ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Киске Өфө

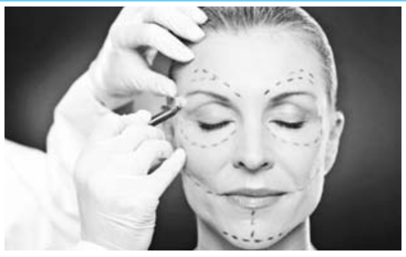
27-2
июль - август
(майай - урағай)
2019
№30 (864)

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

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Иманы юҡтың... 3

Ҡаш төҙәтәм, тип... 7
матурлыҡ ҡорбандары хаҡында бер кәлимә



Дуҫтарса мөнәсәбәт тә... 8-9
сирҙәрҙе дауалай

Яҡут күле буйында 12

ТВ-программа 14

Иғтибар! Таныштарығыҙ, дуҫтарығыҙ араһында 2019 йылдың икенсе яртыһы өсөн "Киске Өфө"гә яҙылмай ҡалғандар булһа, беҙҙең сәләмде тапшырығыҙ, зинһар: 17 августҡа тиклем яҙылып өлгөрһәләр, гәзитте сентябрҙән алдыра башлаясаҡтар. Индекстар үҙгәреүен дә белеп ҡуйығыҙ: ПР905 индекслы "Киске Өфө" гәзитенә ҡалған 4 ай өсөн 416 һумға яҙыла алаһығыҙ. Бергә булайыҡ!

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Республика Хөкүмәте ҡарары менән Башҡортостан муниципаль райондары ауылдары араһында традицион "Айыҡ ауыл" конкурсы дауам итә. Һеҙ унда ҡатнашаһығыҙмы һәм ошо йүнәлештә ниндәй эштәр алып барыла?

Фәйрүзә ЮНЫСОВА, Асҡын район башҡорттары ҡоролтайы башҡарма комитеты рәйесе: "Айыҡ ауыл" конкурсына асҡындар республикала иң беренселәрҙән булып ҡушылды. Өфөнән, Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы Башҡарма комитетынан килгән вәкилдәр ошо хаҡта район йыйынында хәбәр итеп, уның положениелары менән таныштырып сыҡҡас, халыҡ был хәбәрҙе алҡышлап ҡаршыланы. Ауылдарҙа ла был мәсьәлә буйынса йыйылыштар үткәрелеп, бергәләп уйлашҡандан һуң, өс ауыл: Үршиҙе, Төлгөҙбаш, Башҡортостан ауылдары "Айыҡ ауыл" республика конкурсына бер тауыштан ҡушылыуҙары, үҙҙәрендә спиртлы эсемлектәр һатыуға тыйыу һалыуҙары хаҡында белдерҙе. Мәғлүм булыуынса, "Айыҡ ауыл" конкурсы араҡы һатыуҙы тыйыу саралары менән генә сикләнмәй. Уның маҡсаты һәм бурыстары йәшәйешебеҙ рәүешен дөйөм сәләмәтләндереүгә, ауылдарыбыҙҙы йәшәтеүгә, бының өсөн иһә демография мәсьәләләренә лә бер тигеҙ ҡараш булдырыуға йүнәлтелә. Әлеге ауылдарҙа бөгөн тап ошо йәһәттән бик матур эштәр алып барыла. Юғиһә, бөгөнгө ауыл күренештәре бөтәбеҙгә лә яҡшы таныш: уҡырға балалар булмағанлыҡтан, мәктәптәр ябылды, ҡыҙҙар ҡалаға юлланды, егеттәр буйҙаҡ ҡартая... Ошо проблемалар менән борсолған үршиҙеләр үҙ-ара һөйләшеп-кәңәшләшкәс, тоттолар ҙа конкурс сиктәрендә "Осрашайыҡ, танышайыҡ, ҡауышайыҡ" тигән кисә ойошторол ебәрҙеләр. Сөнки улар яҡшы белә: сәләмәт, татыу ғаилә - ауылдарыбыҙ киләсәге. Был сараның шундайын да уңышлы килеп сығырына, бәлки, уны ойоштороусы ағинәйҙәр үҙҙәре лә хатта ныҡлап ышанмағандыр, ләкин танышыу кисәһе даны тотош районға таралды: бөтөн ауылдарҙан йыйылышты ҡунаҡтар. Байрам хужалары уларҙы һый тулы өҫтәл, йырбейеүҙәре менән ҡунаҡсыл ҡаршыланы. Концерт номерҙары, һәр төрлө уйындар ойоштороп, саҡырылған ҡунаҡтар өсөн ихлас аралашыу мөхите булдыра алдылар. Һөҙөмтәлә ике киленле булды үршиҙеләр, иншалла, әле бына өсөнсөһөн төшөрөргә йыйыналар. "Ағинәйҙәр ҡоро" етәксеһе Фәниҙә апай менән уның тормош юлдашы, ауылдың имам-хатибы Марсель ағай Сәлимгәрәевтар менән ауыл старостаһы Рәүеф ағай Ниғәмәтйәновҡа әүҙем йәмәғәтселек башланғыстары өсөн ҙур рәхмәтлебеҙ. Дөрөҫ, һәр ауылдағы кеүек, бында ла "итәк аҫтынан" спиртлы эсемлектәр менән алыпһатарлыҡ юлын үҙ иткән намыҫһыҙҙар бар, әлбиттә, ләкин конкурсҡа ҡушылырға тип ҡарар иткәндән һуң ауылдың йәмәғәт активы уларҙың өйҙәренә барып һөйләшеп, оялтып, тигәндәй, уларҙың аңына тәьсир итергә тырыша, аңлатыу эштәре алып бара. Беҙгә бит Пермь яҡын, үҙебеҙҙә булмағанда ла, унан килтереп тә һаталар. Даими контроль кәрәк һәм бында хоҡуҡ һаҡлау органдарының да ярҙамына өмөт итәбеҙ. Ә былай үҙебеҙҙең ведомство-ара комиссия конкурс иғлан ителгәнгә тиклем дә эшләп килә ине, әле лә уның эшен дауам итәсәкбеҙ. Район ҡоролтайынан, полициянан, больницанан бер нисә вәкил йыйылып, ауылдарға рейдтар менән сығабыҙ. Был да бик һөҙөмтәле сара, урындарҙа йыйылған ниндәйҙер мәсьәләләрҙе оператив хәл итеү юлы ла ул. "Айыҡ ауыл" конкурсында ҡатнашыусылар был өс ауыл менән генә сикләнмәҫ, башҡаларға ла сәмләнергә, уйланырға нигеҙ ҙә, өлгө лә бар районыбыҙҙа.

(Дауамы 2-се биттә).

КЕМ АЛЫҠ!

МӨХТӘРӘМ УҠЫУСЫЛАРЫБЫҘ!

Сәмле, ғәмле, фекерле уҡыусылар өсөн йән аҙығы, таяныс, серҙәш, ҡорҙаш һәм фекерҙәш булған "Киске Өфө" гәзитен уҡыусыларға ифрат шатбыҙ һәм рәхмәтлебеҙ. Һеҙ - иң аңлылар, вайымлылар, илһөйәрҙәр, телһөйәрҙәр. Гәзитебеҙҙе, үҙе бүләк ул, тип ҡабул итһәгеҙ ҙә, һәр яҙылыу кампанияһы мәлендә квитанцияларын редакцияға ебәргәндәр араһында даими рәүештә дәртләндереү, бүләкләү саралары ла тәҡдим итеп тороуыбыҙҙы беләһегеҙ. Шулай итеп, 2019 йылдың икенсе яртыһы өсөн "Киске Өфө"гә яҙылып, квитанцияларын редакцияға ебәргән уҡыусыларыбыҙҙы бүләкләйбеҙ:

- Өфө ҡалаһынан Венера Һиҙиәтова, Баймаҡ районы Янғаҙы ауылынан Хәлит Теүәлбаев - **"Башкиры"**;
- Әбйәлил районы Ҡужан ауылынан Ғәйфулла Хәйруллин, Әлмөхәмәт ауылынан Фирүзә Килдейәрова, Балаҡатай районы Яңыбай ауылынан Г. Мөхәмәткәримова, Миәкә районы Күл-Ҡунҡас ауылынан Рима Абдуллина - **Зөлфиә Ханнанованың "Мин - башҡорт, тип танышығыҙ..."**;

(Дауамы 2-се биттә).

12+

✓ Эскелек күренештәре күҙгә күренеп кәмене. Ағинәйҙәребеҙ өйҙәренә йөрөп тигәндәй, көмөшкә, тыйылған спиртлы эсемлектәр һатып шөғөл иткән кешеләр менән айырым-айырым һөйләшеп сыҡты.

КЕМ АЛЫҠ!

МӨХТӘРӘМ УҠЫУСЫЛАРЫБЫҘ!

(Башы 1-се биттә).

● Әлшәй районы Ҡармыш ауылынан Д. Ғәбделмәнова, Әбйәлил районы Әлмөхәмәт ауылынан Н. Ирназарова, Әбдрәш ауылынан Р. Фазылова, Өфө ҡалаһынан Ә. Зәбдинова, Сибай ҡалаһынан А. Үтәева, Күгәрсен районы Үрге Санъяп ауылынан Л. Хәйруллина, Баймаҡ районы Ярат ауылынан Әкрәм Үҙәнбаев, Стәрлебаш районы Елембәт ауылынан Люциә Исмәғилева - **Фәүзиә Усманованың "Бөрйән йөрәге" (Беренсе китап)**;

● Баймаҡ районы Урғаҙа ауылынан Г. Хисаметдинова, Күгәрсен районы Ҡанаҡас ауылынан Фәүзиә Әбдрәхимова, Өфө ҡалаһынан З. Ҡунаҡасова, Хәйбулла районы Уфимский ауылынан Фәриҙә Шәрипова, Учалы районы Рысай ауылынан Хәтижә Сәғитова, Әбйәлил районы Әбдрәш ауылынан З. Мәжитова, Ҡырмыҫҡалы районы Иҫке Бәпес ауылынан Фәрит Ғәбитов - **Фәүзиә Усманованың "Бөрйән йөрәге" (Икенсе китап)**;

● Дыуан районы Хәлил ауылынан Р. Ғәйнуллина, Баймаҡ районы Йомаш ауылынан Миңлебикә Янбаева, Учалы районы Муса ауылынан С. Фәхретдинова, Илсе ауылынан Флүрә Ибраһимова, Әбйәлил районы Әбдрәш ауылынан М. Ишаева - **"Башҡорт халыҡ ижады"ның XV томы (мөнәжәттәр)**;

● Көйөргәҙе районы Түбәнге Бабалар ауылынан Радик Хәлитов, Баймаҡ районы Мерәҫ ауылынан Әхәт Хәсәнов, Әбйәлил районы Салауат ауылынан Мәрхәбә Ноғаманова, Бүздәк районы Ҡаңны-Төркәй ауылынан Рәмилә Ғабдрахманова - **Варис Ғүмәровтың "Тыуған яҡтың шифалы үҫемлектәре"**;

● Өфө ҡалаһынан Юнир Вәлиев, Ишембай районы Һайран ауылынан З. Хөсәйенова, Күгәрсен районынан Рәшит Байғөбәков, Әбйәлил районы Ташбулат ауылынан Д. Фәтхуллин, Әбдрәш ауылынан Ш. Хәсәнов, Мәсетле районы Әбдрәхим ауылынан Людмила Зиннурова, Белорет районы Сермән ауылынан С. Сиражетдинов, Баймаҡ ҡалаһынан Миҙхәт Байрамғолов, Салауат районы Тирмән ауылынан Фәүзиә Шакирова, Хәйбулла районы Байғусҡар ауылынан Мөнирә Моратова, Ейәнсура районы Бикбирҙе ауылынан Ҡасим Янбаев, Бөрйән районы Әтек ауылынан Хәләф Ибраһимов, Бүздәк районы Ҡаңны-Төркәй ауылынан Мәхмүзә Шәғәлиева - **Рәшит Шәкүрҙең "Йөрәктәге яҙмалар"**;

● Ишембай районы Һайран ауылынан Г. Ильясова, Күгәрсен районы Мораҡ ауылынан Р. Йәнбәтов, Әбйәлил районы Әбдрәш ауылынан М. Ыласынова - **Азат Ярмуллиндың "У истоков Башкирской республики"**;

● Учалы районы Кәрим ауылынан Р. Исхаҡова, Ишембай районы Ураҙбай ауылынан Вәли Камалов, Әбйәлил районы Әбдрәш ауылынан И. Кәримов - **Сәлихйән Шәриповтың "Колосья моего поля"**;

● Учалы районы Миндәк ҡасабаһынан Флүрә Тайфурова, Көйөргәҙе районы Көйөргәҙе ауылынан Йәмил Чурин, Баймаҡ районы Иҫке Сибай ауыланан Р. Сәлимов, Билал ауылынан Мансур Кәримов, Әбйәлил районы Әбдрәш ауылынан А. Сабитов, Асҡар ауылынан Нәғимә Илһамова - **Башҡортостан "Юлдаш" радиоһы фонды аудиокитабы**;

● Стәрлебаш районы Ҡабыҡҡыуыш ауылынан Ишембәтова, Табылды ауылынан А. Байғужин, Федоровка районы Бала Сытырман ауылынан Б. Кәримов - **"Юрматы" китабының 1-се томы**.

● Әбйәлил районы Әбдрәш ауылынан Р. Дилмөхәмәтова, Учалы районы Илсе ауылынан Флүрә Ибраһимова, Белорет районы Сосновка ауылынан Р. Мөхәмәтйәрова, Хәйбулла районы Яңы Ергән ауылынан В. Күҫәкова, Күгәрсен районы Яҡшымбәт ауылынан Әлмира Аллағыуатова, Ғафури районы Красноусол ҡасабаһынан Ф. Рәхимов - **Рауил Бикбаевтың "Оноторлоҡ булдымы ни?"**;

● Әбйәлил районы Әбдрәш ауылынан Л. Батыршина, Ф. Сөләймәнова, Салауат ауылынан Т. Әхмәтйәнова, Баймаҡ районы Ғүмәр ауылынан Флүрә Ноғаманова, 1-се Этҡол ауылынан Фәриға Хисмәтуллина, Учалы районы Ишкенәй ауылынан Хафиса Әлхәмова - **Рауил Бикбаевтың "Атлы азамат"**.

Иҫкәрмә: китаптарҙы Баймаҡ районынан (Баймаҡ почтамты), Әбйәлил, Бөрйән, Учалы, Белорет райондарынан (Белорет почтамты), Хәйбулла, Йылайыр райондарынан һәм Сибайҙан (Сибай почтамты) булған бүлексәләр үҙҙәрененң почтальондары аша алыр, ҡалған райондарҙың бүлеклә нәүселәре китаптарҙы балалары, туғандары, таныштары аша алдырыу сараһын күрһен ине, тигән теләктә ҡалабыҙ.

МӨХӘРРИРИӘТ.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Республика Хөкүмәте ҡарары менән Башҡортостан муниципаль райондары ауылдары араһында традицион "Айыҡ ауыл" конкурсы дауам итә. Һеҙ унда ҡатнашаһығыҙмы һәм ошо йүнәлештә ниндәй эштәр алып барыла?

(Башы 1-се биттә).

Ишморат МАЛИКОВ, Федоровка районы Яңы Яуыш мәктәбе директоры: Айыҡлыҡ, сәләмәт тормош рәүеше беҙҙең ауыл халҡы өсөн яңылыҡ йә ят күренеш түгел. Мәғлүм булыуынса, Яңы Яуыш ауылы 2014 йылғы "Айыҡ ауыл" конкурсында еңеүсе булғайны, тик, үкенескә күрә, ул саҡ беҙгә вәғәҙә ителгән премияны алырға насип булманы, сөнки был республика конкурсына, аҡса булмау сәбәпле, йомғаҡ яһалманы, премиялар шулай итеп тапшырылмай ҡалды. Конкурс иғлан ителгәс, сәм уяна, еңеүсе булырға тырыша һәр кем, тик беҙ бит аҡса өсөн генә тырышманыҡ. Шул конкурс һылтауы менән ауылда, исмаһам, тәртип урынлаштырылды, кемдәрҙер эсеүҙән тыйылып ҡалды, кемдәрҙер самогон һатып, ауылдаштарын ағыулауҙан тартына төштө. Ә былай беҙ приз аҡсаһына мәсет һалырбыҙ, тип ниәтләнгәйнек ул саҡта - булманы. Шулай ҙа төҙөнөк мәсетте - халыҡ аҡсаһына. Ул бына тигән эшләп тора бөгөнгө көн. Ауылдаштар бергәләп намаҙға йөрөй, иман юлына баҫыусылар күп, шуныһы ҡиммәт. Ғөмүмән, халыҡ араһында сәләмәт йәшәү рәүешен пропагандалау, уны хуплап ҡына тороу кешеләр аңын да изге ниәт-ғәмәлдәргә көйләй. Изгелек изгелекте тыуҙырыр, тигән аҡыллы һүҙ ҙә бар бит халҡыбыҙ телендә. Ә шулай ҙа өмөттән төңөлгән юҡ: үткән конкурста яулаған премияны юллап ала алһаҡ, ауыл урамын йәшелләндереүгә - парк булырмы, аллеямы - ағастар ултыртырға ниәт итәбеҙ. Ауыл халҡын берҙәмлеккә туплауҙа һәр төрлө йәмәғәт саралары ла булышлыҡ итә. Беҙҙең ауыл үҙенең шәжәрә байрамдары менән электән дан тота. Был эште ойоштороусы башҡорт теле уҡытыусыһы Тәзкирә Ғәлина "Ағинәйҙәр ҡоро"на ла етәкселек итә. Һәр эште башлап йөрөүселәр ана шул ағинәйҙәребеҙ була ла инде, афарин уларға. Айыҡ тормош алып барыу мәсьәләһенә килгәндә, эскелек күренештәре күҙгә күренеп кәмене. Халыҡ бөтәһе бер булып өмәгә сығыуҙы яҡшы ғәҙәткә индерҙе. Мәктәбебеҙ биләмәһен ҡоймалап алдыҡ, зыярат кәртәләнде. Ағинәйҙәребеҙ өйҙәренә йөрөп тигәндәй, көмөшкә, тыйылған спиртлы эсемлектәр һатып шөғөл иткән кешеләр менән айырым-айырым һөйләшеп сыҡты. Бар, әлбиттә, электән ошо кәсеп менән генә мәшғүл булған намыҫһыҙ әҙәмдәр. Улар ҙа бер көн килеп йылдар буйы ҡылған хаслыҡтары өсөн тейешле яҙаһын алыр, тип ышанам.

Ирек ЮДАЕВ, Күгәрсен районы Ялсы ауыл хакимиәте башлығы: Айыҡлыҡ өсөн көрәште беҙ үҙебеҙҙең ауыл биләмәһендә "Айыҡ ауыл" конкурстары башланырҙан күпкә алдараҡ башлап ебәргәйнек инде. Эште магазиндарҙа алкоголле эсемлектәр һатыуҙы тыйыу мәсьәләһен тауышҡа ҡуйыуҙан башланыҡ. Хоҙайбирҙин ауылында ошо маҡсатта өй һайын ҡултамғалар йыйып йөрөргә тура килде. Һәм беләһегеҙме, 151 кеше ошо тәҡдимде яҡлап, ҡултамға ҡуйҙы, ҡаршылар булған хәлдә лә бик әҙ - 32 кеше ине. Ауыл Советы биләмәһенең башҡа дүрт ауылында был мәсьәләне сход шулай уҡ ыңғай хәл итте, хатта бәләкәй генә Юлбаш менән Вәлит ауылдары халҡы ла, үҙҙәрендә магазин булмаһа ла, араҡы һатыуға ҡаршылыҡтарын белдерҙе. Беҙҙең был башланғысты республиканың ғына түгел, Рәсәйҙең киң мәғлүмәт саралары ла күп яҡтыртты. "Огонек" журналынан килгән Никита Аронов тигән журналист хатта был хаҡта "Рәсәйҙең айырым бер ауыл Советы биләмәһендәге айыҡлыҡ зонаһы" тип атаны. Быйылғы конкурсҡа рәсми рәүештә ҡушылмаһаҡ та, беҙҙә айыҡлыҡ өсөн көрәш мәсьәләһе көн тәртибенән төшөп ҡалғаны юҡ. Ғаилә ғәрипһеҙ булмай, тигән кеүек, өйөнән спиртлы фальсификат һатып ятыусы 1-2 әҙәм һәр ауылда ла барҙыр ул, хоҡуҡ һаҡлау органдары ҡатнашлығында ана шуларҙы ҡулдарынан тотоп алып, тейешле яҙаһын биргәндә, ҡалғандарына һабаҡ булыр ине. Урындағы халыҡты сәләмәт тормош рәүешенә йәлеп итеү буйынса ауылдарҙа бөтә шарттар булдырғанбыҙ. Футбол яланы, волейбол, баскетбол майҙансыҡтарында сәмләнеп, тирләп-бешеп туп ҡыуған кеше, иманым камил, эскелек хаҡында уйлап та бирмәйҙер. Әле бына Йәштәр көнө айҡанлы ауыл биләмәһенең йәштәр йыйылма командаһы дөйөм иҫәп буйынса районда беренсе урын яулап ҡайтты. Клубтар, китапханалар ҙа сәләмәт тормош мәҙәниәте тәрбиәләүҙә үҙ бурыстарын теүәл үтәй, мәсеттәрҙең дә буш торғаны юҡ. Ҡыҫҡаһы, йәшәү нормабыҙға әүерелгән айыҡ тормош өҫтөнлөктәрен халыҡ хәҙер яҡшы аңланы, был йүнәлештән баш тартырға йә ситкә тайшанырға берәүҙең дә теләге юҡтыр, тигән ышаныстамын.

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА яҙып алды.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓2019 йылдың аҙағына тиклем Төркиәнең Истанбул ҡалаһында Башҡортостандың Сауҙа вәкиллеген асыу күҙаллана. "Бер ай элек республика вәкиллеген Австрияла астыҡ, йыл аҙағына тиклем ошондай структура Төркиәлә, Истанбулда ла барлыҡҡа киләсәк. Әлеге ваҡытта сауҙа йорттарыбыҙ Словакияла, Болгарияла һәм Чехияла эшләй", - тине республика Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров.

✓31 июлгә тиклем балалар һәм спорт майҙансыҡтары, балалар ҡаласыҡтары хәүефһеҙлек, уңайлы, таҙа һәм яҡын булыуы шарттарына мониторинг уҙғарыла. Тикшереү Башҡортостандың Йәмәғәт палатаһы менән берлектә республиканың муниципаль берәмектәрендәге йәмәғәт советтары һәм йәмәғәт палаталары ҡатнашлығында уҙа. Проблемалы майҙансыҡтарҙың фотоларын республикала йәшәүселәр Башҡортостан Йәмәғәт палатаһының электрон адресына oprb2011@mail.ru ебәрә ала.

✓Өфөнөң бөтә райондарын һәм Өфө районын тоташтырасаҡ йылға маршруты проектын мэр Өлфәт Мостафин рәйеслегендә "Инвестсәғәт" ҡала кәңәшмәһендә тикшерҙеләр. "Позитив" компанияһы бәләкәй суднолар өсөн ете туҡтау урыны булдырырға, көтөү урыны, кафе, рестораndар, "Әсә һәм бала" бүлмәһе, медпункттар, ҡотҡарыу станциялары һәм бер нисә ҡунаҡхана бүлмәһе эшләүҙе күҙаллай.

✓27-28 июлдә "Аҡбуҙат" ипподромы биләмәһендә "Йәйләү" башҡорт ҡымыҙы этно-фестивале үтә. Байрамға Башҡортостан райондарынан ҡымыҙ етештереүселәр йыйыла, улар Өфөгә үҙ продукцияһын алып килә. Фестивалдең икенсе көнөндә ғаилә менән "Терра Башҡортостан" атспорт турнирының сираттағы этабында ат сабышын ҡарарға мөмкин.

✓Башҡортостанда, республиканың Һаулыҡ һаҡлау министрлығы мәғлүмәттәре буйынса, ағымдағы йылдың тәүге алты айында халыҡ үлеменең кәмеүе күҙәтелә. Башҡортостандың һаулыҡ һаҡлау министры вазифаһын башҡарыусы Максим Забелин сираттағы "Һаулыҡ сәғәтендә" быйыл 1 598 кеше ғүмерен һаҡлап ҡалып булды тип билдәләне. Беренсе ярты йыллыҡта республикала бөтәһе 24 380 кеше үлгән.

КИЛЕШМӘЙЕМ!

Илебеҙҙә "бөйөк" Коммунистар партияһын, Ленин бабайҙы, уның һыҙған "берҙән-бер тоғро юлын" данлап, хатта уны "һөйөклө атабыҙ" тип атап күңелдәргә һеңдерелгән дәүер, шулай уҡ кешеләрҙә батшалыҡҡа, хосуси милеккә ҡағылышлы һәммә нәмәгә ҡарата нәфрәт тойғоһо тәрбиәләгән осор әле булһа бик күптәрҙең хәтерендәләр. Нисек кенә булмаһын, "халыҡҡа ирек даулаусы", "бөйөктәрҙән бөйөк, тереләрҙән тере" Ленинға оло хөрмәт рухында тәрбиәләнеп үҫтек беҙ.

