Тормош бит: кемдер бөгөн - бар, иртәгә - юҡ, тигәндәй. Әммә беҙҙә васыятнамә яҙыу тигән нәмә әллә ни ғәҙәткә инмәгән. Һәр хәлдә, Бөтөн Рәсәй йәмәғәтселек фекерен өйрәнеү үҙәге үткәргән һорау алыуҙарҙа Башҡортостан васыятнамә яҙыу буйынса төбәктәр исемлегенең иң ахырына яҡын тора.

Шул уҡ ваҡытта автоһәләкәттәр, ковид сире, яман шеш, инфаркт, инсульт сәбәпле ҡапыл үлем осраҡтары бөгөн ысынбарлыҡтың ғәҙәтигә әүерелә барған күренештәре. Шулар һөҙөмтәһендә оҙаҡҡа һуҙылған юридик алыш-тартыштар, ыҙғыштар, документтар менән хәйләләшеүҙәр башлана ла инде. Иҫән сағында әҙәм балаһы мөлкәте яҙмышын уйламайынса, туған-тыумасаһының бер-береһенә мөнәсәбәтен һынарға уйлаймы икән әллә? Ни өсөн? Өфө фатирындағы йә ауылдағы йортоноң өлөшө өсөн ыҙғыш-талаш тыуҙырыу кәрәкме икән? Барыбер шул туған-тыумаса араһынан башҡаларға ҡарағанда үҙенең генә милеккә хоҡуғы күберәк тип иҫбатларға маташыусы өс туған берәй "сыбыҡ осо" килеп сығасаҡ бит, юғиһә!

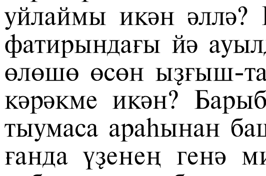
Минең бер эшҡыуар танышым, мәҫәлән, васыятнамә яҙыуҙы туғандарының үҙенә ҡарата мөнәсәбәтен асыҡлау "ысулы" итеп файҙаланған. 90-сы йылдарҙан уҡ әле алты фатиры, шул иҫәптән, Мәскәүҙә лә, өҫтәүенә, бизнесында өлөшө һәм тағы ҡайҙалыр коттеджы бар икән. Был танышымда табиптар сир тапҡан. Өс балаһы өҫтөнә әллә күпме туғандары булған был кеше высыятнамә яҙырға ҡарар итә һәм уны бөтөн туғандарына иғлан итә. Һөҙөмтәлә кемдер эстән генә уға үпкәләй, ләкин васыят яҙыусы ихтыярын ҡабул итергә мәжбүр була. Ике йыл ваҡыт үтә. Бизнесмен сит илдә медицина тикшерелеүе үткәндән һуң уның сире улай уҡ ҡурҡыныс түгеллеге, уны уңышлы дауалап булыуы асыҡлана. Танышым диетаға ултыра, спорт менән шөғөлләнә башлай, тартыуын ташлай. Үҙе һөйләүенсә, ул туғандарының үҙенә ҡарата мөнәсәбәте үҙгәреүен күрә: берәүҙәре дөйөм бизнес эшенә тартылып, уға ярҙам итергә тотона, икенселәре, киреһенсә, унан ситләшә башлай. Уртансы улы, мәҫәлән, васыятнамә йөкмәткеһе билдәле булғас та ситкә, икенсе төбәккә сығып китә һәм атаһына һирәкләп кенә шылтырата. Ҡыҫҡаһы, был хаҡта ултыр ҙа "Мираҫ" исемле пьеса яҙ инде, әҙер материал! 55 йәшлек был эшҡыуар хәҙер үҙе лә икеләнә башлай: үҙе иҫән саҡта уҡ васыят хаҡында белдереп, дөрөҫ эшләнеме икән ул? Иң ятраҡан яҡындары унан ситләшә башланы бит. Шул уҡ ваҡытта башҡаларҙың үҙенә "ихтирамлы мөнәсәбәте" сәбәптәрен дә үтә күреп тора ул. Оҙаҡ уйланғандан һуң бер ғаилә тантанаһында васыятнамәһенә ныҡ ҡына үҙгәрештәр индерәсәге хаҡында белдерә. Бында ни әйтәһең инде! Кеше тойғолары менән уйнаусы тип тә, иҫәрлек тип тә әйтеп булмай уның хаҡында...

Башҡортостанда мосолман эшҡыуарҙары бизнес эшендә, ғәҙәттә, туғандарына нығыраҡ ышана, ә улары, айырыуса йәштәр, бындай эшкә ҡушылырға әллә ни атлығып тормай, сөнки көнө-төнө эшләргә, яуаплылыҡ йөкмәргә, бөтә эш барышын ҡат-ҡат тикшерергә тура киләсәк. Ә был бер ҙә еңелдән түгел. Шулай итеп, васыятнамә хужаһы яҡындарының ҡайһы берҙәре уның үҙенә лә, бизнес эшенә лә ҡыҙыҡһыныуы юҡлығын аңлай. Икенсе бер бизнес-леди балаларына, ҡартайған көнөндә кемеһе уны нығыраҡ ҡараясаҡ, шуға мираҫ та күберәк буласағын белдерә. Ошондай ваҡиғаларға бәйле, төҙөлөш тармағы эксперттарының береһе - Иван Зоринға киң мәғлүмәт саралары йыш мөрәжәғәт итә икән. Әлеге хәлдәр буйынса ул шундай аңлатма бирә: "Яңы һәм икенсел торлаҡ һатыу мәсьәләләре менән бәйле бер нисә кәңәш бирер инем. Ғәҙәттә, мираҫ ҡалдырыусыларҙың төп бәләһе - васыяттың булмауы һәм уның хаҡында туғандарға көн алдын хәбәр ителмәүе. Ни эшләргә? Кем өлөшөнә нимә тейер? Шулай уҡ күсемһеҙ милектең күп өлөштәргә бүлгеләнгән булыуы ла күп мәшәҡәт тыуҙыра.

Ерләү йолаһынан тыш, теге донъяға күсеү мәҙәниәте юҡ беҙҙә. Үлеменән һуң туғандары мираҫ мәсьәләләре менән яфа сикмәһен өсөн иҫән саҡта уҡ васыят яҙылырға тейеш. Был мәрхүмдең яҡындарының тормошон күпкә еңеләйтәсәк. Шуныһы ла мөһим: варистар әҙерәк булған һайын, яҡшыраҡ. Балиғ булмағандар васыятта күрһәтелмәй, юғиһә, аҙаҡ балиғ булмаған балаларға яҙҙырылған милекте һатыу өсөн тол ҡатын йә иргә фани донъя "тамуғы" аша үтергә тура киләсәк. Шуға ла милекте балаларға яҙҙырыу кәрәкмәй. Туғандар менән иһә алдан аңлашып һөйләшеү мотлаҡ. Ерләү мәсьәләләре хаҡында ла: ҡайҙа һәм нисек һ.б. Шулай уҡ мәрхүмдең ҡалған әйберҙәре, коллекцияһы тураһында, мәҫәлән. Ошондай аныҡлыҡ булған хәлдә туған-тыумаса үҙ-ара ыҙғыш, бәхәс һәм башҡа күңелһеҙлектәрҙән азат буласаҡ. Үҙегеҙҙең бөтөн аккаунттар, паролдәр, код һәм шифрҙар исемлеген төҙөгөҙ, яҡындарығыҙға улар кәрәк буласаҡ. Шулай уҡ был яҙмаларҙың ҡайҙа һаҡланыуын да әйтеп ҡуйығыҙ. Цифрлы паролдәрҙең көтмәгәндә кәрәге тейеүе бар. Үҙегеҙҙең иҫәпкә (счет) ҡатынығыҙ (ирегеҙ) исеменә ышаныс ҡағыҙы яҙығыҙ. Шулай уҡ кәрәге булмаған йә килем килтермәгән милекте һатырға кәрәк. Күсемһеҙ милектәге бөтөн өлөштәрҙән ҡотолоу фарыз. 10 фатирҙа 10 өлөшкә эйә булғансы, айырым бер фатир һатып алыу хәйерлерәк, юғиһә, туғандарығыҙға нотариаль мәшәҡәттәрҙең осона сығыуы ауыр булыр",- бына шундай кәңәштәр бирә Иван Зорин. Мираҫҡа хоҡуҡ өсөн нотариаль тариф буйынса таныҡлыҡ өсөн пошлина күләме туғанлыҡ яҡынлығына бәйле төрлөсә була. Әгәр мираҫ эше менән ире йә ҡатыны, балалары, атаәсәһе йәки бер туған туғандары шөғөлләнә икән, нотариус баһалаған хаҡтың 0,3 процентын тотоп ҡала. Был осраҡта 100 мең һумға сикләү бар. Башҡалар өсөн ставка 0,6 процент һәм иң юғары сик - млн һум. Шуға күрә бөтөн пошлиналарҙы алдан иҫәпләп, хәҙер үк васыятнамә яҙырға була, тик был хаҡта яҡындарығыҙға белдерергәме, юҡмы - уныһы һеҙҙең эш. Кемгәлер быны эшләү ауыр булыр, ләкин васыяттан тейгән өлөштөң күләмен белгәс, васыят яҙыусыға йылы, хәстәрлекле мөнәсәбәт булдырылған осраҡтар ҙа байтаҡ. Васыятнамәлә өлөштәрҙе алыу шарттары ла күрһәтелергә тейеш. Был һеҙҙең тормошоғоҙҙо әле үк үҙгәртеп ебәрергә мөмкин.

ҺОРАУ - ЯУАП

МИНЕҢ ИСЕМДӘН...



Күптән түгел минең исемгә ниндәйҙер ойошма теркәлеүе хаҡында белеп ҡалдым. Ул 2021 йылдың март айынан үҙ эшмәкәрлеген алып бара булып сыҡты. Хатта улар тарафынан Пенсия фондына минең исемгә тейешле түләүҙәр ҙә күсерелеп бара. Ләкин мин бер ниндәй ҙә ойошманы йә фирманы үҙ исемемә теркәргә рөхсәт бирмәнем. Ул ваҡытта ла һәм әлеге мәлдә лә мин рәсми рәүештә бөтөнләй икенсе ойошмала эшләйем. Кем минең документтарҙы ҡулланып ойошма теркәүен бөгөнгә ҡәҙәр белә алмайым. Күп функциялы үҙәктә миңә бер нисек тә ярҙам итә алманылар. Хеҙмәт инспекцияһынан да, минең тарафтан ойошманың исеме һәм юридик адресы күрһәтелмәүен билдәләп, кире яуап килде. Артабан миңә нимә эшләргә? Мин был хәлде асыҡларға һәм минең исемдән эшләүҙәрен тыйырға теләйем.

- Тәү сиратта Пенсия фондына рәсми ғариза менән мөрәжәғәт итергә кәрәк. Ғаризала һеҙҙең пенсияғыҙҙың тупланма өлөшөнә (накопительная часть) түләүҙәр күсереп барыусы ойошма тураһында тулы мәғлүмәт биреүҙәрен күрһәтеү мөһим. Ғаризаны шулай уҡ МФЦ аша бирергә була. Үҙегеҙҙе ҡыҙыҡһындырған ойошма тураһында мәғлүмәт алғас, уларға мөрәжәғәт итергә мөмкин. Бәлки, исем-шәрифе һеҙҙеке менән тура килеүсе кешенең түләмдәрен һеҙҙең иҫәпкә яңылыш күсереп баралар ҙыр. Әгәр ҙә ойошма тураһында бер ниндәй ҙә мәғлүмәт таба алмаһағыҙ, Пенсия фондына һеҙҙең иҫәпкә яңылыш түләүҙәр күсерелеүе тураһында хәбәр итергә мөмкин. Ғаризала мотлаҡ үҙегеҙҙең ул ойошмала эшләмәүегеҙ тураһында күрһәтергә онотмағыҙ. Пенсия фонды тейешле тикшереү үткәреп, хәлде асыҡлар.Шулай уҡ Һалым инспекцияһында ла һеҙҙең исемгә ниндәй ойошмалар теркәлеүе тураһында мәғлүмәт бирергә мөмкиндәр.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

Шифа

2-8 июль (майай) 2022 йыл

№26 (1016)

КӘҢӘШ ИТӘ

ҮЛӘН АШАҒЫҘ!

Көйөргәҙе районы ағинәйҙәре үҙҙәре йәшәгән ауылдарҙың тормошон йәнләндереү, ғөрөф-ғәҙәттәрҙе һаҡлау, йәш быуынды тәрбиәләү, экологик өмәләрҙә ҡатнашыу, дини йолаларҙы өйрәнеү, милли кейемдәрҙе һәм биҙәүестәрҙе тергеҙеү менән бер рәттән, йәш быуынға шифалы үләндәр тураһында мәғлүмәт биреүгә, үлән аштары бешерергә өйрәтеүгә лә ҙур иғтибар бүлә. Был йәһәттән Аҡһары ауылы ағинәйе Гөлсөм Нәбиулла ҡыҙы Сәлихованы өлгө итеп ҡуйырға мөмкин. Үҙенең ҡырҡ йылдан ашыу ғүмерен Көйөргәҙе районының агрономия хеҙмәтен үҫтереүгә арнаған, әлеге ваҡытта хаҡлы ялдағы ағинәйгә Башҡортостанда үҫкән һәр дарыу үләне таныш, тиһәң, бер ҙә хата булмаҫ. Халҡыбыҙҙың милли йолаларын, ғөрөф-ғәҙәттәрен, боронғо кәсептәрен һаҡлап ҡалыуҙа һәм үҫтереүҙә ҙур эштәр башҡарған Гөлсөм Нәбиулла ҡыҙы гәзит уҡыусыларға бер нисә кәңәшен тәҡдим итте.

- Йәйҙең иң йәмле мәле етте. Беҙҙә, Башҡортостанда файҙалы үҫемлектәр, шифалы үләндәр бик күп. Башҡорт халҡында борон-борондан шундай ырым йәшәй: "Балтырған, кесерткән кеүек үлән аштарының һәр ҡайһыһын йылына өсәр тапҡыр ашарға кәрәк, шулай иткәндә, ҡыш буйы ауырымайһың..."

Билдәле булыуынса, халҡыбыҙ элек миҙгелдәргә ҡарап туҡланған. Ҡышын, көндәр һалҡын торғанда итле, майлы ризыҡҡа өҫтөнлөк биргәндәр. Яҙын ҡаҡы, ҡымыҙлыҡ, ҡуҙғалаҡ, балтырған, кесерткән кеүек йәш үлән ашаған. Йәй, көҙ көндәрендә һөт мул булғанда һөтлө аҙыҡ бешергән, йәшелсә, емеш-еләк запасы туплаған.

Әлеге ваҡытта ылыҫлы ағастарҙың йәшел тубырсығын йыйыу мәле. Уны йыйып, 3 литлыҡ банкаға тултырырға һәм 700 грамм шәкәр ҡомо һалып, 1 ай буйы йыш ҡына һелкетеп тороп, сиробы сыҡҡансы ҡараңғы урында тоторға кәрәк. Был тәмле "дарыу" йүтәлдән дауалай, тамаҡ ауыртыуын бөтөрә. Уны ашар алдынан ас ҡарынға балаларға - бер балғалаҡ, ололарға бер аш ҡалағы эсергә. Бер-ике көндән ауырыу юҡҡа сыға. Ҡурылдай, астманан да файҙалы. Тикшерелгән ысул, ярҙамы шунда уҡ тейә.

Дегәнәктең файҙалы булмаған бер өлөшө лә юҡ. Ул ҡанды таҙарта, нервыны тынысландыра, йоҡоно яҡшырта. Һалҡын тейгәндә лә ярҙам итә. Витаминға бай үҫемлектең япрағынан һут эшләргә була. Уның бер ҡыйынлығы ла юҡ. Матур япраҡтарын йыйып, таҙа һыуҙа саяһың да, ит үткәргес аша үткәреп, марля аша һөҙөп алаһың һәм аҙлап ҡына, йәғни порциялап туңдырғысҡа ҡуяһың. Мин үҙем уны шоколадтан ҡалған ҡумта эсендә туңдырам. Ашар алдынан бер ҡалаҡ самаһы ҡабул итәһең. Көнөнә ике-өс тапҡыр эсһәң дә була. Ауырыуҙарҙы иҫкәртеү өсөн дә, дауаланыу өсөн дә файҙаһы күп. Иммунитетты күтәреү, организмға көс йыйыу йәһәтенән дә файҙалы.

Тамыры ла файҙалы. Көҙөн, атап әйткәндә, сентябрь-октябрь айҙарында тамырын ҡаҙып алып киптерәһең. Унан яһалған төнәтмә сәсте нығыта.

Ғөмүмән, аяҡ аҫтыбыҙҙа үҫкән үләндәрҙең барыһы ла тиерлек шифалы. Самаһын белеп ашаһаң, бөтәһе лә шифалы уларҙың. Бына, мәҫәлән, йәшел һолоноң дауаһын күптәр белеп бөтмәй. Баш ҡоҫоп, орлоҡтары һөтлө саҡта, үҫемлекте йәшел һаламы менән йыйып, башағы менән бергә турап киптерәләр. Тик ҡояшлы урынға һалмағыҙ. Кипкән йәшел һолоно бәүел тотмағанда, бөйөр йәки һейҙек ҡыуығы ауыртҡанда ҡулланалар. Бының өсөн 1 ҡалаҡ кипкән һолоно бер стакан ҡайнар һыуҙа төнәтәләр. Аш алдынан һөҙөп эсергә. Файҙаһы бик ҙур.

Быларҙан тыш, тағы йәшел турама эшләп ашарға тырышығыҙ. Бер бәйләм кесерткән, ат ҡолағы япрағы, туҡранбаш (клевер), аҡ алабутаны (марь белая) ҡайнар һыуҙа бешекләп, турап, уға ҡуҙғалаҡ, ҡыяр, помидор, ҡаймаҡ йәки майонез, ҡатыҡтан һөҙмә һәм аҙыраҡ тоҙ ҡушып бутарға. Бына тигән витаминға, микроэлементтарға бай ризыҡ килеп сығыр, - тип үҙ тәжрибәһе менән ихлас уртаҡлашты Гөлсөм апай Сәлихова.

Лена АБДРАХМАНОВА яҙып алды.

УЙЛЫҒА - УЙ

БЫЛ ДАРЫУ...

аптекаларҙа һатылмай

Ҡайһы саҡ, ниндәйҙер сирҙән һауығыу йәки хәлһеҙлектән арыныу өсөн яҡшы һәм уңайлы ғына ял итеп алыу ҙа етә. Сөнки кеше күп ауырыуҙарға организм йонсоуҙан, иммунитет ҡаҡшауҙан бирешә.

Белеүегеҙсә, кешенең тәне менән парасимпатик һәм симпатик нервылар системалары идара итә. Симпатик нервылар йәшәү шарттарына яраҡлашыуға, тышҡы сиктәрҙе күҙәтеүгә, әүҙемлеккә яуап бирә. Йәғни, маҡсатҡа барыуға, нимәләргәлер өлгәшеүгә, көрәшкә, яулашыуға. Ә парасимпатик нервылар системаһы - ул беҙҙең тыл. Ул организмдың ресурстарын тултыра, гормондарҙы яйлай, яраларҙы уңалта, файҙалы матдәләрҙе йыя, иммунитетты күтәрә. Ҡыҫҡаһы, әлеге нервылар тыныслыҡты тәьмин итә. Парасимпатик нервыларҙың ярҙамынан тыш симпатик нервылар менән генә алыҫ китеп булмаҫ ине, тылһыҙ оҙаҡ яулашмаҫһың бит инде.

Бөгөн беҙ нисек йәшәйбеҙ? Һуғышта йөрөмәһәк тә, симпатик нервыларыбыҙ көсөргәнештән туҡтай алмай. Үкенескә ҡаршы, йәмғиәт тә артыҡ әүҙем, тиктормаҫ тормошто пропагандалай. Телефондар, планшеттар беҙҙе эш буйынса ғына түгел, ә бөтөнләй кәрәкмәгән яҡтар һәм кешеләр менән дә аралашырға мәжбүр итә. Беҙ интернет аша аралашып, шундағы мәғлүмәтте ҡабул итеп, нервыларыбыҙҙы ҡуҙғытып, бер ниндәй физик йәки аҡыл эше башҡармаһаҡ та арыйбыҙ. Әгәр һеҙ диванда ятып, интернетта соҡонаһығыҙ һәм шулай ял итәбеҙ тип уйлайһығыҙ икән - яңылышаһығыҙ. Был ваҡытта һеҙҙең нервыларығыҙ ярһып эшләп тора. Аудиокитап, ҡолсаҡсын аша көй тыңлау, электрон китап уҡыу ҙа шундай уҡ тәьҫир аҫтында. Телевизор ҙа ял итеү форсаты түгел.