ИМАНЫ ЮҠТЫҢ...

Минең инаныуымса, революция һөҙөмтәһендә власҡа килеүселәрҙең яңы сәйәсәтен тормошҡа ашырыусы, уның талаптарын кешеләрҙең аңына һеңдереүҙә тырышлыҡ күрһәтеүсе булып, иң беренсе нәүбәттә, киң мәғлүмәт саралары тора. Ташҡа баҫылған һәр һүҙгә күпселек ышаныусан. Тап бына ошо осорҙа (бәхеткә, тип әйтәйек), ҡасандыр милли азатлығыбыҙ өсөн Рәсәй батшаһына ҡаршы көрәшкән Салауат Юлаев батырыбыҙҙың данын башҡорттар ғына түгел, ә бөтөн Рәсәй халҡы алдында күтәреп алыу мөмкинлеге килеп тыуҙы. Батша Рәсәйе дәүерендә башҡорт балаларына "ихтилалсы Салауат"тың исемен ҡушыу ҙа тыйылған осор булыуы хаҡында бәғзеләр, бәлки, белмәйҙер ҙә. Әммә кемдәр Башҡортостан тарихы менән бер аҙ таныш, улар был хаҡта, әлбиттә, хәбәрҙар. Батшалыҡ короллошона ҡаршы булған башҡа халыҡ вәкилдәренең дә беҙҙең батырыбыҙҙы "үҙ күреүҙәре"нә барыбыҙ ҙа шаһитбыҙ. "Салауат Юлаев" китабы авторы, урыҫ яҙыусыһы Степан Злобин, батырыбыҙға һәйкәл ҡороусы осетин скульпторы Сосланбәк Тавасиев быға ҙур миҫал булып тора.

Шулай, бер аҙ ғына тарихты иҫкә төшөрөп алғандан һуң, хәҙерге көнөбөҙгә әйләнеп киләйек. Һәммәбеҙ белеүенсә, бөгөнгө көнөбөҙҙә сәйәсәттә, уның мәнфәғәтен сағылдырыусы мәғлүмәт саралары ла башлыса әлеге большевиктар "бөтөрөп ташлаған" батшалыҡты ҡабаттан "реабилитациялау", халыҡҡа уның һәр төрлө яңғай яҡтарын күрһәтеү яғында. Бында, әлбиттә, шулай уҡ мәғлүмәт саралары роленең баһалап бөткөһөҙ булыуын бер кем дә инҡар итмәҫ. Күптән түгел генә "Ленин бабайҙы белмәгән бер бала ла булмаған" илебеҙҙә "даһи"ҙың исемен бөтөнләй ишетмәгән балалар ҙа бихисап. Батшалыҡ осорон ҡабаттан "һағына" башлаған бәғзе берәүҙәрҙең, тарих төбөнә төшөп, ҡасандыр батша дошманы булған шәхестәр менән булыша башлауы бына ошо туралағы уйҙарға һала.

Гәзитебеҙҙең 23-сө һанында сыҡҡан "Салауатлы, тимәк, доғалы ил" исемле мәҡәләһендә Бәҙри Әхмәтов та ошо хаҡта иҫкә алып уҙа: "Салауат исемен кәмһетергә, уны оло юлда кеше талап, вәхшилек ҡылыусы юлбаҫарға тиңләп баһаларға маташыусы мәкерле әҙәмдәр ҙә юҡ түгел әле Рәсәйҙә. Салауатты хурлап, яугирлығы, көслө ихтыяры, ҡаҡшамаҫ рухы менән дан алған, намыҫына һис тап төшөрмәҫ башҡортто яуапһыҙ-телһеҙ итеп күрергә теләй улар. Тик тарихи хаҡиҡәтте бысраҡ менән буяп, йәшереп булмай: былдай әшәке әҙәмдәр үҙ нәжестәренә үҙҙәре бата..."

Үкенескә, халыҡтар бәғзе ваҡыт һарыҡ төркөмөн хәтерләтә биреп тә ҡуя. Мәҫәлән, төркөмдән бер һарыҡ янып торған һарай эсенә йүгереп барып инеп китә икән, ҡалғандары, бер ни уйлап торай, уның артынан эйәрә... Бәҙри Әхмәтов ағай миҫал итеп килтергән һымаҡ хәбәрҙәр, йәғни, Салауат батырыбыҙ хаҡындағы юҡ-бар мәғлүмәттәр һәр төрлө интернет селтәрҙәрендә ҡуйырып китмәгәйе. Батшалыҡ дәүерен реабилитациялап, хатта уны аяҡҡа баҫтырған хәлдә лә, халҡыбыҙҙың ирке өсөн ҡорбан булған батырыбыҙҙың көрәш юлын, уның мәғәнәһен кире яҡҡа үҙгәртеүгә юл ҡуйыу ярамай, тимәксемен.

Нисек кенә булмаһын, Салауат батыр тураһында һүҙ йөрөткәндә шунда уҡ илһөйәр, намыҫлы, ысын башҡорт образы күҙ алдына килеп баҫа. Салауат батырыбыҙҙың хаҡ дин юлында булғанын да һәммәбеҙ белергә бурыслы. Әйткәндәй, Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы алдынан гәзиттәрҙә халҡыбыҙҙың данлы батырҙары, милләтебеҙҙең борондан килгән традициялары, ҡунаҡсыллығы, бай Уралы, урман-һыуҙары, ере, мәҙәниәте, теле, хатта милли кейеме, ҡурайы, ҡымыҙы, ҡорото хаҡында яҙылған мәҡәләләр баҫылып сыҡты. Әммә шундай илһөйәр авторҙарҙың сығыштары араһында ата-бабаларыбыҙҙың борон-борондан тотоп килгән дине, йәғни иман хаҡында тик мәшһүр шағирыбыҙ Мәүлит ағай Ямалетдиндың ғына мөрәжәғәтен күрҙем: "Иң мөһиме, иманға ҡайтырға кәрәк. Ә иман - бик ҙур төшөнсә. Кескәй генә дурт хәрефле һүҙгә әхлаҡ та, әҙәп тә, теләнә тоғролоҡ та, иленә һөйөү ҙә, үҙ-ара мөнәсәбәт тә һыя..." - тип яҙҙы ул. Бына шулай, милләтебеҙ, телебеҙ хаҡында йыш ҡына һүҙ ҡуҙғатабыҙ, әммә иң әүәл кәрәк нәмә тураһына, тап ана шул иман хаҡында "шымып ҡалыу" яғында күпселек. Мин, шәхсән, халҡыбыҙҙың үҙ асылы тик иманға килеү аша ғына һаҡланып ҡаласағына икеләнмәйем. "Заман башҡа - заң башҡа", тигән мәҡәл дә йәшәй, әлбиттә. Әммә илдә, хатта донъя кимәлендә ниндәй генә сәйәси боролоштар, ҡоролоштар булыуына ҡарамаҫтан, шул хәҡиҡәтте күҙ уңынан ысҡындырыу ярамай: милләтебеҙҙең һәр төрлө ҡиммәттәрен иҫкә алып та, динебеҙ хаҡында онота икәнбеҙ, был - ололарҙан-оло хаталаныу. Алдараҡ әйткәндәй, һарыҡ көтөүенә оҡшарға тырышып ятмайыҡ әле, яҡташтар!

Хәлил ҺӨЙӨНДӘКОВ.

БЕР КӘЛИМӘ ФЕКЕР

ЙЫРҺЫҘ БУЛҺА ЛА ҠЫҘЫҠЛЫ

Өфө хип-хоп башҡарыусылары, Rena Rnt һәм Rody Dillon псевдонимы аҫтында сығыш яһаусы йәштәрҙең "Корот" клибы тураһында төрлө фекерҙәр ишетелә. "Бөгөнгө йәштәрҙең юғары мәҙәниәте" тип көлөүселәр ҙә, "ярай инде, йәштәрсә" тип ризалыҡ биреүселәр ҙә бар.

Ҡыҙыҡ күреп үҙем дә ҡараным әле. Мин, ғәҙәттә, йәштәрҙең шиғырһыҙ һәм моңһоҙ ижадын шелтәләйем, ә был осраҡта ауыҙ йырыуҙан башҡа сарам ҡалманы. Оҡшаны видеояҙма. Шундай позитив, ҡыҙыҡлы, хатта юмористик тип әйтергә була, клип килеп сыҡҡан. Эстәлеге йыр аша бирелмәһә лә (унда йыр юҡ), йәштәрҙең уйнауы, милли ризыҡты асыҡтан-асыҡ пропагандалауҙары үҙенсә бер рух күрһәткесе булып килеп сыҡҡан. Йәнәһе, беҙҙең өсөн ҡорот - ул наркотик шикелле бер ризыҡ, йәнәһе, уҡ тейгән батыр ҡорот ашай ҙа, терелә лә китә һәм башҡалар. Милли кейемдәр күренеп ҡалыуы ла отошло булған. Ҡыҫҡаһы, йырһыҙ-шиғырһыҙ шундай милли колоритлы клип яһай алған йәштәр ысынлап та һәләтлеләр, күрәһең. Зәңгәр экрандарҙа көнө-төнө ниндәйҙер аңлайышһыҙ йыр-клиптар ялтылдаған заманда, әйҙә, булһын беҙҙекеләрҙең дә шундайыраҡ ижад төрө.

ҠЫМЫҘ ҠЫМЫҘҘАН АЙЫРЫЛА

Ҡымыҙ миҙгеле бара. Был эсемлекте интернеттан да, махсус нөктәләрҙән дә, магазиндарҙан да алырға була бөгөн. Ҡымыҙ етештереүселәрҙең тауарын үткәреп, һатыу итеп ҡалыр ваҡыты. Эсеп дауалана, шифалы эсемлеккә туйып ҡала торған мәл.

Беҙ ҙә ошо уйҙан ҡымыҙ менән дауаланыуҙы башлап ебәрҙек һәм даими алып тороу өсөн ҡымыҙ эҙләй башланыҡ. Бер аҙна эсендә бер нисә билдәле генә ҡымыҙ етештереүселәрҙең ризыҡын тәмләп ҡараныҡ. Төрлөһө булды. Якутов паркына барып та һынамаҡҡа һәр береһенән алдыҡ. Һәм, әйтергә кәрәк, ҡымыҙ ҡымыҙҙан айырыла икәнен аңғарҙыҡ. Мәҫәлән, Йоматауҙыҡынан ап-асыҡ булып айыртылған һыйыр һөтө тәме килә. Асылда, һыйыр һөтө ҡушылған тип яҙылған да икән. Баймаҡтарҙыҡы иң шәбе була торғайны, был юлы ундайҙы ике тапҡыр алдыҡ, икеһе лә үтә шыйыҡ, артыҡ һыулы булды. Йомабайҙыҡы нисектер шәрбәтлерәк килеп сыҡҡан, әйтерһең, һауымдыҡы түгел, ә порошок ҡымыҙы. Әбйәлилдәрҙеке тәмле ине, тик ҡымыҙҙың ултырып әсемәүе, сөсө кейө икешәр-өсәр көн һаҡланыуы ғына аптыратты. Учалы ҡымыҙын эҙләйбеҙ - тапмайбыҙ, Дәүләкәндекен дә былтыр яратып эскәйнек. Бөрйәндекен шул районда булғанда өс көн буйына алдыҡ (Яңы Усман ауылынан Малабаевамын, тине һатыусы), иҫ киткес тәмле булды һәм кистән алынған сөсө ҡымыҙ иртәнсәккә һажлап әсеп тә сыҡты. Дөрөҫ ҡымыҙ шулай булырға тейеш тә. Ул бит оҙаҡ һаҡлай торған эсемлек түгел, сәғәт һайын үҙгәрә, эсеүгә бара торған ризыҡ. Һәм әсеү процесының да һәр мәленең үҙ шифаһы бар.

Күрәһегеҙ, баш ҡала ла ҙур ауыл кеүек, бында башҡорттар кемдән ниндәй ризыҡ алып ашарға йә әлеге мәлдә ҡымыҙ эсергә икәнде белеп тора. Һәм быңдай осраҡта, әлбиттә, милләттәштәренә тәҡдим иткәндә намыҫ менән һәм яратып етештереү кәрәк. Беҙ бит яҡшыһын, тәмлеһен һәм файҙалыһын бер-беребеҙгә рекламалайбыҙ, сифатын тикшерәбеҙ йәки ошолайтып баһалап та ҡуябыҙ...

Миләүшә ҠАҺАРМАНОВА.

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓Республикаға "ГАЗ төркөмө" заводтарында етештерелгән 70 автобус ҡайтарыласаҡ. Тәүге 18 берәмекте август айы аҙағында килтереү көтөлә. БР Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров менән "ГАЗ төркөмө" президенты Вадим Сорокин хеҙмәттәшлек тураһында генераль килешеүгә ҡул ҡуйҙы. Документ ғәмәлдәге автопаркты яңыртырға һәм сервис инфраструктураһын үҫтерергә мөмкинлек бирәсәк.

✓Башҡортостандың халыҡ артисы, Мария театры солисы, Башҡорт опера һәм балет театрының сәхнәһында ижад итеүсе Аскар Абдразаҡовты Салауат Юлаев ордены менән бүләкләнеләр. Башҡортостан башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров артистың илле йәше тулған көндә ҡул ҡуйған указда әйтелгәнсә, орден юғары һөнәри оҫталығы һәм мәҙәниәтте һәм сәнғәтте үҫтереүгә ҙур өлөш индергәне өсөн тапшырылды.

✓Халыҡ-ара проекттарҙа күп тапҡырҙар ҡатнашҡан һәм Рәсәй менән Башҡортостан данын күп тапҡырҙар яҡлаған "Мираҫ" ансамбле "Велико Тырново" XXII Халыҡ-ара фольклор фестивалендә һәм "Варна" XXVIII Халыҡ-ара фольклор фестивалендә сығыш яһарға әҙерләнә. Велико Тырново Болгарияның боронғо баш ҡалаһы булып тора. Унда йыл һайын донъяның иң яҡшы музыкаль һәм бейеү фольклор ансамблдәре йыйыла һәм оло фольклор фиестаһында ҡатнаша.

✓"Лямбда-цигалотрин" һәм "Эсфенвалерат" тигән ағыулы химикаттар Башҡортостандың бер нисә районында бал ҡорттары ҡырылыуына сәбәпсе булған. Ветеринария һәм фитосанитария күҙәтеүе буйынса федераль хеҙмәттең Башҡортостан Республикаһы буйынса идаралығында хәбәр итеүҙәренсә, Стәрлетамаҡ районында үлгән бал ҡорттары өлгөһөндә Һарытау ветеринария лабораторияһы белгестәре ошо инсектицидтарҙың эҙен тапҡан.

✓Мәжит Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театрының ал яғын капиталь ремонтлауға, инә торған ерҙә һәм колонналарҙы реставрациялауға 5,1 миллион һум йүнәлтеү ҡуҙаллана. Эштәрҙе республика ҡаҙнаһынан финанслау ҡаралған. Ҡатнашыуға ғаризалар 24 июлгә тиклем ҡабул итеүе, аукцион 29 июлдә уҙа. Реконструкциялау буйынса эштәр 2019 йылдың 30 ноябренә тиклем тамамланырға тейеш.

"БАШИНФОРМ" материалдары файҙаланылды.

ӘЙҘӘ, АҠСА ЭШЛӘЙЕК!

Хәҙерге ваҡытта кредиты булмаған кеше бик һирәктер ул. Фатир йәки машинаны ғына түгел, хатта кейем-һалым һәм аҙыҡ-түлекте лә банк кредит картаһына алып йәшәгәндәр байтаҡ. "Процентһыҙ осор" тигән реклама менән кешенең күҙен тондороп, үҙҙәренә аҡса йыйыу бөгөнгө көндә банктарҙың иң киң ҡулланған алымы. Тәғәйен генә ваҡытта ҡулға аҡса инмәүе лә бар һәм, тәбиғи, әлеге осорҙо үткәреп ебәреп, күтәргеһеҙ процент ҡапҡанына эләгә күптәр. Шулай итеп, 50 һумлыҡ алма икеләтә-өсләтә артығыраҡҡа төшөүе лә бар.

ТИКШЕРЕҮСЕ БУЛ ДА...

Мин үҙем дә ошондай мәхлүктәр исемлегендә булдым. Тора-бара шәхси ғүмеремде лә бурысҡа алып торған кеүек итеп тоя башланым. Бына-бына кемдер килеп ишек шаҡыр ҙа йәшәгән йылдарым өсөн процент түләүҙе талап итер кеүек ине. Бер бирелгән тормошто ошондай мәғәнәһеҙлектә үткәреп барыуыма эстән генә йәнем көйөп, аҡса эшләү юлдарын барлай башланым. Төп эшемдән бөтөнләй китеү вариантын ҡараманым, сөнки 20 мең һум ғына булһа ла даими килеп торған килемдән баш тартыу аңһыҙлыҡ булыр ине. Көнө буйы компьютер артында ғына ултырып, ҡуберәгән эмоциональ йәһәттән арый инем. Шуға күрә, тәү сиратта, физик көс талап иткән өлкәләрҙе барлап сыҡтым. Ләкин 2-се төркөм ғарипլегем булыу сәбәпле күп эшмәкәрлеккә ярамай булып сыҡтым. Шулай ҙа, эҙләнә торғас, әмәлен таптым барыбер. Хәҙер мин "Йәшерен һатып алыусы" ролен башҡарам. Күп кенә риелтор агентлыҡтары, матурлыҡ салондары, бөҙрәхана һәм башҡа төр өлкәлә эшләүселәр үҙҙәренең эшселәрен тикшереү өсөн "йәшерен һатып алыусы" яллайҙар. Шулай уҡ ҙур магазиндарҙа ла был хеҙмәт киң ҡулланыла. Мәҫәлән, мин риелтор агентлыҡтары етәкселәге менән хеҙмәттәшлек итәм. Минең эшем нимәгә ҡайтып ҡала һуң? Эш биреүсе тәғәйен ниндәйҙер риелторҙың эшмәкәрлеген тикшереү маҡсатын ҡуя. Мин, үҙ йәһәтемдә, нәҡ шул риелтор ҡуйған иғландар буйынса шылтыратып, фатир алырға теләүемде белдерәм. Тәүге шылтыратыуҙан уҡ мин уның нисек эшләүе тураһында мәғлүмәт йыя башлайым. Ул шылтыратыусы менән нисек һөйләшә, клиентты ылыҡтырыу өсөн нимә эшләй, тәғәйенләнгән осрашыуҙарға ваҡытында киләме, мәғлүмәти йәһәттән ниндәй кимәл күрһәтә, тәҫ-ҡиәфәте компанияла тәғәйенләнгән дресс-кодҡа тура киләме, ғөмүмән, энәһенән ебенә тиклем тикшереп, тулы анализ эшләп, яҙып бирәм. Минең анализыма ярашлы, уның компанияла артабан эшләү-эшләмәү мәсьәләһе ҡуйыла. Әгәр ҙә клиентта, йәғни миндә, үҙенең эшмәкәрлеге менән ыңғай фекер тыуҙыра, компания етәкселеге уға ниндәйҙер бонустар ҡуя. Был иһә уның эш хаҡына, премияһына тәьҫир итә. Бер риелторҙы "тикшергән" өсөн миңә 1000 һум аҡса түләйҙәр. Ләкин айына бер нисә риелторҙың нисек эшләүен анализларға мөмкин, шуға күрә ҡайһы айҙарҙа бындай эш хаҡымдың күләме 10-15 мең һумға барып етергә мөмкин.

Бына ошондай ябай ҙа, ҡыҙыҡлы ла эшмәкәрлек арҡылы кеҫәне тулыландырырға була. Кеше менән аралашыу өҫтәһа, ҡаланың төрлө райондарында булып, әллә күпме фатир һәм йорт ҡарап сығыу ҡыҙыҡлы икән - рәхим итеп минең сафҡа яҙылығыҙ. Ышаныслыраҡ булып күренеү өсөн ҡайһы саҡта кәләште лә алып барам, ни тиһәң дә, ғаиләле кешене етдиерәк ҡабул итәләр. Ләкин бындай эшкә йәш ҡыҙҙарҙы өндәмәҫ инем, сөнки ҡурҡыта. Ҡайһы саҡта риелтор бер үҙе генә булмай, ниндәйҙер белгес осрашыуға үтә лә кәйефһеҙ килеп, үҙен бик агрессив тота. Ундайҙарҙан нимә көтөргә мөмкин булыуын бер кем белмәй. Ә бына ир-егеттәргә буш ваҡыттарын үткәрергә тап-таман эш.

Ошо рәүешле шулай уҡ ресторан, кафеларҙы ла тикшерергә була. Бындай осраҡта эшең өсөн аҡса ғына алмайһың, ә бушҡа ашап та сығаһың, сөнки тикшереүгә заказ биреүсе унда барыуға үҙе аҡса бирә. Шулай итеп, ике ҡуяндың койроғон тоторға була.

Ҡыҙҙарға төрлө матурлыҡ салондары буйлап эшләргә мөмкин. Ғөмүмән, теләге булған һәр кем был эште атҡарып сыға ала. Бер ауырлығы ла юҡ.

Рәсим САДИҠОВ.
Өфө ҡалаһы.

ТӨРЛӨҺӨНӘН

БАЛАЛАР ЯҠШЫ ТУҠЛАНҺЫН

Нефтекамала төбәк туҡландырыу операторҙарының беренсе республика форумы уҙҙы. Белгестәр һәм эксперттар мәктәптәрҙә һәм балалар баҡсаларында туҡландырыуҙы яҡшыртыу мәсьәләләрен өйрәнеү өсөн йыйылды. Форум башланғанға тиклем Радий Хәбиров был өлкәләге иң яҡшы тәжрибәләр менән танышты.

"Мәктәп туҡланыуы - төп мәсьәләләрҙең береһе, беҙ уның менән ныҡлап шөғөлләнәсәкбеҙ. Ул балаларыбыҙҙың сәләмәтлеге, ҡыҙғанысҡа ҡаршы, беҙҙең ҡайһы бер балалар өсөн - мәктәптәге йылы аҙыҡ берҙән-бер тәмле ашау мөмкинлеге", - тине Башҡортостан башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы, форумда ҡатнашыусылар алдында сығыш яһап.

Был өлкәлә эшләгән бизнес республика ягынан ярҙам күрәсәк, төбәк операторҙары ла, үҙ сиратында, мәктәпте сифатлы һәм сәләмәт ризыҡ менән тәьмин итергә тейеш, хөкүмәттең социаль блогы 1-4 кластарҙа уҡыусылар өсөн мәктәптә бушлай туҡланыу мөмкинлеген эшләргә тәҡдим итә, тип билдәләне республика етәксеһе. Төбәк Финанс министрлығы иҫәптәре буйынса, ошоға йыл һайын республика бюджетынан 1,5 миллиард һум талап ителәсәк. Радий Хәбиров төбәктәге мәктәп туҡланыуы операторҙары алдында дәүләт контроле системаһының индерелеүен иғлан итте. Радий Хәбиров һүҙҙәренсә, бер төркөм аҙыҡ-түлек республикабыҙҙа "закондан тыш" булырға тейеш. Мәҫәлән, Латин Америкаһы илдәренән килтерелгән брикеттағы итте мәктәп туҡланыуына яҡын килтерергә ярамай. Шул уҡ ваҡытта Башҡортостан етештереүселәре лә үҙ продукцияһына хаҡты арттырмаҫҡа тейеш. Республика етәксеһе төбәк операторҙары осоҙ хаҡҡа аҙыҡ-түлек алырлыҡ берҙәм база булырға тейеш тип иҫәпләй.

АЙҒЫРҒА БАРЫУСЫЛАРҒА

Башҡортостан ҡала яны пассажирҙар компанияһы туристарҙың күпләп биргән мөрәжәғәттәрен тыңлап, йәй дауамында ял көндәрендә Өфө-Белорет-Өфө ҡала яны поездарын ебәрәсәк. Улар бар теләүселәрҙе легендар Айғырға ташыясаҡ.

Туристарҙы ташыу өсөн Куйбышев тимер юлы бар уңайлыҡлы РА-2 рельс автобустарын бүлгән. Вагондарҙа Wi-Fi, биобәҙрәф, спорт ҡорамалдары өсөн кәштәләр, уңайлы ултырғыстар бар. Түбәндә ҡала-яны поезының хәрәкәт теҙмәһен бирәбеҙ:

Өфө станцияһынан урындағы ваҡыт буйынса ҡуҙғалып китеү ваҡыты - 06.56, Айғыр станцияһына килеп етеү ваҡыты - 10.35, Белорет станцияһына - 12.03. Маршрутта Уң яҡ Ағиҙел, Дим, Өршәк, Ҡарлыман, Асы, Инйәр, 128-се саҡрым туҡталыш пункты, Айғыр, 148-се саҡрым туҡталыш пункты, Юша, Оло-Йылға, Сәрмән, 193-се саҡрым туҡталыш пункты, 199-се саҡрым туҡталыш пункты һәм Белорет станцияһы туҡталыштары ҡаралған. Кире рейс ваҡыты: Белореттан ҡуҙғала - 16.01, Айғырҙан - 17.26, Өфөгә килеп етеү ваҡыты - 21.15. Ҡала-яны поезына билеттарҙы поездың үҙендә, Башҡортостан ҡала яны пассажирҙар компанияһы кассаларында һәм үҙ-үҙенде хеҙмәтләндереү терминалдарында, "Пригород" мобиль ҡушымтаһы аша һатып алырға була. Өфөнән Айғырға тиклем юл 3 сәғәт тә 40 минут тәшкил итә, билет хаҡы - 411 һум 60 тин, закунға ярашлы ташламалар ҡаралған, тип хәбәр итте Башҡортостан ҡала яны пассажирҙар компанияһы матбуғат секретары Сергей Спатар.

ҠАҒЫҘ ПАСПОРТ БУЛМАЯСАҠ

2022 йылдан башлап илдә ҡағыҙ паспорт урынына чиплы пластик карточка һәм мобиль ҡушымта ҡулланыла башлаясаҡ тип хәбәр итә РБК һәм хөкүмәт рәйесе урынбаҫары Максим Акимовҡа һылтанма бирә. Уның һүҙҙәренә ҡарағанда, 2020 йылда Мәскәүҙә электрон паспорт биреү буйынса пилот проекты башланасаҡ. Унан һуң ике йылдан электрон документтар ҡағыҙ хәлендәгеләрҙе тулыһынса ҡыҫырыҡлып сығарасаҡ.

"Электрон паспортарҙы киләһе йылдың июленән Мәскәүҙә бирә башлаясаҡбыҙ. Артабан яңы өлгәлә паспорттарҙы биреү пункттарын 1100-ҙән 3000-гә тиклем арттырып, 2022 йыл дауамында иҫке өлгәлә паспорттарҙы биреүҙе тулыһынса тамамлаясаҡбыҙ", - тип хәбәр итте Акимов премьер-министр Дмитрий Медведев үткәргән кәңәшмә һуңында. Формаль рәүештә шәхесте раҫлаусы документтың электрон концепцияһы әлегә раҫланмаған. Шулай ҙа Акимовтың белдереүенән түбәндәгеләр билдәле:

- электрон паспорт чиплы карточка формаһында буласаҡ. Ул тик Рәсәй компонеттарынан торасаҡ һәм ватан программаһында эшләйәсәк. Илебеҙҙә етештерелгән криптографик алгоритмдар ҡулланыласаҡ. "Был юҫыҡта хәүефһеҙлек ҡағыҙ паспорттарға ҡарағанда юғарыраҡ буласаҡ. Әгәр ҙә һеҙ электрон документы юғалтһағыҙ, уға бер нисә секундта блокировка яһарға мөмкин", - тине Максим Акимов.
- электрон паспорт-карточка 10 йыл дауамында ғәмәлдә буласаҡ, ҡағыҙ документтарҙы электрон хәлдәгенә алмаштырыу эйәһе теләгендә башҡарыласаҡ.
- тәүҙә электрон паспорт алыу пошлинаһы ҡағыҙ паспорт алғандағы кеүек 300 һум тәшкил итәсәк, артабан иһә уның суммаһы арттырыласаҡ.
- карточкаға өҫтәмә рәүештә мобиль платформалар өсөн ҡушымталар сығарыласаҡ. Был сервис бушлай күрһәтеләсәк һәм уны дәүләт программалаусылары яҙасаҡ.

"Электрон паспорт дәүләт органдары, дәүләт һәм коммерциялы хеҙмәттәрҙе алыуҙа ярҙам итәсәк. Анкеталар тултырыу, белешмәләр юллау, уларҙа хаталаныу бөтәсәк. Электрон документы алдап яһау, уны сафтан сығарыу ҙа ауыр буласаҡ", - тип белдерҙе кәңәшмә мәлендә Дмитрий Медведев.

БАШ ҠАЛА ХӘБӘРҘӘРЕ

✓Алдағы 2020 йыл Рәсәйҙә Хәтер һәм дан йылы була. Ошо хаҡтағы указға илебеҙ президенты Владимир Путин ҡул ҡуйҙы. "Тарихи хәтерҙе һаҡлау һәм 1941-1945 йылғы Бөйөк Ватан һуғышында Еңеүгә 75 йыл тулыуҙы үткәреү йәһәтенән, 2020 йылда Рәсәй Федерацияһында Хәтер һәм дан йылын үткәрергә ҡарар итәм", - тиелә документта. Хәтер һәм дан йылын ойоштороу менән "Победа" Рәсәй ойоштороу комитеты шөғөлләнәсәк. Уның эшен Рәсәй Президенты хакимиәте башлығы Антон Вайно тикшерәсәк.

✓Быйыл Башҡортостанда юл төҙөләшенә һәм реконструкцияһына 21,9 миллиард һум йүнәлтәләр. Быйыл был аҡсаға 1000 саҡрымдан ашыу автомобиль юлы норматив хәлгә килтереләсәк, 300 саҡрым төбәк юлы һәм 1300 погонлы метр өҙонлоҡта 13 күпер ремонтланасаҡ. Шулай уҡ 11 300 саҡрым муниципаль һәм ауыл юлына ҡырсынташ һәм ваҡ таш һибеү талап ителә. "Тыуған урам" республика программаһы буйынса үҙәк урамдарға асфальт түшәлә. Ошо программа ярҙамында 93 саҡрым ауыл юлы асфальтлы була.

✓2019 йылдың тәүге ярты йыллығы һөҙөмтәләре буйынса Башҡортостан Дәүләт Йыйылышы Рәсәй парламентына индергән һәм федераль ҡанун статусы алған закон тәҡдимдәре буйынса тағы ла беренсе урында. "Был саҡырылыштағы Дәүләт Йыйылышының 11 тәҡдиме федераль статусын алды. Беҙҙең тәҡдимдәр Башҡортостан ғына түгел, Рәсәй халҡы ҡыҙыҡһыныуҙарын да яҡлауға йүнәлтелгән булыуы хаҡында һөйләй был. Әлеге мәлдә Рәсәй парламентының түбәнге палатаһында тағы ла Башҡортостандан 10 закон проекты, Советта 4 инициатива ҡарала", - тине Константин Толкачев.

✓Урал Федераль университеты студенттары һәм аспиранттары менән осрашыуҙа Владимир Путин вуз уҡытыусылары өсөн айырым гранттар булдырыу тәҡдиме өҫтөндә уйларға вәғәҙә бирҙе. Президент билдәләүенсә, бөгөнгө көндә йәш тикшеренеүселәр өсөн гранттар күп. "Хәҙер вуздарҙа фән менән тикшереү эштәрен берләштереү сәбәпле - ә уның менән башлыса тап уҡытыусылар шөғөлләнә - улар өсөн айырым грант булдырыу, бәлки, мөмкиндер", - тине В. Путин. Ул мәғариф өлкәһе алдында торған яңы бурыстарҙы иҫәпкә алғанда вуздар өсөн уҡытыусылар әҙерләүҙең әһәмиәтле булыуын да һыҙыҡ өҫтөнә алды.

"БАШИНФОРМ" материалдары файҙаланылды.

✓ ***Пассажирҙар ташыусы транспорттың юлдарҙа аварияға осрауына уларҙың маршруттарҙы ҡабатлауы, һөҙөмтәлә, килем артынан ҡыуып, тиҙлекте арттырыуы, дистанцияны тотмауы сәбәпсе.***

ҠАЛА ХАКИМИӘТЕНДӘ

ҺАҠЛАНҒАНДЫҢ...

һағы ятыр

Оператив кәңәшмәнең көн тәртибендә тағы ла балаларҙың хәүефһеҙлеге мәсьәләһе төп урында торҙо. Ҡала хакимиәте башлығы Өлфәт Мостафин белдереүенсә, уйын майҙансыҡтарының дөрөҫ урынлаштырылмауы йәки ҡуйылған талаптарға яуап бирмәүе күп осраҡта хәүеф сығанағына әүерелә. Фажиғәләргә, төрлө ауыр йәрәхәттәргә юл ҡуймау өсөн был тема муниципаль берәмектәр етәкселегенең һәр саҡ иғтибар үҙәгендә.

Хакимиәттең Ҡала йәшәйешен һәм эшмәкәрлеген тәьмин итеү буйынса идаралыҡ начальнигы Никита Дмитриев билдәләүенсә, бөгөн Өфөлә йорт алды ихаталарында барлығы 7000 самаһы элемент менән йыһазландырылған 1855 балалар уйын майҙансығы бар. Сертификациялы элементтар 5312 берәмек тәшкил итһә, 1585-ененә сертификацияһы юҡ, сөнки улар 2012 йылға тиклем урынлаштырылған булған. Уларҙы идара итеү ойошмалары хеҙмәтләндерә һәм хәүефһеҙлек талаптары буйынса тикшереүҙәр уҙғара, асыҡланған етешһеҙлектәрҙе бөтөрә. Бынан тыш, яҙғы санитар айлыҡ ваҡытында техник хеҙмәтләндереү сараларын уҙғара, йыһаз элементтарын ремонтлай һәм буята. Былтыр октябрҙән быйыл июлгә тиклем 408 бөүелсәк алмаштырылған. Әле "Башҡорт ихаталары" республика программаһын тормошҡа ашырыу барышында 38 балалар майҙансығы эшләнәсәк, 46 турник комплексы ҡуйыласаҡ, 3 хоккей ҡумтаһы яһаласаҡ. Өс майҙансыҡ мөмкинлектәре сикләнгән балаларға ҡулайлаштырыласаҡ.

Көн тәртибенә сығарылған икенсе мәсьәлә йылдың тәүге яртыһында баш ҡалала юл хәрәкәте хәүефһеҙлегенә бағышланды. Был хаҡта РФ Эске эштәр министрлығының Өфө ҡалаһы буйынса идаралығының ЮХХДИ бүлексәһе начальнигы Олег Ющенко бәйән итте. Алты айҙа былтырғы ошо осор менән сағыштырғанда юл-транспорт ваҡиғалары 26-ға (7,2 процент) кәмерәк булһа ла, 835 осраҡ теркәлгән, 12 кеше һәләк булған, 1048-е төрлө дәрәжәләге тән йәрәхәттәре алған. Олег Юрьевич белдереүенсә, юл-транспорт ваҡиғаларында төп урынды транспорттың бәрелешеүе ала (422) һәм бының сәбәбе - урам-юл селтәренең тейешенсә ҡаралмауында.

Юл-транспорт ваҡиғаларының дөйөм һанының 274 осрағы йәйәүлеләрҙе төрттөрөүгә бәйле һәм 107 осраҡта йәйәүлеләр үҙҙәре ғәйепле, ҡалған өлөшөндә водителдәрҙе йәйәүлеләр өсөн үткәүелдәрҙә ҡағиҙәләрҙе һанға һуҡмауы тора. Һөҙөмтәлә 5 кеше һәләк булған, 280-е төрлө йәрәхәттәр алған. Ғәҙәттә, транспорт оло йәштәгеләрҙе, балаларҙы һәм үҫмерҙәрҙе, йәғни юлдағы хәл-торошҡа тиҙ генә реакцияһы булмаған кешеләрҙе төрттөрә. Шуны ла оноторға ярамай: балалар һәм үҫмерҙәр ҡатнашлығындағы юл-транспорт ваҡиғаларының 65 процентында ололар ғәйепле булып сыға.

Ҡараңғы ваҡытта юл-транспорт фажиғәһенә осраған 74 осраҡ теркәлгән. Бында иһә авария сәбәбе булып тәү сиратта яҡтыртыу ҡоролмалары, юл билдәләре булмауы тора. Ҡала урамдарында йәйәүлеләр өсөн юлды аша сығыу билдәләнгән урындарҙа, хәрәкәт ике яҡҡа ла ике һәм унан күберәк һыҙатлы булған ерҙәрҙә светофорҙарҙың булмауы бәкәлгә һуға, водителдәр ошонда ҡағиҙә боҙа ла инде. Әммә улар менән иҫкәртеү эштәре алып барыу икенсе кварталда йәйәүлеләр үтә торған үткәүелдәрҙә юл-транспорт ваҡиғаларының кәмеүенә килтерә. Олег Ющенко фекеренсә, бөгөн балаларҙың юлдарҙа йәрәхәт алыуын иҫкәртеү буйынса профилактик эш алып барыу өсөн булған матди-техник база системалы эшмәкәрлекте тәьмин итә алмай: стационар майҙансыҡтар, мобиль автоҡаласыҡтар, юл хәрәкәте хәүефһеҙлеге буйынса кабинеттар, күргәҙмә әсбаптар етешмәй.

Юл-транспорт ваҡиғаларының бер өлөшө автобус водителдәренә тура килә. Пассажирҙар ташыусы транспорттың юлдарҙа авария хәлен тыуҙырыуына йәки аварияға осрауына уларҙың маршруттарҙы ҡабатлауы, һөҙөмтәлә, килем артынан ҡыуып, тиҙлекте арттырыуы, дистанцияны тотмауы һәм юл саттарын үткәндә сиратты һанға һуҡмауы сәбәпсе.

Ҡыҙыҡһыныусы тикшереү ойошмалары менән берлектә үткәргән профилактик саралар һөҙөмтәһендә юл ҡағиҙәләрен боҙоуҙың 255 осрағы асыҡлана, административ яуаплылыҡҡа автопредприятиеларҙың 645 вазифалы һәм юридик шәхесе тарттырыла. ЮХХДИ хеҙмәткәрҙәре тарафынан 91721 юл хәрәкәте ҡағиҙәһен боҙоу осрағы киҫәтелә, эскән килеш транспорт саралары менән идара итеүҙең 903 осрағы асыҡлана, 539 осраҡта водителдәрҙең праваһы алына. Дөйөм алғанда Өфө ҡалаһы ЮХХДИ хеҙмәткәрҙәре водителдәргә 57911600 һумлыҡ штраф һала.

Сығышты йомғаҡлап, ҡала хакимиәте башлығы Өлфәт Мостафин Транспорт идаралығына пассажирҙарҙы хеҙмәтләндереүсе ойошмалар, ЮХХДИ вәкилдәре менән осрашып кәңәшмә үткәреү, муниципалитеттың юлдарҙы хеҙмәтләндереүсе блогына урам-юл селтәрендәге етешһеҙлектәрҙе бөтөрөү бурысын йөкмәтте.

Зәйтүнә НИҒӘМӘТЙӘНОВА.

ИҒТИБАР!

ҠАЙТ ИЛЕҢӘ ОСОП...

Башҡортостан Республикаһы Хөкүмәтенең 383-сө ҡарары менән 2019 йылдың 28 июнендә "Башҡортостан Республикаһында хеҙмәт баҙарын көйләү һәм халыҡтың мәшғүллегенә ярҙам итеү" дәүләт программаһының "Сит илдәрҙә йәшәгән ватандаштарға Башҡортостан Республикаһына үҙ теләктәре менән күсеп ҡайтыуҙа ярҙам күрһәтеү" өҫтәмә программаһына үҙгәрештәр индерелде. Уға ярашлы, программала сит илдәрҙә йәшәгән ватандаштар, уларҙың ғаилә ағзалары, шулай уҡ РФ территорияһында ҡануниәткә ярашлы даими йәки ваҡытлыса йәшәүсе ватандаштар ҡатнаша ала. Улар Рәсәй территорияһында ҡайҙа йәшәргә теләүҙәрен ирекле һайлай. Башҡортостанда бындай категорияға Межгорье ҡалаһынан тыш, бөтөн территория ла инә.

Өҫтәмә программа республикаға һаулыҡ һаҡлау, мәғлүмәт-коммуникация технологиялары, мәғариф, ауыл хужалығы, спорт өлкәһендә белем алыусы студенттарҙы һәм хеҙмәткәрҙәрҙе даими йәшәүгә йәлеп итеүгә йүнәлтелгән. Башҡортостанға ирекле күсенеү (йәки баш тартыу) мөмкинлеген билдәләнгән категориялар буйынса БР Ғаилә, хеҙмәт һәм социаль яҡлау министрлығы ҡабул итә.

Күсенеүселәрҙең килеп урынлашыуы сығымдарының бер өлөшө республика бюджеты иҫәбенә ҡаплана. Ул ғәмәлдә тотонолған сығымдар буйынса билдәләнә, әммә программала ҡатнашыусылар өсөн - 23, уларҙың ғаилә ағзалары өсөн 14 мең һумдан да артыҡ булырға тейеш түгел. Был суммаға: торлаҡты йыһазландырыу (дәүләт программаһында ҡатнашыусыға - 20 меңгә тиклем, ғаилә ағзаһына - 12,3 мең һумға тиклем); медицина тикшерелеүе (ҡатнашыусыға ла, ғаилә ағзаларына ла 1,7 мең һумға тиклем); белем, квалификация тураһында документтарҙы раҫлау (ҡатнашыусыға - 4,3 мең һумға тиклем) инә. Компенсация Дәүләт программаһында ҡатнашыусы таныҡлығының мөҙҙәте үткәнгә тиклем Халыҡтың мәшғүллек үҙәгенә мөрәжәғәт итеүселәргә бирелә.

Дәүләт программаһын тормошҡа ашырыусы орган - БР Ғаилә, хеҙмәт һәм социаль яҡлау министрлығы Өфө ҡалаһы, Пушкин урамы, 95 адресы буйынса урынлашҡан (450008, +7 (347) 280-88-07).

Мәшғүллек үҙәктәре:

Өфө ҡалаһы Халыҡтың мәшғүллек үҙәге
+7 (347) 251-51-55, Өфө ҡалаһы, Ибраһимов бульвары, 47/1

Халыҡтың Үҙәк район-ара мәшғүллек үҙәге
+7 (347) 216-48-71, 216-48-73, Өфө ҡалаһы, Р. Зорге урамы, 19/2

Халыҡтың көньяҡ-көнбайыш район-ара мәшғүллек үҙәге
+7 (34786) 3-22-19 Бәләбәй ҡалаһы, Интернационал урамы, 67

Халыҡтың көнсығыш район-ара мәшғүллек үҙәге
+7 (34792) 3-11-82 Белорет ҡалаһы, Ҡыҙыл партизан урамы, 16

Халыҡтың төньяҡ район-ара мәшғүллек үҙәге
+7 (34784) 2-14-80 Бөрө ҡалаһы, Ленин урамы, 56А

Халыҡтың көньяҡ район-ара мәшғүллек үҙәге
+7 (34761) 4-45-52 Күмертау ҡалаһы, К. Маркс урамы, 16

Халыҡтың төньяҡ-көнбайыш район-ара мәшғүллек үҙәге
+7 (34783) 4-43-00 Нефтекама ҡалаһы, Ленин урамы, 42а

Халыҡтың Урал аръяғының район-ара мәшғүллек үҙәге
+7 (34775) 2-32-62 Сибай ҡалаһы, Киров урамы, 29/1

Халыҡтың көньяҡ-көнсығыш район-ара мәшғүллек үҙәге
+7 (34773) 25-04-18 Стәрлетамаҡ ҡалаһы, К. Маркс урамы, 101

Халыҡтың көнбайыш район-ара мәшғүллек үҙәге
+7 (34782) 7-17-86 Туймазы ҡалаһы, Гагарин урамы, 38

Халыҡтың төньяҡ-көнсығыш район-ара мәшғүллек үҙәге
+7 (34798) 3-14-27 Дыуан районы, Мәсәғүт ауылы, Коммунистик урамы, 22

Дәүләт программаһын тормошҡа ашырыу буйынса координатор - БР буйынса Эске эштәр министрлығының Миграция мәсьәләләре буйынса идаралығы
+7 (347) 286-28-35, Өфө ҡалаһы, Ленин урамы, 7, Гоголь урамы, 47, 02.мвд.рф

РФ гражданины паспортын алыу мәсьәләләре буйынса
+7 (347) 248-83-00 Өфө ҡалаһы, Рязань урамы, 1/1

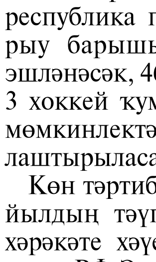
Граждандыҡ мәсьәләләре буйынса
+7 (347) 250-69-72 Өфө ҡалаһы, Гоголь урамы, 47

Сит ил паспорты алыу буйынса
+7 (347) 248-94-61Өфө ҡалаһы, Рязань урамы, 1/1

Визалар, рөхсәт алыу, сит ил граждандарын саҡырыу, теркәү мәсьәләләре буйынса +7 (347) 250-13-74 Өфө ҡалаһы, Гоголь урамы, 47

Ваҡытлыса йәшәүгә һәм йәшәү таныҡлығына рөхсәт алыу мәсьәләләре буйынса +7 (347) 251-64-19 Өфө ҡалаһы, Гоголь урамы, 47

Х А Л Ы Ҡ Д А У А Һ Ы



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

Ашҡаҙан сей яраһы

❖ 1 ҡалаҡ ваҡланған андыҙ тамырын 200 мл ҡайнар һыуҙа төнәтергә. Көнөнә өс тапҡыр, ашағандан һуң 1-әр ҡалаҡлап эсергә. Ашҡаҙан һәм бөйән эсәге сей яралары ваҡытында ҡулланыла.

❖ 7 ҡалаҡ етен орлоғон кәстрүлгә һалып, өҫтөнә 2 литр һөт ҡойоғоҙ. Ҡайнау хәленә килтерергә һәм талғын утта ҡайнап ултырған һыулы һауытта 10 минут төнәтегеҙ. Һыуытырға, марля аша һөҙөргә, төнәтмәне һыуытҡыста һаҡларға. Көнөнә өс тапҡыр ашар алдынан 30-40 минут алда 1-әр стаканлап эсергә. Әҙерләнгән төнәтмә ике көнгә етәсәк. Дауалау курсы 1,5-2 ай.

Тоҙ ултырһа

❖ 2 йомортҡаны 100 грамм һеркә эссенцияһына һалырға. Йомортҡаларҙың тышы ереп бөткәс, шекәрһен алып ташлап, йомортҡаны 30 грамм аҡ май менән болғатырға. Килеп сыҡҡан ҡатнашманы ауыртҡан буындарға һөртөргә.

❖ Картуфты яҡшылап йыуырға һәм ҡабығы менән 3-5 мм ҡалынлығында киҫәктәргә турарға. Картуф ни тиклем бәләкәйерәк була, шул тиклем яҡшыраҡ. 1 килограмм картуфты 3 литр ҡайнап торған һыуға һалырға һәм бер сәғәт бешерергә. Һуңғараҡ әнис (укроп), петрушка, кинза, сельдерейҙы турап һалығыҙ һәм 10 көн дауамында ошо рәүешле әҙерләнгән аҙыҡты ғына ашағыҙ. 10 көндән һыҙланыуҙар баҫыласаҡ.

❖ Билгә һәм ҡулдарға тоҙ ултырһа, алма һеркәһе һеңдерелгән һәм төйөлгән ала миләүшә (лаванда) һибелгән йөн тукыманы билгә һәм ҡул суҡтарына урап йөкларға.

❖ Үксәгә тоҙ ултырһа, баҡыр тасты йылытып, өҫтөнә йөн тукыма һалырға һәм тас һыуынғансы шунда баҫып торорға.

❖ 4 ҡалаҡ дөгөнө 8 сәғәт буйына 2 литр һыуға һалып ҡуйырға. Һуңынан йыуырға, 20 минут бешерергә. Ике стакан бешкән дөгө килеп сығасаҡ. Бер стакан дөгөнө көн дауамында ашап бөтөргә кәрәк.

Айбикә ЯҠУПОВА.

✓ Аҫалы балаҫ биҙәктәренең иң билдәлеһе - киртләсле ромб, ул йышыраҡ тура мөйөшлө, һирәгерәк ниндәйҙер йүнәлешкә ҡарай һуҙылған. Күп кенә балаҫтарҙа ромб орнаментлы композицияның үҙәген алып тора.

ЙОЛАНДАН ЙҮН ТАП!

БАШҠОРТ БАЛАҪЫ

Аҫалы балаҫ һуғыу технологияһы туҡыма һуғыу менән бер тиерлек, әммә киндер һуғыуҙан айырмалы рәүештә, балаҫта ара ҡалмаған, төҫтәр бер-береһен тығыҙ итеп алыштырып килә. Боронғо балаҫтарҙа йылы тондағы төҫтәр өҫтөнлөк итә, көрән төҫтәге фон уларҙың сағыулығын бер аҙ тоноҡландырған. XX икенсе яртыһында инде алһыу, зәңгәр, күк, шәмәхә, ҡурай еләге төҫтәре ҡулланыла башлаған.

Ептәрҙе һуғыу техникаһы һуғылған балаҫтың үҙенсәлекле стилен барлыҡҡа килтергән. Геометрик орнаменттың диагональ линиялары киртләсле килеп сыҡҡан.

Аҫалы балаҫ биҙәктәренең иң билдәлеһе - киртләсле ромб, ул йышыраҡ тура мөйөшлө, һирәгерәк ниндәйҙер йүнәлешкә ҡарай һуҙылған. Күп кенә балаҫтарҙа ромб орнаментлы композицияның үҙәген алып тора. Ромбтарҙы өсмөйөштәр менән тулыландыралар.