Бына ошондай йәшәү темпындағы кешенең етди соматик ауырыуы булмайынса ла хәле бөтә, күңеле төшә, бөтә тәне ауырта икән, уға депрессияға ҡаршы, тынысландыра, йоҡлата торған дарыуҙар яҙа һалалар. Нервыларҙы яһалма рәүештә, көсләп "йоҡлатып", организмдың икенсе ағзаларын зарарлайҙар ғына. Был һауығыу юлы түгел. Был осраҡта беҙҙең тылдағы һуңғы көстәр сарыф ителә лә, нервыларында запасы ҡалмаған кеше дарыуҙарһыҙ йәшәй ҙә алмай башлай.

Депрессия дарыуҙары улар ысынлап етди депрессияға юлыҡҡан, үҙ-үҙенә ҡул һалырға ынтылған, йәшәү теләге юғалған ауырыуҙарға ғына тәғәйенләнергә тейеш. Ә инде көнө буйы эштә йөрөгән һәм ял ваҡытында телевизор алдында, телефонда, интернетта ултырған әҙәм, йоҡлай алмайым, тип йоҡо дарыуы, арыйым, хәлем юҡ, тип депрессияға ҡаршы таблеткалар эсә икән - был төптө дөрөҫ түгел.

Тормоштағы төрлө ауыр хәлдәр ҙә, нервыларҙы "ҡытыҡлай" торған ваҡиғалар ҙа, хистәр сайҡалышы ла нервыларҙы беҙ әйткәнсә "бөтөрмәй". Кеше организмы бер нисек тә үҙен үҙе бөтөрмәй. Ул ҡайһы саҡта парасимпатик нервыларҙы, ниндәй саҡта симпатигын тотонорға икәнде белә. Ә бына бөгөнгө беҙҙең уны туҡтауһыҙ интернет менән көсләүебеҙ, йәғни симпатик нервыла - һуғыш осрағындағы хәлдә тотоуыбыҙ ғына уны хәлдән тайҙыра.

Йонсоған кешегә "ял итеп ал" тигәндә, улар, минең ипотека, кредит, бизнес, карьера, балалар һәм башҡалар, тип яуаплай. Шулай, күптәр шул хәлдә. Әммә сифатлы ял - ул иңдәге бурыстарҙы алып ташлап, ҡайҙалыр китеп ятып килеү тигәнде аңлатмай. Организмды ике-өс көндә көйлө торошона ҡайтарырға була. Уның өсөн бары нервыларҙы ҡуҙғытыусы тышҡы факторҙарҙан сикләнергә генә кәрәк. Мәҫәлән, телефонды һүндерергә, телевизор тоҡандырмаҫҡа, магазин-салондарға сыҡмаҫҡа, спорт менән шөғөлләнмәҫкә. Ә тулыһынса туғарылып, тәнеңде лә, йәнеңде лә ял иттереп, үҙеңде яратып-йәлләп, күкрәк тултырып тын алып, яратҡан ризығыңды бешереп ашап, балаларыңды һөйөп, ғаилә ағзаларың менән матур мөнәсәбәттә булып, негативһыҙ, ғәйбәт һөйләмәй һәм тыңламай, яҡшы уйҙарҙа, изге теләктәрҙә йәшәп алырға кәрәк. Ошондай бер нисә көн шау-шыулы диңгеҙ ярҙарын да, сит илдәргә осоуҙы ла, дауахана, санаторий палаталарын да күпкә артта ҡалдыра ала. Был торош шундай шәп профилактика ла, йонсоуға, арыуға һәм энергияһыҙлыҡҡа дауа ла. Нервыларҙың симпатик тороштан парасимпатик хәленә ҡайтып тороуы - ул организмдың үҙенә ресурс йыйыуы, көс туплауы һәм һеҙҙе артабан сәләмәт хәлдә йәшәтеүе лә. Тимәк, беҙҙең һаулыҡ табип ҡулында ла, психологтар курсында ла, дарыуҙарҙа ла түгел, ә үҙебеҙҙең ялды һәм эште ойоштора белеүҙә.

Әлиә ИСМӘҒИЛЕВА.

✓ ***Боланут - тамырсаларҙан үрсеп китеүсән үҫемлек. Уның ер аҫтында ышаныслы һаҡланған горизонталь тамырҙары бөрөләргә бик бай була. Бына шул бөрөләрҙең һәр ҡайһыһынан яңы үҫемлек һабағы өҫкә ҡалҡып сыға ла инде.***

БИОЛОГ ҒАЛИМ КӘҢӘШЕ

ЕРКӘҮЕК

Бесән ваҡыты, һутҡа туйынған үләндәр бер аҙ ҡарая төшкән, Болонлоҡтар төрлө-төрлө сәскәгә күмелгән. Ошондай фонда алыҫтан уҡ күренеп, муйыл еҫе аңҡытып ултырған үләнде еркәүек тип атайҙар. Ҡайһы бер урындарҙа уны аҡбаш үлән, ерегүлән, еркүлән, ерекләүек, еркәүләп, ерек ҡураһы тип тә йөрөтәләр. Рус телендә ул (таволга вязолистная) йәки (лабазник вязолистный) тигән исем алған.

Еркәүек иртә яҙ уҡ үҫеп сыға. Яйлап ҡына япраҡ яра, ҡыуаҡлана һәм июндең урталарында сәскә ата. Сәскәләре ваҡ ҡына булып, ап-аҡ йәки көрән аҡ төҫкә инә. Еркәүек йәй буйына сәскә ҡоймай, тирә-яҡты биҙәп ултыра. Шуға ла тәбиғәттең иң баҙыҡ биҙәктәренең береһе булып һанала. Юҡҡа ғына Франция уға "болон батшаһы" тигән исемде бирмәгән икән.

Еркәүек бөтә Европала, Рәсәйҙең бик күп ерҙәрендә: дымлы болондарҙа, ҡыуаҡтарға бай булған шишмә, йылға буйҙарында, урман аҡландарында күпләп үҫә. Ул бигерәк тә ҡырҡылған ағас диләнкәләрендә йыш осрай. Еркәүектең һабаҡтары тура күтәрелгән, шыма, осона тиклем япраҡтар менән ҡапланған. Тамырсаһы йыуан, үрмәләүсән. Ҡыйғас япраҡтары бысҡы ситле, осҡо япрағы башҡаларынан ҙурлығы менән айырылып тора. Ул 3-5 өлөшкә бүлкәтле.

Еркәүекте кеше бик борондан файҙалана белгән. Был турала уның исеменең килеп сығыу тарихы һөйләй. Үрҙә күрһәтелгәнсә, уның бер нисә исеме бар, һәм улар бөтәһе лә ерек һүҙе менән бәйләнгән. Ә ерек ағасы менән был үләндең ниндәй уртаҡлығы бар һуң, ниңә уларҙың икеһе лә бер һүҙ тамырынан?

1969 йылда Ленинградта сыҡҡан "Боронғо төрки һүҙлегенең 257-се битендә "йер" һүҙе "тураҡларға, ярғыларға, һындырырға" тигән мәғәнәне бирә, тиелгән. Йәғни һүҙ яһаусы "к" аффиксы ҡушылғас, ҡылым предмет мәғәнәһен ала, йәғни тураҡланыуы, ярылыусы, һыныусы. Сағыштыр: көрә-к - көрәк, илә-к - иләк һ. б. Ерек ағасының бик мурт, тиҙ һынып барыуын иҫәпкә алһаҡ, уға исем ошо билдәһенә ҡарап бирелгәнлегенә төшөнөрбөҙ. Ә еркәүек, ерек кеүек үк, бик мурт, тиҙ генә һынып барыусан. Тимәк, ул да атаманы шул уҡ билдә буйынса алған икән. Ә "ерек" һүҙе, күреүебеҙсә, бик боронғо. Төрки халыҡтарының дөйөм тарихына, беҙҙең эраның беренсе мең йыллығына барып тоташа.

Еркәүек эсемлеге. 50 г яңы ғына өҙөп алынған еркәүек сәскәләре, 60 г бал, 1 л һыу. Сәскәләрҙе һыуҙа ҡайнатып алалар ҙа 30 минут һыуыталар. Артабан бал һалып, һыуытҡысҡа ҡуялар.

Болон сәйе. Шәкәр һалмайынса ла тәмле сәй әҙерләп була. Еркәүек сәскәләрен һыуҙа ҡайнатып, бер тәүлеккә тондорорға ҡуялар. Икенсе көндә төнәтмә тәмләнә.

БОЛАНУТ

Урман ҡапыл ғына бөткән ерҙә аҡлан тултырып үҫкән алһыу төҫтәге бейек үләндәрҙе хәтерләйһегеҙҙер? Был - боланут (иван-чай). "Ут" һүҙе үләнде аңлата. Йәғни болан үләне булып сыға инде.

Бейеклеге 1,5-2 м булған был үләнде беҙҙең урмандарҙың гиганты - болан менән сағыштырыу берәүҙе лә аптыратмайҙыр. Ә бына былтыр ғына көслө янғын булған урында уның күпләп үҫеп китеүе бер аҙ ғәжәп кеүек. Баҡһаң, бында артыҡ ҙур сер ҙә юҡ. Боланут - тамырсаларҙан үрсеп китеүсән үҫемлек. Уның ер аҫтында ышаныслы һаҡланған горизонталь тамырҙары бөрөләргә бик бай була. Бына шул бөрөләрҙең һәр ҡайһыһынан яңы үҫемлек һабағы өҫкә ҡалҡып сыға ла инде. Япраҡтары алмаш-тилмәш урынлашҡан һәм бер аҙ тал япраҡтарына оҡшаған. Бынан тыш, ул орлоҡтары ярҙамында ла үрсей һәм тарала. Сәскә атыусы бер үҫемлек ҡырҡ мендән ашыу орлоҡ сәсә. Ә боланут менән ҡапланған бер гектар майҙан дүрт миллиард орлоҡ бирә! Бына ни өсөн янғындарҙан һуң тәүгеләрҙән булып ҡотороп үҫеп китеүсән үҫемлектең боланут икәне аңлашыла. Уның ышығында башҡа үҫемлектәр үҫеп китеүгә уңайлы шарттар тыуа. Болануттың ҡуйы үлән япмаһы, янғындан һуң яңы ғына сығып килгән ағас үҫентеләренә үҙенсәлекле юрған булып, тәүге һыуыҡтарҙан, ә йәй эҫе ҡояштың көйҙөргөс нурҙарынан һаҡлай.

Умартасылар боланутты нектарға бай үҫемлек булараҡ белә. Ҡояшлы көндә уның сәскәләренең төбөндә йылтырап ятҡан шыйыҡса күрергә була. Был - нектар. Шуға күрә лә боланут тирәһендә бал ҡорттары һәр саҡ геүләп тора. Унан йыйылған бал үтә күренмәле, таҙа була һәм умартасылар фекеренсә, ул иң тәмлеһе лә. Көнөнә һәр умартаға унан 1-6 кг бал йыйыла.

Боланут элекке янғын булған урындарҙа ғына түгел, урман ситтәрендә лә, йылға буйҙарында ла йыш осрай. Хатта юл ситтәрендә лә ул күпләп үҫә. Бейеклеге 2000-2300 м булған тауҙарға тиклем менә ул.

Болануттың сәскәләренән һәм япраҡтарынан бешерелгән сәй ысын сәйҙән бер ҙә ҡалышмай. Элек-электән уны ҡытай сәйен алмаштырыу өсөн ҡулланғандар.

Болануттан салат. 50-100 г яңы ғына өҙөлгән боланут япраҡтары, 50 г йәшел һуған, 2 ҡалаҡ ваҡланған керән, 20 г ҡаймаҡ, 1/4 лимон, тоҙ, борос - тәменә ҡарап. Япраҡтарҙы 1-2 минутҡа ҡайнар һыуға һалып алғас, туралған һуған, керән, тоҙ һәм борос һалалар. Бөтәһен бергә бутап, өҫтөнә ҡаймаҡ һәм лимон һуты ҡойоп, табынға бирәләр.

Болануттан щи. 100 г яңы өҙөлгән боланут япрағы, 100 г кесерткән, 100 г ҡуҙғалаҡ, 200 г картуф, 10 г кишер, 40 г башлы һуған, 20 г маргарин, ярты йомортҡа, 20 г ҡаймаҡ, самалап тоҙ, борос алына. Йәшел япраҡтарҙы ҡайнап торған һыуға 1-2 минутҡа һалып алалар ҙа иләк сүмескә һалып, һыуын һарҡыталар. Шунан ваҡ ҡына итеп турап, майҙа быҡтыралар. Ҡайнар һурпаға йәки һыуға туралған картуфты, быҡтырылған япраҡтарҙы һәм ҡыҙҙырылған кишер менән һуғанды һалып, бешеп сыҡҡансы ҡайнаталар. Бешеп сығырға 10 минут ҡалғас, тоҙ һәм борос һалалар. Йомортҡа менән ҡаймаҡты өҫтәлгә ҡуйыр алдынан ғына өҫтәйҙәр.

КҮГҮЛӘН

Ауылдарҙа урам буйын, йорт-ҡура тирәләрен йәшел келәм булып баҫҡан күгүлән (горец птичий, спорыш) иң ныҡ таралған үҫемлектәрҙең береһелер. Уның ҡарабойҙайға оҡшаған өс ҡырлы ҡара-көрән орлоҡтарын ҡош-ҡорт, бигерәк тә турғайҙар яратып ашай. Бәлки, шуға күрәлер ҙә уны халыҡ араһында "бәпкә үләне", тип тә йөрөтәләр. Рус халҡында ул "трава-мурава", "птичья гречиха", "гусятник" исемдәре менән билдәле.

Яңы ғына атларға өйрәнгән баланың йәшел тәбиғәт менән беренсе танышыуы тап бына ошо үҫемлек менән башлана, тиһәк, бер ҙә хаталанмаҫбыҙ төҫлө. Сөнки күгүлән, бая әйтмешләй, ишек алдарын тултырып үҫеп, кеше йәшәмәгән урындарҙа бөтөнләй осрамай тиерлек. Һис һүҙһеҙ, уның орлоҡтарын таратыуға кеше, йорт хайуандары, транспорт ярҙам итә.

Күгүлән - ҡарабойҙайҙар ғаиләһенә ҡараған бер йыллыҡ үҫемлек. Ул - 10-30 см оҙонлоғондағы нәҙек кенә һабаҡлы, ваҡ ҡына оҙонса япраҡлы, аҡһыл-алһыу йәки йәшкелт-аҡ төҫтә сәскә атып, ергә түшәлеп үҫә. Күгүлән Башҡортостанда май аҙағынан алып сентябрь бөткәнсе сәскә ата. Бына ошо аяҡ аҫты тулып үҫкән үлән медицинала алмаштырғыһыҙ ҡиммәтле дарыу үҫемлектәренән һанала. Медицинала ҡулланыу өсөн уның тамырынан башҡа бөтә өлөшөн дә йыялар. Аптекаларға уны июндән августа тиклем йыйып тапшырырға мөмкин.

Шуныһын иҫтә тоторға кәрәк: төрлө химикаттар ҡулланылған һәм сүп-сар түгелгән урындарҙа үҫкән үҫемлектәрҙе йыйырға ярамай.

МЕҢЪЯПРАҠ

Йәй уртаһы. Әле күптән түгел генә күкрәп сәскә атҡан үләндәрҙең күбеһе ҡурышып, көйөп ергә һылаша. Улар араһында тик бер генә үҫемлек, ап-аҡ сәскәләрен ҡояшҡа йылмайтып, ғорур баҫып тора. Был - меңъяпраҡ (тысячелистник лекарственный). Ағас кеүек ҡатҡан һабағы елгә лә бирешмәй. Ҡыҙарып көйә башлаған башҡа үҫемлектәр араһында ап-аҡ йәки алһыу булып ултыра ул. Йәйҙең һуңғы көндәрен дә, аяҙлы-болотло көҙҙө лә көтөп аласаҡ әле меңъяпраҡ. Тик көндәр тамам һыуынғас, бысҡаҡлап ямғырҙар һибәләй, ырашҡы яуа башлағас ҡына баш эйәсәк был үҫемлек. Хатта кипкәс тә, ҡарбурандар батшалыҡ иткән осорҙа ла, ул үҫемлек донъяһының бөтмәгәнен хәбәр итә: хуш еҫле кәрзинкәләре орлоҡтан айырылмай.

Меңъяпраҡ бөтә Европала, Гималай тауҙарында һәм Төньяҡ Америкала таралған. Ул тәбиғәттең һәр төрлө һынауҙарын еңел кисерә: эҫегә лә, һыуыҡҡа ла бирешмәй, оҙаҡ ҡына ваҡытҡа ҡалын ҡар аҫтында ҡалһа ла һау сыға, дым етмәүенә лә иҫе китмәй. Тупраҡты ла айырып тормай ул. Шулай ҙа кипкән тиреҫле, ҡом ҡатыш ерҙә, торфлы урында, һыубаҫар болонлоҡтарҙа йышыраҡ осрай. Ҡоро ерҙәрҙә, билдәле, меңъяпраҡ зәғиф, бәләкәй була, ә урман ситтәрендә, аҡландарҙа оҙон буйлы, һутлы булып, тарбаҡланып үҫә. Тармаҡ тамырлы был күп йыллыҡ үҫемлек тәүҙә япраҡ ебәрә, һуңынан ботаҡлана.

Меңъяпраҡтың сәскәләре эре түгел, кескәй генә кәрзинкәгә йыйылғандар. Сәскәләренең төҫө күберәк аҡ йәки алһыу була, ә бейек тауҙарҙа ҡыҙғылт, ҡарағусҡыл-ҡыҙыл, хатта ялтырауыҡ алһыу төҫкә инә, сөнки тауҙарҙа һеркәләндереүселәр аҙ һәм уларҙы күҙгә ташланып торған асыҡ төҫ менән ылыҡтырырға тура килә. Япраҡтары бик күп булып, бер үҙәккә теҙелеп үҫә. Бында әллә йөҙ, әллә мең япраҡ инде! Исемен дә был үҫемлек ошо билдәһе буйынса алған. Ә латинса исеме - Ахиллия - боронғо легенда менән бәйле. Троя һуғышының батыры Ахиллес ошо үлән менән яуҙаш дуҫтарының яраһын уңалтҡан тип телгә алына легендала. Бына шунан киткән инде был үҫемлекте ахиллия миллифолиум тип атау.

Башҡортостанда меңъяпраҡтың бер нисә төрө үҫә. Иң күп таралғаны - шифалы меңъяпраҡ һәм Азия меңъяпрағы. Ул дарыу сеймалы хоҡуғы менән бөтә донья фармакопеяһына ингән. Көтөүлектәрҙә, юл буйҙарында, аяҡ аҫтында тапала-иҙелә ҡырталашып үҫкән меңъяпраҡтың мең төрлө шифаһы бар. Составында азулен исемле ҡатнашма булыу арҡаһында ул һуңғы ваҡыттарҙа йөрәк дарыуҙары эшләү өсөн киң ҡулланыла. Меңъяпраҡтың сәскәләрен йыйып, күләгәлә киптерәләр.

Меңъяпраҡ зарарлы бөжәктәрҙе бөтөрөүсе төнәтмә булараҡ та ҡыҙыҡлы. Был юлы уны күберәк баҡсасылар файҙалана. Ағасҡа төшкән ҡорттарҙы бөтөрөү өсөн меңъяпраҡ ҡайнатмаһын һибәләр. Төнәтмәне һәр баҡсасы үҙе әҙерләй ала.

Меңъяпраҡтан төнәтмә. 1 биҙрә һыуға 1 кг тирәһе киптерелгән үлән, 20 г һабын кәрәк. Тәүҙә үләнде ҡайнаталар һәм 40 минут тирәһе тондоралар, һуңынан тейешле күләмгә тиклем һыу өҫтәп, унда һабынды ирeткәс, төнәтмә әҙер була.

Сәфәрғәли ЙӘНТҮРИН,
биология фәндәре докторы, профессор.