Композиция рамлы ҡайма эсендәге ҡыя ептәрҙән торған нигеҙҙә йыйыла. Төҫтәре уңып бөткән боронғо балаҫтарҙа ептәрҙең киҫешкән урындары яҡшы күренеп тора. Стиле буйынса ябай, классик типтағы орнамент шулай һуғылған: бер ромб эсенә тағы ла икенсе төҫтәге бәләкәйерәк икенсеһен, өсөнсөһө һалынған. Һуғылған балаҫта 5-6 төҫ ҡулланыуы уны шул тиклем байытҡан. Орнаменттар иҫәбенә килгәндә, йышыраҡ киңлегенә 2 тулы ромб һәм оҙонлоғона 4 ромб һалынған. Башҡа төрлө иҫәптәр ҙә осрай.

Күгәрсен районы Бикбулат ауылында осраған ромблы балаҫ үткән быуаттың 40-сы йылдары аҙағында һуғылған. Ул 5 төҫтәге йөндән тора: ҡара, ҡыҙыл, һары, шәмәхә, зәңгәр. Ҡара дүрткелдәр эсендә - ҡыҙыл-зәңгәр-һары; һары-зәңгәр-ҡыҙыл; зәңгәр-ҡыҙыл-шәмәхә; һары-шәмәхә-ҡыҙыл ромбтар бер-береһенең эсенә урынлашҡан. Һары һәм ҡыҙыл төҫтәр өҫтөнлөк итә. Балаҫтың тар яғының ғына ҡаймаһы бар һәм ул ҡара, ҡыҙыл йә һары буйҙан тора. Быньдай аҫалы балаҫтарҙы, буй балаҫтары кеүек үк, урындыҡҡа йә иҙәнгә йәйгәндәр.

Ромб биҙәкле аҫалы балаҫтар. Күгәрсен районы Бикбулат ауылы. Автор фотоһы. 1981

Светлана ШИТОВА.
"Халыҡ сәнғәте: көньяҡ башҡорттарында кейеҙ, балаҫ һәм туҡымалар. Этнографик очерктар" китабынан.

ПСИХОЛОГ ЫҢҒАЙҒА КӨЙЛӘЙ

ҠУРҠҠАНҒА ҠУШ КҮРЕНӘ,

сир ҙә йәбешә

Әҙәм балаһының хис-кисерештәр донъяһы бик бай һәм ҡатмарлы, һәм беҙ уларҙың йәшәйешебеҙҙәге ролен бигүк белеп, аңлап та бөтмәйбеҙ шикелле. Хис-тойғоларҙың ҡайһы берҙәре кешегә тынысланыу, күңел күтәренкелеге, ләззәт һәм рәхәтлек алып килһә, бәғзеләре борсолоу, хәүефләнеү, кәйеф төшөү, ғазап кисереү кеүек ауыр кисерештәр менән бәйле. Барса тойғоларыбыҙ араһында һис оноторлоҡ булмағанса тәьҫир итеүсе, бөтә булмышыбыҙҙы тик үҙенә генә йүнәлтеүсе, күптәребеҙҙе үҙенә баштан-аяҡ буйһондороусы сифатында кисерелеп, ҡурҡыу тип аталғаны ла бар. Һис ҡасан да, бер нәмәнән дә, саҡ ҡына булһа ла ҡурҡмаған кеше донъяла юҡтыр ул.

Ҡурҡыуға берәй төрлө мәғәнә һалынғанмы, уның кеше шәхесенә ыңғай йәки кире йоғонтоһо ниҙән ғибәрәт? Ата-әсәләр, ғәҙәттә, балаларының ниҙәндер ҡурҡыуын белгән хәлдә лә, уға артыҡ әһәмиәт биреп тормаҫҡа күнеккән: йәнәһе, үҫә килә, ҡурҡыу үҙенән-үҙе юҡҡа сығасаҡ. Әммә ҡурҡыуҙың үҫеп килеүсе бала аңын томалаусы, уның шәхесен зәғифләндереүсе кире йоғонтоһона ваҡытында сик ҡуйылмаһа, уның психологик эҙемтәләре кеше балиғ булғас та ныҡ һиҙеләсәк. Баланы, һис шикһеҙ, бәләкәйҙән үк ҡурҡыуы менән идара итергә өйрәтеү мөһим.

Нимә һуң ул ҡурҡыу? Ҡурҡыу - бөтә йән эйәләренә тәбиғәттән бирелгән инстинкт, һәм ул төп, иң кәрәкле эмоцияларҙың береһе. Тимәк, нисек кенә сәйер тойолмаһын, баш мейеһе, ябай ғына нервылар системаһы булған һәр тереклек ҡурҡыуһыҙ йәшәй алмай. Хәүеф һәм ҡурҡыныс менән тулы донъяла ҡурҡыу белмәгән заттар күптән ҡырылып бөткән булыр ине. Тап ҡурҡыу тойғоһо һаҡланыу хәрәкәт-реакцияларын "тоҡандырып" ебәрә, организмға хәүеф янаған ситуацияға әҙерләнер өсөн сигнал бирә. Шаяртыбыраҡ әйткәндә, ҡуян ҡурҡаҡ булмаһа, йыртҡыс-януарҙан һис ҡотола алмаҫ ине. Кешегә лә мәлендә ҡурҡа белеү кәрәк, әммә ҡурҡыуҙың файҙаһынан зыяны барыбер күберәктер.

Билдәле булыуынса, кешелә ҡурҡыу тойғоһо уның мейе эшмәкәрлегенән тыш барлыҡҡа килмәй. Нейрофизиологтар әйтеүенсә, баш мейеһенең бик боронғо замандарҙа уҡ формалашҡан өлөшөндә ҡурҡыу тыуҙыра торған нервы үҙәге бар (белгестәр уны, мәрәкәләп, "тамуҡ" тип атаған). Шуның өсөн кешенең аҫҡы, боронғо һәм аңлайышһыҙ аңында тыуған һын-образдар (улар йыш ҡына кеше йоҡлаған саҡта, төш күргәндә пайҙә була) унда ҡурҡыу тойғоһо уятыусан. Әйткәндәй, бер тапҡыр ҙа ҡурҡыныс төш күрмәгән кеше донъяла юҡтыр ул. Ошондай төш күргән кешенең, сәбәбенә төшөнмәйсә, оҙаҡ ҡына бер ҙә юҡҡа хәүефләнеп, шөбһәләнеп йөрөүе мөмкин. Билдәле рәссам Гойяның "Аң йоҡоһо ғифриттәр тыуҙыра" тигән картина яҙыуына тап ошондай ҡурҡыныс төштәрҙең кешеләргә ныҡ тәьҫир итеүе сәбәп булғандыр. Аҫҡы аң кескәй балаларҙа үтә тәьҫирле була. Йоҡоһонан ҡурҡып, ҡыҫҡырып илап уянған балалар ҙа аҙ түгел (быны иләүһерәү, илереү тип тә әйтәләр). Бында саҡта баланы ҡосаҡлап, иркәләп, яғымлы тауыш менән ата-әсәһенең уның янында икәнен төшөндөрә алыу фарыз.

Шуныһы ҡыҙыҡлы, яңы тыуған сабыйҙа ҡурҡыу тойғоһо юҡ тиерлек, һәр хәлдә лә ул үҙенә ҡурҡыныс янағанын белмәй. Ысын ҡурҡыу унда 7-8 айлыҡ сағынан төҫмөрләнә башлай: сит кешенән ятһыныу, ят кеше ҡулына алған саҡта ҡурҡып илау осраҡтары күҙәтелә, ә 1 йәштән уҙған сабый таныш булмаған кешеләр барҙа тик әсәһенә һырыға. Тимәк, ҡурҡыу, бер яҡтан, тәбиғи рәүештә тыуымыштан бирелһә, икенсе яҡтан, ул баланың кешеләр донъяһына инеүе, уларға яраҡлаша алыу-алмауына бәйле. Балағыҙ ҡыйыу һәм кешенән артыҡ ятһынмай үҫһен, тиһәгеҙ, 3 йәш тулғансы уның аралашыу даирәһен мөмкин тиклем киңәйтеү сараһын күреү кәрәк, тип кәңәш итә психологтар.

Ғәҙәттә, ҡурҡыу йыш ҡына ысынбарлыҡтағы хәүефле күренештәргә юлығыуҙан түгел, киреһенсә, кешенең нимәнәндер артыҡ шикләнеүе, шөбһәләнеүе, хискә бирелеп барыуы, төрлө юҡ-барға саманан тыш ышанып, бигерәк тә яңғыҙ ҡалғанда үҙен "яҡлаусыһыҙ" итеп тойоуы арҡаһында көсәйеп китә. Халыҡта "Ҡурҡҡанға ҡуш күренә", тип юҡҡа ғына әйтмәгәндәр бит. Бәғзе кешеләр тәбиғәттәге аномаль (аңлатып булмай торған) күренештәрҙән ныҡ шөбһәләнә. Уларға серле нәмәләр бер үк ваҡытта ҡурҡыныс булып тойола. Өлкәндәр үҙҙәре лә балаларға йыш ҡына әкиәт геройҙарына әйләнгән ен-пәрейҙәр, өй һәм мунса эйәләре, сихырсылар, балалар урлаусы убырлы ҡарсыҡ кеүек шомло персонаждар тураһында һөйләргә ярата. Әйткәндәй, балаларҙы йоҡлатыр алдынан ҡурҡыныс нәмәләр тураһында һөйләүҙән тыйылыу кәрәк. Уларҙан аңы үҫешеп етмәгән бала күңелендә шик-шөбһәләр яралһа, телевизорҙан йыш күрһәтелеп торған ҡурҡыныс сюжетлы фильмдар ҙа үҙенекен итә. Тора-бара баланың ҡурҡыу хисе ныҡ көсәйеп, ул ҡараңғы бүлмәгә инеүҙән, өйҙә яңғыҙы ғына ҡалыуҙан ҡото алына башлай. Бер ҡурҡып ҡалған баланы ипкә килтереүе аҙаҡ бик ауырға төшәсәк.

Бала ҡапылдан йә ныҡ ҡурҡыуҙан көслө психик травма ала, һәм уның ҡотон алған хәл уның мейеһенә видеотаҫмаға яҙылған кеүек һеңеп ҡала. Ваҡыт үтеү менән элеккеһенә оҡшаш хәлгә юлыҡһа, ҡурҡыу яңынан ҡабатлана. Ҡараңғынан, бөжәктәрҙән, ҡош-ҡорттан ҡурҡыу шулай ярала. Бала саҡта үҙем менән дә ошондайыраҡ хәл булып, эттән ҡурҡыуым бик көслө ине. 1-се класта уҡығанда ауыл китапханаһына йөрөй башлағайным. Бер көндө, эңер төшкәс, урам буйына бер уҫал эт абалап сығып, миңә ташланды. Ҡурҡышымдан юлситендәге көрткә йығылдым, ҡотом алынып ҡыҫҡырҙым, иланым. Ярай әле, этте бер ағай ҡыуып ебәрҙе, ә мин йәй еткәнсе китапхана юлын ташлап торҙом. Әле лә, артымда кинәт эт өрһә, үҙем дә һиҙмәҫтән, тертләп китәм.

Нисек кенә парадоксаль күренмәһен, бала үҫә барған һайын, уның аралашыу мөхите, үҙаллылығы менән бергә ҡурҡыу тойғоһо ла үҫә һәм киңәйә. Әлбиттә, ҡурҡыуға бирелеүсәнлек баланың нервылар системаһының тотороҡлолоғонан, ғаилә тәрбиәһенең нисек ҡоролоуынан, уның аралашҡан мөхитендә тупаҫлыҡ, агрессив күренештәрҙең булыу-булмауынан да тора. Бала күңелендә бик иртә яралған ҡурҡыуҙың тора-бара аяныслы һөҙөмтәләргә килтереүе ихтимал. Шуның өсөн балаларға ла, өлкәндәргә лә үтә ябай ҡағиҙәне үтәү мотлаҡ: нисә йәштә булыуына ҡарамаҫтан, балаға физик һәм психик баҫым яһарға ярамай, ҡурҡытыу, туҡмау йәиһә ҡараңғы бүлмәгә бикләп ҡуйыу кеүек "тәрбиә" алымдарын вәхшилек, ҡырағайлыҡ тип баһаларға кәрәк. Балаларҙың бер-береһен уйнап ҡына ҡурҡытыуҙары арҡаһында ла улар янында булған бәләкәй баланың психикаһында тиҙ генә юйылмай торған ҡурҡыу тойғоһо ҡалыуы мөмкин.

Бала саҡта ҡурҡыуҙың үтә тәьҫирле булыуын иҫәпкә алһаҡ, уның сабый яҙмышын нисек ағыулағанын тойомларға була. Саманан тыш һәм хроник (йыш ҡабатланып торған) ҡурҡыу бала шәхесендә күп кенә кире сифаттар менән бер рәттән, төрлө психоген сирҙәр, невроз барлыҡҡа килтерә: көйһөҙләнеү, мыжыу, киреләнеү, тиҙ ҡыҙып китеү, йомоҡлоҡ, агрессив холоҡ, энурез (бәүел тотмау), эс һәм баш ауыртыуы, хатта алдашыу кеүек кире сифаттар ҙа ҡурҡыу тигән "миҙал"дың кире яғы ул, тип иҫәпләй Австрия психотерапевы Гизела Эберлейн. Ошо авторҙың "Сәләмәт балаларҙың ҡурҡыуы" тигән китабында балаларҙы ҡурҡыуынан арындырыу саралары тураһында ла фәһемле мәғлүмәттәрҙе табырға була.

Байтаҡ йылдар элек, бала сағынан ныҡ ҡурҡыуға һабышып, үсмер йәшендә лә барса ҡараңғы биналарға бер үҙе инә алмаған Марат исемле малайҙы ҡурҡыуынан арындыра алғайным. Марат, кисләтеп ауыл клубынан кинонан ҡайтҡанда ла, ихаталарында электр лампочкаһы янып тормаһа, йорттарына инә алмай, кемдеңдер ҡаршы сығып алыуын көтөп торор булған. Махсус психотерапия сеансы ваҡытында был малайҙы үҙ-үҙен әкиәт батыры итеп күҙ алдына килтереү алымын ҡулландым. Нимәнән ҡурҡаһың, шул күҙ алдыңа килер, тигәс, ул ниндәйҙер ҡурҡыныс дүңгәләк формаһындағы затты күреүен әйтте. Минең бойороғом буйынса, ул тәүҙә шул нәмәгә ҡылысы менән сапҡыланы, ул да ярҙам итмәгәс, мин ныҡ итеп өрөп, ел-дауыл ҡуҙғатырға ҡуштым. Мин әйткәнде үтәгәс, ул шат тауыш менән: "Ел-дауыл ҡурҡыныс нәмәне осороп алып китте", - тип яуапланы. Мин ул имәнес нәмәнең бер ваҡытта ла кире ҡайтмаясағы хаҡында киҫәтеп ҡуйҙым. Шул сеанстан һуң Марат ҡараңғылыҡтан ҡурҡмай башланы.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Балаларҙың ҡурҡыуын бөтөрөү, уны еңергә ярҙам итеү өсөн белгестәр тарафынан төрлө саралар ҡулланыла. Әлбиттә, ихлас әңгәмәләр аша иң элгәре ҡурҡыу сәбәбен аңлай алырға кәрәк. Баланың үҙ-үҙенә ышанысын, үҙен-үҙе яҡлай алыуына теләк, ынтылыш тыуҙырыу менән бер рәттән, уны янында һәр төрлө ҡурҡыныстан йолоп ҡала алыусы яҡлаусыһы, ҡурсалаусыһы барлығына инандыра алыу мөһим. Быньдай "ҡурсалаусы" сифатында баланың яҡын кешеләренән башҡа, уйынсыҡтарын (мәҫәлән, арыҫланын, һалдатын һ.б.) тәғәйенләп ҡуйыуға өлгәшергә мөмкин. Ҡайһы бер осраҡтарҙа балаларҙан ҡурҡҡан нәмәләрен үҙҙәренән һүрәткә төшөртөп, аҙаҡ ошо һүрәтте яндырып, йә булмаһа ваҡ ҡына киҫәктәргә йыртҡыслап ташлатыу файҙалы була. Ғөмүмән, бәләкәй балаларҙы ҡурҡыуынан арындырыр өсөн "тылсым" алымын (тылсымлы һүҙ, хәрәкәт, әйбер һ.б.) ҡулланыу һәйбәт һөҙөмтә бирһә, ҙурыраҡ йәштәгеләрен өлкәндәр менән бергәләшеп, ҡурҡыу тыуҙыра торған ситуацияны ҡабаттан кисереп, "Мин хәҙер ҡурҡмайым" кеүек формуланы аңдарына һеңдертә алыу зарур. Нисек кенә булмаһын, күп осраҡтарҙа баланы ҡурҡыуынан дауалау өсөн ваҡытында белгестәргә - психолог, психотерапевтарға мөрәжәғәт итеү фарыз.

Вәлиәхмәт БӘҘРЕТДИНОВ.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

19

Шифа

27 - 2 июль-август (майай-урағай)

2019 йыл

№30 (864)

ҠЫҘ-ҠАТЫН ҠОЛАҒЫНА

ҠАШ ТӨҘӘТӘМ, ТИП...

матурлыҡ ҡорбандары хаҡында бер кәлимә

Медицинала борондан килгән "Зыян итмә", тигән бер ҡағиҙә бар. Буласаҡ табиптарға ана шул ҡанунды университеттың беренсе курсында уҡ өйрәтәләр. Латин телендә "non nocere" (не навреди) тигән яңғырашлы ошо һүҙбәйләнеште белмәгән бер табип та юҡтыр.

Халыҡта "Ҡаш төҙәтәм, тип, күҙ сығарып ҡуя күрмә", тигән мәҡәл бар. Бөтә Рәсәйгә билдәле булған фәлән актрисаның косметик операция мәлендә вафат булып ҡалыуы хаҡында ишетеүем ошо мәҡәләмә тотонорға сәбәпсе булды. Операцияһыҙ ҙа ифрат матур, мөләйем был сәнғәт кешеһенең "матурлыҡ ҡорбаны" булып китеүе, башҡа күптәрҙең дә шуның һымаҡ нәмәләр менән булышыуы тураһында бер аҙ фекер йөрөтөп алырға этәрҙе.

Һәр кем матурлыҡ тигән төшөнсәне үҙенсә аңлай. Кемдәрҙер өсөн (бәхеткә, улар - күберәк) күңел матурлығы, йәғни кешенең холоҡ-фиғеле, башҡаларға мөнәсәбәте иң беренсе урында торһа, үҙен һәм бүтәндәрҙе тышҡы ҡиәфәте, йөҙөнә ҡарап баһалаусы, уға саманан тыш әһәмиәт биреүселәр ҙә юҡ түгел. Ана шундай кешеләрҙең хәжәттәрен үтәү өсөн дә медицинала "косметик хирургия" тигән тармаҡ барлыҡҡа килгәндер инде. Ниндәйҙер берәй йәрәхәт арҡаһында ауыҙ, танау, ҡолағы йәиһә күҙе ныҡ имгәнеп, деформацияланып ұнаЛған кешеләрҙең башҡалар алдында кәмһенеү тойғоһо кисереүе, комплексланыуы уларҙы косметик хирургияға мөрәжәғәт итеүгә килтереүе - тәбиғи. Ундайҙарға һүҙем юҡ. Бөгөнгө һүҙем башлыса йәшлеге үтеп, биттәренә бураҙналар төшә башлағас, үҙ тәнендә барған ифрат та нормаль физиологик процестар менән килешмәй, шуларға ҡаршы "аяуһыҙ көрәш асыусылар" хаҡында.

Йәшерәк саҡта, хәрби табип булараҡ, мин үҙем дә бер нисә йыл шундайыраҡ эш менән булышып алғайным. Күптән түгел үҙ һөнәре буйынса эш башлаған, үҙендә рухи һәм физик көс ташып тороуын тойған һәр йәш хирургтың "башына ҡарағанда ҡулдары алдараҡ йөрөй" торған бер мәле булалыр. Бындай осор минең менән дә булып алды. Ана шул заманда тыумыштан "ҡарпыш ҡолаҡлы" бер килке һалдатка "коррекция оттопыренных ушных раковин" тип аталған операциялар атҡарып алдым. Оло йәштәге хирург-коллегаларымдың тәңҡитләүҙәренә ҡолаҡ һалманым. "Һалдат ил һаҡлар өсөн әрмегә килгән, матурланыр өсөн түгел..." тип һөйләнгеләй ине бәғзе бер подполковник ағайҙар. Әммә, бала саҡтарында күпселеге "ушастик" ҡушаматы менән атап йөрөтөлгән был егеттәрҙең операциянан һуң "яңыртылған" ҡолаҡтарын һыйпай-һыйпай, көҙгө алдынан китешмәгәнен, уларҙың бәхетле йөҙҙәрен күреү, әлбиттә, үҙемә күңелле була торғайны. Гарнизонда йәшәгән халыҡ алдында ниндәйҙер кимәлдә абруй яулап алғы ла килгәндер, шөһрәт тә күҙҙе ҡыҙҙырғандыр инде... Хәрби ҡаласығыбыҙҙа ғына түгел, был хаҡта хәбәр "йүкә телефон" аша башҡа яҡтарға ла тарала башлағайны. Хатта сығышы буйынса Ҡырымдан булған бер офицер үҙенең яҡын туғанын саҡыртып алып, ҡолаҡтарын төҙәйттереп ҡайтарҙы... Бер аҙ олоғая төшкәс, был эшемдән бөтөнләйгә баш тарттым. Һирәкләп кенә булһа ла, ҡайһы бер дауалау учреждениеларында тап шундай операцияларҙан һуң өҙләгөүҙәр килеп сығыуы хаҡында хәбәрҙәр була килдем. Дөрөҫөн генә әйткәндә, ҡолаҡ төҙәтеүҙәрҙе ҡуйыуымдың иң төп сәбәбе тап ана шунда ла инде. Баштараҡ әйткән, "Зыян итмә", тигән ҡанун һәр саҡ ҡолағымда сыңлап торғандай ине. Әлхәмдулиллаһ, ул мәлдәрҙә Аллаһы Тәғәлә мине бындай бәлә-ҡазаларҙан аралап алып ҡалды...

(Дауамы 9-сы биттә).

ИҪКӘРТӘБЕҘ!

ОЛОЛАРҘЫҢ...

хәүефле шөғөлө

Германияның коммерция медицина страховкаһы (ККН) мәғлүмәттәре буйынса, һуңғы 10 йылда 65 йәште үтеүселәрҙең тормошонда хәүефле кире үҫеш күҙәтелгән: 2007-2017 йылдарҙа алкоголь менән етди мауығыусылар һаны 65-84 йәшлектәр араһында 3/2 өлөшкә артҡан.

ККН-дан Бернд Леонхарт белдереүенсә, алкоголь бәйлелеге булған ололарҙың анлыҡ һаны күпкә артығыраҡ. 70-74 йәшлек ир-аттың 95 проценты даими эсһә, 80-84 йәшлек ҡатын-ҡыҙҙар араһындағы күрһәткес тағы ла күберәк.

Был күренештең сәбәптәре төрлө. Күптәр яңғыҙ, йәмғиәттән ситтә йәшәй һәм бындай аҙмышты ауыр кисерә: элек эшләп йөрөгәндә улар үҙҙәрен алыштырғыһыҙ итеп тойһа, бөгөн, киреһенсә, кәрәкһеҙ. Бынан тыш, парҙары вафат, туғандары алыҫта, дуҫтары һәм таныштары ситләшкән. Берәү ҙә улар менән ҡыҙыҡһынмай, берәү ҙә улар тураһында хәстәрлек күрмәй.

Шулай итеп, 65 йәштән ололар хаталы юлға баҫа: сикләнмәгән күләмдә алкоголь ҡулланып, сәләмәтлектәрен хәүеф аҫтына ҡуя. Алкоголь уларҙы бойондороҡһоҙ, үҙ аллы һәм әүҙем пенсионер булыу мөмкинлегенән ситләштерә.

Ололарҙа эскелек эҙемтәләрен билдәләү еңел түгел. "Был тема медицина тәжрибәһендә юҡ, - ти Леонхардт, - шуға күрә эскелек эҙемтәләрен бик йыш ҡартайыу билдәләре менән бутайҙар". Йоҡо боҙолоу, дезориентация, аңлайышһыҙ телмәр йәки шапшаҡлыкты туғандары бик йыш олоғайыуға япһара, ә был артыҡ алкоголь ҡулланыу һөҙөмтәһе булыуы ла мөмкин.

Оло йәштәгеләр, сәләмәтлектәрен хәүеф аҫтына ҡуймаҫ өсөн, алкоголь ҡулланыуҙы сикләргә тейеш, тип белдерә экспенттар. Улар 65 йәште үткән ир-ат өсөн көнөнә 10 грамм ғына таҙа алкоголь, йәғни 0,25 л һыра йәки 0,1 л шарап ҡулланыу мөмкин, аҙнаһына ике көн тулыһынса алкоголһеҙ булырға тейеш, ти.

Оло йәштәгеләр даими рәүештә дарыуҙар эскәнлектән, алкоголь менән дарыуҙарҙың ҡушылыуы кире һөҙөмтә биреү ихтималлығын иҫтән сығарырға ярамай.

МЕДИЦИНА ЯҢЫЛЫҠТАРЫ

КИЛЕШЕҮ ТӨҘӨЛДӨ

Өфөлә Башҡортостан Республикаһы Һаулыҡ һаҡлау министрлығы менән академик В. И. Шумаков исемендәге Трансплантология һәм яһалма ағзалар милли медицина тикшеренеү үҙәге араһында донорлыҡ һәм ағзаларҙы күсереп ултыртыу өлкәһендә килешеү төҙөлдө.

Документ донорлыҡ һәм ағзаларҙы күсереп ултыртыуҙы ойоштороу һәм үҫтереү, фәнни-тикшеренеү эшмәкәрлеге, трансляцион медицина, телемедицина һәм һаҡсыл технологиялар, медицина кадрҙарын әҙерләү, яһалма ағзаларҙы ғәмәлдә ҡулланыуҙы ойоштороу, төбәк-ара хеҙмәттәшлекте үҫтереүҙе күҙаллай. Башҡортостанда беренсе тапҡыр 1996 йылда Ғ. Ғ. Ҡыуатов исемендәге Республика клиник дауаханаһында - бөйөр, 2013 йылда йөрәк һәм бауыр күсереп ултыртыла. 1996-2018 йылдар эсендә барлығы 428 бөйөр күсерелә. Ҡыҫҡаһы, республика медицинаһы был өлкәлә эш алып бара һәм хеҙмәттәшлеккә әҙер. Эште грамоталы ойоштороу Башҡортостан халҡына медицина ярҙамы күрһәтеүҙең сифатында ла сағылыш тапмай ҡалмаҫ, моғайын. Белгестәр фекеренсә, ул иммунология, инженер медицинаһы, башҡа медик-биологик дисциплиналарҙың үҫеүенә йоғонто яһаясаҡ.

УЙЫН ҠОМАРЫ

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

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

ЯҺАЛМА...

Быйылғы мәғлүмәттәр буйынса, Башҡортостанда 900-ҙән ашыу ҡатын-ҡыҙ экстракорпораль ауырға ҡалыу процедураһына сиратта тора, уларҙың 586-һы ғәҙәти ЭКО планлаштыра, 286-һы криоҡүсереү операцияһын көтә.

Башҡортостанда экстракорпораль ауырға ҡалыу процедураһы мотлаҡ медицина страховкалау программаһы сиктәрендә дүрт дауаханала үткәрелә: Республика медицина-генетика үҙәгендә, "Ғаилә" медицина үҙәгендә, "Ҡатын-ҡыҙ сәләмәтлеге" клиникаһында һәм "Әсә һәм бала" госпиталендә. Башҡортостанда бала табырға һәләтле 944,5 мең ҡатын-ҡыҙға ике мең ЭКО процедураһы башҡарыла. Һөҙөмтәлелек 40 процентҡа етә. 2019 йылда 2025 ЭКО процедураһын үткәреү күҙаллана, шуның 1825-е - ғәҙәти, 200-ө криоҡүсереү алымы менән. Хәтерегеҙгә төшөрәбеҙ, 2018 йылда 2000-гә яҡын ҡатын-ҡыҙ бушлай экстракорпораль ауырға ҡалыу процедураһын эшләтте. 2017 йылда 6 мең самаһы ЭКО процедураһы үткәрелде, шуның 1500-ө - мотлаҡ медицина страховкалау аҡсаһына, йәғни бушлай.

✔ *Халыҡ регистратуралағы бүленгән биш урынға килә лә, талон ала алмай, аптырай ҙа ҡала. Шул уҡ ваҡытта интернет аша колл-центрҙы ла, "Дәүләт хеҙмәттәре" сервисын да, регистратура терминалдарын да ҡарарға кәрәк.*

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

ҺАРЫМҺАҠ ҺӘМ ҺЫУ

Ҡырҡ йәштән уҙғас, төрлө сирҙәр ян-яҡтан миңә һөжүм башланы. Тиҙ арыйым, аяҡтарым шешенә, хатта ябай һыуҙа бешкән һоло бутҡаһын ашаһам да күңел болғана. 165 см буй менән 90 килограмм булыуым да быға сәбәп булғандыр. Өҫтәүенә, ҡолағым да насар ишетә башланы.

Ултырып эшләгәндән муйын һәм арҡа ауырта, иң аламаһы - күреү насарая. Һөҙөмтәлә мин депрессияға бирелә башланым, даими мыжыуымдан өйҙәгеләр ыҙа сикте, ә ирем минең туҡтауһыҙ ыңғырашыуым һәм һөйләнеүемдән ялҡып, бөтөнләй эшендә тотҡарлана, һуңлап ҡайта башланы. Проблемамды хәл итә, үҙ-үҙемде тота алмаҫ хәлгә еттем. Бер көндө баҙарға азыҡ-түлек алырға сыҡтым. Ҡайтырға сыҡҡанда ҡапҡа алдында торған әбейҙән һарымһаҡ алырға булдым. Эргәһенә килеп етеүгә генә күҙ алдарым ҡараңғыланып, башыма сүкеш менән һуҡҡылаған һымаҡ булды. Ҡулымдан кәрзинем төшөп китеп, йомортҡалар ватылды, сумкалағы азыҡ-түлек тирә-яҡҡа сәселде. Кемдер ситкәрәк алып китте, әбей нашатыр еҫкәтте. Бер аҙ тын алғас, ул миңә үҙе 20 йыллап ҡулланған рецебын өйрәтте. Курстың яртыһы үтеүгә үҙемде яҡшырыҡ тоя башланым: тын ҡыҫылыуы, шешенеү һәм күңел болғаныуы үтте, ҡолаҡтарымдың шаулауы кәмене. Курс һуңында дауаланыу ғына түгел, күҙҙәремдең осҡорлоғо ла кире ҡайтты. Энергиям ташып тора. Шуға ла был рецептты башҡалар менән дә бүлешеү килә.

Үҙебеҙҙә, Рәсәйҙә үҫкән (Ҡытайҙа үҫкәне ярамай!) 50 теш һарымһаҡты иҙергә йәки һыҡтырырға. Барлыҡҡа килгән шыйыҡсаға бер стакан ҡайнап һыуытылған һыуыҡ һыу ҡойоп, өҫтөн ҡаплап, 3 тәүлеккә йылы урынға ҡуйырға. Һуңынан һарҡытып, һығып алырға. Төнәтмәне һыуытҡыска ҡуйырға. Көнөнә өс тапҡыр 8-10 тамсыны бер балғалаҡ һыуыҡ һыуға тамыҙып эсергә.

Ул:

- атеросклероздан,
- йөрәк-ҡан тамырҙары сирҙәренән ярҙам итә,
- миокард инфарктын профилактикалай,
- организмды май ҡатламдарынан таҙарта,
- матдәләр алышыныуын,
- күреүҙе яҡшырта,
- атеросклероз үҫешеүен иҫкәртә,
- организмды йәшәртә.

Курсты 5 йыл һайын ҡабатларға мөмкин. Ашҡаҙан, бөйән сей яраһы, әселек юғары булған гастрит менән сирлеләргә ҡулланыу тыйыла. Ҡулланыу алдынан дауалаусы табибығыҙ менән кәңәшләшегеҙ!

Һуңғы ваҡытта республикала башҡа мәсьәләләр менән бер рәттән, медицина тармағының торошо ла етәкселектең күҙ уңында. Шулай булыуға ҡарамаҫтан, журналистар өсөн был өлкә ниндәйҙер кимәлдә "ете ҡат йоҙаҡ аҫтында" ҡала килә - табиптар менән әңгәмәләшеү өсөн дә рәсми хат яҙыу кәрәк. Ирекһеҙҙән, күңелдә төрлө уйҙар, шик тыуа башлай. Әммә бер һүҙһеҙ әңгәмәләшергә ризалашыусылар ҙа юҡ түгел. Бөгөнгө ҡунағыбыҙ - баш ҡалалағы 51-се поликлиниканың баш табибы Раян МИҺРАНОВ тап шундайҙарҙан һәм уның менән медицинаның бөгөнгө хәл-торошо хаҡында әңгәмә ҡорабыҙ.

ДУҪТАРСА сирҙәрҙе

Һеҙ - уҡытыусылар ғаиләһендә тыуғанһығыҙ. Атайығыҙ Нурулла Миһранов - республика матбуғатында көнүҙәк проблемалар менән даими сығыш яһаған, йөкмәткеле мәҡәләләре менән дә үҙ аудиторияһын тапҡан кеше. Ә һеҙ атай юлын һайламай, ни өсөн медицинаны үҙ иттегеҙ?

- Бәләкәй ваҡытта бер кинола табиптың пациентҡа пистолет менән укол ҡаҙағанын күрҙем. Бала күңелендә шул эпизод тәрән эҙ ҡалдырҙы: пистолетты беҙ һәр ваҡыт үлем илтеү ҡоралы тип өйрәнгәнбеҙ, ә бында табип уның ярҙамында кеше ғүмерен ҡотҡара. Шул бер күренеш барлыҡ яҙмышымды хәл итте. Ауылдан Өфөгә килеп, уҡыуымды Рәми Ғарипов исемендәге 1-се Башҡорт гимназия-интернатының медицина йүнәлешле класында дауам иттем, һуңынан Башҡорт дәүләт медицина университетына уҡырға индем. Әммә эшкә шунда уҡ Өфөлә ҡалманым, тәүҙә - тыуған Белорет районында, һуңынан Йылайырҙа эшләнем. Шуға, ҡалалағы ғына түгел, ауыл ерендәге проблемаларҙы ишетеп түгел, күреп беләм.

Табип - ул дөйөм төшөнсә, медицинаның тармаҡтары бик күп, һеҙ белемегеҙ буйынса ниндәй өлкә белгесе?

- Һөнәрем буйынса терапевмын. Эшемде яратам һәм бик оҡшай ине. Ғөмүмән, яратып, күңел һалып эшләнһәң, бар эш тә оҡшайҙыр инде ул. Хәҙер баш табип булғас, күберәк хужалыҡ эштәре менән шөғөлләнергә тура килә, сөнки медицина заман менән бергә атлай, тиҙ үҙгәрә, административ эштәрҙе лә алып барырға кәрәк. Элек табиптар 5 йылға бер тапҡыр белемен камиллаштырһа, хәҙер йыл һайын уҡып торорға тейештәр.

Халыҡҡа иң яҡын профессиялар - ул уҡытыусы һәм табиптар. Тап ошо ике һөнәр әһелдәренә бөгөн ниңәләр дәғүәләр күп. Уларҙың нисә проценты ысынбарлыҡҡа тура килә, тип уйлайһығыҙ?

- Ысынлап та, пациенттар табиптарға йыш зарлана. Табиптарҙан да күп нәмә тора, әммә улар уртаҡ тел табырға тейештәр, сөнки пациент табипҡа ярҙам өмөт итеп килә. Пациенттар менән дөрөҫ әңгәмә ҡорғанда, аңлатыу эше алып барғанда, низағ сыҡмай. Миҙал бер яҡлы ғына булмағандай, утһыҙ төтөн дә сыҡмай. Тик бер яҡты ғына гәйепләп, икенсеһен яҡлау ҙа дөрөҫ түгел. Хатта тәү ҡарашҡа табиптың гәйебе булмаған кеүек тойолһа ла, әгәр ул пациентҡа дөрөҫ аңлатһа, эшен дөрөҫ ҡорһа, пациенттар барыһын да аңлай. Бер сирле лә, өйҙә ятҡансы, барып, табип менән әрләшеп ҡайтайым әле, тип сығып китмәйҙер, моғайын. Шулай уҡ табиптарҙан да, пациенттарҙан да тормаған осраҡтар ҙа була. Мәҫәлән, льготалы дарыуҙар менән тәьмин итеү - дәүләттең бурысы. Әммә, күреп тороуығыҙса, ул үҙе ауыр хәлдә. Шуға күрә, күп осраҡта табиптар менән пациенттар аңлашып, килешеп эшләргә тейеш.

Пациенттар ниндәй генә һорау менән мөрәжәғәт итмәһен, уларҙың һәр береһен: беҙгә мөрәжәғәт итәләрме, һаулыҡ һаҡлау министрлығынамы, башҡа тикшереү органдарынамы - барыһын да ҡарайбыҙ һәм һәр тәнҡитте файҙалы кимәлгә сығарырға тырышабыҙ, сөнки пациент күҙлегенән ниндәйҙер етешһеҙлектәребеҙҙе әйтеп тормаһалар, беҙ уларҙы күрмәҫкә лә мөмкинбеҙ. Шуға мин ялыу яҙыусыларға, киреһенсә, рәхмәтлемен. Уларҙың ярҙамы менән күп мәсьәләләрҙе хәл итәбеҙ, ҡайһы берҙәрен ҙур бәләгә барып еткәнсе кисектерә алабыҙ. Ә инде табиптарҙың күрәләтә гәйепле тигәндәре 100-ҙән бер осраҡ ҡына булыуы мөмкин, әммә алдан белеп, яуыз ниәттән зыян килтерер өсөн эшләгән бер генә табип та юҡ.

Күптәрҙе хәҙерге электрон теркәлеү, терминал аша теркәлеү мәсьәләһе ҡәнәғәтләндермәй: сәғәттәр буйы буш ваҡыт булғанын көтөп ултырмаһаң, теркәлеп булмай, тигән зарланыуҙар ишетергә тура килә. Ә кемдер ҡапыл сирләп китһә?

- Эйе, табипҡа алдан яҙылыу тигән күренеш бар, ҡыҙғаныҫҡа күрә, уларҙың ваҡыты оҙаҡҡа һуҙылғандары ла осрай. Беҙ нормативтар буйынса эшләргә тырышабыҙ, мәҫәлән, кеше терапевҡа 24 сәғәт эсендә эләгергә тейеш. Махсус белгестәргә - 4-7 көндә. Ҡиммәтле тикшереүҙәр үтеүгә - 14-30 көн. Һәр белгестең үҙенең мөҙҙәте бар. Алдан яҙылыу, бер яҡтан, яҡшы, икенсе яҡтан, йәмғиәт уға тулыһынса әҙер түгел, күрәһең. Быға табиптарҙың етешмәүе лә зыян килтерә. Беҙ бит поликлиникаға барып, регистратураға яҙылып, шунда уҡ табипҡа инеп өйрәнгәнбеҙ. Ғәҙәттә, бер табип эш ваҡытында норма буйынса бер пациентты 15 минут ҡарап, 20 пациентты ҡабул итеүе мөмкин. Ғәмәлдә улар күберәк ҡабул итә. Ә инде яҙылыуға килгәндә, ул дүрт төрлө башҡарыла: регистратура, колл-центр, терминал, "Дәүләт хеҙмәттәре" сервисы аша. Һәр төргә уртаса бишәр кеше бүленгән. Халыҡ регистратуралағы шул биш урынға килә лә, талон ала алмай, аптырай ҙа ҡала. Шул уҡ ваҡытта интернет аша колл-центрҙы ла, "Дәүләт хеҙмәттәре" сервисын да, регистратура эргәһендәге терминалды ла ҡарарға кәрәк.

Әлбиттә, кеше уйламағанда ҡапыл сирләп китеүе лә ихтимал. Был осраҡта махсус табипҡа тиклемге ярҙам кабинеты бар. Температура, йөрәк өйәнәге, башҡа ауыртыуҙар борсоһа, уларҙы фельдшер ҡабул итә, ярҙам итә алһа, ярҙам итә, табип кәңәше кәрәк булһа - шунда уҡ табипҡа сиратһыҙ индерәләр һәм сиратһыҙ күренәләр. Һәр хәлдә, пациент килгән икән, ул күренмәй ҡайтырға тейеш түгел, бүлек мөдиренә, начмедҡа, баш табипҡа мөрәжәғәт итеп, проблеманы урында хәл итергә була.

Һуңғы ваҡытта пациенттар ҙа ҡаты бәғерлегә әйләнә бара түгелме?

- Әйтәләр бит, кеше ниндәй яҙмышҡа лайыҡ - шулай буласаҡ, тип. Шунан сығып фекер йөрөткәндә, әлеге йәмғиәтебеҙ ошо хәл-торошҡа лайыҡтыр, тип уйлайым. Элек һәр кем бер-береһенә ярҙам итергә, хәленә инергә тырыша ине. Хәҙер ҡаты бәғерлелек, тәкәбберлек даими осрай. Пациенттар үҙҙәре шулай агрессив булып, рухи яҡтан шуға әҙерләнеп ултырғас, табиптарҙы ла агрессив тип ҡабул итәләр, бәлки. Саҡ ҡына тауышын күтәреп әйтһә - ҡысҡырҙы, ҡатыраҡ әйтһә - ҡыуып сығарҙы, тиҙәр. Шуға бер яҡты ғына гәйепләп булмай.

Бөгөн мәғариф системаһында уҡытыусылар шундай проблема алдында тора: шул тиклем күп отчеттар яҙа, ҡағыҙ эшенән бушамай. Медицина учреждениеларына килеүселәр ҙә, һөйләгәнде тыңламай ҙа табип, ҡағыҙ яҙып тик ултыра, тип ҡәнәғәтһеҙлек белдерә...

- Беҙ бер илдә йәшәйбеҙ. Компьютер заманы булһа ла, ҡағыҙ эше медицинала ла бик күп. Йылдан-йыл төрлө отчеттар артаҡандан-арта. Был дәүләткә кәрәктер, моғайын, кәрәкмәһә, отчет яҙҙырмаҫтар ине. Иң мөһиме - ошо ҡағыҙ тултырыуҙың файҙаһы, аҙағы хәйерле булһын. Бәлки, бөгөнгө эшләүебеҙҙең һөҙөмтәһен алдағы йылын киләсәктә күрербеҙ.

Республика Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы булып Радий Хәбиров килгәс, төрлө тармаҡтар буйынса эшлекле сәғәттәр үткәрә башланы. Шуларҙың береһе һаулыҡ һаҡлау өлкәһенә лә ҡағыла, унда бөгөнгө проблемалар күтәрелә, уларҙан сығыу юлдары эҙләнә. Ә бит был проблемалар ошоға тиклем дә булған, улар бер генә килеп тыумаған. Ни өсөн улар элек күтәрелмәне лә, әле генә ҡалҡып сыҡты?

- Элек иғтибар булманы тип әйтмәҫ инем, был проблемалар күптәнән килә. Бары тик быға тиклем улар ведомство эсендә генә күтәрелһә, тикшерелһә, хәҙер иһә Хөкүмәт кимәленә һәм киң йәмәғәтселеккә сығарыла. СССР тарҡалғандан бирле беҙ һаман да яңы рельсҡа ныҡлап баҫа алмайбыҙ, бер туҡтауһыҙ реформалар яһала. Үҙгәрештәр йылдам бара, ә система бындай тиҙлеккә әҙер булмай сыҡты. "Яңғын иҡтисады" тиҙәр бит, шул беҙҙең бөкәлгә һуғылҡырай. Радий Фәрит улы башлаған эштәр үҙгәрештәрҙе системалаштырыуҙы талап итә. Дәүләт күҙлегенән ҡарағанда, шулай яҡшыраҡтыр ҙа. Хәҙер бына "Ауыл табибы" тигән программаға ныҡлап тотондолар. Уға федераль бюджеттан 50 кешелек кенә аҡса бүленһә, республика ҡаҙнаһынан тағы ла 120-нән ашыу белгескә аҡса бүленәсәк. Электән дә Хөкүмәткә мөрәжәғәттәр була торғайны, әммә мәсьәләне ыңғай хәл итергә тырышыу тойолманы. Финанс, методик ярҙам, күп эштәрҙе эшләр өсөн закондар, хөкүмәт ҡарарҙары кәрәк. Элек һәр

✓ Бер танышым Германиянан ҡайтып, беҙҙә дауаланып китте. Сит илдә эшләнгән операциялар бик ҡиммәт, күптәр йылдар буйы страховка суммаһы тупланғанын көтә. Беҙҙә операцияны бер айҙан артығыраҡ көтһәләр - ғауға ҡуба.

МӨНӘСӘБӘТ ТӘ...
дауалай

ведомство үҙ алдына эшләһә, хәҙер көстәр берләштерелде. "Сәләмәтлек сәғәте"ндә бер өҫтәл артында Хөкүмәт, Һаулыҡ һаҡлау министрлығы вәкилдәре, баш табиптар ултыра - шунда уҡ мәсьәләне күтәрәләр һәм унан сығыу юлдарын эҙләйҙәр. Ниндәйҙер проблема бер урында бар икән, башҡа урында юҡ, тигәнде аңлатмай - ул башҡа ерҙә лә бар, бөтөн урында бер проблема. Шуға күрә уларҙы системалы рәүештә хәл итергә кәрәк.

Кадрҙар мәсьәләһе лә электән килә, күп осраҡта ауыл ерҙәрендә торлаҡ юҡлығы бер бәлә. Йылайырҙа баш табип булып эшләгәндә шундай хәл булды: бер ауылда, фельдшер кәрәк, тинеләр. Фельдшер таптыҡ, торлаҡ проблемаһы килеп тыуҙы. "Исмаһам, берәйегеҙ фатирға индерегеҙ, аҡсаһын дауахана түләй", - тием. Бер кем ризалашманы. Табип кәрәк, әммә ул ҡайҙа йәшәй, нисек йәшәй - бер кемде борсомай. Шуға, килгән табиптарға ауыл халҡы ла, ҡала халҡы ла мөмкин тиклем ярҙам итһен ине. Икенсе мәл - ауылдан табип һөнәрен һайларға теләүселәр булһа, махсус йүнәлтмәләр бар. Шуларҙы барып һораһындар ауыл балалары. Улар йүнәлтмә алып уҡып, ауылына, районына эшкә ҡайта ала бит. Әлбиттә, был, тырышып уҡымаһам да ярай, йүнәлтмә буйынса барыбер ҡабул итәләр ул, тигәнде аңлатмай, сөнки медиктар ҡулында - кеше ғүмере, кеше яҙмышы, шуға күрә, киреһенсә, биология, химия, физика фәндәренән өҫтәмә дәрестәр алып, тырышырға кәрәк.

Беҙҙең медицина торошон гелән сит илдәр менән сағыштырырға тырышалар: Германия, Израиль һ.б. Ә белгестәр Рәсәйҙә, Башҡортостанда йәки башҡа республикала-өлкәлә дауаланыу сит илдәрҙәгенән һис тә ҡалышмай, ти. Ни өсөн халыҡ хатта картала ҡайҙа икәнлеген дә белмәгән илдәргә ныгыраҡ ышана?

- Кемдер сит ил медицинаһы яҡшы, ти, бәғзеләр түләүле медицина ойошмаларын маҡтай. Ысынбарлыҡта, уларҙа ла, беҙҙә лә яҡшырағы ла, насарырағы ла бар. Мәҫәлән, күптән түгел бер танышым Германиянан ҡайтып, беҙҙә дауаланып китте. Сит илдә эшләнгән операциялар бик ҡиммәт, күптәр йылдар буйы страховка суммаһы тупланғанын көтә. Беҙҙә операцияны бер айҙан артығыраҡ көтһәләр - ғауға ҡуба. Рәсәйҙә генә түгел, Башҡортостанда ла медицина алға киткән тиер инем: барлыҡ ағзаларҙы донор ағзаһына алыштырып ҡуялар хатта. Белгестәр ҙә насар түгел, йыһаздар булһа, бөтөн нәмәне эшләргә мөмкин. Шулай уҡ шәхси медицина ойошмаларына мөрәжәғәт иткән кешеләр, уларҙа яҡшыраҡ, тиһәләр ҙә, күп осраҡта дәүләт медицина ойошмаларында эшләгән табиптар шәхси клиникаларҙа өҫтәмә эшләй. Түләүле яҡшыраҡ тигәнде аңлатмай, бары тик кешеләр табиптарҙы тыңларға һәм уларҙың ҡушҡанын еренә еткереп үтәргә өйрәнһен ине.

Ошо үҙгәрештәрҙән һуң ҡасан да булһа халыҡ, йәғни пациенттар һәм медицина учреждениеһы хеҙмәткәрҙәре араһында сит илдәрҙәге кеүек, йәғни табипҡа проблема алҡымыңдан алғас түгел, ә ярты йыл һайын ҡаралып тороу, үҙ сәләмәтлегеңә иғтибарлы булыу - аңлашып, килешеп йәшәү барлыҡҡа килер тип өмөтләнәһегеҙме?