✓ *Барлыҡ был матдәләр ҡыяр һутында бар һәм шуға күрә уны ҡулланыу файҙалы, тип белдерә белгестәр. Ҡыяр һутын йөрәк, бауыр ауыртҡанда, ҡан баҫымы йыш үҙгәргәндә эсергә мөмкин.*

РИМ ӘХМӘДОВТАН

ГӨЛБАҘРАН

Халыҡ медицинаһында гөлбаҙран (ябай пижма) киң ҡулланылған, бөгөн дә уның ярҙамында бауыр, үт ҡыуығын, ашҡаҙан һәм бөйән эсәге яман шешен, ҡатын-ҡыҙ ауырыуҙарын дауалайҙар. Шуныһы ҡыҙыҡ, гөлбаҙран сәскәһе ир-егеттәрҙе һары ауырыуынан дауалағанда тиҙ ярҙам итә, ә бына ҡатын-ҡыҙҙарға был осраҡта ул бөтөнләй килешмәй.

Һары ауырыуы. 1 ҡалаҡ гөлбаҙран сәскәлегенә 1 л ҡайнар һыу һалырға, һыу быуында 2 сәғәт тоторға, һарҡытырға. Ас ҡарынлай төнәтмәне күпме эсә алаһың, шул тиклем эсергә. Көндөң икенсе яртыһында ярты стакандан да күп булмаған күләмдә тағы берҙе ҡабул итергә. Бер көн эсендә 1 литр төнәтмәне тотошлай эсеп бөтөргә тырышмағыҙ.

Холецистит (үт ҡыуығының шешеүе). 50 г киптерелгән сәскәне 0,5 л араҡыға һалырға, 2 аҙна төнәтергә. 3 аҙна дауамында көнөнә өс тапҡыр ашарға 20 минут ҡалғас, теүәл 25 тамсы ҡабул итергә.

Өйәнәк. 100 г киптерелгән гөлбаҙран сәскәһен 400 мл араҡыға һалырға, 3 көн йылыла төнәтергә. Көнөнә 3 тапҡыр ашар алдынан 30-40 тамсы ҡабул итергә.

Күрем көслө килгәндә. Үлән япраҡтары һәм сәскәләренән ҡатышма эшләргә. 1 ҡалаҡ ҡатышманы 2 стакан һыуытылған ҡайнар һыуға һалырға, 4 сәғәт тоторға, һарҡытырға. Көнөнә ашар алдынан 2-3 тапҡыр яртышар стаканлап эсергә.

Тиреләге яман шеш. 5 ҡалаҡ киптерелгән сәскәне 0,5 л ҡайнар һыуға һалып, һүрән утта 10 минут ҡайнатырға. 1 сәғәт тоторға, һарҡытырға. Сылатҡыс ябырға, уны ваҡыты-ваҡыты менән алмаштырып торорға.

Быуын сыҡҡанда. 3 ҡалаҡ гөлбаҙран сәскәһенә 1 стакан ҡайнар һыу ҡойорға, 1 сәғәт тоторға, һарҡытырға. Быуын сыҡҡан урынға боҫлама ҡуйырға.

ҠЫЯР

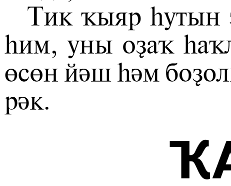
Ҡыяр күптәрҙең яратып ашаған йәшелсәһе. Күпселек осраҡта ҡыяр салат һәм ҡышҡылыҡҡа тоҙлау өсөн ҡулланыла. Ул тәмле генә түгел, ә файҙалы ла икәнлеген барыһы ла белмәй. Бигерәк тә ҡыяр һуты кеше организмын кәрәкле матдәләр менән байытырға һәләтле.

Ҡыяр 93-94 процент һыуҙан тора. Ләкин ул ябай һыу түгел, ә организм метаболизмын яҡшыртыусы структураланған шыйыҡса. Нәҡ "дөрөҫ" һыу организмдағы күпселек алмашыныу процесын нормалләштерә, һыу балансының оптималь кимәлдә булыуын контролдә тота һәм төрлө ағыулы матдәләрҙең һәм токсиндарҙың сығарылыуына булышлыҡ итә. Шулай уҡ ҡыяр файҙалы витаминдарға ла бай. Мәҫәлән, унда РР, биотин, В төркөмөнә ҡараған витаминдар һәм күп булмаһа ла аскорбин кислотаһы, ретинол һәм токоферол бар. Тағы ла ҡыяр үҙендә эфир майы һәм организмда артыҡ май йыйылмаһын өсөн кәрәкле тартрон кислотаһын да туплай. Ҡыярҙа шулай уҡ көкөрт, йод, кремний һәм фосфор, тимер, кальций, магний, хлор һәм калий минералдары күп.

Барлыҡ был матдәләр ҡыяр һутында бар һәм шуға күрә уны ҡулланыу файҙалы, тип белдерә белгестәр. Ҡыяр һутын йөрәк, бауыр ауыртҡанда, ҡан баҫымы йыш үҙгәргәндә эсергә мөмкин. Шулай уҡ үҙәк көйгәндә, ашағандан һуң күкрәктә ауырлыҡ һәм яныу тойғанда, аппетит юғалғанда ла ҡулланырға була.

Тик ҡыяр һутын эшләгәндән һуң тиҙ арала эсеү мөһим, уны оҙаҡ һаҡларға ярамай. Шулай уҡ һут эшләү өсөн йәш һәм боҙолмаған ҡыярҙарҙы ғына һайларға кәрәк.

ҠАҘ ҮЛӘНЕ



Ваҡ ҡына һары сәскәле, япрағы ергә ятып үҫкән был үлән (лапчатка гусиная) иртә яҙ менән тирә-яҡты йәшеллеккә күмә.

Үләндең ҡайнатмаһы тамыр тартышыуын баҫа, хатта өйәнәк тотҡанда ла ярҙам итә. Аяҡ тамырҙары тартышҡанда лимон менән ыуып торорға ла кәрәкмәй, ҡаҙ үләне төнәтмәһен эшләп эсеү ҙә етә. Ул киң таралған бик күп сирҙәрҙән дауа. Тын ҡыҫылғанда, эс киткәндә, бөйөргә таш ултырғанда ла ярҙам итә. Үт ҡыуығы һәм бауырҙағы таштарҙы бөтөрөү өсөн дә ҡаҙ үләнен ҡулланырға мөмкин: башағы саҡ ҡына сығып килгән йәш ҡарабойҙай һәм ҡаҙ үләне һутын бер тигеҙ миҡдарҙа һығып алырға. Ҡатыштырып болғарға һәм көнөнә 3-4 ҡалаҡ эсергә кәрәк.

Ҡаҙ үләне ашҡаҙандағы яман шеш ауырыуын, гастрит, энтероколит, дизентерия сирҙәрен йүнәлтә. Уның ҡайнатмаһы менән оҙаҡ уңалмай йонсотҡан яра, эрен үҙәктәрен, тәнгә сыҡҡан төрлө шешектәрҙе, матдәләр алмашыуы боҙолоуынан килеп тыуған башҡа бөтә төр тире ауырыуҙарын сайып таҙарталар. Ангина, гингивит, сей яралы стоматит ауырыуҙары осрағында тамаҡты сайҡатырға була. Ҡаҙ үләне көслө бәүел ҡыуҙырғыс булһа ла, бөйөрҙө ҡуҙғытмай.

Асцит. 1 стакан һөткә 1 ҡалаҡ үлән һалып, һүрән утта 5 минут ҡайнатырға. Көнөнә 2-4 тапҡыр ярты стакан йәки бер стакан итеп һөҙөп эсергә кәрәк.

Аяҡ тартышҡанда. 3-4 ҡалаҡ тамыры менән бергә йолҡолған үлән япраҡтарына 1 литр һыу ҡушып, ҡайнатырға. Ҡайнап сыҡҡас та өҫтәп 5 минут утта тоторға. Һыуығас, һөҙөп алырға. Ҡайнатманы көнөнә 3-4 тапҡыр эсергә.

Эстә ҡан ағыу, ауыр күрем осоронда. Киптерелгән үләндең 3-4 аш ҡалағына 1 литр ҡайнар һыу ҡойоп, 3-4 сәғәткә төнәтергә ҡуйырға. Көнөнә 3 тапҡыр берәр стакан күләмендә 20-25 көн дауамында эсергә.

Күрем осоронда 1 балғалаҡ орлоғона 1 стакан һыу ҡойорға, 5 минут ҡайнатырға. Көнөнә ике тапҡыр, иртәнсәк һәм кискә, яртышар стакан эсергә.

Ҡан айырыуса ҡуйы булған осраҡта, бөйөргә эре таш ултырғанда, гипертоник криз ауырыуҙары менән сирләгәндә һәм эс китеүҙән интеккән саҡта ҡаҙ үләнен һауығыу өсөн ҡулланыуҙан тыйылығыҙ.

ПЕРСИК

Персикты (шафталы) түбән гемоглобин булғанда, анемия ваҡытында ҡулланыу тәҡдим ителә. Уның составындағы тимер алма, сейә, абрикос, грушаға ҡарағанда күберәк.

Персик бигерәк тә операция, нур терапияһы үткән ауырыуҙарға файҙалы. Гөмүмән, уның химик составы организмда барлыҡҡа килеүе мөмкин булған кире үҙгәрештәргә ҡаршы иммунитетты көсәйтә. Токоферол матдәһе иһә ҡартайыуҙы әкренәйтә.

Диатез, аллергия булғанда персиктың һөйәктәрен яҡшы итеп ҡыҙҙыраһың, онтайһың, ваҡлайһың, ҡәһүә төйгөс машинала ваҡлайһың. Килеп сыҡҡан ондо бер аҙ һыу менән бутап, аллергия сыбартмаһы өҫтөнә һылайһың.

Һимереү, диабет менән интегеүселәргә персик ашау кәңәш ителмәй. Шулай уҡ ҡалҡан биҙендә гипофункция булғанда персиктан алыҫ тороу тәҡдим ителә, сөнки ул ҡалҡан биҙе гормондарын барлыҡҡа килтереүгә ҡамасаулай. Аллергиянан яфаланыусылар ҙа персик ашауҙан тыйылырға тейеш.

КӨНБАҒЫШ

Көнбағыш Европаға испандар тарафынан Америка асылғас килтерелә. Көнбағыш тәүҙә трофей сәскәһе булараҡ ҡулланыла, башҡа маҡсаттарҙа файҙаланып булыуын бер кем белмәй. Иң тәүҙә немецтар көнбағыштан ҡәһүә ҡайнатып ҡарай. Ул эсергә эшкинмәй. Инглиздәр ҙә көнбағышҡа ҡулланылыш тапмай.

1842 йылда Африкан Терентьев исемле помещиктың крепостнойы көнбағыш орлоҡтарын май яҙғыста һынап ҡарай. Тәмле, матур төҫлө май килеп сыға. Май ҙа тәүге осорҙа киң ҡулланылышҡа инмәй. Шунан "симешкә" сиртеү модаһы киң таралыу ала. Күптәр өсөн был эшһеҙлектән килеп тыуған эс бошоуҙы баҫыу сараһына әйләнә. Әлбиттә, ул саҡта көнбағышта магнийҙың арыш икмәгенә ҡарағанда алты тапҡыр күберәк булыуын бер кем дә белмәй. Магнийҙан тыш, Америка "ҡунағы" Е витаминына бай, ҡабығында организм өсөн файҙалы энзимдар күп. Көнбағыштың файҙаһы үҫемлекте өйрәнгән һайын асылып тора. Бөгөн ул күп ауырыуҙарҙы дауалау өсөн ҡулланыла.

Трофик сей яра (язва). Бер ҡалаҡ таҙартылмаған көнбағыш майын бер ҡалаҡ бал, бер ҡалаҡ прополис төнәтмәһе менән бутайһың. Килеп сыҡҡан ҡатнашманы сей яраға һөртәһең. Бәйләместе тәүлек һайын алыштырып тораһың.

Йығылғандан һуң нервылар ҡыҫылһа. Көнбағыш майы менән иретелгән балауыҙ һәм кәрәҙ ҡатнашмаһын кизе-мамыҡ туҡымаһынан яһалған бәйләмескә һылайһың, уны бөтә умыртҡаның буйынан-буйына -муйындан ҡоймосҡа тиклем һалаһың. Ғәҙәттә, бәйләместе көнө буйы тотҡанда, бер процедура ла етә. Кәрәк булһа, уны өс тапҡыр ҡабатларға кәрәк.

Бөйөрҙәрҙә таш йыйылһа, көнбағыш тамыры ярҙам итә. Бер стакан онталған көнбағыш тамырына 3 литр һыу ҡойоп, ҡайнағандан һуң өс сәғәт төнәтәһең. Тамырҙарҙы һөҙөп алаһың, әммә ташламайһың. Килеп сыҡҡан төнәтмәне өс көн дауамында көнөнә берәр литр эсәһең. Шул уҡ тамырҙарҙы 3 литр һыуҙа тағы ун биш минут бешерәһең. Тамырҙарҙы һөҙөп ташлайһың да был төнәтмәне тағы ла өс көн эсәһең. Таштар организмдан тәбиғи юл менән сығасаҡ.

Кәрәге булғанда, дауалау курсын ҡабатларға мөмкин. Тамырҙар ике ҡат бешерелә. Организмда тоҙҙар йыйылғанда ла ошо алым ҡулланыла. Тоҙҙар 2-3 аҙнанан һуң ғына сыға башлай. Тәүҙә бәүел тутыҡҡан төҫтә буласаҡ, әммә дауалауҙы ул һыу кеүек үтә күренмәле булғансы дауам итергә кәрәк. Таҙарыныу ваҡытында әсе, тоҙло ризыҡ ашарға ярамай.

Ашҡаҙан яман шеше. Көнбағыштың таж япраҡтарын киптерәһең. Бер стакан һыуға бер ҡалаҡ һалып ҡайнатаһың, әммә бешермәйһең. Бер сәғәт төнәтәһең. Көнөнә өс тапҡыр стакандың өстән бер өлөшөн ашағанға тиклем ярты сәғәт алда эҫе көйөнсә эсергә.

ШИФАЛЫ МАЙАҒАС

Көньяҡта үҫеүсе үлән булыуға ҡарамаҫтан, майағас (иссоп) урта климат шарттарына ла яраҡлашып китә ала. Ул һыуыҡ үтеүҙе, йүткеректе, ҡурылдай, астма, тын алыу юлдары ауырыуҙарын дауалауҙа юғары баһалана.

Шулай уҡ, был үләнде ашҡаҙан-эсәк юлы сирҙәре, анемияға ҡаршы ҡулланалар. Майағас үпкә туберкулезы һәм ҡатын-ҡыҙҙарҙың ырыуҙан ҡалыу осоронда саманан тыш ныҡ тирләү күҙәтелгәндә ярҙам итә. Ҡаты имгәнгән осраҡта, был үлән төнәтмәһенән ҡан төйнәлгән, ҡан һауған урынға сылатҡыс эшләп ябырға мөмкин. Әммә майағастың аллергик үлән булыуы асыҡланған.

Астма. Был сирҙе тулыһынса майағас ярҙамында йүнәлтеү тураһында шик тыуҙырмаған бер нисә мәғлүмәт бар. Термосҡа бер ус ваҡланған үлән һалырға, өҫтөнә 1 литр ҡайнар һыу ҡойоп, 1 сәғәт тирәһе төнәтергә (термостың ҡапҡасын 5-6 минут күтәп торғас ҡына ябырға). Шунан төнәтмәне һөҙөп алырға һәм киренән термосҡа ҡойоп ултыртырға. Ашарҙан 20 минут алда эҫе көйөнсә 1 стакан күләмендә эсергә кәрәк. Йүнәлеү курсын 1 ай туҡтамайынса дауам итергә.

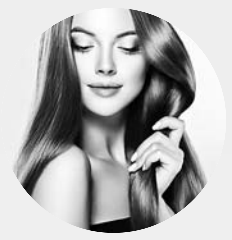
Тын ҡыҫылыу, һауа етмәү (ололарҙа), ҡолаҡ шаулауы. Майағас япраҡтарын онтаҡларға һәм шул уҡ дәүмәлдә бал һалып, бутарға кәрәк. Мәҫәлән, бер стакан майағас онтағына бер стакан бал һалырға. Бер балғалаҡ дауаны ашар алдынан һыу менән ҡушып, көнөнә өс тапҡыр йоторға.

Ныҡ тирләү, ҡатын-ҡыҙҙарҙың ырыуҙан ҡалыу осоронда. Бер стакан эҫе һыуға 1 балғалаҡ үлән иҫәбенән сығып ҡайнатырға, 2 сәғәт төнәтергә. Көнөнә 3-4 тапҡыр, ашарҙан аҙ ғына алда ярты стакан итеп эсергә. Шулай уҡ был төнәтмә аш һеңдереү, ашҡаҙан-эсәк юлында шеш барлыҡҡа килгән осраҡтарҙа ла дауа.

Гипотония (ҡан баҫымының түбәнәйеүе), невроз, анемия. Майағас япрағын сәскәләре менән бергә бер стакан ҡайнар һыуға ике балғалаҡ миҡдарҙа һалып, 1-2 сәғәт дауамында төнәтергә. Был төнәтмә организмдың тонусын үҫтерә, нервылар системаһын бер аҙ ҡуҙғытыуы арҡаһында күңел күтәрелә.

Майағас үләне **нефроз һәм нефрит** ауырыуҙары менән сирләүселәргә зарарлы. Ҡан баҫымы түбәнәйгән осраҡта, артыҡ кислоталылыҡтан тыуған ашҡаҙан ауырыуҙары менән яфаланған саҡта уның ярҙамында саманан артыҡ оҙаҡ дауаланырға ярамай. Ҡайһы берәүҙәр майағасты ревматизмдан дауаланыуҙа ҡулланырға мөмкин, тиҙәр. Минеңсә, быуындарҙы йүнәлтеү өсөн күп осраҡта тәнде йылытырға кәрәк булғас, тирләүҙе баҫыусы майағас үләне был осраҡта ярҙам итмәй. Шулай уҡ, ул имеҙеүсе ҡатын-ҡыҙҙарҙың һөт төшөү осорон туҡтатыуы менән зарарлы. Майағас менән дауаланыу йөклө ҡатындарға, өйәнәк менән яфаланыусыларға ҡәтғи тыйыла. Был үләндең төнәтмәһен эсеүҙе ашҡаҙан ауыртҡан һәм эс киткән осраҡта туҡтатып торорға кәңәш ителә.

СӘЛӘМӘТЛЕК ӘЛИФБАҺЫ



СӘСКӘЙҘӘРЕҢ ТОЛОМ-ТОЛОМ...

Сәләмәтлек күрһәткесенең береһе булып сәстәрҙең матурлығы тора, шулай бит? Әгәр улар ныҡ, һығылмалы, ялтырап тора икән, тимәк, кеше лә сәләмәт. Улай ғына ла түгел, үҙе хаҡында ла, сәстәре хаҡында ла хәстәрлек күрә. Ә һеҙҙең сәстәрегеҙ ниндәй торошта? Көҙгөләге үҙебеҙгә күҙ һалайыҡ та, әгәр сәстәребеҙгә тиҙ ярҙам кәрәк икән, оҙаҡҡа һуҙмай, башлайыҡ.

1-се рецепт. Йомортҡа һарыһын бер-ике ҡалаҡ иң арзанлы коньяк ҡушып болғарға һәм сәстәргә һөртөп, 20 минут самаһы тоторға. Был ысулды ниндәйҙер мөһим сара алдынан файҙаланырға мөмкин.

2-се рецепт. Сәс тамырҙарына кефир, майонез йәки ҡатыҡ һөртөргә, һуңынан йылытып урап, 20 минут тоторға кәрәк. Аҙаҡ инде үлән төнәтмәләре менән сайҡайығыҙ. Был маска сәстәрҙе таҙарта, тамырҙарын туҡландыра.

3-сө рецепт. Ҡулланып йөрөгән шампунегеҙгә 1 йомортҡа, 1 ҡалаҡ ҡоро желатин һәм 1 балғалаҡ коньяк һалып, уны әкрен генә болғағыҙ, төйөрҙәр ҡалмаһын. Һуңынан ошо масса менән сәстәрегеҙҙе йыуығыҙ. Желатин менән йомортҡала аҡһым бар, шуға күрә сәстәрегеҙ ҡуйырып һәм ялтырап торор.

4-се рецепт. Шампунгә ике төймә аспирин иретеп ҡушығыҙ. Сәстәрегеҙ оҙон булһа ла еңел генә тарарһығыҙ.

5-се рецепт. Шампунгә Е, В, Р һ.б. төрлө витаминдар өҫтәгеҙ. Шулай уҡ төрлө эфир майҙары ҡушырға мөмкин. Мәҫәлән, лимон, ҡына, лаванда. Ошо ҡатнашмалар ҡушылған шампунь менән йыуғандан һуң сәстәрегеҙ тиҙ бысрамаҫ, тыңлаусанға әйләнер.

6-сы рецепт. Еүеш сәстәргә эре йодланған тоҙ һөртөгөҙ. Быны ванна бүлмәһендә эшләүе яҡшы. 10 процедуранан һуң сәстәрегеҙ ҡойолоуҙан туҡтар.

7-се рецепт. Сәстәрегеҙ сатлана, әммә маска эшләргә йыбанаһығыҙ икән, остарын дегәнәк (касторка, етен, хатта көнбағыш) майы менән майларға кәрәк. Улар проблеманы ыңғай хәл итер. Бары тик майҙы сәстәрегеҙҙән яҡшылап йыуығыҙ. Һөҙөмтә булһын өсөн 2-3 тапҡыр ҡабатларға кәрәк.

8-се рецепт. Дарыуханаларҙа һәм махсус магазиндарҙа сәстәр өсөн ампулалар бар. Уларҙы сәстәрегеҙгә һөртөр алдынан 5 минут эҫе һыуҙа йылытып алығыҙ. Әгәр 1-2 сәғәт ултырырға ваҡытығыҙ булмаһа, полиэтилен башлыҡты фольгаға алмаштырырға мөмкин. Фольга процедура үткәреү ваҡытын кәметә.

9-сы рецепт. Йыуғандан һуң сәстәрҙе төрлө үлән төнәтмәләре (аҡ сәскә, кесерткән, ҡомалаҡ, ҡайын япрағы) сайҡатырға кәрәк. Быны өсөн үләнгә эҫе һыу ҡойоп, урап ҡуйырға. 2-3 сәғәт төнәткәндән һуң ул әҙер була. 1 литр һыуға 3-4 ҡалаҡ үлән етә. Шулай уҡ 1 литр һыуға 1 ҡалаҡ араҡы, емеш һеркәһе һалып та сайҡатырға мөмкин. Сәстәр йомшаҡ булып китә һәм яҡшы үҫә.

10-сы рецепт. "Сиған кондиционеры" - уртаса ҙурлыҡтағы һуғанды ҡулсалап турарға һәм 24 сәғәт ярты стакан ромда тоторға. Һуңынан һарҡытып, ҡалған шыйыҡсаны баш тиреһенә һөртөргә. Сәс ҡойолғанда был һөҙөмтәле сара.

Процедураларҙы даими башҡарырға кәрәк. Әммә сәсегеҙҙе көн һайын интектерергә лә ярамай. Аҙнаһына 1-2 тапҡыр эшләһәгеҙ - етә. Һәм, тағы бер кәңәш - яҡшы массаж щеткаһы һатып алығыҙ. Ул сәстәрҙе электрламай һәм һындырмай.

Шәрифә САЛАУАТОВА әҙерләне.

ҠЫҘЫҠЛЫ ӘҢГӘМӘ

Алты йөҙ грамлыҡ булып тыуған сабыйҙың йөрәгенә операция яһағанда табип нимәләр кисерә? Балалар нимәгә өйрәтергә мөмкин һәм кеше йөрәге үҙендә ниндәй асылмаған серҙәр һаҡлай? Ошоларҙың барыһы тураһында ла юғары категориялы табип, Республика кардиодиспансерының балалар кардиохирургы Нарат ЙӘНБӘКОВ менән һөйләштек. Ул 15 йыл инде тыумыштан йөрәк сирле балаларҙы дауалай. Йыл һайын 60-лап бәләкәй пациенттың ғүмерен һаҡлап ҡала. Шулай уҡ райондарға сығып, консультациялар үткәрә, мәҡәләләр яҙа һәм уйлап табыу патенттарына эйә.

ЙӨРӘК СЕРҘӘРЕ ҺӘМ СИРҘӘРЕ

Нарат Әхмәҙулла улы, ни өсөн һеҙ тап балалар кардиохирургы һөнәрен һайланығыҙ? Бигерәк тә яңы тыуған сабыйҙарҙың йөрәгенә операция яһаусы табип...

- Моғайын, яҙмышыма шулай яҙылған булғандыр. Әсәйем - медик, әле лә эшләй. Атайым эштә йәки командировкаларҙа булғанда, әсәйем менән дежурстволарға йөрөнөм һәм бик йыш дауаханала йоҡлай инем. Дауахана минең икенсе өйөм булды, моғайын, шул саҡта уҡ үҙ юлымды һайлағанмындыр. Терапевт йәки акушер-гинеколог булып эшләү теләгем дә булманы түгел. Ә хирургияны - ул тап ирҙәр һөнәре булған өсөн һайланым. Операция яһайһың да, шунда уҡ кешегә ярҙам итә алдыңмы, юҡмы - һөҙөмтәһен күрәһең.

Ә ниндәй мәлдә йөрәккә операция яһарға әҙер икәнегеҙҙе аңланығыҙ?

- Ул тойғо йылдар үтеү менән килә. Ординатураның беренсе йылын БДМУ ҡарамағындағы 6-сы дауахананың госпиталь хирургияһы кафедраһында үттем. Практикаға мине Республика кардиология үҙәгенә балалар хирургияһы бүлегенә йүнәлттеләр. Был бүлек ул ваҡытта саҡ асылып ҡына тора ине. Миңә коллектив оҡшаны, урындар ҙа булғас, шунда эшкә тороп ҡалдым. Тәүге операциямды 2011 йылда - үҙәктә 4 йыл эшләгәндән һуң үткәрҙем. Хирург өсөн йыйнаҡлыҡ, ҡулдарҙың һиҙгерлеге, айыҡ аҡыл кәрәк. Былар барыһы ла ваҡыт менән килә. Башта ҡулдар тыңламай, физаҡәрлек, үҙ өҫтөңдә даими эшләү һәм өйрәнеү кәрәк. Ассистент булып ҡына операция эшләргә өйрәнеп булмай, үҙең нимәләр эшләй башлағас ҡына тәжрибә туплана. Остаздарым Нур Сибәғәтуллин менән Дмитрий Онеговҡа рәхмәт. Һәр бүлек мөдире үҙ ҡулдарың менән эшләп ҡарау мөмкинлеге бирмәй, улар миңә ышанды.

Балаһында йөрәк етешһеҙлеге асыҡланһа, ата-әсә нимәгә иҫәп тота ала?

- Беҙҙең бүлексәлә тыуғандан алып 18 йәшкә тиклемге балалар ярҙам ала. Барлыҡ операциялар бушлай эшләнә һәм бюджет иҫәбенән түләнә. Хәҙер шундай күренеш күҙәтелә: күберәк тыуғандан алып 2 йәшкә тиклем балаларға операция яһайбыҙ. Олораҡ йәштәге балалар ауырыуҙары кәмене. Был йөрәк патологияларын бәләкәй саҡтан, хатта әсә ҡарынында уҡ асыҡлауға бәйле. Белгестәрҙең булыуы һәм заманса аппаратуралар проблеманы, әгәр ул булһа, шунда уҡ асыҡлау мөмкинлеге бирә. Мәҫәлән, бөгөн бер йәшлек йөрәк алды араһы бүлгеһе етешһеҙлеге менән тыуған ҡыҙға операция яһаныҡ. Ошо ваҡыт арауығында ул поликлиникала күҙәтеү үтеп торҙо, атлай башлағас, операция тәғәйенләнек. Был киң таралған, әммә операция ярҙамында уңышлы дауалап булған дефект.

Операция тап яңы тыуған ғына ваҡытта - 7-10 көн эсендә талап ителгән осраҡтар ҙа була, юҡһа, беҙ баланы юғалтыуыбыҙ ихтимал. Бик йыш был етлекмәй тыуған балалар, уларҙың күптәре төрлө үсеш етешһеҙлеге, шул иҫәптән йөрәк эшмәкәрлеге етешһеҙлеге, менән тыуа. Беҙҙең бүлексәлә ауырлығы 2,5 килограмдан артмаған балаларға операция яһарға ла тура килде. Ауыр осраҡтарҙа Республика балалар дауаханаһына йәки 17-се дауаханаға ла сығабыҙ. Хатта 600 грамлыҡ балаға операция яһаған бар. Балалар операцияны нормаль үткәрә, шуға ла күңелһеҙ мәлдәргә ҡарағанда ҡыуаныслылары күберәк.

Бәләкәй пациенттарҙан нимәгә өйрәнәһегеҙ?

- Сыҙамлыҡ, сабырлыҡ, ҡыуана белеү һәм йәшәргә тырышыу кеүек сифаттарға беҙ бәләкәй пациенттарҙан өйрәнәбеҙ, тип уйлайым. Йөрәк етешһеҙлеге булған балалар үҙенә башҡа. Тыңлауһыҙҙары ла, артыҡ хәрәкәтсәндәре лә була, әммә нигеҙҙә улар тыныс, яй, агрессив түгелдәр. Аҡ халат синдромы беҙҙең бүлексә өсөн дә ят түгел. Бер йәшкә тиклемге балалар табипты күреү менән илай башлай, әммә бер нисә тапҡыр ингәндән һуң өйрәнәләр. Миндә бик йыш балаларға ҡарата бәйлелек барлыҡҡа килә, бигерәк тә улар үҙем операция яһаған пациентым булһа. Уларҙы үҙендәке тип иҫәпләй башлайһың, уның тураһында уйлай башлайһың, ярҙам итергә теләү тойғоһо көсәйә.

Эшегеҙҙәге фажиғәле осраҡтарҙы нисек йырып сығаһығыҙ?

- Беҙ барыбыҙ ҙа тере кешеләр һәм ата-әсәләр. Һәр хирург өсөн үлем - һынау, ныҡлыҡҡа тикшереү. Эш башлағанда балаларҙың операция өҫтәлендә йәки һуңынан реанимацияла үлеүе шок була торғайны. Бик ауыр кисерә инем, хәҙер ҙә енел түгел... Бары тик баланың ниндәй етешһеҙлектән үлгәнен, ниндәй процестар башланғанын аңлайһың, анализлай, сәбәбен эҙләй башлайһың. Әммә беҙҙең туҡтап торорға ваҡытыбыҙ юҡ, башҡа балаларға ярҙам итергә кәрәк.

Энергияны ҡайҙан алаһығыҙ?

- Ғаиләм бар, ике ул үҫтерәбеҙ. Барлыҡ буш ваҡытымды улар менән үткәрәм. Балыҡ тоторға яратам, әммә был бик һирәк эләгә. Ғөмүмән, тормошҡа позитив ҡарарға тырышам, операция алдынан рус, башҡорт йырҙарын йырлайым. Шулай итеп үҙемде илһамландырам, ҡайһы берҙә коллегаларым менән шаяртышып алам. Операция мәлендә етдиләнәм, музыка миңә игтибар төйнәргә ҡамасаулай. Ҡайһы бер коллегаларым радио һөйләп торғанда ла эшләй.

Һеҙҙе кеше йөрәгендәге нимәләр аптырата аламы?

- Анатомияны белеүебеҙ - тәбиғи. Әммә беҙгә билдәле булмаған башҡа процестар ҙа бар. Быны гемодинамиканы ғына алғанда ла, ҡан нисек, ниндәй стенкаларға бәрелә, нисек ҡыҫыла - миокард бер нисә ҡатлам - быны берәү ҙә белмәй. Был физиология һәм ул һәр кемдә төрлөсә булыуы мөмкин. Барыһын да беләм, тип өҙөп кенә әйтергә ярамай. Йөрәк - ул шундай ағза, ул барлыҡ ауырыуҙарҙы ла үҙе аша кисерә. Ул бит коронар система, һөҙөмтәлә, кеше борсолһа, ҡан баҫымы күтәрелә, ҡан тамырҙары ҡыҫыла һәм йөрәк ауырта башлай. Барыһы ла үҙ-ара бәйләнгән, баш ҡына түгел, йөрәк тә. Шуға күрә йөрәк - ул күңел дә.

Тулыһынса һау-сәләмәт балаларҙа ла йөрәк етешһеҙлеге асыҡланған осраҡтар буламы?

- Эйе, яһалма булдырылған йөрәк етешһеҙлеге лә була. Был, нигеҙҙә, ялҡынһыныу процестары йәки артыҡ көсөргәнеш һөҙөмтәһендә барлыҡҡа килә. Ҡайһы берҙә ата-әсәләр балаларын шул тиклем көсөргәнештә тота, үпкә артерияһында тромбоэмболия барлыҡҡа килә һәм клапан аға башлай. Шундай балалар беҙгә килә. Клапанды механик клапанға алмаштырғанда ла, был ғүмерлек инвалидлыҡ тигән һүҙ.

Хәҙер вегетатив нерв системаһы ҡуҙғыған үҫмерҙәр бик күп. Ниндәйҙер көйөү йәки ҙур көсөргәнеш арҡаһында уларҙың йөрәктәре ауырта башлай. Быының сәбәптәре күп, бигерәк тә ковидтан һуң йөрәк-ҡан тамырҙары системаһы боҙолоуы баш әйләнеүе, аң юғалтыу, аяҡ-ҡул суктары ойоу рәүешендә үҙен һиҙҙереүе мөмкин. Шуға күрә, әгәр бала йөрәгенә зарлана икән, табипҡа мөрәжәғәт итергә кәрәк. Был ҡабырғаара невралгия ла булыуы ихтимал, әммә ЭКГ, ЭХО булһа ла эшләтеү зарур. Шулай уҡ, әгәр бала спорт секцияһында шөғөлләнә икән, мотлаҡ кардиолог менән кәңәшләшергә кәрәк

Әлфиә ӘҒЛИУЛЛИНА.

ХИКӘЙӘ ТҮГЕЛ

Был хәл күптән, сәүит заманында булды. Өлкән быуын иҫләйҙер. Ул ваҡытта төрлө йыйылыштар күп була торғайны. Ил ҙур. Хәл итәһе һорауҙар күп. Бына шул һорауҙарҙы йыйылып хәл итә торғайныҡ. Илдең төрлө төбәгенән бер урынға йыйылабыҙ, бейек трибунаға сығып, хәбәр һөйләйбеҙ, дөйөм фекергә киләбеҙ, ҡарар ҡабул итәбеҙ, ҡыуанышып таралышабыҙ. Күңелле саҡтар булған икән, тип уйлап ҡуям мин ҡайһы саҡ.

КҮМӘКЛӘГӘН - ЯУ ҠАЙТАРҒАН,

йәки Күмәкләгән - шахматта еңгән!

Бына бер мәл ошондай оло йыйылышта миңә лә ҡатнашырға насип булды. Профсоюз өлкәһендә әүҙем эшләгәндәрҙе илебеҙҙең баш ҡалаһы Мәскәү йыйып алды. Беҙгә оло хөрмәт күрһәтеп, ҙур ҡунаҡхананан урын бирҙеләр. Бер бүлмәгә биш кеше урынлаштыҡ. Бөтәбеҙ ҙә башҡорттар. Бөрйән, Баймаҡ, Йылайыр, Әбйәлил һәм Хәйбулла районларынан беҙ. Поезда уҡ танышып бөткәйнек. Шуға бер бүлмәгә шатланып тигәндәй урынлаштыҡ.

Мәскәүҙәге бер нисә көнлөк командировка сиктәрендәге эштәр, осрашыуҙар, фекер алышыуҙар башланып китте. Һөйләйһе хәбәр был эштәргә түгел, ә киске ял итеүҙәр мәленә бәйле. Моғайын да күптәр, кис булғас ней, сәй-мәйгә бәйлелер инде, тип уйлап ҡуйғандыр әле. Төптә генә яңылышаһығыҙ. Спорт төрөнә бәйле был ваҡиға. Кистәрен кемдер баш ҡала менән танышырға сығып китә, кемдер үҙ эше менән булыша. Күптәр шахмат уйнай. Эйе, эйе, шахмат уйнай. Баҡтиһәң, ошо ҡунаҡхананың хужаһы ваҡытында үҙе шахматта шәп уйнаған икән. Кеше һөйләүе буйынса, хатта бер мәл ил чемпионы булырға аҙ генә мәрәй етмәгән уға. Ул оло йәштә булыуға ҡарамаҫтан, һаман ошо уйын менән мауыға икән. Хатта ҡунаҡхананың ял итеү бүлмәһен тотош шахмат уйынына бағышлаған. Мин был бүлмәгә барып ингәс, хатта бер аҙ аптырап торҙом әле. Әллә яңылыштан музейға килеп индемме, тип саҡ кире боролоп сығып китмәнем. Бик матур эшләнгән ине шул был бүлмә. Стеналарҙа ил-донъя чемпиондарына бағышланған мәғлүмәттәр эленгән. Кәштәләрҙә - эреле-ваҡлы кубоктар. Һәр чемпионға арналған ҡупшы ғына фотоальбомдар. Уйындың нескәлектәрен аңлатҡан мәғлүмәттәр. Зауыҡ менән эшләнгән өҫтәлдәр. Матур-матур ултырғыстар. Ҡыҫҡаһы, иҫ китмәле. Ә бына өҫтәлдәрҙең өҫ яғы шахмат таҡтаһы һымаҡ эшләнгән. Баҡтиһәң, фигуралары ла бар икән. Улары өҫтәлдең аҫҡы тартмаһында ята. Фигуралар матур. Ҡырып-һырлап эшләнгән.

Бына бер көндө үҙенән-үҙе төрлө төбәктәр араһында шахмат ярыштары башланып китте. Тәүҙә бер аҙ һүлпән генә башланған был сара аҙаҡҡа табан күпкә ҡыҙа төштө. Ипләп кенә ҡарап йөрөйөм. Ҡайһы бер өҫтәлдәрҙә ярыш үтә сәмле бара. Ә нишләп үҙең уйнаманың, нишләп ҡарап ҡына йөрөнөң, тип әйтеүселәр булыр. Ә мин уйнап ҡараным. Шуныһы көрһөндөрә. Минең уйын еңел-елпе, юҡтан ҡоҙағый, тигән кимәлдә генә икән. Мин үҙемде, апаруҡ уйнайым, тип йөрөгән булам бит әле. Ә бында кем менән уйнауға ҡарамаҫтан, мине шунда уҡ тар-мар итәләр ҙә ҡуялар. Минең һымаҡ ошолай "шәп" уйнағандар ярыштан шунда уҡ төшөп ҡалдылар. Тора-бара уртаса уйнағандар ҙа һүрелде. Аҙаҡҡа табан ни бары ике кеше генә тороп ҡалды. Якутиянан һәм Башҡортостандан улар. Шуныһы бер аҙ үкендерә. Гүзәл Башҡортостанымдың данын мин яҡланым, тип күкрәк һуғып булмай (минең ҡайһы райондан икәнде аңлағанһығыҙҙыр, моғайын). Ярай, быныһы артыҡ мөһим түгел. Иң мөһиме, яҡут һәм башҡорт шәп уйнай, уларҙы еңеп булмай, тигән даны ни тора!

Эйе, беҙҙең Хәйбулла шәп уйнай булып сыҡты. Маладистан башҡа һүҙ юҡ уға. Ә шулай ҙа иң шәп уйнағаны яҡут бит, әй. Былар икәү-ара нисәмә көн уйнайҙар инде. Тик беҙҙә еңеү тантанаһы юҡ. Хәйбулла кис һайын, еңәм мин уны, тип ҡәһәтләнеп сығып китә. Беҙ уны өмөтләнеп оҙатып ҡалабыҙ. Әммә ул, эх, яңылыштым бит шул урында, тип танауы төшөп ҡайтып инә. Әммә бирешмәй. Былай йөрөһәм, нисек булыр ине лә, ә тегеләй йөрөһәм, нисек булыр ине, тип үҙ хаталары өҫтөндә даими эшләй. Төшөндөм, хата бит ошо урында киткән, иртәгә мотлаҡ еңәм мин уны, тип май ҡояшындай балҡып йоҡлап китә. Ә иртәгәһен кис еттеме, уттай янып сығып китә. Әммә күгелйем генә төтөн ебәреп быҫҡып ҡалған торомбаш һымаҡ ҡайтып инә.