- Ҡәнәғәтһеҙлек белдереүселәр элек тә булған, бар һәм буласаҡ. Улар бөтөргә лә тейеш түгел, сөнки улар беҙгә лә ниндәйҙер етешһеҙлекте әйтеп тора һәм әйтергә тейеш. Беҙҙең эске контроль хеҙмәттәре, комиссиялар булһа ла, ҡайһы ваҡыт бит күҙҙәге сүпте күрмәйбеҙ, ә кешенең яурынындағы саң бөртөгөн дә күрәбеҙ. Әммә бергәләп эшләргә кәрәк, сөнки һаулыҡ - ул халыҡтың үҙенә кәрәк. Шуның өсөн ваҡытында тикшерелеп тороп, диспансеризация үтеп, табип кәңәшенә ҡолаҡ һалһалар - ул ваҡытта ыңғай үҙгәрештәр тиҙерәк булыр ине. Аяҡтан йығылғас, бына хәҙер табип килә лә, бер төймә дарыу ҡаптырып ебәрә лә, мин 18 йәштәге сағымдағы кеүек һикереп төшөп бейейем, тип, мөғжизәгә өмөт итергә ярамай, әлбиттә. Халыҡ үҙе тырышмаһа, дәүләт һаулыҡ һаҡлау өлкәһенә күпме генә аҡса сарыф итмәһен, алға китеш булмаясаҡ.

Беҙ барлыҡ шарттар тыуҙырырға тырышабыҙ, шул уҡ диспансеризация үтә алһындар өсөн айырым кабинет булдырҙыҡ. Алдан яҙылмайынса, сиратһыҙ-ниһеҙ килеп, бер көн эсендә үтеп ҡайта алалар. Әммә күптәр ут ҡапҡас ҡына йүгерә башлай ҙа, диспансеризация файҙаһыҙ булды, бер нәмә лә тапманылар, тиҙәр. Шул уҡ ваҡытта, мотлаҡ тултырылырға тейешле тест һорауҙарын уҡып та тормайынса, бар ергә лә "юҡ", тип яҙалар ҙа сығалар. Ә бит ундағы бер генә һорауға "эйе" тигән яуап булһа, терапевт шунда уҡ ул кешене икенсе белгескә ҡабул итеүгә яҙа, уны артабан тикшерәләр. Шул бер генә "эйе" лә өҫтәмә тикшереләүгә сигнал булып тора. Пациенттар үҙҙәрен борсоған һорауҙарын йәшерә, ауырыуҙарын әйтмәй, һорауҙарға дөрөҫ яуап бирмәй икән, табип уларҙың сирен асыҡларға телепат түгел бит. Шуға пациенттар табипҡа исем өсөн килеп ҡайтыуҙы ғына табипта булдым тимәһен, ә үҙен борсоған барлыҡ проблемаларын асыҡтан-асыҡ әйтһен, асыҡ һөйләшеү алып барһын ине. Пациент менән табип араһында үҙ-ара ышанысҡа ҡоролған, дуҫтарса мөнәсәбәт булырға тейеш, шул мөнәсәбәт кенә сирҙәрҙе дауалай.

Зәйтүнә ӘЙЛЕ әңгәмәләште.

ҠЫҘ-ҠАТЫН ҠОЛАҒЫНА

ҠАШ ТӨҘӘТӘМ, ТИП...
матурлыҡ ҡорбандары хаҡында бер кәлимә

(Башы 7-се биттә).

Баштараҡ иҫкә алып киткән "биттәге шырыштар" хаҡында бер аҙ фекер йөрөтөп алайыҡ. Әҙәм балаһының ошо яҡты донъяға килеүе, бала, үҫмер сағы, йәш ваҡыты, ҡартайыуы һәм, ахырҙа, үлеп китеүе лә, медицина теле менән әйткәндә, нормаль физиология. Күп кенә кеше тыуыу-үҫеүҙәрҙе нормаль тип ҡабул иткән хәлдә лә, үҙенең ҡартайыуы һәм үлеме менән килешеп етә алмай, ғәҙәттән тыш булған ниндәйҙер бер процесс һымаҡ итеп күрә. Шулай, бәғзе берәүҙәрҙең һәр саҡ йәш булып күренергә тырышып "көсәнеүҙәрен" күреп хайран ҡалаһың. Ныҡлабыраҡ иғтибар итһәк, бәғзе бер "йондоҙҙар"ҙың маңлай һәм сикә тиреләре артҡа ҡарай һуҙылып тарттырылып, ахыр сигенә килеп еткәне яҡшы ғына төҫмөрләнә. Ҡаштары элеккегә ҡарағанда күпкә юғары күтәрелгән, һәммә кешегә хас булырға тейешле танау һәм ирен мөйөштәрен тоташтырған һырҙары (носогубные складки) ла тигеҙләнгән булыуы уларҙың йылмайыуын, ысынлап та, бер аҙ ғына көсәнгән һымағыраҡ итеп күрһәтә. Күҙҙәре, ауыҙҙары ике яҡҡа тартылып тороуы ла һиҙелә. Ғәҙәттә операцияһыҙ ҡалған һырлыбураҙналы муйын тиреһе (ни өсөндөр күптәр муйындарын ҡаплап тормауҙы хуп күрә) ысын йәште "һата", барыбер...

Аллаһ илсеһе саллаллаһу ғәләйһи үә сәлләм ҡатын ҡыҙҙарҙың (үҙенең хәләл ефеттәре алдында) матурланыуын тыймаған. Сал төшкән сәстәрҙе буярға ҡушҡан, күҙҙәргә һөрмә тартыуҙы рөхсәт иткән. Әммә тәнгә, ғөмүмән һаулыҡҡа зыян килтереүсе һәр төрлө башҡа нәмәләрҙе тыйған. Хатта ҡаш йолҡоу ҙа хупланмаған. Ир кешегә лә мыйыҡ ҡыҫҡартыу, һаҡал буяу (тик сөм ҡара төҫкә түгел!) рөхсәт ителә.

Хәҙерге медицинаның күпме генә алға китеүенә ҡарамаҫтан, бит тиреһен ҡырҡыулап-бескеләп йөрөү һәр төрлө ҡурҡыныс менән бәйле. Кешенең иммун системаһы түбәнерәк булыу йәиһә башҡа сәбәптән, операция яраһы көрәгенсә уңалмауы, йә эренләп китеү ҡурҡынысы ла бар. Уңалғас та, күпмелер ваҡыттан, яра йөйө урынында келлоид туҡыма (келлоидные рубцы) үҫеп киткән хәлдәр ҙә булғылай. Күҙ бәбәктәре саманан тыш тартылыу сәбәпле, керпектәре тулыһынса ябылмаҫ хәлгә килгән осраҡтар ҙа билдәле. Операцияла ҡулланылған һәр төрлө дарыуҙарға аллергик реакция арҡаһында, "анафилактик шок" булыу ихтималлығы ла юҡ түгел. Баштараҡ әйткән актрисаның үлеме, минеңсә, тап ана шул сәбәптән дә булыуы мөмкин. Кемдәрҙер һырҙар аҫтына уларҙы тигеҙләүсе гель инъекциялары яһата. Унан, аллергик реакцияны профилактикалау өсөн, бәғзе берәүҙәр йылдар буйы һәр төрлө дарыуҙар эсергә мәжбүр...

Кешеләрҙә күп кенә осраҡтарҙа операцияһыҙ йүнәлтеү ҙә мөмкин түгел бит. Әммә, һап-һау ғына йөрөгән мәлендә, битеңдә барлыҡҡа килгән ниндәйҙер нормаль физиологик үҙгәрештәрҙе юҡ итәм тип, оло бәләгә тарыуың ихтимал, тип кенә һүҙ башлауым ине. Ҡыҫҡаһы: беткә ҡарышып, туғыңды утҡа яндырыу, йә баштараҡ әйткәнсә, ҡаш төҙәтәм тип, күҙһеҙ ҡалыу ҡурҡынысын үҙеңә үҙең тыуҙырырға тырышыу, минеңсә, һис кенә лә ярамаған эш. Быны шулай. Минең менән ризалашмаусыларҙың да булыуына шигем юҡ. Уларҙың фекерен тыңларға ла әҙермен.

Хөрмәтулла ҠЫУАНДЫҠОВ.

ЙӘШЕЛ ДАРЫУХАНА

ҠАРАҒАТ ЯПРАҒЫ

Һәр йыл ҡарағат япрағын йыйып киптерәм - ул бөйәр һәм быуындар өсөн бына тигән дауа. Ревматизмдың да, подаграның да (быуын ауырыуы) ни икәнен дә белмәҫһегеҙ.

С, К, Р витаминдары ҡара ҡарағатты атеросклерозды, бигерәк тә аортаны дауалау һәм профилактикалауҙа үҙенсәлекле итә. Шулай уҡ Аддисон сире һөҙөмтәһендә эшмәкәрлеге боҙолған бөйәр өҫтө биҙҙәрен стимуллау өсөн дә яҡшы. Ә быны хатта көслө гормональ саралар менән дә яйлау енел түгел. Ҡарағат япрағы төнәтмәһе дозаһын белеп ҡулланғанда организмдан артыҡ бәүел һәм ҡуҙғалаҡ кислотаһын сығара, был ревматизмды, подаграны дауалауҙы һөҙөмтәле итә.

Бөйәр сирҙәре менән интегеүселәргә ярты литр ҡайнар һыуға 3 ҡалаҡ ваҡланған ҡара ҡарағат япрағы һалып, 15-20 минут төнәтергә, һуңынан һарҡыларға кәрәк. Артабан уны ҡайнап сығыу хәленә еткерергә, 2 ҡалаҡ ҡарағат өҫтәргә һәм һыуытырға ултыртып ҡуйырға. Төнәтмәне бер көндә яртышар стакан эсеп, еләктәрен ашап ҡуйыу яҡшы. Көн һайын яңы төнәтмә эшләргә. Дауаланыу курсы - 1 ай. Ошо ваҡытта бөйәрҙәрегеҙ генә түгел, тотош организмығыҙ һауығыр.

4 ҡалаҡ кипкән ҡара ҡарағат япрағын ваҡланған 1,5 лимон ҡабығы һәм 3 ҡалаҡ лимон бөтнөгө (мелисса) үләне менән ҡушып болғап, ярты литр ҡайнар һыу ҡойоп, 6 сәғәт төнәтеп, ашар алдынан ярты сәғәт элек 100 мл эскәндә, **невралгия** сигенер.

Ревматизм, подаграны дауалау өсөн 10-12 япраҡҡа ярты литр ҡайнар һыу ҡойоп, һыуытырға. Көнөнә 4-6 тапҡыр яртышар стакан эсергә.

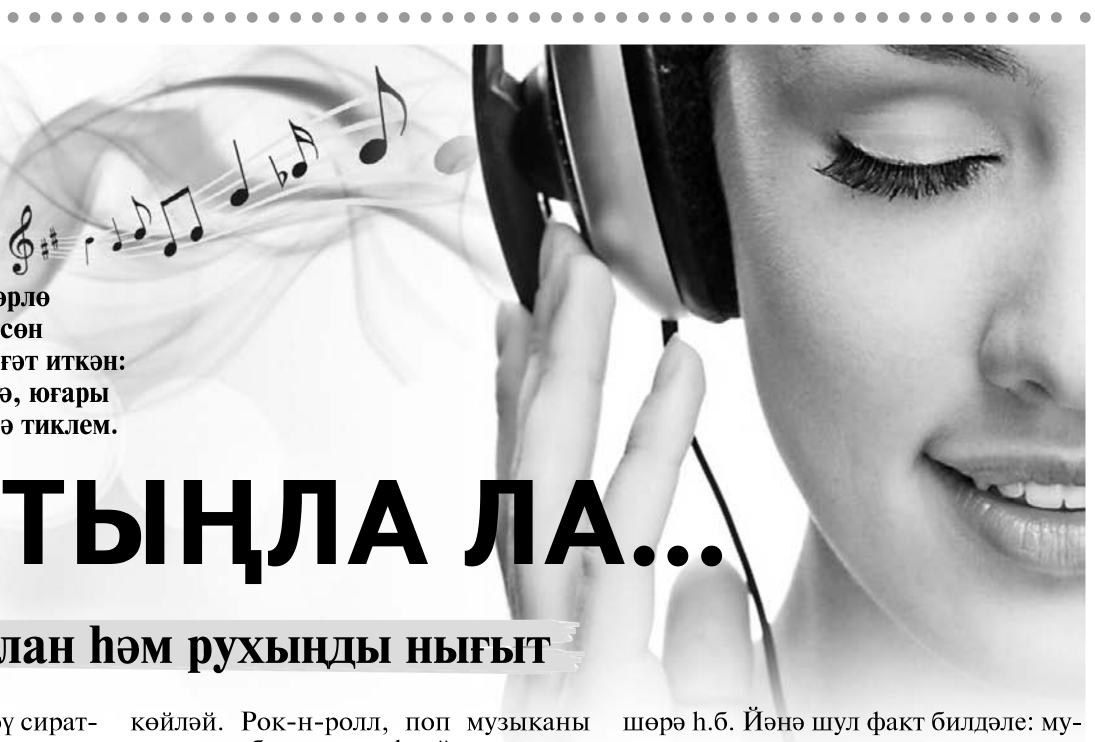
Аддисон сире, бөйәр өҫтө биҙҙәрен стимуллау. Нәҙек ботаҡтар һәм япраҡтарҙы ваҡларға. Ике ҡалаҡ ҡатнашмаға 2 стакан ҡайнар һыу ҡойоп, һыуынғансы ултыртырға. Ашағандан һуң 30-40 минут үткәс, көнөнә 5-6 тапҡыр эсергә.

Лимфа биҙҙәре туберкулезы. 3 ҡалаҡ ваҡланған япраҡҡа ярты литр ҡайнар һыу ҡойоп, ике сәғәт төнәтергә һәм һарҡытырға. Көнөнә дүрт тапҡыр ярты стакан йәки өстән бер өлөш күләмендә эсергә. Дауаланыу оҙаҡҡа һуҙыла.

Ҡолаҡ шаулағанда. Бер үк күләмдә ҡара ҡарағат, сирень япрактары йәки сәскәһе, ҡара мәрүәр (бузина) япраҡтары йәки сәскәһен бергә ҡушып ваҡларға һәм 2 ҡалаҡ ҡушылмаға ярты литр ҡайнар һыу ҡойоп, ҡапҡас ябылған һыу ваннаһында 20 минут бешекләргә. Болғап-болғап торорға. Һуңынан бүлмә температураһында 10 минут төнәтергә һәм һарҡытырға. Көнөнә өс тапҡыр ашар алдынан 15-20 минут алда 70 мл эсергә.

СӘЛӘМӘТ БУЛ!

Күңелде йомшарта торған музыка төрҙәре медицина өлкәһендә быуаттар дауамында ҡулланыла килә. Ошоноң менән бәйле үткәрелгән тикшеренеүҙәр һөҙөмтәһендә музыка белгестәре һәм ғалимдар төрлө ауырыуҙарҙан дауаланыр өсөн музыка өлгөләренә мөрәжәғәт иткән: депрессиянан - яман шешкә, юғары баҫымдан - хроник сирҙәргә тиклем.



КӨЙ ТЫҢЛА ЛА...

дауалан һәм рухыңды нығыт

Медицина хеҙмәткәрҙәре, тәү сиратта, мосолман медицина хеҙмәткәрҙәре, музыка өлгөләрен дауалау маҡсатында ҡулланғандар. Ислам донъяһында психик ауырыуҙар өсөн махсус дауаханалар булған, мәҫәлән, Фес, Бағдад, Дамаск, Алеппо ҡалаларында. Уларҙа ауырыуҙарҙы музыка менән дауалағандар. Боронғо төркиҙәрҙә музыка менән дауалаған кешеләрҙе "баҡшы", йәғни "кам" тип йөрөткәндәр. 1284 йылда Әл Мансур Сәйфетдин батша Ҡаһирә ҡалаһында Мансуриә исемле дауахана төҙөтә. Был дауаханала ауырыуҙар инструменталь музыка тыңлаған, табиптар фекеренсә, ул кешеләргә ыңғай тәьҫир иткән. Унан тыш, ялланған профессиональ хикәйәселәр сирлеләргә төрлө юморескалар һөйләп, кәйефтәрен күтәргән. Был да ауырыуҙың хәлен яҡшырта торған исул һаналған. Шул уҡ дауаханаға моңло тауышлы мәзиндәрҙе саҡырғандар - улар дини китаптарҙы көйләп уҡыр булған. Был дауаханала ошо ысулдар һаман да ҡулланылып килә. Бөгөн ҡайһы бер заманса дауаханаларҙа алдан телгә алынып үтелгән дауалау ысулдары теле-, радио-, компьютер-, ҡулайламалары аша тормошҡа ашырыла. Сельджук һәм Осман дәүләтендә лә музыканы дауалау ысулы булараҡ ҡулланғандар. Был дәүләттәрҙең дауаханаларында махсус сәхнәләр булған - унда ҙур булмаған сәхнә әҫәрҙәре ҡуйылған. Дауаханалағы фонтандан тирә-яҡҡа тигеҙ күләмдә һыу һибелгән. Осман территорияһында психик ауырыуҙарҙы шул рәүешле дауалаһалар, Мысырҙа быңдай кешеләрҙе утта яндырғандар - кешеләр уларға шайтан оялаған, тип уйлаған. Был йәһәттән Осман дәүләтенең ауырыуҙарға ҡарата кешелекле мөнәсәбәтенең ниндәй кимәлдә икәнлеген тойомлап була. Дауаханала теге йәки был ауырыуға ниндәй тондағы музыка ҡайһы сиргә яҡшы тәьҫир иткәнлеге билдәләнгән. Шулай уҡ теге йәки был көйҙө кис, йә иртән тыңлау ҙа ҙур мәғәнәгә эйә булған.

Һуңғы 500 йылда Көнбайышта ла, Көнсығышта ла музыка менән дауалау ысулы инҡар ителеп килә. Ҡолаҡҡа ятмаҫлыҡ тауыштар һәм көйҙәр иһә кешенең психик һәм физик һаулығына насар тәьҫир итә. Һөҙөмтәлә иммун системаһы ҡаҡшай. 90 децибелға еткән тауыштар кешелә стресс тыуҙырыуы ихтимал. Табиптар фекеренсә, быңдай көйҙәр кешегә алкоголь эсемлек кеүек тәьҫир итә. Тәүҙә был көйҙәр кешелә дөйөм хәлһеҙлек, унан һуң өйрәнеү тойғоһон тыуҙыра.

Тауышты әсә ҡарынындағы 16 аҙналыҡ яралғы ла ишетә, ти табиптар. Тикшеренеүҙәр һөҙөмтәһендә шул асыҡланды: Моцарт, йәки Вивальди музыкаһы яралғының йөрәк тибешен көйләй. Рок-н-ролл, поп музыканы тыңлаған бала яралғыһы йылдамыраҡ тибешә һәм көйһеҙләнә башлай.

Кеше тауышы - үҙе үк дауалау көсөнә эйә булырлыҡ күренеш. Кешеләр уның ҡиммәтен әле һаман аңлап бөтмәгән. Кеше тауышына теләһә ҡайһы ағзаға һәм күҙәнәккә йоғонто яһау көсө бирелгән. Ошо йәһәттән Ҡөрьән аяттарын тыңлау кеше организмына яҡшы йоғонто яһай. Ғалимдар һыҙҙаренсә, әсә ҡарынындағы яралғы тәүҙә ишетеү, унан һуң күреү һәләттәренә эйә була. Ишетеү һәм күреү этаптарын үткән эмбрионда мейе эшмәкәрлеге ныҡлап үҫешә башлай һәм интеллект, төрлө хис-тойғолар гаммаһы барлыҡҡа килә. Тимәк, Ҡөрьәндә яралғының үҫеш этаптары доп-дөрөҫ, эҙмә-эҙлекле бирелгән.

Америка ғалимдары һыҙҙаренсә, ыңғай атмосфера, матур тауыштар донъяһында йәшәгән кешеләр күпкә сәләмәтерәк була. Талғын, матур көйҙәр кеше мейеһенә тәьҫир итеп, унан эндорфин, окситосин, энкефалин кеүек матдәләрҙең бүленеп сығыуына булышлыҡ яһай. Был факт мейелә матур музыканы ҡабул итеүгә һәм организм өсөн ыңғай тәьҫир итә торған матдәләр бүлеп сығарыуға көйләнгән махсус үҙәктәр барлығы тураһында һөйләй. Музыкаһың бөтә матурлығын тулы кимәлдә аңлауға һәләте булмаған кешеләргә лә гармоник музыка ыңғай тәьҫир итә.

Музыкаһың кеше организмына булған ыңғай тәьҫир көсө молекуляр кимәлдә әле яңы-яңы өйрәнелә башланы ғына. Тәрән һәм күп яҡлы тикшеренеүҙәр һөҙөмтәһендә иһә шул асыҡланды: талғын, матур көйҙәр кешенең йөрәк тибешен көйләй, ҡурҡыуҙарын юҡҡа сығара, юғары ҡан баҫымын төшөрә һ.б. Йәнә шул факт билдәле: музыка өлгөләре кортизолдың - стресты булдырыусы гормондың - түбәнәйеүенә килтерә. Шулай уҡ операциянан һуңғы сирлеләргә лә музыка бик яҡшы тәьҫир итә - яраларҙың тиҙерәк бөтәшеүенә булышлыҡ итә, ялҡынһыныуға юл ҡуймай һәм А гемоглобинын 14 процентҡа күтәрә - был организмдағы иммунитеттың нығыныуын да тәшкил итә. Даими рәүештә талғын, кәйефте көйләүгә һәләтле музыканы тыңлаған ауырлы ҡатындар менән бала тапҡанда ҡатмарлылыҡтар тыумай, ти музыкаһың ыңғай тәьҫирен өйрәнеүсе табиптар. Унан тыш, матур музыка хәтерҙе нығыта, һыҙланыуҙарҙы баҫа, кардиобалансты көйләй, ваҡытынан иртә тыуған балаларҙың ыңғай үҫешенә йоғонто яһай ала...

Стенфорд университетының медицина факультетында тәжрибә үткәргәндәр: һигеҙ аҙна буйына бер төркөм ауырыуҙарға улар ярatҡан музыка өлгөләрен тыңлатҡандар. Икенсе төркөмгә быңдай мөмкинселек бирелмәгән. Билдәле бер ваҡыт үткәс, беренсе төркөм ауырыуҙарҙың депрессия хәленән тулыһынса сыҡҡанлығы асыҡланған. Икенсе төркөмдә иһә хәл ыңғай яҡҡа бөтөнләй үҙгәрмәгән. Химиотерапия алыусы сирлеләрҙең күңеле болғаныуы кәмеүе күҙәтелә. Табиптар фекеренсә, йоҡоһоҙлоҡ менән сирләүсе кешеләрҙең күпселеге классик музыка өлгөләрен тыңлаһа, тиҙерәк йоҡоға тала.

Хоҙай Тәғәлә беҙгә ишетеү һәм һөйләү һәләтен биргән һәм был илаһи бүләк менән кеше мөмкин тиклем һағыраҡ эш итергә тейеш: матур һүҙҙәр һөйләргә, ыңғай, талғын музыка тыңларға, рухи, физик яҡтан гармоник үҫешергә...

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

ВАРИКОЗҒА ҠАРШЫ - ӘРЕМ

Әремде ваҡлап, өҫтөнә һөт ҡойорға һәм уның әсегәнен көтөргә. Һуңынан уға сепрәкте манып, кәрәкле урындарға бәйләргә. Составты һыуыҡта һаҡларға һәм өс көн эсендә ҡулланырға. Дауаланыуҙы бер айҙан һуң ҡабатларға мөмкин.

Әремдең дауалау сифаттары бик күп, бигерәк тә ул веналар өсөн һәйбәт. Ул ҡан әйләнешен активлаштыра, тамырҙарҙы нығыта, ҡанды шыйыҡлата. Компресты һөтһеҙ ҙә эшләргә мөмкин. 150 грамм әремгә ярты литр араҡы ҡойоп, ике аҙна самаһы ҡараңғы урында төнәтергә. Марляны йәки сепрәкте төнәтмәгә манып, компресс эшләргә һәм өҫтөнән ҡыптыр менән урап ҡуйырға. Компресты яткан ваҡытта эшләүе уңайлы. Курс - ике аҙна, ял - бер ай.

ТУБЫҠТАРЫҒЫҘ АУЫРТҺА...

130 бәпембә сәскәһен йыйып, уға бер флакон тройной одеколон ҡойорға һәм төнәтергә ултыртырға. Ни тиклем оҙағыраҡ ултырһа - шул тиклем яҡшыраҡ. Төнәтмә менән тубыҡтарҙы даими рәүештә ыуырға.

Тубыҡ аҫтында (артында) төйөн булғанда, тырнаҡ гөлө сәсәкәләренә араҡы ҡойоп, яҡшы итеп төнәтергә һәм төйөнгә сылатҡыс (примочка) эшләргә кәрәк.