Бер кис Әбйәлил әйтә ҡуйҙы.

- Былай булмай, егеттәр, нисек кенә булһа ла еңер кәрәк был яҡутты!

Әйтерһең дә, беҙ ошо һүҙҙәрҙе көтөп кенә торғанбыҙ. Кемуҙарҙан аяҡ-ҡулдарҙы һелтәй-һелтәй һөйләй (хатта, ҡысҡыра) башланыҡ. Эйе, эйе, тап шулай, еңер кәрәк уны, күрмәгәнен күрһәтер кәрәк, ҡабат башҡорт менән уйнайым тип ауыҙын да асырлыҡ булмаһын, фәлән дә фәсмәтән. Эстәге "эҫе парҙы" шулай сығарҙыҡ та, бер-беребеҙгә ара-тирә ҡараш ташлап, тынып ҡалдыҡ. Ә нисек еңергә? Бына ошо һорауға яуап юҡ. Яҡуттың аяҡ-ҡулын бәйләп, бына һин ошолай йөрөйһөң, ибет, тип көсләп йөрөтөп булмай ҙа инде. Шунан Бөрйән егете (юҡ, уның аҫыл егете) әйтә:

- Егеттәр, минең башҡа төйөрөм генә бер фекер килде.

Баймаҡтар теле менән әйткәндә, уның башына елле генә уй килгән, сөнки беҙҙең башта, далалағы һымаҡ, гел ел генә уйнап тора. Шуға ла гел елле уйҙар килә. Ярай, ситкә тайпылмайыҡ. Бөрйәнде тыңлайыҡ. Төйөрөм генә фекере тарҡалып китмәһен берүк. Әммә ул фекерен әйтмәне. Ә ошолай тине.

- Тәүҙә яҡуттың уйынын күмәкләп барып ҡарайыҡ. .

Ымһындырҙы, өмөтләндерҙе Бөрйән, ә ни уйлағанын әйтмәне. Барыбыҙ ҙа көрһөнөп ҡуйҙыҡ. Уйынды әйтәм, уның ниәмһен барып ҡарарға инде. Яҡуттың шәп уйнағаны былай ҙа билдәле. Әммә беҙгә Бөрйәнде тыңлауҙан башҡа сара юҡ. Сираттағы киске уйынға бишәүләп сығып киттек. Хәйбулла уйнай, ә беҙ уйынды ситтән күҙәтеп ултырабыҙ. Һүҙ юҡ, яҡут шәп уйнай. Бушҡа ғына спорт мастеры исемен йөрөтмәй икән. Хәйбулла алып барып ҡыҫҡан да һымаҡ. Хатта мин ауыҙ сите менән көлөмһөрәй биреп ҡуям. Ә һөҙөмтәлә барыбер якут еңә лә ҡуя. Бер көн ҡарап ултырҙыҡ. Икенсе көн ҡарап ултырҙыҡ. Ә өсөнсө көн... күмәкләп еңергә булдыҡ. Ысынлап та, Бөрйәнгә бик төйөрөм фекер килгән икән шул. Ул Хәйбуллаға ҡырҡа әйтә:

- Беҙҙең дөйөм фекерҙе белмәйенсә, фигураға теймәйһең. Һәм йөрөмәйһең. Беҙҙән ризалыҡ булғас ҡына йөрөйһөң!

Шунан беҙгә әйтә:

- Ә беҙ һәр йөрөүҙе күмәкләп тикшерәбеҙ! Дөйөм фекергә килгәс кенә йөрөйбөҙ!

Беҙ бер аҙға тынып ҡалабыҙ. Вәт, әй, минең башҡа килә торған елле уй нисек уның башына килде икән. Ә шул арала ошо һорау беҙҙең алға килеп баҫа. Ә уйынды нисек тикшерәбеҙ? Нисек дөйөм фекергә киләбеҙ? Иң мөһиме, ниндәй фигура менән нисек йөрөргә икәнен Хайбуллаға нисек аңлатабыҙ? Бына ошоларға баш етмәй. Баҡтиһәң, Бөрйән эштең был яғын да ныҡлап уйлап ҡуйған икән.

- Башҡортса ғына һөйләшәбеҙ! Һәр фигураға башҡортса исем бирәбеҙ! Король - олатай, ферзь - атай, фил - бабай, офицер - ағай, ат - һыбайлы, ә пешка - малай була!

Бына бит Бөрйән ниндәй шәп "этлек" уйлап тапҡан!

Кис етте, уйын башланып китте. Яҡут бер аҙ һауалы ғына (бәлки, миңә шулай ғына тойоғандыр) уйынды башлап ебәрҙе. Күренеп тора. Хәҙер Хәйбулла бик оҙаҡ "уйлай". Өтәләнеп абайламаҫтан фигураға тотонһа, утлы табаны тотҡандай, төҙәтеп ултыртам, тип уны урынына кире ҡуя һала. Беҙ яҡуттың һәр йөрөшөнән һуң үҙ-ара ғына кәңәшләшеп алабыҙ.

- Тәк-тәк-тәәк, ҡара малай беҙҙең һыбайлыға һөжүм итергә уйлай бит...

- Ә беҙ аҡ ағайҙы былай шылдырһаҡ, тегенең ҡара һыбайлыһының ҡасыр урыны ҡалмай түгелме...

- Аҡ олатайҙы һаҡлау сараһын күрер кәрәк, ҡара бабай бик ҡурҡыныс ҡарап ултыра, етмәһә, уға ҡара ағай ярҙам итергә әҙер генә тора...

- Аҡ һыбайлыны артҡа алыу кәрәктер... Ҡара бабай алға шылһа...

- Улай була ҡалһа, уның ағайы һөжүмгә күсәсәк бит...

- Тегенең маңҡа малайын шул урында уҡ тәкмәстерә һуғыр кәрәктер...

- Йә, ярай, бисмилла итеп өсөнсө рәттә ултырған малайынды алға эт...

Уйын ошолай һәүетемсә генә бара. Яҡутты әйтәм, беҙҙең һөйләшеүҙәрҙең тиккә түгел икәнен һиҙә, буғай. Әммә үҙ көсөнә ныҡ ышаналыр инде. Шуға күрә өндәшмәй. Уйын яйлап бара. Уның барышында беҙҙекеләрҙең күптәре яу яланында "мәрхүм" булды. Үҙ сиратыбыҙҙа беҙ ҙә "дошмандың" күптәрен "күмеп" ҡуйҙыҡ. Шуныһы һәйбәт. Беҙҙекеләрҙең береһе лә яу яланында тиккә генә "башын" һалманы. Һәр береһе оло еңеүгә үҙ өлөшөн индерҙе. Эйе, эйе, оло еңеүгә, тигән урында яңылыш ишетмәйһегеҙ! Бына бер мәл яҡут ауыр көрһөнөп ҡуйҙы. Көрһөнөрлөк тә шул. Сөнки уның олатаһына ҡасыр урын ҡалманы. Беҙҙең ағай, бабай, һыбайлы һәм малай уны мөйөшкә алып барып ҡыҫтаны. Яҡут олатаһын улай ҡасырып ҡараны, былай йәшереп маташты. Әммә хәле мөшкөл ине уның. Ней атаһы ярҙамға килә алмай, ней һыбайлыһы, тигәндәй. Ахырҙа, яҡут үҙ еңелеүен таныны. Һәм еңеү менән ҡотлап, Хәйбулланың ҡулын ҡыҫты. Дөрөҫөрәге, ҡыҫырға мәжбүр булды!

Бүлмәгә ҡайтыу менән ҡыҫыҡ күҙҙәре шарҙай булған Хәйбулланы Йылайыр менән Бөрйән ай-вайына ҡуймай, ҡалаға алып сығып китте. Беҙ Әбйәлил менән бер аҙ аптырашып бүлмәлә тороп ҡалдыҡ. Тиккә булмаған икән. Ярты сәғәт ваҡыт үттеме-юҡмы, бүлмә ишегенә берәү һаҡ ҡына туҡылдатты. Һәм беҙҙе аптыратып, яҡут килеп инде. Һүҙҙе нимәнән башларға белмәй, бер аҙ ыҡ-мыҡ итеп торҙо. Шунан һорай ҡуйҙы.

- Мин, ней, тағы уйнарға тип килгәйнем.

Бына бит нимәгә алып сығып киткән икән Бөрйән менән Йылайыр Хәйбулланы! Маладис, Бөрйән! Эштең ошолай буласағын һәм нимә эшләргә кәрәк икәнен алдан уйлап ҡуйған бит! Эх, улар ҡалаға сығып китте шул, тип көрһөндөк беҙ. Хатта бер аҙ үкенгән кеше булдыҡ. Ярай, ҡайтыуҙары менән әйтерһегеҙ, тип сығып китте яҡут. Әйтербеҙ, әйтербеҙ, әйтмәгән ҡайҙа инде ул, әйтербеҙ, ҡайтыуҙары менән әйтербеҙ, тип йыуатып оҙатып ҡалдыҡ беҙ уны. Ә икенсе көндө... төштән һуң Өфөгә ҡайттыҡ та киттек. Сөнки икенсе көн төш мәленә беҙҙең саралар тамамланды. Бөрйәндең аҫыл егете эштең был яғын да уйлап ҡуйған бит, әй. Поезға инеп ултырғас ҡына яҡут тураһында һөйләнек. Шуныһы ҡыҙыҡ, Өфөгә еткәнсе Хәйбулла беҙҙе ҡыуандырып, ә үҙе ихлас ҡайғырып ҡайтты.

- Бушҡа ғына ҡалаға сығып киткәнмен! Яҡуттың тағы берҙе ауыҙын йыра инем! Күрмәгәнен күрһәтә инем мин уның!

Мәйтәм, Хәйбулланан бигерәк яҡут ныҡ ҡайғырғандыр инде. Шулай булмай ней. Нисәмә көндәр буйы еңеп кил, кил дә, һуңғы кистә еңелеп ҡайтып барсы әле. Ә шулай ҙа, күмәкләгән - яу ҡайтарған, тип халыҡ бик тапҡыр әйткән икән. Сәйлек-тоҙлоҡ белгән килеш был уйындың тоҙон ашаған оҫтаны күмәкләп еңдек бит!

Һөйләүсенән
Әғләм ШӘРИПОВ
яҙып алды.

ИНТЕРНЕТТАН

АСЫҠ ҺАУАЛА...
күнекмә лә файҙалыраҡ

■ Беркли университеты (АҠШ) ғалимдары белдереүенсә, көндөҙгө ике сәғәтлек йоҡо когнетив һәләттәрҙе яҡшырта. Көндөҙгө йоҡо алдынан алынған мәғлүмәт тә баш мейеһе тарафынан тиҙерәк эшкәртелә һәм яҡшыраҡ хәтерҙә ҡала. Әммә Гента университеты (Бельгия) кардиологтары оло йәштәгеләргә көндөҙ йоҡламаҫҡа кәңәш итә. Көндөҙ йоҡлап алырға яратҡан 65 йәштән олораҡ кешеләрҙә миокарда инфаркты һәм башҡа йөрәк-ҡан тамырҙары проблемалары хәүефе ҙурыраҡ була.

■ Белгестәр иҫәпләүенсә, көндөҙ йоҡоға тартып тик торһа, эш булмәһен елләтеп алырға кәрәк, сөнки тап саф һауаның етешмәүе быны төп сәбәбе булыуы ихтимал. Ямғырлы көндөң дә йоҡлатыуы бар, сөнки был ике осраҡта ла атмосфера баҫымы түбәнәйә лә, баш мейеһе аҙыраҡ энергия ала.

■ Кешенең эсәктәрендә файҙалы бактериялар бәләкәй саҡта уҡ барлыҡҡа килә һәм әгәр ҙә был процесс ниндәйҙер сәбәптәр арҡаһында боҙолған булһа, серотонин бүленеү процесы ла ауырлаша. "Бәхет гормоны" серотонин кәйеф һәм тойғоларҙы яйға һалыуҙа ҡатнаша һәм уның кимәле стрестар һәм депрессиялар ваҡытында үҙгәреп тора. Ирландия милли университеты тикшеренеүселәренең сысҡандарҙа үткәргән һынауҙары күрһәтеүенсә, иртә йәштә был бактерияларҙың етерлек кимәлдә булмауы оло йәштәге сысҡандарҙың баш мейеһендә серотонин тупланыш кимәлено йоғонто яһай. Ғалимдар фекеренсә, бала бәләкәй саҡта эсәк микрофлораһын үҙгәртеүсе антибиотиктарҙы самаһыҙ ҡулланыуы, дөрөҫ туҡланмау баш мейеһенә генә түгел, ә тотош организмға йоғонто яһай.

■ Сәләмәт тәндә - сәләмәт рух, тиҙәр. Әммә белгестәр физик һәм психик сәләмәтлек өсөн спорт залында түгел, ә асыҡ һауала, паркта спорт менән шөғөлләнергә кәңәш итә. Бигерәк тә депрессия һәм күңел тынысһыҙлығы таба алмаусыларға был файҙалы буласаҡ. Глазго университетының тикшеренеүселәре ошондай һығымтаға килгән. Аҙнаһына бер тапҡыр ғына паркта йүгереү йәки велосипед менән урманда йөрөү был проблемаларҙы ҡул менән һыпырып ташлағандай юҡҡа сығарасаҡ. "Асыҡ һауала, йәшел үлән һәм ағастар араһындағы күнекмәләр психик торошҡа ике тапҡырға яҡшыраҡ йоғонто яһай", - ти профессор Ричард Митчелл.

■ Нәркәс сәскәләре баш мейеһе ауырыуҙарынан файҙалы. Был сәскәләр шатлыҡ сығанағы ғына түгел, шулай уҡ депрессия һәм баш мейеһе ауырыуҙарын дауалауҙа ярҙам итә ала. Копенгаген университеты ғалимдары умырзаяларҙың һәм нәркәстәрҙең көньяҡ-африка төрҙәрендә үҙенсәлекле берләшмәләр барлығын асыҡлаған. Уларҙың мәғлүмәттәре буйынса, улар гемато-энцефалитик барьерҙы - ҡан әйләнеше һәм нервылар системаһы араһындағы физик ҡаршылыҡты енергә булышлыҡ итә. Был барьер мейе гомеостазына ярҙам итә, нервылар туҡымаһын ҡандағы токсин һәм микроорганизмдар һаҡлай, тимәк, үҙенсәлекле фильтр булып тора һәм тик ыңғай ғына роль башҡара. Шул уҡ ваҡытта был барьер үҙәк нервылар системаһы менән бәйле күп ауырыуҙарҙы дауалауға ҡамасаулай, сөнки мейе аҡһымдарының артыҡ әүҙемлеге һөҙөмтәһендә "стена" аша дарыуҙарҙы үткәрмәй. Был аҡһым-транспортерҙар күҙәнәктәрҙе дарыуҙан тиҙ генә таҙарта һала. Нәркәстәрҙә табылған берләшмәләр хәҙер был проблеманы хәл итеүҙе еңелләштерәсәк, ти ғалимдар.

АЙЫҒАЙЫҠ, ЙӘМҒӘТ!

ЯҠШЫНЫҢ ЭСКӘНЕ - ҺЫУ БУЛЫР,
ямандың эскәне ыу булыр…

"Урал батыр" эпосында яҙылған һәм уның нигеҙендә махсус төшөрөлгән видеороликтың төп идеяһын асып биргән был юлдар сираттағы "Айыҡ ауыл" конкурсының ғына түгел, финалға сыҡҡан биләмәләрҙе тәбрикләү тантанаһының да лейтмотивы булды. 2021 йылдың сентябрендә башланған проекттың, 23 июндә, ниһайәт, еңеүселәре асыҡланды. Сараның беренсе - муниципаль этабында барлыҡ районданан йөмғеһе 1357 ауыл һәм ҡасаба ҡатнашһа, республика этабына һәр муниципалитеттан берәр еңеүсе сыҡты. Ә инде финалға 12 ауыл үтте.

"Торатау" Конгресс-холында үткән тантананың беренсе пленар өләшөндә конкурсты әүҙем пропагандалаусы активистар бүләкләнде. Улар Башҡортостан Республикаһының министрлыҡтары һәм ведомстволары, ойошторою комитетының махсус призадарына, дипломдарына, Рәхмәт хаттарына лайыҡ булды. Икенсе өлөшө - положениеға ярашлы дүрт номинацияла еңеүселәрҙе бүләкләү Башҡортостан юлдаш телевидениеһы һәм социаль селтәрҙәр аша тура эфирҙа күрһәтелде. "Әре ауылдар" номинацияһында беренсе урынға һәм иң ҙур күләмдәге - 6 миллион һумлыҡ сертификатҡа Бөрйән районының Әбделмәмбәт ауылы лайыҡ булды. II урында - Ауырғазы районының Мораҙым ауылы (4 миллион һум), III урында - Көйөргәзе районының Яҡшымбәт ауылы (3,5 миллион һум). "Ҙур ауылдар" номинацияһында I урын - Тәтешле районының Түбәнге Балтас ауылы (5 миллион һум), II урын - Аҫҡын районының Солтанбәк ауылы (3,5 миллион һум), III урын - Иглин районының Түбәнге Ләмәҙ ауылы (2,5 миллион һум). "Уртаса ҙурлыҡтағы ауылдар" номинацияһында I урын - Хәйбулла районының Бәләкәй Арыҫланғол ауылы (4 миллион һум), II урын - Шаран районының Йәрәмкә ауылы (3 миллион һум), III урын - Мәсетле районының Яңы Мишәр ауылы (2 миллион һум). "Бәләкәй ауылдар" номинацияһында I урын - Йылайыр районының Сәләх ауылы (3 миллион һум), II урын - Күгәрсен районының Сәлих ауылы (2,5 миллион һум), III урын - Стәрлетамаҡ районының Ҡантүк ауылы (1,5 миллион һум).

Ғөмүмән, конкурстан бер ҡатнашыусы ла бүләкһеҙ ҡайтманы -ойоштороусылар һәм спонсорҙар һәр финалсы ауылға махсус призадр тапшырҙы. Күптәр компьютерға эйә булһа, Белорет районының Тирлән ҡасабаһы йәмәғәт транспорты туҡталышы павильоны эшләтеү өсөн 100 меңлек сертификат алып ҡыуанды. Шулай уҡ быйыл РФ Дәүләт Думаһы, БР Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтай депутаттары ла үҙҙәренең махсус бүләктәрен тапшырып, проекты күтәрмәләне.

Сараның башынан аҙағына тиклем фойела "Башҡортостан" телерадиокомпанияһы дәүләт унитар предприятиеһының "Тамыр" балалар-үҫмерҙәр телеканалының "Ныҡ бул" күсмә студияһы эшләүе һәм уның "Айыҡ ауыл" конкурсы сиктәрендә сәләмәт тормош рәүешен пропагандалаған "Ныҡ бул!" асыҡ медиа-конкурсы еңеүселәрен тәбрикләү - быйылғы конкурстың үҙенсәлеге булып торҙо. "Ҡоролтай "Тамыр"ға "Айыҡ ауыл" сиктәрендә балалар өсөн проект уйлап сығарырға тәҡдим иткәс, беҙ аптырап ҡалдыҡ. Эскелек - балалар темаһы түгел тип, ҡарышып маташтыҡ. Тик Эльвира Айыткөлова әлләкемде лә өгөтләп күндерер. Шулай итеп, "Ныҡ бул" медиа-конкурсы тыуҙы. Проектҡа бер аҙ шикләнеп тотондоҡ, сөнки айыҡлыҡ, алкоголь темаһы - балалар темаһы түгел. Әммә балалар беҙҙе аптыратты. Улар алкоголизм темаһын тәрән һәм ауыр кисерә! Эштәрендә балалар алкоголдең яуызлыҡ икәнен, эскән кешенең яҡындарын, ғаиләһен, үҙен һатыуын аса", - тине үҙ сығышында "Тамыр" балалар-үҫмерҙәр телеканалының директоры Гөлназ Ҡолһарина. БР Матбуғат һәм киң мәғлүмәт саралары буйынса агентлыҡ етәксеһе Максим Ульчев медиа-конкурстың әһәмиәтен билдәләп, бөгөн тап контент булдыра һәм уны тарата белгәндәр генә йәмғиәткә йоғонто яһай, тип белдерҙе.

Конкурста 10 йәштән 16 йәшкә тиклем балалар өс: "Социаль ролик", "Вайн", "Плакат (постер)" номинациялары буйынса үҙ көсөн һынаны. Беренсе этапта баһалама ағзалары һәр номинациянан 5-10 эш һайлап алып, улар мартта офлайн режимда икенсе этапта ҡатнашты, оҫталыҡ дәрестәре, интенсив-тренингтар үтә, контент булдырыу серҙәренә төшөнә. Өсөнсө этапта иһә конкурс финалы өсөн ұҙалы эштәр башҡара. Һөҙөмтәлә "Социаль ролик" номинацияһында 1-се урынға Межгорье ҡалаһынан Әмир Ғәлиев лайыҡ булды. 2-се урында Мәләүез ҡалаһының 9-сы гимназияһының уҡыусылар советының ижади командаһы (Айһылыу Күсәкәева, Ленар Аллабирҙин, Ильнара Таһирова, Диана Нуретдинова, Марсель Вәхитов, Айбулат Солтанов, Рената Солтанғолова, Илвина Күсәрбаева, Милана Шәрипова), 3-сө урында Стәрлетамаҡ ҡалаһынан Данил Шәйәхмәтов. "Вайн" номинацияһында 1-се урын Ейәнсура районынанАйсулпан Тоҡомбәтова, 2-се урын - Хәйбулла районынан Сәлим Ғөбәйҙуллин, 3-сө урын - Ғафури районынан Дим Рәхимов. "Плакат" номинацияһында 1-се урын - Ҡырмыҫҡалы районынан

Бөрйәндәр

Көйөргәзеләр

✓ Былтыр 13 июлдә райондың Яҡут ауылы халҡы йыйылыш үткәреп, биләмәлә алкоголь продукцияһын һатыуҙы тулыһынса тыйыу тураһында бер тауыштан ҡарар ҡабул итте.

Аиза Әҡбәрова, 2-се урын - Баҡалы районынан Камил Ғимазетдинов, 3-сө урын - Дүртөйлө районынан Камила Хәйретдинова.

"Бөгөн минең табип йәнем тантана итә, сөнки был сара - айыҡ йәшәү рәүешенә ҡайтыу тантанаһы, йәмғиәттең ошо йүнәлештәге етди аҙымы. Сәләмәт тормош - ул йәмғиәтебеҙҙә осраған бик күп проблемаларҙы хәл итеү юлы", - тине ҡатнашыусыларҙы тәбрикләгәндә БР һаулыҡ һаҡлау министры урынбаҫары Гөлнара Зиннурова. БР сауҙа һәм хеҙмәттәр министры Алексей Гусев: "Алкоголь, бер яҡтан, бюджетты тулыландырыуҙың етди сығанағы булып торһа, икенсе яҡтан, ул йәмғиәткә ҙур зыян килтерә, - тине. - Конкурс тергеҙелгәндән һуң статистиканы ҡараһаҡ, үлем кимәле - 3, алкоголь ҡулланыу һөҙөмтәһендә енәйәт ҡылыуҙар, хоҡуҡ боҙоуҙар 7-8 тапҡырға кәмегән". "Айыҡ ауыл" исеменә лайыҡ булғанһығыҙ икән, ул статус ғүмерлеккә ҡалырға тейеш. Еңеү яулау ғына түгел, уны һаҡлау, исемдең есемгә тап килеүе, балаларыбыҙҙы айыҡ йәшәүгә өйрәтеү мөһим", - тине РФ Дәүләт Думаһы депутаты Зариф Байғусҡаров. Ғөмүмән, еңеүселәрҙе тәбрикләүселәрҙең барыһының да сығышы сара алдынан күрһәтелгән "Тыуған көн" видеояҙмаһындағы фекергә ауаздаш ине: балалар беҙҙән күрә, балалар беҙҙең ғәмәлдәрҙе ҡабатлай, уларға тыуған көндәрендә беҙ үҙ ҡулдарыбыҙ менән балалар өсөн шампан шарабын ҡойоп бирәбеҙ. Әммә быуаттарҙан килгән аҡыл нимә ти: "Яҡшының эскәне - һыу булыр, ямандың эскәне ыу булыр"... Ошоно хәтерҙән сығармаһаҡ ине!

Сара сиктәрендә махсус майҙансыҡтарҙа түңәрәк ҡорҙар, фекер алышыуҙар, идеялар менән бүлешеүҙәр ҙә булды. "Ауыл биләмәләрендә социаль эшҡыуарлыҡты үҫтереү мөмкинлектәре" темаһы буйынса түңәрәк ҡорҙа - ауыл хакимиәттәре башлыҡтары, муниципаль райондарҙың социаль мәсьәләләр буйынса хакимиәт башлыҡтары урынбаҫарҙары ҡатнашты. "Территорияларҙы үҫтереүҙә ресурс булараҡ коммерцияға ҡарамаған ойошмалар" майҙансығы урындағы ҡоролтай рәйестәрен йыйҙы. Алкоголь продукцияһы сығарыу һәм әйләнеше өлкәһен көйләүҙә федераль, республика ҡануниәтен ҡулланыу тәжрибәһе буйынса район Советтары рәйестәре, РФ Дәүләт Думаһы, БР Дәүләт Йыйылышы-Ҡоролтай депутаттары ҡатнашты. "Айыҡ ауылдың идеаль образын моделләштереү" стратегик сессияһы конкурста ҡатнашҡан ауылдарҙың активистарын, яңы һайланған ҡоролтай рәйестәрен, конкурстың эксперт комиссияһы ағзаларын, Рәсәйҙең башҡа субъекттарынан саҡырылған ҡунаҡтарҙы берләштерҙе. Түбәндә - ошо майҙансыҡтағы сығыштарҙан бер нисә өҙөк:

Фәнит МОРАТБАҠЫЕВ, Бөтә донъя башҡорттары ҡоролтайы Президиумы ағзаһы, Көйөргәҙе районы Советы рәйесе: Былтыр 13 июлдә райондың Яҡут ауылы халҡы йыйылыш үткәреп, биләмәлә алкоголь продукцияһын һатыуҙы тулыһынса тыйыу тураһында бер тауыштан ҡарар ҡабул итте. 18 ноябрҙә Мораптал ауыл советы халыҡтың фекерен белеү буйынса ҡарар сығарҙы һәм һораулама методикаһы, һораулама формаһы раҫланды. Һорауламала барлығы 121 кеше ҡатнашты, уларҙың күпселеге инициативаны хупланы. Йыйылыш һәм һораулама һөҙөмтәләрен иҫәпкә алып, Мораптал ауыл советы биләмәһе юллауы буйынса быйыл 3 мартта Көйөргәҙе район Советында БР Дәүләт Йыйылышы-Ҡоролтайға мөрәжәғәт итергә ҡарар сығарылды, тейешле материалдар БР Иҡтисади үҫеш һәм инвестиция сәйәсәте министрлығына баһалама алыуға һәм БР Хөкүмәтенә һығымта юллап тапшырылды. 9 июндә - министрлыҡтан, 13 июндә Хөкүмәттән ыңғай яуап килде. Әле Яҡшымбәт ауылы шундай инициатива менән сыҡты. Ауылда алкоголь продукцияһын һатыуҙы тыйыу район һәм ауыл территорияһында халыҡ фекеренә ҡолаҡ һалған дәүләт һәм муниципаль идараның ыңғай образын булдыра, ҙур социаль әһәмиәткә эйә. Был аҙым сәләмәт тормош рәүешен пропагандалау менән бәйле дөйөм профилактик һәм тәрбиә һөҙөмтәһе бирәсәк, ауылда йәшәү һәм йәш быуынды тәрбиәләү өсөн имен шарттар тыуҙырасаҡ.

Роберт ДӘҮЛӘТШИН, "Айыҡ ауыл" конкурсы инициаторҙарының береһе: Был конкурсты башлаған ваҡытта төп маҡсат мәғрифәтселек - эскеселәрҙе, эсеүселәрҙе түгел, ә йәш быуында сәләмәт тормош рәүеше тәрбиәләү, икенсеһе - ауылдарҙа алкоголь һатыуҙы тыйыу ине. Бөгөнгө сығыштарҙан һуң үҙемдең тәҡдимдәремде әйтеп киткем килә: хоҡуҡи нормативтарҙы аңлатыу, нисек эшләү буйынса өс көнлөк семинар-практикум үткәрергә; "Айыҡ ауыл" конкурсында ҡатнашыусыларҙың барыһына ла ауылда алкоголь һатыуҙы тыйыуҙы мотлаҡ пункт итеп индерергә кәрәк.

Ғәзиз МАНАПОВ, Бөрйән районы хакимиәте башлығы: Беҙҙең күп ауылдарҙа сауҙа нөктәләре социаль объекттарҙан 500 метрҙан 1 километрға тиклем арала урынлашҡан. Ҡайһы бер ауылдарҙа хәмер түгел, хатта һыра һатыу ҙа тыйылған. Быға беҙ һуңғы 5-6 йыл эсендә килдек. Әлбиттә, был халыҡ фекерен иҫәпкә алып һәм уларҙың хуплауы менән эшләнде. Әммә мин РФ Дәүләт Думаһы депутаттарына ярҙам һорап мөрәжәғәт итәм: быйыл сауҙа нөктәләрен социаль объекттарҙан ниндәй араүыҡта урынлаштырыуҙы көйләгән законға үҙгәрештәр индерелеп, хәҙер 1 - 1,5 километр араүыҡ билдәләү мөмкин түгел. Әгәр ошо араүыҡты билдәләү сиктәре кәметелмәһә, хатта алкоголь һатыуҙы тыйыу тураһында ҡарар ҡабул итмәйенсә лә хәл итеп булыр ине. Мәҫәлән, Брәтәк ауылында алкоголь һатылмай, һәм эскеселәр күрше ауылдарға барырға тейеш. Һөҙөмтәлә эсеп йөрөүселәр һаны ҡырҡа кәмене.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Майҙансыҡтағы сығыштар ҙа, фекер алышыуҙар ҙа ҡыҙыҡлы һәм фәһемле булды. Депутаттар үҙҙәре үк бер законды ҡабул иткәндә уның икенсеһенә ҡаршы килеүен белдерҙе. Мәҫәлән, эшҡыуарлыҡ. Ауылдарҙа, хәҙер, нигеҙҙә сауҙа менән эшҡыуарҙар шөғөлләнә. Улар алкоголь һатыуҙы лицензияһыҙ һәм лицензия алып тормошҡа ашыра. Рөхсәтһеҙ сауҙа итеүселәрҙең кәсебен туҡтатыу ауыр булмаһа, ауылда алкоголь һатыуҙы тыйыу лицензия алып эшләүселәрҙең хоҡуғын боҙа. Был мәсьәләне улар үҙҙәре лицензияларынан баш тартып, алкоголь һатмаҫҡа риза булғанда еңел хәл итергә мөмкин, әммә сауҙа министры урынбаҫары Илһам Бикбулатов белдереүенсә, бюджетҡа килемдең ҙур өлөшө тап ошо алкоголь һатыуҙан инә. Икенсе яҡтан ҡарағанда, алкоголь һатыу айыҡ тормош алып барыусыларҙың ауылда алкоголь һатыуҙы тыйыу тураһындағы ниәтенә ҡаршы килеп, уларҙың хоҡуғын боҙа... Алкоголде тыйыу эскеселәрҙең хоҡуғын боҙа... Ауылдарҙа кемде алма - туған-тыумаса, хоҡуҡ һаҡлаусылар уларға хатта штраф та һалмай, һалған осраҡта ла бәләкәй генә күләм менән сикләнә, ғөмүмән, закон бар, ә ул эшләмәй... Ошо ҡапма-ҡаршылыҡтар араһынан алтын урталыҡты эҙләгәндә шуныһы ҡыуандыра: "Айыҡ ауыл" конкурсы яйлап ҡына үҙенең бынан тиҫтә йыл элек күҙалланған төп маҡсаттарына яҡынлай...

Зәйтүнә ӘЙЛЕ.

Иглиндәр

УҢЫШ ҠАҘАН

БӘХЕТКӘ УН АҘЫМ

Мөхәббәт хисен тәрбиәләүсе Будда медитацияһы

Үҙегеҙҙең тәғәйенләнешегеҙҙе белгәс, уны тормошҡа ашырыу буйынса маҡсатығыҙға эҙмә-эҙлекле барыуығыҙҙы аңларһығыҙ. Алда ниндәй ярҙам көткәнлеген күҙ алдына ла килтерә алмайһығыҙ әле. Һеҙ мөғжизәле тап килеүҙәр менән осрашасаҡһығыҙ. Улар араһында тура юлға сығырға ярҙам итеүсе осраҡлы осрашыуҙар, бәхетле ваҡиғалар буласаҡ. Әммә улар бөтөнләй осраҡлылыҡ, уңыш һәм ябай тап килеү түгел. Һеҙ даими рәүештә Илаһ һәм фәрештәләр һәр саҡ эргәлә, тигән фекергә күнегәсәкһегеҙ, тирә-яҡ мөхиттең әкрен генә шыбырлауында илаһи етәкселек тоясаҡһығыҙ.

Ҡеүәтле һәм йоғонтоло итеп үҙ-үҙеңде көйләү өсөн үткәндәргә ҡайтырға кәрәкмәй. Илаһи аҡылдың яңы бейеклектәренә күтәрерҙәй үҙ һүҙҙәрегеҙҙе ҡулланығыҙ.

Мин көндәлек мәшәҡәттәр уртаһында ҡайнағанда ла илаһи аҡыл менән гармонияла булам.

Насармы ни? Тағы ла бындай вариантты файҙаланып ҡарағыҙ:

Ижади энергия тәнемдең һәм аңымдың һәр күҙәнәгенә үтеп инә, ул мине Ижадсының ниәттәре менән берләштерә.

Шулай уҡ бик шәп, эйе бит? Ә бындай аффирмация нисек:

Ошо мәлдә мине тултырған һөйөүең өсөн рәхмәт һиңә, Ижадсы.

Аффирмацияларҙың нисек булырға тейешлеген аңлайһығыҙ, шундай уҡ рухта дауам итегеҙ.

Тормошоғоҙҙа нимә дөрөҫ түгел һәм уны нисек төҙәтергә?

Балтика буйы тылсымсыһы һәм бағымсыһы Бесси тарафынан әйтелгән ошо кәңәштәрҙе ҡулланып ҡарағыҙ:

Әгәр һеҙ башҡаларҙың кәйефен боҙмайһығыҙ, ә күтәрәһегеҙ икән...

Әгәр бөтөн көсөгөҙҙө һалып тирә-яҡтағыларға ярҙам итергә тырышаһығыҙ икән...

Әгәр даими рәүештә тәнегеҙҙе көсөргәнештән арындырып, ыңғай фекергә һәм конструктив тәртипкә көйләнәһегеҙ икән...

Әгәр көндән-көн оптимисыраҡ була барып, күңелегеҙ һирәк кенә төшә икән...

Әгәр стресс сығанағын табып, унан арына алаһығыҙ икән...

Әгәр, башҡаларҙы ғәфү итеп, нәфрәтте һөйөүгә әйләндерә алаһығыҙ икән...

Әгәр Илаһҡа һәм Юғары Минегеҙгә һөйөү аша үҙегеҙгә ышанаһығыҙ икән...

Әгәр аҡса тураһындағы һеҙҙе бәйләп тороусы күҙаллауҙарҙы ҡайтанан программаланығыҙ икән...

Әгәр үҙегеҙҙе ғәфү итеп, үҙегеҙгә һөйөү менән ҡарайһығыҙ икән...

Әгәр һеҙ аҡса етмәгәнлек проблемаһын хәл итергә булышҡан метафизик күнекмәләрҙе эшләйһегеҙ икән...

Әгәр аныҡ һәм дөйөм һөйөүҙе белдереү юлындағы кәртәләрҙән арынғанһығыҙ икән...

Әгәр тән телегеҙҙе ҡайтанан программалаштырып, уны ылыҡтырғыс иткәнһегеҙ икән...

Әгәр яратҡан кешегеҙ менән яҡыная алдығыҙ икән...

Әгәр аңығыҙҙы үҫтереү менән шөғөлләнәһегеҙ икән...

...Ул ваҡытта тормошоғоҙҙа тиҙҙән күтәрәсәк мәсьәләнән башҡа бер нәмә лә үҙгәртергә кәрәкмәй. Был хаҡта беҙ тиҙҙән һөйләшәсәкбеҙ.

Роберт СТОУН.
(Дауамы бар).

4 ИЮЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК
РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 Доброе утро, республика! [12+]
9.55 О самом главном.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 "60 минут". [12+]
14.55 "Кто против?" [12+]
21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
23.55 Т/с "Анна Каренина". [12+]
0.55 Т/с "Письма на стекле". [12+]
2.40 Т/с "По горячим следам". [12+]
4.23 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00 Т/с "Серебряный бор". [12+]
11.00 Новости недели (на рус. яз).
11.45 Специальный репортаж. [12+]
12.00 Счастливый час. [12+]
13.00 Новости (на баш. яз).
13.30 Бәхетнамә. [12+]
14.30 "Бай". [12+]
15.00 Интервью. [12+]
15.15 Әлләсе... [12+]
16.00 Новости (на рус. яз).
16.15 "Гора новостей". [6+]
16.30 Т/с "Серебряный бор". [16+]
17.30 История одного села. [12+]
17.45 Ради добра. [12+]
18.00 Пофутболим? [12+]
18.15 Интервью. [12+]
18.30 Новости (на баш. яз).
19.00 Вечерний телецентр.
20.00 Полезные новости. [12+]
20.15 "Сәңгелдәк". [0+]
20.30 Интервью. [12+]
20.45 История одного села. [12+]
21.00 "Елкән". Первый телевизионный конкурс юных музыкантов. [6+]
21.30 Новости (на рус. яз).
22.00 Тайм-аут. [12+]
22.30 Новости (на баш. яз).
23.00 Ҡустәнәс. [12+]
23.30 Х/ф "Голоса большой страны". [6+]
1.45 Бәхетнамә. [12+]
2.30 Спектакль "Отчаянная". [12+]
4.15 Ҡустәнәс. [12+]
4.45 Честно говоря. [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]
6.30 Новости (на рус. яз).

5 ИЮЛЯ
ВТОРНИК
РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 Доброе утро, республика! [12+]
9.55 О самом главном.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 "60 минут". [12+]
14.55 "Кто против?" [12+]
21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
23.55 Т/с "Анна Каренина".[12+]
0.55 Т/с "Письма на стекле". [12+]
2.40 Т/с "По горячим следам". [12+]
4.23 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00 Т/с "Серебряный бор". [16+]
11.00 Новости (на рус. яз).
11.15 Республика live #дома. [12+]
11.45 Дорожный патруль. [16+]
12.00 Счастливый час. [12+]
13.00 Новости (на баш. яз).
13.30 Бәхетнамә. [12+]
14.30 Хазина. [0+]
15.00 Интервью. [12+]
15.15 "Этно-краса". [6+]
15.30 "КультУра". [6+]
15.45 "Кош юлы. Балалар". [6+]
16.00 Новости (на рус. яз).
16.15 "Гора новостей". [6+]
16.30 Т/с "Серебряный бор". [16+]
17.30 "Дорога к храму". [0+]
18.00 "Криминальный спектр". [16+]
18.15 Интервью. [12+]
18.30 Новости (на баш. яз).
19.00 Вечерний телецентр.
20.00 Полезные новости. [12+]
20.15 "Сәңгелдәк". [0+]
20.30 Интервью. [12+]
20.45 Специальный репортаж. [12+]
21.00 "Созвездие талантов". Республиканский конкурс среди детей с ОВЗ. [6+]
21.30 Новости (на рус. яз).
22.00 "Это моя профессия". [12+]
22.30 Новости (на баш. яз).
23.00 Колесо времени. [12+]
0.00 Х/ф "Кто следующий, мечтатели". [12+]
1.45 Бәхетнамә. [12+]
2.30 Спектакль "Заблудшая". [12+]
5.00 Автограф. [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]
6.30 Новости (на рус. яз).