✓ ***Ләкин Киров театрында эшләгән профессионалдар уның талантлы артист икәнен таный, балериналар уның менән бейеүҙе хуп күрә, тамашасы уны нығыраҡ алҡышлай, тәнҡитселәр, сәнғәт белгестәре уға иғтибар бүлә.***

Киров театрының әйҙәүсе балеринаһы Дудинская менән ҡушарлап бейеү тураһында ниндәй генә артист хыялланманы икән! Прима-балерина Рудольф Нуриевты мәшһүр театрға аяҡ баҫыр-баҫмаҫтан "Лауренсия"ға үҙенә партнер итеп саҡырҙы. Әлбиттә, театрҙа эшләгән профессионалдар быны төрләсә ҡабул итте. Үҙҙәрен сәхнәлә балҡытыу теләге менән янған йәш артистар араһында ла бәхәстәр булып алды - кемдер һөкланды, кемдер мыҫҡыллы йылмайҙы, кемдер аптыраны, кемдер уртын сәйнәне. Коллектив тарафынан "перспективалы" тип аталған йәш, матур артист Егор Соловьев үҙенә көслө конкурент килгәнен һиҙемләп, бүтәндәрҙән нығыраҡ һағайҙы. Етмәһә, Дудинскаяға партнер итеп үҙен тәҡдим итергә йөрөгәйне, ләкин театрҙың "королева"һы унын ягына боролоп та ҡараманы. Репетицияны күҙәтеп ултырған ҡараңғы сырайлы Егор бүтәндәрҙән айырылып, ситкәрәк барып баҫты. Яңы ҡалҡа башлаған йондоҙҙоң бындай хәлгә тарығаны юҡ ине...

Дошманы ла, дуҫы ла булмаған, гөмүмән, кешеләргә битараф ҡараған К. шундай кәйефһеҙ мәлдәренең береһендә унын эргәһенә килеп баҫты.

- Сығышы менән Башҡортостандан, тиҙәр был...

Егор йөҙөн сырыштырҙы:

- Шайтаным беләү! Шуныһы асыҡ, провинциалдар баҫып ала башланы юғары сәнғәтте. Әрһеҙлектәре менән.

- Эгоцентрик булһа ла, ул талантлы, - тип тамаҡ ҡырҙы К. - Балет театрында уҡығандар Башҡортостанға кире ҡайттылар, ә Нуриев һөҙөшә белә. Аяғында нык тора.

- Ә мин ул Киров театрында тәүге һәм һуңғы "башкиренок" булыр тип уйлайым.

- Йәш саҡта барыбыҙ ҙа ҡыҙыу. Тик ауыҙыңды үлсәп ас, быны һиңә яҡшы ниәттән әйтәм.

- Миңә яҡшы ниәттәһегеҙ, - Егор көлдө, шунан Рудольф шөғөлләнгән тарафҡа эйәк ҡаҡты. - Ә уға, минең аңлауымса, бөтә нәмәгә лә рөхсәт бирелгән.

- Бөтә нәмәгә?..

- Ну, берәү ҙә шәм тотоп тормаған...- Егор артыҡ ысҡындырғанын һиҙеп, икенсегә борҙо. - Унын ауыр холҡо, тәртибе тураһында хәҙер легендалар йөрөй. Барыһы ла ғәфү ителә.

- Ләкин һеҙҙең ауыҙҙан ысҡынды, берәү ҙә шәм тотоп тормаған... Әйтеп бөтөгөҙ.

- Сит илдән килеп уҡыған ҡай берәүҙәр менән шикле дуҫлығы тураһындағы хәбәрҙәр йөрөй. Бәлки, ялғандыр, раҫларға йыйынмайым. Минең тараткан гәйбәт тә түгел. Шулай ҙа совет артисының мораль облигына бысраҡ яғыла.

- Ялғанды ысынға әйләндерергә була. Булышлыҡ итегеҙ, - К. ауыҙын асып ҡатҡан Соловьевҡа хәйләкәр ҡарап алды. - Уны шикле әҙәмдәр менән таныштырығыҙ, - хәҙер ул етди ҡиәфәт алды. - Мин шаярттым ғына!.. Юғиһә, бер кешене еңелмәҫ конкурент итеп күргәнһегеҙ ҙә, башығыҙҙан алып ташлай алмайһығыҙ. Ижад кешеләре үтә лә хисле, аҡылдан яҙып ҡуйыуығыҙ бар. Ә һеҙгә үҙегеҙҙе киләсәк өсөн һаҡларға кәрәк, артист дуҫ!

Егоровтың иңбашынан ҡаҡты ла, К. ары атланы.

Данлыҡлы Мария театры традицияларын үҙендә һаҡлаған Киров театрында эш башлағас, Рудольф Нуриев унын эске тормошо балҡып торған шөһрәтле сәхнә тормошонан айырылғанын аңланы. Бала саҡтан үҙ һүҙле булып, шул арҡала әрен дә, туҡмағын да алып, барыбер үҙенекен ҡыуған егет эш башлаған театрында ла, тәбиғи, юғалып ҡалманы. Һәр ойошмаға хас булғанса, бында ла партиялы һәм партияһыҙҙар төркөмө бар. Йәштәрҙең коммунистик берлеге ағзаһы булыу - ышаныс билеты тоттороуға бәрәбәр. Үҙенең киләсәген ҙур сәнғәттә генә күргән Рудольф бер төркөмгә лә ҡушылманы. Унын был холҡон "ҡырағай азиат"лығы менән аңлаттылар.

- Һиңә балалыҡтан сығырға, комсомолға инегә ваҡыт, - тине уға театрҙың комсомол етәксеһе Александр Осипов.

- Комсорг, мин һеҙгә теге ваҡытта уҡ асыҡтан-асыҡ әйттем: Нуриев үҙенең ваҡытын тик бейеү сәнғәтенә сарыф итә. Һәм был берәүгә лә сер түгел!

- Тимәк, беҙҙең эш - ваҡытты әрәмшәрәм итеү?

- Мин улай тимәнем, Александр. Һеҙ фантазер.

- Но...

- Һеҙгә ижад менән шөғөлләнергә тәҡдим итәм. Балетта түгел, әҙәбиәттә! Мин репетицияла. Бүлдермәгеҙ!

Александр ҡып-ҡыҙыл булып сығып китте. Уға саҡ ҡына ла иғтибар итмәгән Рудольф өҙөлгән вариацияһын дауам итте.

Тағы ла бер нисә көндән Нуриевты театр директоры үҙ янына саҡыра.

- Нуриев, ни өсөн дөйөм йыйылышта булманығыҙ?

- Бер үҙем шөғөлләндем. Яңғыҙлыҡ минең дуҫым.

- Яңғыҙлыҡ түгел, ә яуапһыҙлыҡ!

- Мин үҙемдең индивидуалист икәнемде генә әйтәм!

- Яңғыҙ ҡарға яҙ килтермәй. Театр бөтәһенән элек коллектив!

- Мин үҙ көсөмә ышанам, - тине Рудольф тыныс ҡына.

- Үҙ көсөңә ышаныуың яҡшы. Тик беҙҙең һәр премьера хөкүмәт хуплауын алғас ҡына тамашасыға сыҡҡанын да онотма, Нуриев.

Рудольф менән ошондайыраҡ әрепләшеүҙәр гәҙәти бер күренешкә әйләнде, тиергә була. Ләкин Киров театрында эшләгән профессионалдар унын талантлы артист икәнен таный, балериналар уның менән бейеүҙе хуп күрә, тамашасы уны нығыраҡ алҡышлай, тәнҡитселәр, сәнғәт белгестәре уға иғтибар бүлә, Болгария, Көнсығыш Германия, Мысырҙағы сығыштары матбуғатта киң яҡтыртыла. Шуға ла унын кирелеге, ауыр холҡо ғәфү ителә килә. Хәйер...

Мәҙәни-ағартыу саралары - советтар иленең иң ҙур идеология ҡоралы. Шуға ла мәҙәниәтҡә ҡараған һәр объект хөкүмәттеке, ундағы ижадсылар дәүләт сәйәсәтенә хеҙмәт итә. Был йәһәттән именлек һағында тороусылар уяу булды. Бөтә барлығын фәҡәт сәнғәткә бағышлаған Рудольф, әлбиттә, тормошта үҙенсә юл ярҙы. Буш ваҡыты булдымы, башҡа театрҙарға йөрөнә, сит илдәрҙән килеп уҡыған студенттар менән гәпләште, ә Ленинградҡа, сит ил труппалары килеүен - күктән төшкән бәхет һымаҡ ҡабул итте. Балет сәнғәте алға киткән Европа илдәренән килгән оҫталар менән тиҙерәк танышырға, аралашып ҡалырға тырышып, бер нимәгә ҡарамай, Мәскәүгә лә сығып китте.

"Дон Кихот"ты бейегәндән һуң Рудольф Нуриев өҫтөнә сәскәләр яуҙы. Сәхнә иҙәне ҡыҙыл раузалар менән түшәлде. Был көтөлмәгән һәм көтөлгән уныш ине. Журналистар Киров театрында яңы йондоҙ ҡалҡыуы тураһында кемуҙарҙан яҙҙылар.

Соловьев балҡып сәхнә артына килеп сыҡҡан Рудольфты күрмәмешкә һалышып, арҡаһы менән боролдо. Һиҙгер артист быны иғтибарһыҙ ҡалдырманы. Гәҙәттәгесә, төртмә теле тик торманы:

- Егор, һиңә ошондай сәскәләр яуғанда бер һүҙһеҙ сәхнәгә сығып, йыйып бирешәсәкмен!

"Мин Киров театрында уйнағанда, һинең бындай мәлең бер ҡасан да булмасаҡ!" тип аңланы был әсе шаяртыуҙы Егор Соловьев. Шулай ҙа уны бер нәмә йыуатты: ышаныһыҙ элемент булараҡ, комсомол сафына инмәгән Рудольф Нуриевты хәҙер сит илдәрҙә үткән турнеларға йыш сығармайҙар, хөкүмәт концерттарына алмайҙар, тимәк, киләсәге томанлы. Үҙенең ижадын һанламаған етәкселек менән Рудольф конфликтҡа ла йыш инә. Бәхәс мәлендә тура һүҙле талант эйәһе ҡайны бер артистарҙың эшмәкәрлегенә лә тәнҡит элүктерә. Был хәбәр тегеләргә барып еткәс, әлбиттә, гәмһеҙ ҡалманылар. Кемдер үҙ фекерен Рудольфҡа асыҡ әйтте, кемдер эстән генә үс тотто. Унын тураһында шикәйәттәр төрлө органдарға барып етә торҙо.

Парижға турне алдынан шулай уҡ һәр артист тейешле кимәлдә тикшерелде. Дөйөм йыйылыштарҙан тыш, айырым кабинеттарҙа ла артистар менән профилактик һөйләшеүҙәр үткәрелде, инструкциялар иҫкә төшөрөлдө. Быйа шулай көндәрҙән бер көндө Соловьевты ла кабинетҡа саҡырҙылар. Ҡаҡса көүҙәле ир ҡаршы алды уны.

- Рудольф тураһында һеҙҙең фекерҙе ишеткебеҙ килә.

- Ни өсөн мин? - тип һағайҙы Егор.

- Процедура шуны талап итә. Аңлайһығыҙҙыр. Беҙ сит илгә сыҡҡан һәр артист менән һөйләшәбеҙ. Һеҙ Советтар Союзының үҫешкән сәнғәтен генә түгел, юғары мораль йөҙөн дә күрһәтәсәкһегеҙ. Ҡаҡшамаҫ совет берлегенән буржуаз илдәр шаҡ ҡатырға тейеш. Нуриев тураһында беҙҙә шаҡтай белешмә тупланған. Тимәк, һорауҙар етерлек.

- Унын тураһында төрлө хәбәр йөрөй. Был сер түгел... - тип мығырланы Соловьев. - Ә дәлилдәргә килгәндә... - Ул иңбашын йыйырҙы.

- Бына беҙҙә "нормаль булмаған бәйләнештәре" тураһында анонимкалар бар.

- Ғәфү итегеҙ, бер кем дә шәм тотоп тормаған...

- Дәлилдәр табыу - һеҙҙең эш түгел. Кемдәр менән аралаша, ҡайҙа бара, шул турала мәғлүмәттәр кәрәк. Синфи дошмандар менән уратылып алынған бөйөк державаның юғары сәнғәтен бысраҡлыҡтан, коммунистик мораль обликты һаҡлап ҡалыу - беҙҙең барыбыҙҙың да бурысы. Ахыр килеп, былар ил хәүефһеҙлеге өсөн кәрәк. Әгәр ҙә был егетте фашларлыҡ мөмкинлек тыуа икән... - унан яуап көткән кеше тәмәке тоҡандырҙы, күҙҙәрен ҡыҫа биреберәк ҡарап алды. - Шикләнмәгеҙ, театрҙа үҙегеҙҙең бөйөк киләсәгегеҙҙе хәстәрләй алаһығыҙ.

Соловьев яуап ҡайтарманы.

- Идеология - талантын үҙе. Ул бөтәһен дә хәл итә, аңлайһығыҙҙыр минең нимә әйтергә теләгәнде. Һәр артист театрҙа әйҙәүсе танцовщик булыу тураһында хыяллана.

- Беҙҙең барыбыҙға ла бер-беребеҙгә шымсылыҡ итергә ҡушалармы?

- Һы...- Ҡаҡса көүҙә көләмһөрәне. - Кем тип уйлайһығыҙ үҙегеҙҙе, йәки Нуриевты? Дәүләт серен һаҡлаусы объект эшмәкәрҙәре итепме әллә? Беҙҙең һеҙгә сығыуыбыҙ, бөтәһенән элек, һеҙгә булған ышанысты аңлата! Беҙ һеҙҙән бер нәмә лә талап итмәйбеҙ. Ләкин уяулыҡты юғалтмау мөһим икәнен генә иҫегеҙгә төшөрәбеҙ. Ҡабатлайым, был һеҙгә ҡарата ышаныс.

Соловьев өсөн шуныһы асыш булды: бер ниндәй интригаларға ҡыҫылмаған, тыныс холоҡло К. ошо именлек һағында тороусыларҙың агенты икән. Тап ошо иптәш Соловьевты ҡайһы бер мәсьәләләрҙе тикшереүҙә ҡатнаштырырға тәҡдим иткән. Артабан К. килеп инде, һәм ул кәрәк саҡта Соловьевҡа терәк буласағын әйтте. Һөйләшеү үҙенән-үҙен тәрәнгәрәк күсте...

Рудольф Нуриев самолетҡа ултырғансы үҙенең Францияға осасағына ышанманы. Сөнки исемлек раҫланып та, аэропортҡа юлға сыҡҡан мәлдә төшөрөп ҡалдырылған актерҙар тураһында ишеткәне бар ине. Ләкин Нуриевтың Францияға осоуы ысынбарлыҡ булып сыҡты. Самолет креслоһына барып ултырғанда уҡ уҡыған француз нәфис әҙәбиәте геройҙары, авторҙары, картиналар, рәссамдар, музейҙар, театрҙар, үҙе өсөн таныш һәм таныш булмаған артистарҙың исемдәре, улар уйнаған ролдәр - барыһы бергә башында буталды. "Тағы килә аламмы-юҡмы был илгә, билгеһеҙ. Ләкин әлеге мәлде ҡулдан ысҡындырмаясаҡмын! Һәр буш секундым юғары мәҙәниәтҡә эйә ил менән танышыуға арналасаҡ!" Парижға килеп төшөү менән унын һауаһы иҫерткес тәьҫир иткәндәй тойолдо. Турнеға бирелгән бер ай эсендә Лувр, Версаль, Де Сен Клу паркы, Сен Мишель, Сен Жермен ҡалаларындағы студент кварталдарында булды, мәктәп йылдарында уҡ өйрәнә башлаған Франция мәҙәниәтен эстән күрергә өлгөрөү, сәнғәт әһелдәре менән ҡатышып, һөнәрҙәштәре менән гәрләп ҡайнап алыу теләге Рудольфта ташҡын булып урғылды. Француз артистарҙың уға йышыраҡ мөрәжәғәт итеүе, тиҙ арала яңы дуҫтар табыуы - көнсөл партнерҙарҙың һарыуын ҡайнатты. "Тыуып-үҫкән ерендәге ҡырағай йолаларын һаман үҙендә йөрөтә. Бәйҙән ысҡынған эт, шуға коллективты һанға һуҡмай" һәм башҡа "шыш-быш"тарҙы, мыҫҡыллы көләүҙәрҙе ул ишетмәне.

(Дауамы бар).

✓ Яҡут күленең батҡағы менән быуын, һөйәк ауырыуҙарын, мускулдарҙы, хатта артрит, люмбаго, артроз, ревматизмды, һынған урындарҙы дауаларға мөмкин. Шуға ла бында йәйге көндәрҙә дауаланырға килеүселәр бик күп була.

ИНТЕРНЕТТАН

ҮҘ ЙОРТОҢ БАРМЫ?

■ Ата-әсәләре менән бер туҡтауһыҙ торлаҡ алыштырып йөрөргә мәжбүр булған балалар йышыраҡ ауырый, ти белгестәр. Бындай һығымта Шотландияла үткәрелгән тикшеренеүҙәр ярҙамында яһалған, унда 15, 35 һәм 55 йәштәге 850 кеше ҡатнашҡан. 20 йыл буйына уларҙың барыһының да йәшәү рәүеше, сәләмәтлеге, ғәҙәттәре күҙәтеп барылған. Тикшереүҙәрҙә ҡатнашыусыларҙың бишәүһе йәшәү урынын бер тапҡыр ҙа алыштырмаған, 59 проценты бер йәки ике тапҡыр алыштырған, 21 проценты гел күсенеп йөрөгән. Кем үгәй атай менән йәшәгән, улар араһында күсенеүселәр йышыраҡ булған. Ике йәки өс бала тәрбиәләүселәр ҙә йәшәү урынын күберәк алыштырған. Дөйөм алғанда, кемдәрҙең бала сағы бер урында ғына үтмәгән, уларҙың һаулығы менән дә проблемалар йышыраҡ осраған, улар тиҫтерҙәренә ҡарағанда көсһөҙөрәк булған, йышыраҡ психологик стресс кисергән, эскән һәм тәмәке тартҡан.

■ Британия тикшеренеүселәре фекеренсә, төрлө проблемаларҙан ҡотолоу өсөн картиналар галереяһына йыш йөрөү ҙә етә. Бигерәк тә донъя һынлы сәнғәте шедеврҙары кеше психикаһына ыңғай тәьҫир итә. Ғалимдар үткәргән тикшеренеүҙәрҙәр күрһәтеүенсә, Клод Моне йәки Сандро Ботичелли кеүек бөйөк рәссамдарҙың һүрәттәрен ҡараған саҡта кешенең баш мейеһе әүҙемлеге кеше ғашиҡ булғандағы мейе торошона оҡшаған була. Бынан тыш, тикшеренеүҙә ҡатнашыусыларҙың ҡанында домафин гормоны ла күберәк була, был гормон кеше ниндәйҙер кинәнес кисергәндә бүленә. Бындай реакция тикшереүҙәрҙә ҡатнашыусының һәр береһендә күҙәтелә. Эксперттар әйтеүенсә, сәнғәт өлгөләре ҡурҡыу, тынысһыҙланыу кеүек тойғоларҙан арынырға һәм хатта ауыртыуҙан ҡотолорға ярҙам итә.

■ Тель-Авив университеты тикшеренеүселәре әйтеүенсә, һимеҙлек кешенең дөйөм торошона ғына түгел, ә психик сәләмәтлегенә лә йоғонто яһап, йыш ҡына депрессияға алып килә, бындай кешеләр эштә лә тиҙерәк арый. Тикшеренеүселәр билдәләүенсә, физик әүҙемлек өсөн ваҡыт табыусылар бындай проблемаларға осрамай, мәҫәлән, аҙнаһына 4 тапҡыр спорт менән шөғөлләнеүселәр депрессияның нимә икәнен дә белмәй. Ғалимдар физик көсөргәнештең психикаға ыңғай тәьҫир итеүен күптән дәлилләгән. Табиптар әйтеүенсә, физик күнекмәләр организмда митохондрийҙарҙың күләмен арттыра. Митохондрийҙар энергия бүленеп сығыу өсөн яуаплы булғанлыҡтан, спорт менән шөғөлләнгәндән һуң көс һәм ихтыяр көсө арта. Көньяҡ Каролина университеты ғалимдары фаразлауынса, был матдәләр баш мейеһендә лә әүҙемләшә. Һөҙөмтәлә, хәтер яҡшыра, депрессия, күңел төшөнкөлөгө юҡҡа сыға.

■ Коннектикут университетында үткәрелгән тикшеренеүҙәр күрһәтеүенсә, организмға саҡ ҡына һыу етешмәй башлаһа, шунда уҡ кәйеф насарая, көсһөҙлөк барлыҡҡа килә, фекерләү ҡеүәһе түбәнәйә. Тикшереүҙәрҙең етәксеһе профессор Лоренс Е. Армстронг фекеренсә, ял иткәндә лә, компьютер алдында ултырғанда ла һыу эсергә кәрәк. "Һыуһау тойғоһо беҙ 1-2 процент шыйыҡлыҡты юғалтҡас ҡына барлыҡҡа килә. Әммә был ваҡытҡа организмда һыуһыҙлыҡ һөҙөмтәһендә кире эҙемтәләр башланған була", - ти профессор. Быһдай хәл килеп тыумаһын өсөн көнөнә 2 литр һыу эсергә кәрәк.

ЙОЛА ТОТҠАН ЯҘЛЫҠМАҪ

ЯҠУТ КҮЛЕ БУЙЫНДА

Ағинәйҙәрҙең йыш осрашырға, аралашырға, саралар үткәрергә ятраҡанын беләһегеҙ. Әгәр ҙә улар алдына:"Һеҙ ниндәйҙер байрамдар ваҡытында, бер датанан икенсе датаға тиклемге арауыҡта ғына осраша, аралаша торғандарҙан түгел. Һеҙ көн һайын, сәғәт һайын ағинәйлек бурысын үтәргә тейешһегеҙ. Ағинәйлек һеҙҙең йәшәү рәүешегеҙ булырға тейеш", - тигән бурыс-маҡсат ҡуйылған икән, уларҙың әле бер, әле икенсе районда үткән йыйындарына аптырарға ярамай. Улар шулай аралаша, бер-береһенең эш тәжрибәһен өйрәнә, үҙе белгәнде башҡаларға өйрәтә һәм йәмәғәт эшен артабан тағы ла дәртләнеп дауам итеү өсөн йөрәктәренә ҡуҙ, ялҡын өҫтәй. Һәр эштә лә шулай теге йәки был саралар, күрһәтмәләр, бойороҡтар ярҙамында ялҡынды дөрләтеп торорға кәрәк бит.

Бына әле генә 20-ләгән район ағинәйҙәре Баймаҡ һабантуйы сиктәрендә осрашып, бер-береһенең хәлен белешеп, алыҫ араларҙы яҡын итеп йөрөп ҡайтҡайны. Ошо арала Көйөргәҙе районы ағинәйҙәре 12 райондағы әхирәттәрен бер ҡорға йыйҙы. Ғәҙәттәгесә, үҙҙәре тегеп кейгән матур милли күлдәктәрҙә, милли биҙәүестәрҙә, йөҙҙәр яҡтылығы, күңел киңлеге менән Яҡут күле буйында ҡаршы алдылар көйөргәҙеләр Хәйбулла, Йылайыр, Ейәнсура, Мәләүез, Ишембай, Федоровка, Стәрлебаш, Стәрлетамаҡ, Ауырғазы, Бөрйән, Белорет, Күмертау ағинәйҙәрен. Был күл буйында ҡор йыйыу юктан түгел ине: Яҡут күле батҡағының дауалау үҙенсәлектәрен аяҡ-ҡулы һыҙлап килеп, ошонда дауаланғандан һуң сиренән арынған кешеләр яҡшы белә булыр. Һәр хәлдә, уның шифаһы Ырымбурҙағы тоҙло күлдән бер нисек тә ҡайтыш түгел, тиҙәр. Яҡут күлен тергеҙеүсе, уның батҡағының дауалау үҙенсәлектәрен өйрәнеүсе Башҡортостандың атҡаҙанған врачы Рәжәп Рамазан улы Юлбарисов йыйылыусылар алдында ошо турала сығыш яһаны. Уның билдәләүенсә, Яҡут күленең батҡағы менән быуын, һөйәк ауырыуҙарын, мускулдарҙы, хатта артрит, люмбаго, артроз, ревматизмды, һынған урындарҙы дауаларға мөмкин. Шуға ла бында йәйге көндәрҙә, ниндәйҙер уңайлы шарттар булмауына ҡарамаҫтан, дауаланырға килеүселәр бик күп була. Көйөргәҙе район хакимиәтенең элекке башлығы Әхәт Ҡотләхмәтов әйтеүенсә, күл батҡағының дауалау үҙенсәлектәрен бик күп ғалимдар өйрәнеп, һығымталар яһағандан һуң, ул республика етәкселәре алдында бында шифахана төҙөүҙе күп тапҡырҙар юллап ҡараған, әммә әлеге көнгә тиклем быға иғтибар итеүсе табылмаған. Көйөргәҙе ағинәйҙәренең "Өләсәйҙәр дауаханаһы" тип атап, осрашыуҙы Яҡут күле менән таныштырыуға арнауы шуға ла бик урынлы булды: республикабыҙҙың тағы ла бер тәбиғи дауаһы миҫалына, бәлки, битараф ҡалмаҫ уларҙы ишетеүселәр.