6 ИЮЛЯ
СРЕДА
РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 Доброе утро, республика! [12+]
9.55 О самом главном.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 "60 минут". [12+]
14.55 "Кто против?" [12+]
21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
23.55 Т/с "Анна Каренина". [12+]
0.55 Т/с "Письма на стекле". [12+]
2.40 Т/с "По горячим следам". [12+]
4.23 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00 Т/с "Серебряный бор". [16+]
11.00 Новости (на рус. яз).
11.15 Республика live #дома. [12+]
11.45 "Криминальный спектр". [16+]
12.00 Счастливый час. [12+]
13.00 Новости (на баш. яз).
13.30 Бәхетнамә. [12+]
14.30 Тормош. [12+]
15.00 Интервью. [12+]
15.15 "МузКәрәҙ". [0+]
15.30 "Сулпылар". [6+]
16.00 Новости (на рус. яз).
16.15 "Гора новостей". [6+]
16.30 Т/с "Серебряный бор". [16+]
17.30 Тайм-аут. [12+]
18.00 Дорожный патруль. [16+]
18.15 Интервью. [12+]
18.30 Новости (на баш. яз).
19.00 Вечерний телецентр.
20.00 Полезные новости. [12+]
20.15 "Сәңгелдәк". [0+]
20.30 Интервью. [12+]
20.45 "Честно говоря". [12+]
21.30 Новости (на рус. яз).
22.00 Историческая среда. [12+]
22.30 Новости (на баш. яз).
23.00 "Байыҡ-2022". Республиканский конкурс исполнителей башкирских танцев. [12+]
0.00 Х/ф "Рисунки дождем". [12+]
2.15 Бәхетнамә. [12+]
3.00 Спектакль "Тамарис". [12+]
5.00 Тормош. [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]
6.30 Новости (на рус. яз).

7 ИЮЛЯ
ЧЕТВЕРГ
РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 Доброе утро, республика! [12+]
9.55 О самом главном.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 "60 минут". [12+]
14.55 "Кто против?" [12+]
21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
23.55 Т/с "Анна Каренина". [12+]
0.55 Т/с "Письма на стекле". [12+]
2.40 Т/с "По горячим следам". [12+]
4.23 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00 Т/с "Серебряный бор". [16+]
11.00 Новости (на рус. яз).
11.15 "Честно говоря". [12+]
12.00 Счастливый час. [12+]
13.00 Новости (на баш. яз).
13.30 Бәхетнамә. [12+]
14.30 "Это моя профессия". [12+]
15.00 Интервью. [12+]
15.15 Бирешмә. Профи. [6+]
16.00 Новости (на рус. яз).
16.15 "Гора новостей". [6+]
16.30 Т/с "Серебряный бор". [16+]
17.30 Моя планета - Башкортостан. [12+]
18.00 "Криминальный спектр". [16+]
18.15 Интервью. [12+]
18.30 Новости (на баш. яз).
19.00 Вечерний телецентр.
20.00 Полезные новости. [12+]
20.15 "Сәңгелдәк". [0+]
20.30 Интервью. [12+]
20.45 История одного села. [12+]
21.00 Башҡорттар. [6+]
21.30 Новости (на рус. яз).
22.00 Республика live #дома. [12+]
22.30 Новости (на баш. яз).
23.00 Ап-асыҡ. [12+]
23.45 История одного села. [12+]
0.00 Х/ф "Тень". [16+]
2.30 Бәхетнамә. [12+]
3.15 Спектакль "Нәркәс". [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]
6.30 Новости (на рус. яз). [0+]

8 ИЮЛЯ
ПЯТНИЦА
РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 Доброе утро, республика! [12+]
9.55 О самом главном.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 "60 минут". [12+]
14.55 "Кто против?" [12+]
21.20 Х/ф "Белый тигр". [16+]
23.25 Х/ф "Зимний вечер в Гаграх". [12+]
1.10 Х/ф "Террор любовью". [16+]
4.39 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00 Д/ф "Колыбель искусства - пещера Шульган-Таш". [12+]
11.00 Новости (на рус. яз).
11.15 "Йома". [0+]
11.45 "Криминальный спектр". [16+]
12.00 Республика live #дома. [12+]
12.30 Үткән гүмер. [12+]
13.00 Новости (на баш. яз).
13.30 Автограф. [12+]
14.00 "100 имен Башкортостана". [12+]
14.30 Моя планета - Башкортостан. [12+]
15.00 Интервью. [12+]
15.15 "Алтын тирмә". [0+]
16.00 Новости (на рус. яз).
16.15 "Гора новостей". [6+]
16.30 Д/ф "Очарованный небом". Муса Гареев". [12+]
17.30 "Аль-Фатиха". [12+]
18.00 Дорожный патруль. [16+]
18.15 Интервью. [12+]
18.30 Новости (на баш. яз).
19.00 День семьи, любви и верности.
21.30 Новости (на рус. яз).
22.00 День семьи, любви и верности.
23.00 Новости (на баш. яз).
23.30 Автограф. [12+]
0.00 Х/ф "Феодосийская сказка". [6+]
2.15 Спектакль "Вишневая гора". [12+]
4.15 История одного села. [12+]
4.30 Башҡорттар. [6+]
5.00 Тормош. [12+]
5.30 "Млечный путь". [12+]
6.30 Новости (на рус. яз).

9 ИЮЛЯ
СУББОТА
РОССИЯ 1

5.00 Утро России. Суббота.
8.00 Местное время. Вести-Башкортостан.
8.20 Местное время. Суббота.
8.35 "Формула еды". [12+]
9.00 Сто к одному.
9.50 "Доктор Мясников". [12+]
11.00 Праздник Курбан-Байрам. Прямая трансляция из Московской Соборной мечети.
12.00, 17.00, 20.00 Вести.
12.30 Т/с "Там, где ты". [12+]
18.00 "Привет, Андрей!" [12+]
21.00 Х/ф "Входите, закрыто!" [12+]
0.40 Х/ф "Человек у окна". [12+]
2.20 Х/ф "Дом спящих красавиц". [12+]

БСТ

7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
8.00 Новости (на баш. яз).
8.15 "Аль-Фатиха". [0+]
8.45 "Орнамент". [6+]
9.00 "Корбан-байрам". Прямая трансляция из Уфимской соборной мечети Ляля-Тюльпан.
10.00 "Иман нуры". Концерт. [12+]
10.45 "Гора новостей". [6+]
11.00 "КультУра". [6+]
11.15 "МузКәрәҙ". [0+]
11.30 "Созвездие талантов". Республиканский конкурс среди детей с ОВЗ. [6+]
12.00 Ҡустәнәс. [12+]
12.30 Бәхетнамә. [12+]
13.00 Автограф. [12+]
13.30 Башҡорттар. [6+]
14.00 "Дарю песню". [12+]
15.30 "100 имен Башкортостана". [12+]
16.00 Колесо времени. [12+]
17.00 "Все песни о прекрасном". Концерт. [12+]
17.30 Д/ф "Колыбель искусства - пещера Шульган-Таш". [12+]
18.30 Новости (на баш. яз).
19.00 Вопрос + Ответ = Портрет. [6+]
19.45 Ради добра. [12+]
20.00 Полезные новости. [12+]
20.15 "Сәңгелдәк". [0+]
20.30 "Байыҡ-2022". Республиканский конкурс исполнителей башкирских танцев. [12+]
21.30 Новости (на рус. яз).
22.00 БашГост. [12+]
22.30 Новости недели (на баш. яз).
23.15 "Башҡорт йыры-2022". Телевизионный конкурс среди профессиональных исполнителей башкирской песни. [12+]
0.00 Х/ф "Спитак". [16+]
1.45 Новости недели (на баш. яз).
2.30 Спектакль "Операция". [12+]
4.30 Әлләсе... [12+]
5.15 Башҡорттар. [6+]
5.45 "Млечный путь". [12+]
6.30 Новости (на рус. яз). [0+]

10 ИЮЛЯ
ВОСКРЕСЕНЬЕ
РОССИЯ 1

5.30, 8.35 "Городок". Лучшее".
8.00 Местное время. Воскресенье.
9.25 Утренняя почта с Николаем Басковым.
10.10 Сто к одному.
11.00, 17.00 Вести.
11.30 "Доктор Мясников". [12+]
12.35 Т/с "Там, где ты". [12+]
18.00 "Песни от всей души". [12+]
20.00 Вести недели.
22.00 Москва. Кремль. Путин.
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
1.30 Д/ф "Карим Хакимов. Миссия выполнима". [12+]
2.30 Х/ф "Ожерелье". [12+]
4.12 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
8.00 Новости (на баш. яз).
8.15 "Йома". [0+]
8.45 "Орнамент". [6+]
9.00 "Бай". [12+]
9.30 Тормош. [12+]
10.00 "Книга сказок". [0+]
10.15 "Городок АЮЯ". [6+]
10.30 "Гора новостей". [6+]
10.45 "Сулпылар". [0+]
11.15 М/с "Нурбостан сәйәхәте". [6+]
11.30 "Кош юлы. Балалар". [6+]
11.45 Вопрос + Ответ = Портрет. [6+]
12.30 Итоги недели (на баш. яз). [12+]
13.15 "Алтын тирмә". [0+]
14.00 "Дарю песню". [12+]
15.00 "Дорога к храму". [0+]
15.30 Историческая среда. [12+]
16.00 Спектакль "Звезда Героя". [12+]
17.30 Концерт народной артистки БАССР Назифы Кадыровой. [12+]
20.00 Полезные новости. [12+]
20.15 Әлләсе... [12+]
21.00 Республика live #дома. [12+]
21.30 Новости недели (на рус. яз).
22.15 Специальный репортаж. [12+]
22.30 Республика live #дома. [12+]
23.00 Х/ф "Защитники". [12+]
0.30 Спектакль "Скупой". [12+]
2.15 Вопрос + Ответ = Портрет. [6+]
3.00 Х/ф "Защитники". [12+]
4.30 "Млечный путь". [12+]
5.30 Историческая среда. [12+]
6.00 Итоги недели (на рус. яз). [0+]
6.45 Специальный репортаж. [12+]

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1443 һижри йыл.

Июнь (Зөлхизә)	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Ахшам намаҙы	Йәстү намаҙы
4 (5) дүшәмбе	3:18	4:48	13:30	19:04	21:52	23:22
5 (6) шишәмбе	3:19	4:49	13:30	19:04	21:51	23:21
6 (7) шаршамбы	3:20	4:50	13:30	19:03	21:50	23:20
7 (8) кесе йома	3:21	4:51	13:30	19:03	21:50	23:20
8 (9) йома	3:22	4:52	13:30	19:03	21:49	23:19
9 (10) шәмбе	3:23	4:53	13:30	19:02	21:48	23:18
10 (11) йәкшәмбе	3:24	4:54	13:30	19:02	21:47	23:17

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

✓ Туңдырылған еләктең 350 грамлығын 250 һумға тәҡдим итәм. Ҡара ҡарағат эре еләк, уны йыйыуы ла, һауытты тултырыуы ла тиҙ. Ғөмүмән, ҡара ҡарағаттың, шул уҡ еләк менән сағыштырғанда, эшкәртеүҙә мәшәҡәте юҡ.

БЕЛЕМ УСАҒЫ

ӨФӨБӨҘҘӨҢ ТАРИХИ ҮҘӘГЕНДӘ...

ошондай белем биреү ойошмаһы бар

Һәр йыл июлдең беренсе шәмбеһендә ҡулланыусылар кооперацияһы хеҙмәткәрҙәре үҙҙәренең һөнәри байрамын - Халыҡ-ара кооперативтар көнөн билдәләй. Халыҡ-ара кооператив альянс мәғлүмәттәре буйынса, донъяның иҡтисадтағы кооператив сегменты үҫешкән бер генә илендә лә XX быуат башында барлыҡҡа килеп, бөгөнгәсә төрлө кимәлдәге кадрҙар әҙерләгән Рәсәй ҡулланыусылар кооперацияһында ғәмәлдә булған белем биреү системаһының аналогы юҡ. Оҙайлы үҫеш осоронда илебеҙҙең ҡулланыусылар кооперацияһы Камчатканан алып Калининградҡа тиклем урта һәм юғары һөнәри белем биреү ойошмалары селтәрен булдыра, йәғни кооперация тармағы белгестәре менән тәьмин итә. Бөгөн Башҡортостан кооператив техникумы директоры Светлана ШАҺАПОВА менән ошо тармаҡ, уның тормошобоҙҙа тотҡан урыны һәм әһәмиәте, бөгөнгө шарттарҙа кооператорҙар әҙерләү тураһында әңгәмәләшәбеҙ.

➔ **Светлана Урал ҡыҙы, Халыҡ-ара кооперативтар көнө һеҙҙең уҡыу йорто һәм уҡыу йортон тамамлаусылар өсөн ниндәй әһәмиәткә эйә?**

- Башҡортостан кооператив техникумының барлыҡҡа килеү тарихы ҡулланыусылар кооперацияһы менән ныҡлы бәйләнгән. 1930 йылдың 14 ноябрендә "Башсоюз" Башҡортостан Өлкә ҡулланыусылар йәмғиәте союзы идараһы "ПромЭК" уҡыу йортон үҙ ҡарамағына алырға ҡарар итә һәм уның атамаһын Башҡортостан ҡулланыусылар кооперацияһы техникумы тип үҙгәртәләр.

1990 йылда илдең иң яҡшы союзы иҫәбенә ныҡлы ингән Башҡортостан Республикаһы Ҡулланыусылар йәмғиәте берекмәһе техникумдың берҙән-бер ойоштороусыһы булып тора һәм финанс-хужалыҡ, уҡытыу-тәрбиә эшендә ярҙам күрһәтә, студенттарҙың практика үтеүенә һәм эшкә урынлашыуына булышлыҡ итә. Техникум өсөн Башпотребсоюз ойоштороусы ғына түгел, социаль йүнәлештәге проекттарҙы тормошҡа ашырыуҙа партнер ҙа.

➔ **Башҡортостан кооператив техникумының үҫенсәлеге нимәлә?**

-Техникум республиканың иң оло уҡыу йорттарының береһе һәм үҙенең күп йыллыҡ тарихында аяҡҡа баҫыу, үҫеш һәм йәмғәт танылыуы алыуҙың ҡатмарлы юлын үтә. Бөгөн инә ул - баш ҡаланың тарихи үҙәгендә урынлашҡан абруйлы белем биреү ойошмаһы. Техникум бик күптәргә тормошҡа путевка бирә, абруйлы һөнәр һайларға, күнелөнә яҡҡан эш табырға ярҙам итә. Уҡыу йортон тамамлаусылар араһында дәүләт һәм муниципаль идара итеү органдары, ҡулланыусылар кооперацияһы предприятиелары, етештереү һәм сауҙа предприятиелары етәкселәре, финанс-иҡтисад өлкәһе хеҙмәткәрҙәре, белем биреү һәм фән эшмәкәрҙәре, эшҡыуарҙар, хоҡуҡ һаҡлау органы вәкилдәре һ.б. бар.

Беҙҙең заманда һайлаған һөнәр бик ҙур роль уйнай. Бөгөн беҙ иҡтисад, хоҡуҡ, коммерция, IT-технологиялар һәм ер ҡоролошо буйынса белгестәр әҙерләйбеҙ. Уҡыу йортонда студенттар сифатлы белем алһын өсөн барлыҡ шарттар булған белем биреү мөхите тыуҙырылған. Ул ылыҡтырғыс уҡыу йорто булып тора һәм беҙҙә мендән ашыу кеше көндөҙгө һәм ситтән тороп уҡыу бүлегендә белем ала. РФ Мәғариф министрлығы үткәргән мониторинг һөҙөмтәләре буйынса техникум Рәсәй буйынса - 500 һәм республика буйынса 100 иң яҡшы уҡыу йорто исемлегенә инә.

Һуңғы йылдарҙа техникум студенттар һанын арттырып, матди-техник базаһын нығытып, социаль-көнкүреш шарттарын яҡшыртып, шул иҫәптән техникум эргәһендә урынлашҡан ятаҡта ла, яҡшы үҫеш күрһәтә. Бында техникум коллективының өлөшө бик ҙур. Тап уларҙың компетентлығы, ижади ҡеүәте, белем биреү һәм тәрбиә процестарына инновацион ҡарашы һөҙөмтәһендә студенттарға һөнәри, хеҙмәт, физик һәм рухи-әхлаҡи тәрбиә мәсьәләләре уңышлы тормошҡа ашырыла.

Фән кандидаттары, беренсе һәм юғары категориялы белгестәр етәкселегендә студенттар уҡыуҙа юғары күрһәткестәргә өлгәшә, WorldSkills, Абилимпикс һәм башҡа һөнәри оҫталыҡ конкурстарында әүҙем ҡатнаша. Студенттарҙың хеҙмәт һәм граждандылыҡ-патриотик тәрбиәһенә ҙур иғтибар бирелә. Ошо маҡсатта "Батыр" спорт клубы, "Асыҡ йөрәктәр" ирекмәндәр отряды, төрлө ижади студиялар эшләй. Башҡортостан кооператив техникумы йыл һайын республиканың һөнәри белем биреү ойошмалары араһында Республика Комплекслы спартакиадаһында призлы урындар яулай. Ирекмәндәребеҙ дөйөм ҡала өмәләрендә ҡатнаша, пандемия ваҡытында хәүеф төркөмөндә булған граждандарға аҙыҡ-түлек, дарыуҙар ташыны, Донецк һәм Луганск Халыҡ Республикаларына гуманитар ярҙам йыйыу пункттарында мәшғүл. "Эдельвейс" төҙөләш отряды Ҡырым шифаханаларында уңышлы эшләй һәм бер рәттән ял да итә.

Кооператив техникум дәүләттеке булмаһа ла, беҙ ҙә үҙ өлгөбөҙҙә йәмғиәткә сифатлы белем биреү һәм тәрбиә, ҡайнап торған студент тормошо менән дәүләт белем биреү учреждениеларынан һис ҡалышмағанын раҫлайбыҙ.

➔ **Уҡыу йортон тамамлаусылар артабан белем алыуын ҡайҙа дауам итә ала?**

- Беҙ студенттарға, артабан улар юғары белем аламы, әллә һөнәре буйынса эшләй башлаймы - ғүмер буйы белемендә, оҫталығында камиллаштырыу зарурлығын һеңдерәбеҙ. Артабан уҡырға теләүселәр республиканың һәм Рәсәйҙең теләһә ҡайһы уҡыу йортона БДИ тапшырмайынса ҡыҫҡартылған программа буйынса коммерция йәиһә бюджет нигеҙендә уҡырға инә ала. Шулай уҡ Башҡорт дәүләт университеты, Башҡортостан Республикаһы Башлығы ҡарамағындағы дәүләт хеҙмәте һәм идара итеү академияһы, Рәсәй кооперация университетының Башҡортостан кооператив институты (филиал), Санкт-Петербург технологиялар һәм эшҡыуарлыҡ институты менән хеҙмәттәшлек тураһында килешеү төҙөгәнбеҙ. Бөгөн техникум мәктәп һәм юғары һөнәри белем системаһы менән мөһим звено, уңайлы күпер булып тора, сөнки беҙҙә университеттың етди талаптарына әҙерләү менән бер рәттән, һәр студентҡа мәктәптәгесә иғтибар бүленә.

ӘЙҘӘ, АҠСА ЭШЛӘЙЕК!

ҠАРА ҠАРАҒАТ ҺАТЫП...

Шундай ерҙә йәшәйбеҙ - байлыҡ ысын мәғәнәһендә аяҡ аҫтыбыҙҙа, тирә-яғыбыҙҙа. Республикабыҙ тәбиғәте матур ғына түгел, ә халҡыбыҙға һыуын да, аҙыҡ-түлеген дә етерлек бүләк итә. Урмандарға сыҡһаң, хайран ҡалырлыҡ бит - нимә генә үҫмәй унда, әйҙә, ялҡауланмай йый, киптер, ҡайнат, тоҙла, быҡтыр һәм башҡалар. Йылға-күлдәрендә балығы ни тиклем мул, үҙҙәре ҡулға һикерергә тора. Баҡсала ла, йыбанмайынса ғына тәрбиәләгәндә, емертеп уңыш алырға мөмкин. Мин иртә яҙҙан йәйге-көҙгө уңыш миҙгеленә әҙерлек башлайым: һауыт-һаба йүнләйем, урын әҙерләйем, һыуытҡысты бушатам. Бөгөнгө яҙмамда үҙемдең яратҡан еләгем - ҡара ҡарағат - тураһында һөйләп үткем килә. Ул беҙҙең ғаиләгә ҡышты бер ауырыуһыҙ сығырға булышлыҡ итә һәм килем дә килтерә.

Ҡара ҡарағат тәмле булыуы менән бер рәттән, ныҡ файҙалы еләк. Иҫ китмәле бай витамин-минераль комплексҡа эйә булыуы өсөн ҡара ҡарағатты киң ҡулланалар.Ул балалар организмының яҡшы үҫешенә булышлыҡ итә, өлкән йәштәгеләрҙең һаулығын бермә-бер яҡшырта. Ҡара ҡарағат А, Е, В1, В2, В5, В6 витаминдарына, аскорбин кислотаға, пектинға бик бай. Шулай уҡ уның япраҡтары ла киң ҡулланыла. Ғөмүмән, ҡара ҡарағаттың файҙаһы тураһында интернет киңлектәрендә күп мәғлүмәт табырға була.

Мин ҡара ҡарағат матур булып өлгөргәс тә уны йыйып, сүп-сарынан таҙалап, йыуып, артыҡ һыуынан киптереп туңдырам. Төрлө күләмдәге һауыттарҙа туңдырам, һатыу өсөн 300 - 350 грамлыҡ пластмасса һауыттарҙы иң ҡулайлыһы күрәм. Ҡап-ҡара булып бешкән еләкте йыйғандан һуң тиҙ генә туңдырһаң, ул һунынан иретҡәс тә үҙ төҫөн, тәмен, еҫен, формаһын юғалтмай, ә яңы ғына өҙөп алынған кеүек була.

Һатыу миҙгелен, ғәҙәттә, ноябрь айында башлайым. Туңдырылған еләктең 350 грамлығын 250 һумға тәҡдим итәм. Ҡара ҡарағат эре еләк, уны йыйыуы ла, һауытты тултырыуы ла тиҙ. Ғөмүмән, ҡара ҡарағаттың, шул уҡ еләк менән сағыштырғанда, эшкәртеүҙә мәшәҡәте юҡ. Шуға күрә был хаҡ һатып алыусы өсөн дә ҡиммәт түгел, минә лә етә. Ғәҙәттә, йәйге уныштың ниндәй булыуына ҡарап, ҡышҡыһын һатыуға 20 литрлап туңдырып ҡуям. Ҡыш сыҡҡансы һатырға етә, артығы кәрәкмәй, сөнки йәйгеһен яңы уныш йыйырға һәм уны һаҡларға урыны кәрәк. Әйткәндәй, һатыуға баҡса ҡарағатын ғына сығарам. Ҡара ҡарағатты шәхси баҡсамдан да йыям, ҡала янындағы ташландыҡ баҡсаларға ла сығам.

Һатып алыусыларым ҡара ҡарағатты ашарға, бәлеш бешерергә, төрлө һут һәм морстар эшләргә, халыҡ дауаһында ҡулланырға ала. Әскелтем, әммә үҙе шул тиклем тәмле һәм файҙалы еләккә һорау кәмемәй, тимәк, минең килем килтергән был сығанағым йәйге эҫәлә баҡсалар буйлап йөрөүҙе аҡлай.

Рәйлә ӘХМӘҘИЕВА.
Мәләүез ҡалаһы.

ИШЕТТЕГЕҘМЕ ӘЛЕ?

КИРЕ ҠУСЕРЕЛӘ?

"Мир" карталары коммуналь хеҙмәттәргә түләгән өсөн кешбэкте кире ҡайтара. Шәхси кабинетта электр, эҫе һыу һәм йылылыҡ өсөн түләһән, түләүҙең суммаһынан 1 проценты картаға кире ҡайтарыла. Шәхси кабинетта электр, эҫе һыу һәм йылылыҡ өсөн түләһән, сумманың 1 проценты картаға кире ҡайтарыла. Акция 15 июндән 31 декабргә тиклем уҙғарыла. Унда ҡатнашыу өсөн картаны лояллек программаһында теркәргә кәрәк. Быны ике юсул менән эшләргә мөмкин. "Башэлектросбыт" акционерҙар йәмғиәте клиенттының шәхси кабинетындағы махсус баннерға баҫып, тейешле юлдарҙы тултырырға кәрәк.Йә картаның сайтына инеп, "Торлаҡ-коммуналь хужалыҡ" категорияһында акция барған сәхифәлә "активациялау" төймәһенә баҫырға һәм кәрәкле юлдарҙы тултырырға. Кешбэк аҡса түләгәндән һуң 5-7 эш көнө дауамында күсерелә.

КАСПИЙ ДИҢГЕҘЕНӘ

"Өфө" аэропортынан Каспий диңгеҙе буйындағы ҡалаға тура рейстар асыла. Яңы туристик миҙгелдә "Азимут" авиакомпанияһы Аҡтауға - Ҡаҙағстандың көньяҡ-көнбайышында, Каспий диңгеҙе буйында урынлашҡан ҡалаға барырға тәҡдим итә. 27 июндә Өфөнән Аҡтауға яңы осош программаһы асылды. Рейстар аҙнаһына бер тапҡыр, дүшәмбе көндәрендә, Sukhoi Superjet 100 самолеттарында башҡарыла, тип хәбәр иттеләр Өфө аэропортының матбуғат хеҙмәтенән.

СӘНҒӘТ. МӘҘӘНИӘТ.

ЙӘШ ЙӨРӘКТӘР

23 июндә М.Ғафури исемендәге Башҡорт академия драма театрында Фәтхи Бурнаш пьесаһы буйынса "Йәш йөрәктәр" спектакленең премьераһы булды. Спектаклдә Башҡортостандың атҡаҙанған артисы Фирғәт Ғарипов сәхнәләштерҙе, ә драматург, Ш.Бабич исемендәге республика дәүләт йәштәр премияһы лауреаты Зөһрә Бураҡаева адаптация авторы һәм консультант булараҡ ҡатнашты.

Спектаклдәге ваҡиғалар ауылда бара, унда ҡыҙҙар аулаҡҡа йыйыла. Бер-берећен оялып ҡына күҙләй, ғашиҡ була һәм бөрөләнеп килгән хистәрен сайпылдырмай һаҡлай ауыл йәштәре. Улар араһында һылыу Сәрби һәм сая егет Хәйретдин дә бар. Йәштәрҙең илһамлы, хыялдар тулы тормошона һуғыш килеп инә: егеттәр фронтҡа алына, ҡыҙҙар йөрәшкән батырҙарын көтөп алырға вәғәҙә бирә... Сәхнәләге ваҡиғалар халыҡ ижады өлгөләре: милли уйындар, гөрөф-ғәҙәттәр, йолалар, бейеүҙәр менән үрелеп бара. Музыкаль спектаклдең нигеҙендә - композитор Нур Дауытов ижад иткән халыҡсан йыр-көйҙәр, уларҙы Башҡортостан Республикаһының атҡаҙанған сәнғәт эшмәкәре Урал Иҙелбаев етәкселегендә театр оркестры башҡара. Ҡуйыусы рәссам - Рөстәм Баймөхәмәтов, хореограф - Башҡортостандың атҡаҙанған артисы Сулпан Асҡарова, вокал - Нурия Мортазина. Хәйретдин ролен З.Исмәғилев исемендәге Өфө сәнғәт институтының 4-се курс студенты Динислам Сафин уйнай. Әйткәндәй, Фәтхи Бурнаш пьесаһы буйынса "Йәш йөрәктәр" спектаклен 1993 йылда Башҡорт драма театрында билдәле режиссер Рифҡәт Исрафилов ҡуйғайны (ул саҡта ҡуйыусы рәссам - Таң Еникеев, композитор - Фәнил Арыҫланғолов).

бәхйилыҡҡа ҡускан ирен юғалтыу ауыр әскесе күршеһенән ишеткән бер хәбәрҙән һуң үпкәләү менән алмашына. Тол ҡатын ғүмеренең буйына яратып, хөрмәт итеп йәшәгән иренең хыянаты һәм әхирәтенең дә шуға оҡшаш яҙмыш кисереүе тураһында ишетә...

М. Ғафури исемендәге БАДТ спектакле башҡорт режиссеры Айрат Абушахмановтың күптән көтөлгән эше. Был юлы ул заманса әҫәргә - билдәле башҡорт һәм татар яҙыусыһы Зифа Ҡадирова романына мөрәжәғәт иткән. Сәхнәләштереүҙе режиссер Динара Ҡәйүмова менән берлектә эшләгән, шулай уҡ өлөшләтә Ильтазар Мөхәмәтғәлиевтың инсценировкаһы ҡулланылған. Режиссер сәхнәлә бөләкәй сериал тыуҙыра: хәл-ваҡиғалар йыр-моңға үрелеп йә бер, йә икенсе өйҙә бара һәм мотлаҡ яҡшы тамамлана. Әйткәндәй, спектаклдә оло йәштәге геройҙарҙы йәш актерҙар уйнай. Төп ролдә Башҡортостандың атҡаҙанған артисы Римма Ҡаһарманова башҡара, шулай уҡ Гөлнара Ҡаҙаҡбаева (Алһыу), Юнир Ҡоланбаев (Фәрхәт), Урал Әминев (Психолог, Әскәт), Морат Рафиҡов (Мәжит), Азат Вәлитов (Сәхәп), Айсыуаҡ Йомағолов (Илшат) һәм Щепкин исемендәге Юғары театр училищеһын тамамлап эшкә ҡайтҡан йәштәр уйнай. Музыкаһын композитор Илшат Яхин яҙа башлаған, ләкин ул ваҡытһыҙ яҡты донъя менән хушлашыуға бәйле был эште йәш композитор Рәмис Хәкимов дауам итә. Премьераны ҡараған тамашасыларҙың тәьҫораттары бик ыңғай, барыһы ла ундағы тарихтың ысынбарлыҡҡа яҡын булыуы һәм күңелдәргә үтеп инеүе тураһында әйтә. Театрҙың башҡа бик күп спектаклдәре кеүек үк, "Һинһеҙ килгән яҙҙар" ҙа тамашасы эркелеп йөрөр, оҙон ғүмерле булмаҡсы.

Ләйлә АРАЛБАЕВА.

КЕСКӘЙҘӘР ӨСӨН

Башҡорт дәүләт ҡурсаҡ театрында "Терем-теремок" ирмәк әкиәтен заманса сәхнәләштерҙеләр. Баш ҡаланың кескәй тамашасылары уны 18 һәм 19 июндә ҡарай алды.

Спектаклдең ҡуйыусыһы Башҡортостандың атҡаҙанған артисы Виктория Щербакова, рәссамы Башҡортостандың атҡаҙанған мәҙәниәт хеҙмәткәре Андрей Волков, композиторы Владислав Савватеев. Ҡурсаҡ театрында был әҫәр алыҫ 1948 йылда сәхнәгә сығарылған булған һәм бына 80 йыл үткәс, театрҙың художество советы "Теремок"ты яңыртып уйнарға ҡарар итә. Яңыртылған сәхнә әҫәрендә тышҡы ҡиәфәттәргә ҡарамайынса, барыһы ла татыу һәм күңелле йәшәргә тейешлеге тураһында Скоморох - мәҙәксе кеше бәйән итә. Ул спектакль барышында уйлап тапҡан ваҡиғаларын һөйләй һәм хайуандар, тамашасылар менән бергәләп бөтәһен дә һыйҙырған йорт төҙөй.

"Терем-теремок" спектаклендә интерактив, йыр-моң, бейеү һәм юмор бик күп, улар балаларға ла, уларҙың атаәсәһе күңеленә лә яҡышлы. Спектакль был әкиәт өсөн ғәҙәти булмағанса, әммә бик яҡшы тамамлана. Быны премьераны Башҡорт дәүләт опера һәм балет театрының Бәләкәй залына килеп күргән Өфө тамашасылары һынап та өлгөрҙө. Башҡалар уны театрҙың яңы ижад миҙгелендә генә ҡарай аласаҡ.

ХЫЯНАТ КИСЕРЕЛӘМЕ?

Яңыраҡ ҡына М. Ғафури исемендәге Башҡорт академия драма театрында сәхнәгә сығарылған "Һинһеҙ килгән яҙҙар" спектаклендә һәр кемгә таныш булырҙай хәлдәр һәм геройҙар яҙмышы сағылдырыла. Кешеләр араһындағы мөнәсәбәттәр, тойғолар, мөхәббәт, хыянат һәм ғәфү итеү. Спектаклдең төп геройы Фираяның бик иртә

ЙӘҮҘӘТ БИКБИРҘИН ИҪТӘЛЕГЕНӘ

Баймаҡ районы Күсей ауылы Мәҙәниәт йортонда күренекле бейеүсе, Башҡортостан Республикаһының атҡаҙанған сәнғәт эшмәкәре Йәүҙәт Бикбирҙин хөрмәтенә мемориаль таҡтаташ асылды. Таҡтаташ асыу тантанаһында Башҡортостан Хөкүмәте премьер-министрының беренсе урынбаҫары Азат Бадранов ҡатнашты.

"Байыҡ-2022" балалар телевизион конкурсы еңеүсеһе Әмир Солтанов башҡарыуындағы "Генерал Игеҙәков" бейеүен барыһы ла тулҡынланып күҙәтте. Башҡорт халҡының ғорурлығы, легендар бейеүсе, бейеү һалыусы Йәүҙәт Бикбирҙин ҡыҫҡа, ләкин сағыу ғүмер кисергән (44 йәше тулыр алдынан вафат булған). Ул 13 бала тәрбиәләнгән ишле ғаиләлә үҫкән, Йәүҙәт - унысыһы. Атаһы - бейергә, әсәһе йырларға яратҡан. Баймаҡ ҡалаһында мәктәп-интернатты тамамлағас, Стәрлетамаҡ мәҙәни-ағартыу училищеһында белем алған. 1977-1985 йылдарҙа - Фәйзи Ғәскәров исемендәге дәүләт академия халыҡ бейеүҙәре ансамблендә солист, һуңынан Башҡорт дәүләт филармонияһында "Йәдкәр" фольклор-эстрада төркөмө солисы. 1985 йылда тыуған яғына ҡайта һәм ғүмеренең һуңғы көндәренә тиклем Баймаҡ районында эшләй. 1995 йылда Өфөлә Ҡурай байрамында уның бейеүҙәре бөтә номинацияларҙа ла призлы урындар яулай. Ул Башҡортостандың бейеү жанрын үҫтереүгә һәм һаҡлауға ҙур өлөш индергән 50-нән ашыу постановка авторы. "Йәүҙәт Бикбирҙиндең ижады халыҡсан булыуы менән мәңгелек. Башҡорт халҡының мәҙәниәтен һәм тарихын тәрән белеү уның бейеүҙәрендә сағылыш тапҡан: "Ҡаһым түрә", "Колхоз йәштәре", "Бейеш", "Караһаҡал", "Игеҙәков", "Каруанһарай" һәм башҡалар. Уларҙың һәр береһе ҡабатланмаҫ, уларҙа башҡорттарҙың холҡо, рухы һәм тәбиғәте сағыла. Йәүҙәт Зәйнулла улы Көньяҡ Урал һәм Силәбе өлкәһе райондары өсөн бейеүҙәр ҡуйыу менән шөғөлләнде. Исеме Башҡортостандан тыш, унан ситтә лә уның бейеүҙәрен данлаған "Ирәндек" халыҡ бейеүҙәре ансамбле менән айырылғыһыҙ бәйле. Ансамбль Германияла, Испанияла, Италияла һәм Бельгияла гастролдәрҙә булды", - тип белдерҙеләр Мәҙәниәт министрлығының матбуғат хеҙмәтендә.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

КҮҢЕЛЕ БОҘОҠ...

башҡанан ғәйеп эҙләй

Ауыҙҙағы һүҙгә һин эйә, ауыҙҙан сыҡҡан һүҙ һиңә эйә.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Тормош - изгелек тә, яуызлыҡ та түгел, ул изгелекте һәм яуызлыҡты үҙенә һыйҙырыусы бер һарай. Ул һарайҙы нимәгә әйләндереү, әлбиттә, һинең ҡулда.

(Мишель де Монтень).

Балаларығыҙҙың күҙ йәштәрен түкмәгеҙ, уларҙың күҙ йәштәре һеҙҙең ҡәбер янында түгелеүгә ҡалһын.

(Пифагор).

Бөйөк йән эйәһенә аҡылһыҙлыҡ та ят түгел.

(Аристотель).

Кеше йәшәй икән, ул үҙен төрлө яҡлап асыуҙан туктамаясаҡ.

(Евгений Богат).

Күркәм ҡылыҡтар матур тәнгә ҡарағанда ла матурыраҡ һәм ниндәйҙер картина һәм таш һынға ҡарағанда нығыраҡ һоҡланыу уята. Күркәм ҡылыҡ иң күркәм сәнғәт әҫәренән дә күркәмерәк.

(Ралф Эмерсон).

Иртәгәһе көнгә әҙерләнгәндә һаҡсыл бул.

(Эзоп).

Теләһә ниндәй гонаһтың төп формулаһы - ул күнел төнөләүе менән йөҙмәйөҙ килгән мөхәббәт.

(Франц Верфель).

Шулай итеп, тағы бер аҡыл: "Хөрмәтле бер шәйех туй табынына ҡунаҡҡа саҡырыла, әммә ул унда һуңлап килә. Ҡунаҡтарҙы ҡаршылаусы хеҙмәтселәр, үҙ эштәрен тамамлап, ишек төбөнән киткән була. Шуға ла шәйехте берәү ҙә ҡаршыламай. Ул ҡайһы бүлмәгә табан барырға, аяҡ кейемен ҡайҙа ҡуйырға белмәй, ишек төбөндә байтаҡ тапанып тора. Шунан аяҡ кейемен юғалтыуҙан ҡурҡып, уны ҡуйынына тыға һәм еләненең билбауын тығыҙыраҡ итеп бәйләп ҡуя. Шунан туй барған бүлмәгә инеп, өҫтәл артына ултыра. Уның эргәһендә танылған ғалим урын ала. Ул ҡуйынына ниҙер тыҡҡан шәйехкә мөрәжәғәт итеп:" Хөрмәтле аҡыл эйәһе шәйех, һеҙҙең ҡуйынығыҙҙа, моғайын да, бөйөк Хәҡиҡәткә юл асыусы ниндәйҙер Аҡыл китабы йәшерелгәндер инде?" - ти. "Һин дөрөҫ әйтәһең, улым, - ти шәйех. - Унда "Үҙ-үҙемә тәнҡит" тигән китап йәшерелгән, ул бөйөк Хәҡиҡәт юлынан тайпылып, саҡырылған урынға һуңлаусы, үҙ һүҙендә тормаусы, яуапһыҙлыҡ юлына баҫыусы кеше тураһында..."

"Киске Өфө" гәзитен ойоштороусы:
Өфө ҡалаһы ҡала округы хакимиәте
Гәзит Киң коммуникация, элемтә һәм мәҙәни мирасты һаҡлау өлкәһен күҙәтеү буйынса федераль хеҙмәттен Башҡортостан Республикаһы идаралығында теркәлде.
Теркәү таныҡлығы
№ТУ 02-00001, 10 июнь 2008 йыл.

Баш мөхәррир:
Гөлфиә Гәрәй ҡыҙы ЯНБАЕВА.
Мөхәрририят:
Сәриә ҒАРИПОВА,
Әхмәр ҒҮМӘР-ҮТӘБАЙ,
Зәйтүнә ӘЙЛЕ,
Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА,
Артур БАТЫРШИН.

Редакция һәм нәшер итеүсе адресы:
450005, Башҡортостан Республикаһы, Өфө ҡалаһы, Революцион урамы, 167/1
Беҙҙең сайт: www.kiskeufa.ru
E-mail: kiskeufa@mail.ru
ООО "СПУТНИК-ЮГ" нәшриәтендә баҫылды (453400, Башҡортостан Республикаһы, Дәүләкән ҡалаһы, Мәжит Ғафури урамы, 4, офис 203).

Телефондар:
Баш мөхәррир 253-25-44
Хәбәрселәр 252-39-99
Матбуғат таратыу 252-39-99
Ҡул ҡуйыу ваҡыты -
1 июль 17 сәғәт 30 мин.
Ҡул ҡуйылды - 16 сәғәт 00 мин.

«Киске Өфө»нөң реклама хеҙмәте 253-25-44 телефоны буйынса «Киске Өфө» гәзитенә ойошмаларҙан һәм айырым кешеләрҙән рекламалар ҡабул итә.
«Киске Өфө»нөң индексы – ПР905
Тиражы - 3007
Заказ - 810