Был туралағы фекерҙе ағинәйҙәр йыйынға йөкмәтке өҫтәп, ағинәйҙәргә хөрмәт күрһәтеп килгән махсус ҡунаҡҡа - РФ Дәүләт Думаһы депутаты Зариф Байғусҡаровҡа ла ишеттерҙе. Уға үҙҙәрен борсоған башҡа һорауҙарын да яуҙырҙылар, ҡәнәғәтләнерлек яуаптар ишеттеләр. Зариф Закир улы, шулай уҡ Башҡортостан Дәүләт Йыйылышы-Ҡоролтай депутаты Гөлнур Ҡолһарина ҡулынан рәхмәт хаттары алыу ҙа күңелдәренә хуш килде ағинәйҙәрҙең. Ағинәйҙәр шулай уҡ был йыйынды үткәреүгә матди ярҙам күрһәткән район хакимиәте башлығы Юлай Ильясовҡа, "Яҡут" яуаплылығы сикләнгән йәмғиәт етәксеһе Рәмил Юлбарисовҡа, Морапталауылы эшҡыуары Рәмил Туҡаевҡа, Киров исемендәге хужалыҡ етәксеһе Дамир Байгилдинға рәхмәтле булды. Ә республиканың башҡа районларынан ҡунаҡ булып килгән ағинәйҙәр тағы бер аралашыу, күрешеү, фекер һәм тәжрибә уртаҡлашыу мөмкинлеге биргән Тамара Малбаева етәкселегендәге Көйөргәҙе районы ағинәйҙәренә рәхмәт яуҙырҙы.

БАЛАҢА УҠЫ!

ЕК МӘРГӘН

Ҡасандыр Ағиҙелдең кинәт боролош яһаған аҡ ярына ҡаршы йәшел туғайҙа Туғыҙаҡ әбей менән туғыҙ улы биҙәкле аҡ тирмә ҡорған. Туғыҙаҡ әбей тирмә ишегенән ҡараған саҡта, Ағиҙел аҡ уҡа кеүек йылҡылдай, уның тынос өҫтөндә шаян сабаҡтар түңгәләктәр яһап уйнай икән. Үтә лә асыҡ урында тирмә ҡороу әбейҙе бер аҙ шомландыра.

- Ай-һай, балалар, тирмәне бигерәк яу күҙенә тектек бит, - ти икән әбей. Уландарының быға әллә ни иҫе китмәгән.

-Беҙ бар саҡта яуҙың күҙе һуҡыр, - тип тынысландырған улар әсәләрен. Һиҙгер күңелдең шомон был һүҙҙәр тынысландыра алмаһа ла, батыр егеттәрҙең ышанысы әсәне йөрәкләндерә.

Туғыҙаҡ әбей менән уландарын емеш-еләк тулы туғай, йәш йүкә ағасынан ғына йыйылған саф бал туйындыра. Бер аҙҙан әбей, уландарының майҙан күрергә ваҡыты еткәнен һиҙеп, уларҙы өйләндерә.

Заманалар үтә. Туғыҙ улан туҡһан йәнле өйгә әйләнә. Бәләкәй ейәндәренең уҡ атып уйнауын, атҡан һайын сәпкә тейҙереүен һоҡланып күҙәтә Туғыҙаҡ әбей.

Бер көн туғыҙ батыр Сулман буйҙарынан хисапһыҙ күп яу малы менән ҡайта. Ҡайталар ҙа оло шатлыҡты билдәләү өсөн туй яһайҙар. Йәйге төн. Киң болон, ҡуйы урман үлем йоҡоһо менән йоҡлай. Урман артынан яңы уянған ярты айҙың шыйыҡ яҡтыһы һыу өҫтөндә шомло емелдәй. Туғыҙаҡ әбейҙең йөрәген шом ала. Батыр улдары ҡаты йоҡоға талған. Бына бер саҡ Туғыҙаҡ әбейҙең һиҙгер ҡолағына һыу өҫтөндә шап-шоп иткән тауыш салына... Күҙ асып йомған арала гөрләп торған йәйләүҙә бер йән эйәһе лә ҡалмай: ҡарт-ҡоро ла, бала-сағa ла. Бөтөн байлыҡ һыу өҫтөндәге кәмәләргә тейәлә. Нисә йылдар телдән төшмәй маҡтау һәм дан йырланған батырҙарҙан да, өйҙәгеләрҙән дә бер ни ҙә ҡалмай. Тик иң кесе уландың ҡатыны ғына иң бәләкәй малайын алып ҡасып өлгөрә. Артабан ҡара ҡайғы, һары һағыш йәш әсәне лә үлем түшәгенә һала. Ике йәшлек бала ғына иҫән ҡала. Уны тәбиғәт үҙе ҡарап үҫтерә. Мәрхәмәтле ҡуяндар туҡлыҡлы үләндәр килтерә, йомшаҡ күңелле ҡоштар һәр төрлө емештәр менән туйындыра. Шулай көндәр, йылдар үтә. Был бала тирә-яҡ менән ҡыҙыҡһына башлай. Бер ваҡыт тыуған тирмәһенең харабаһына барып сыға. Ул әллә ниндәй уҡйәйәләр, ватыҡ өҙәңгеләр, ярылған ҡаҙандар, шулар араһында ялтырап ятҡан аҡ һөйәктәр күрә. Уның күңеленә, был минең туғандарым түгелме икән, тигән уй килә. Ҡара урманға төшөп барған ҡара ҡыҙыл ҡояшҡа ҡарап, әллә ниҙәр уйлана башлай. Уның тирәһендәге йүкә ағастарында меңтөрлө йырсы ҡоштар, мең төрлө көйгә һалып, үҙҙәренең йырын йырлай, ҡояштың һуңғы нурҙары һыу өҫтөндә һары алтын кеүек емелдәй. Үкһеҙ улан тыуған төйәге эргәһендә бик

✓ Тормошобоҙҙағы кеше-ара мөнәсәбәттәрҙә етешһеҙлектәрҙе туранан-тура атап, хәлде ҡырҡыулаштырыуҙан һаҡланып, дөрөҫлөктө кинәйә һүҙ менән уратып әйтә белеү отошлораҡ бит.

ТАҠМАҠ ӘЙТТЕ БӨРЙӘНДӘР

Беҙ ниңәлер таҡмаҡтарға йыр сәнғәтенең еңел-елпе төрө тип ҡарайбыҙ икән дә ул. Бөрйән районы Әбделмәмбәт (Ҡыпсаҡ) ауылы ағинәйҙәре ойошторған таҡмаҡ бәйгеһендә шул турала уйланылды. Әйтәләр ҙә инде, башҡорттар йылға буйында йөрөһә - йылға тураһында, тауҙарҙа йөрөһә - тау тураһында йыр сығара, тип. Йылға-тауҙарҙа йөрөгәндә, күңел һоҡланыу, әҫәрләнеү йә һағыш менән тулғанда, әлбиттә, еңел таҡмаҡ сығарып булмай, унда йырҙы күңел торошоңа тап килтереп, "Уралыыыыым" тип, оҙон итеп һуҙырға кәрәк бит инде. Тәбиғәт балаһы, ана шул йылға-күлдәренән айырылғыһыҙ башҡорттоң йырҙары шуға ла оҙон көйҙәргә ҡоролғандыр, күрәһең.

Ә таҡмаҡты ул ҡайһы ваҡытта, ниндәй шарттарҙа сығарған? Әбделмәмбәттәге әлеге район ағинәйҙәре йыйылған сарала ветеран-уҡытыусы Зәкиә Муллағолова бәйге башланыр алдынан ошо һорауға матур итеп яуап еткерҙе: "Ниндәй генә заманда ла ауырлыҡтар алдында бөгөлмәгән халҡым, ҡурай уйнап, оҙон көйҙәрен һыҙҙырып, мөнәжәттәр әйтеп, шуның араһында таҡмаҡтар, ҡара-ҡаршы әйтешә ярышып та күңел асҡан, эсендәге һары һағышын сығарған. Таҡмаҡ әйтеп өсмөйөш уйнауҙар, ахрита һуғыуҙар, түңәрәктә әйләнеүҙәр, яңғыҙ һәм күмәк бейеүҙәр әле беҙҙең быуындың йәшлегенең онотолмаҫ хәтирәләренә барып тоташа..."

Беҙ күберәк колхозлашыу идеяһын күтәрмәләүсе, халыҡты бергә туплау, берләштереү, ойоштороу, ауыр эштән һуң дәртләндереү маҡсатын сағылдырған "Үҙән буйы", "Наза", "Косилка-молотилка" кеүек көйҙәр менән оҙатылған совет осоро таҡмаҡтарын тыңлап үҫтек. Был таҡмаҡтарҙы бәйгелә Яңы Мөсәт ағинәйҙәре йырлап ишеттерҙе.

Таҡмаҡтар йөкмәткеһе буйынса бик күп төрлө, әлбиттә. Әбделмәмбәт, Һарағы, Байназар, Иҫке Монасип, Иҫке Собханғол, Мораҙым таҡмаҡсыларынан уларҙың төрлөһөн һәм төрлө көйгә һалынғанын ишеттек. Кешенең етешһеҙлеген, кәмселеген хәҙер генә урынында эләктереп алыусы төртмә таҡмаҡтар кемгәлер махсус бағышланып, ғәҙәттә, "Ҡулымдағы йөҙөгөмдөң исемдәре фәлән-фәлән" тип башланып китә торғанын районда ғына түгел, республикаға билдәле ауыҙ-тел ижады оҫтаһы, гармунсы Гүзәл Сырлыбаева ишеттерҙе. Оло йәштәге Зөлифә Дауытованың да һүҙлек запасы һәм хәтер һандығы бик бай булып сыҡты. Байназар ауылы таҡмаҡсыһы Фәнүзә Ишбаеваның сығышы таҡмаҡ жанрын хас боронғоса башҡарыуы, орсоҡ кеүек әйләнеп, бейеп-бейеп китеп, тетмәһен тетеп әйтеүе менән бик үҙенсәлекле булды һәм ысын таҡмаҡсы шулай булырға тейештер, тигәнгә инандырҙы. Бөрйәндә Әлфиә Мөхәмәтғәлина, Таңһылыу Нурғәлина, Сәрүәр Ишемғужина-Йыһангирова, Хәсибә Ибәтуллина, Зифа Вәлиева, Тәнзилә Бәшәрова атлы дәртле таҡмаҡсылар ҙа бар икәнен белдек.

Әйткәндәй, таҡмаҡтарҙың күбеһе төрттөрөүгә, еңелсә, юмор аша тәнҡитләүгә ҡорола бит. Ошондай таҡмаҡ әйтеүселәрҙең башы төрмәгә киткән дәүерҙәр ҙә булғанын иҫкә төшөрҙө ағинәйҙәр. Шуға ла, заманына-ерлегенә күрә төрлө күренеш-ваҡиғаларға бағышланған, шаян да, фәлсәфәүи фекерле лә булған таҡмаҡ жанрын ҡулланылыштан сығармаҫҡа, ошондай саралар аша ауылдарҙағы оло инәйҙәрҙең күңел һәм хәтер дәфтәрендә йөрөп тә, һаман ҡағыҙға теркәлмәгән гәүһәрҙәй тел өлгөләрен, фәһемле һүҙҙәрен йәш быуынға еткерергә ине, тигән фекер ҙә ишетелде. Тормошобоҙҙағы кеше-ара мөнәсәбәттәрҙә етешһеҙлектәрҙе туранан-тура атап, хәлде ҡырҡыулаштырыуҙан һаҡланып, дөрөҫлөктө кинәйә һүҙ менән уратып әйтә белеү отошлораҡ бит.

Әйткәндәй, был йыйылыш оло быуын вәкилдәренә ҡағылышлы әҙәпәхлаҡ талаптары тураһында әңгәмәләшеп алыу, ауылдың хозур тәбиғәтенә сығып әйләнеү, Ҡараташ шишмәһенең шифалы һыуынан ауыҙ итеү, ошо ауылдың Зиннур Боҫҡонов атлы уҙаманының ағинәйҙәргә фотосессия ойоштороуы - барыһы ла кәйефтәрҙе көйләп, йәшәү дәртен күтәреүгә, үҙара ҡәҙер-хөрмәт аша ойошоуға булышлыҡ итте. Ойошманың бик ваҡытлы барлыҡҡа килеүенә, маҡсаттарының изге булыуына тағы ла бер тапҡыр инанып таралышты ағинәйҙәр.

Рәшиҙә ҒИЗЗӘТУЛЛИНА.

тә ҡаты йоҡоға китә.Төшөндә шәп арғымаҡҡа атланған, ҡорос уҡ менән ҡаты йәйәһен иңенә аҫҡан бер ҡарт батыр күрена. Ул үкһеҙҙең янына килә лә:

- Һин ҡайҙа ятырға белгәнһең, Агиҙел буйының көслө улы. Мин - һинең атаң. Бына ошо йүкә аҫтында минән ҡалған уҡ-йәйә бар. Анау туғайҙа әйәһен юғалтҡан арғымаҡ утлап йөрөй. Ал һин шул уҡты, атлан шул атҡа, юл ал көнбайышҡа. Шунда үҙеңдең даныңды, малыңды табырһың. Тик шуны онотма: бында һинең иң ҡәҙерлеләрең тыуған. Улар данлы ине. Был дан ата-бабайҙарҙан ҡала килгән. Шул нәҫелдең данын юғалтма. Һинә шул туғандарыңдан сәләм. Исемең Ек булһын, йәйәң ныҡ булһын.

Ек уҡ-һаҙаҡты ҡаҙып алған, арғымаҡҡа атланған да көнбайышҡа юл алған. Ундағы башҡорттар бер яуыз ханға яһаҡ түләп яфалана икән. Ек уларҙы берләштергән дә ханға ҡаршы яу әҙерләй башлаған. Ул бик мәргән булған. Уҡтан атып, осоп барған ҡоштоң ҡауырыйын өҙөп төшөрә алған. Уны данлап йырҙар сығарғандар, Мәргән тигән исем биргәндәр.

Бер ваҡыт хан иң көслө ғәскәрен туплап яу менән килә. Ек Мәргән ҙур ғәскәр туплап өлгөрмәй, бик аҙ ғәскәр менән уларға ҡаршы тора алмаҫлығын белә, шуға яуҙаш дуҫтарына:

- Мин нисек тә ҡотола алырмын. Әлегә мин уларға биреләйем, ә һеҙ кире боролоғоҙ. Тик онотмағыҙ, беҙ яңынан баш ҡалҡытырбыҙ, - ти ҙә үҙе дошманға бирелә. Зинданда уның башынан төрлө уйҙар үтә. Нисек итеп ҡасырға, егеттәрҙе туплап, яу асып, халыҡты был хандан нисек ҡотҡарырға, тип баш вата ул.

Ханлыҡтың бик ҙур бер күле була. Хан шунда һунар итергә ярата. Бер көндө һунарға сыҡһа, яңғыҙ аҡҡоштоң күлдең ҡап уртаһында йөҙөп йөрөгәнен күреп ҡала. Ул һунарға ҡамасаулай. Үлтерергә ярамай. Тереләй алыу өсөн бик мәргән булырға кәрәк. Хан үҙе лә, ярҙамсылары ла аптырашта ҡала. Шунан бер яугире Ек мәргәнде иҫенә төшөрә.

- Анау алыҫтағы аҡҡошто атып ала алаһыңмы? - тип һорай хан.

- Зыянһыҙ аҡҡошҡа нишләп атырға ти?

- Тереләй ала алһаң, мин һинә азатлыҡ вәғәҙә итәм.

- Ҡурҡытып осороғоҙ, шунан атам, - ти Ек мәргән.

Аҡҡошто ҡурҡытып осороп ебәрәләр. Шул саҡ Ек мәргән уның бер генә ҡауырыйын өҙөп төшөрөрлөк итеп атып ебәрә. Аҡҡош хандың алдына килеп төшә. Халыҡ алдында әйткән һүҙендә тора хан. Ек мәргәнде иленә ҡайтарып ебәрә.

Ек Мәргән иленә ҡайтҡас, ырыуындағы егеттәрҙе йыйып, мәргән атыу оҫталығына өйрәтә башлай. Мәргәнлек дошманға ҡаршы барғанда ғына түгел, илендә, халҡының башҡаларҙан һаҡлауға ла, ауыр хәлгә ҡалғанда ла ҡотҡарыу сараһы, тиғән аҡылды һеңдерә ул егеттәргә. Ә бөгөнгә заманда мәргәнлекте "белем" һүҙе менән алыштырайыҡ. Белем дә шулай уҡ беҙҙең йәш быуынды уттан да, һыуҙан да алып сығыр ҡеүәтле бер көс ул.

СӘЛӘМӘТ БУЛ!

ИЛЛЕ ЙӘШТӘН ҺУҢ...

Стрельникова гимнастикаһының киреһе булған Бутейко күнекмәһендә оҙон итеп тын алыу һәм тын алмай тороу пропагандалана. Әммә күптәр тын алыуҙы ирекле рәүештә туҡтатып тороу менән шөғөлләнеүҙән баш тарта, сөнки ниндәйҙер ҡурҡыу ҙа, уңайһыҙлыҡ та барлыҡҡа килә.

Тын алыуҙы тотҡарлауҙы тәбиғи юл менән туҡтатып тороуҙың башҡа ысулдары ла бар. Мәҫәлән, һыу аҫтында йөҙөү. Дайвинг түгел, ә һыу аҫтында торба аша тын алып йөҙөү. Был осраҡта тын алыуҙы көсләп туҡтатмайһың, ә тәбиғи рәүештә тотҡарлайһың. Һауа өҫтәмә ҡаршылыҡ - торба аша үтә һәм тын алыуҙы бер ни тиклем ауырлыҡ менән башҡарырға тура килә. Стрельникованың гимнастикаһын эшләгәндә бер ниндәй ҡаршылыҡ юҡ, барыһы ла тәбиғи һәм ябай.

Табиптарҙан бик йыш, теге йәки был сир булғанда тын алыу гимнастикаһы зыян итмәҫме, тип һорайҙар. Мәҫәлән, кемдер, "Гипертония ҡиҫкенләшмәҫме?", тип борсолһа, икенсеһе, "йөрәк менән проблемалар килеп тыумаҫмы?", ти.

Йөрәк-ҡан тамырҙары сирҙәре буйынса тикшеренеүҙәр үткәрелә. Әгәр гипертония башланғыс формала ғына булһа, Стрельникова гимнастикаһы һыңғай йоғонто яһай. Тап ошо ҡыҫҡа һәм көслө тын алыу күкрәк ҡыуышлығындағы баҫымды кәмета һәм ҡандың вена буйлап кире ҡайтыуын тәьмин итә. Был рефлекс буйынса артериаль ҡан баҫымының түбәнәйеүенә килтерә. Ғалимдар пациенттарҙың ҡан баҫымын үлсәп ҡарап, гипертониктарҙың һәм сирләмәгән кешеләрҙең Стрельникова гимнастикаһынан һуң нисек үҙгәреүен тикшерә. Асыҡланыуынса, сеанстан һуң 1,5-2 сәғәт дауамында артериаль ҡан баҫымы - 10, ҡайһы берҙә 15 миллиметрға төшә.

Йөрәк ауырыуҙарына килгәндә, ауыр осраҡтарҙа, гимнастиканы һаҡ һәм белгес күҙәтеүендә генә эшләргә мөмкин.

Дарыуҙар ярҙам итмәгәндә

Табиптарҙың пациенттарының яртыһынан күбеһе - урта һәм оло йәштәге кешеләр. Йәштәр, үкенескә күрә, сәләмәтлектәре тураһында уйламай ҙа, хәстәрлек тә күрмәй. Йәш саҡта улар һәр саҡ сәләмәт булырмын, ҡартайһам, пенсияла йырлап йәшәрмен, тип уйлай. Хәйләһеҙҙәр! Кеше ологайған һайын уның тән өлөштәре: ҡулдары, аяҡтары, башы, эске ағзалары үҙен нығыраҡ һиҙҙертә, ауырта башлай. Сәләмәт саҡта уларҙы тоймайбыҙ ҙа, ә ауырта башлаһалар, һаулыҡ тураһында уйлана башлайбыҙ, сөнки унайһыҙлыҡ тоябыҙ, иркебеҙ сикләнә. Юҡҡа ғына халыҡ мәҡәле: "Сәләмәт тәндә - сәләмәт рух", - тимәгән. Башың сатнай килә йәки ҡан баҫымың кинәт кенә күтәрелә икән, шиғыр яҙып ҡара! Йәиһә тешең һыҙлағанда сәхнәгә сығып, мөхәббәт тураһында йырла, тамашасыны ҡыҙҙырыу өсөн сәхнә буйлап һикерәнлә. Бер кем дә быны ҙур энтузиазм менән эшләмәҫ. Үкенескә күрә, йәшлектә генә сәләмәтлек "бушлай" бирелә. Ологайғас, уның өсөн түләргә кәрәк. Хәҙерге хаҡтар менән ҙур ғына сумма килеп сыға.

С. КУЗИНА.

(Дауамы бар).

29 ИЮЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.50 "Модный приговор". [6+]
10.50 "Жить здорово!" [16+]
12.10, 17.00, 18.20, 1.10, 3.05 "Время покажет". [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.50 На самом деле. [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Двое против смерти". [12+]
23.30 "Эксклюзив" с Дмитрием Борисовым. [16+]

РОССИЯ 1
05.00, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10 Утро России.
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести.
09.25 Доброе утро, республика!
09.55 "О самом главном". [12+]
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.50, 18.50 "60 минут". [12+]
14.45 "Кто против?" [12+]
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.00 Т/с "Рая знает всё!" [12+]
22.55 Т/с "Доктор Рихтер". [16+]
01.05 Т/с "Московская борзая". [12+]
03.05 Т/с "Семейный детектив". [12+]

БСТ
7.00, 9.15 Сәләм. [12+]
9.00, 16.00, 17.30, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
10.00, 16.30 Т/с "Сируси". [12+]
11.00 Итоги недели (на рус. яз.).
11.45 Х/ф "Ближе, чем кажется". [6+]
13.30, 18.30, 22.45 Новости (на баш. яз.).
14.00 Бәхетнамә.[12+]
15.00, 17.45, 20.30 Интервью. [12+]
15.15 Әлләсе... [6+]
16.15 Гора новостей.
18.00 Ради добра. [6+]
18.15, 20.45 Инцидент-репортаж. [12+]
19.00, 22.00 Вечерний телецентр.
19.45 Сәнгелдәк. [0+]
20.15 Дорожный патруль. [16+]
21.00 "Теге өсәү!" [12+]
23.15 Колесо времени. [12+]
0.15 Х/ф "Ближе, чем кажется". Новости (на баш. яз.). [6+]
2.15 Бәхетнамә. [12+]
3.15 Спектакль "Мою жену зовут Морис". [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]

30 ИЮЛЯ ВТОРНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.50 "Модный приговор". [6+]
10.50 "Жить здорово!" [16+]
12.10, 17.00, 18.20, 0.25, 3.05 "Время покажет". [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.50 На самом деле. [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Двое против смерти". [12+]
23.30 Премьера. "Про любовь". [16+]

РОССИЯ 1
05.00, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10 Утро России.
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести.
09.25 Доброе утро, республика!
09.55 "О самом главном". [12+]
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.50, 18.50 "60 минут". [12+]
14.45 "Кто против?" [12+]
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.00 Т/с "Рая знает всё!" [12+]
23.00 Т/с "Доктор Рихтер". [16+]
01.20 Т/с "Московская борзая". [12+]
03.10 Т/с "Семейный детектив". [12+]

БСТ
7.00, 9.15 Сәләм. [12+]
9.00, 11.00, 16.00, 17.30, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
10.00, 16.30 Т/с "Сируси". [12+]
11.15 Республика Live. [12+]
11.45 Х/ф "Дом, где разбиваются мечты". [12+]
13.30, 18.30, 22.45 Новости (на баш. яз.).
14.00 Бәхетнамә. [12+]
15.00, 17.45, 20.30 Интервью. [12+]
15.15 Вопрос+Ответ=Портрет. [6+]
16.15 Гора новостей.
18.00 Специальный репортаж. [12+]
18.15 Инцидент-репортаж. [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
19.45 Сәнгелдәк. [0+]
20.15 Криминальный спектр. [16+]
20.45 Полезные новости. [12+]
21.00 Уфимское "Времечко".
22.00 "Честно говоря". [12+]
23.15 Ҡустәнәс. [12+]
23.45 Замандаш. [6+]
0.00 Х/ф "Дом, где разбиваются сердца". Новости (на баш. яз.). [12+]
2.00 Бәхетнамә. [12+]
3.00 Спектакль "Оль-ля-ля!" [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]

31 ИЮЛЯ СРЕДА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.50 "Модный приговор". [6+]
10.50 "Жить здорово!" [16+]
12.10, 17.00, 18.20, 23.30, 3.05 "Время покажет". [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.50 На самом деле. [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Петербург. Любовь. До востребования". [12+]
3.15 "Наедине со всеми". [16+]

РОССИЯ 1
05.00, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10 Утро России.
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести.
09.25 Доброе утро, республика!
09.55 "О самом главном". [12+]
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.50, 18.50 "60 минут". [12+]
14.45 "Кто против?" [12+]
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.00 Т/с "Рая знает всё!" [12+]
23.00 Т/с "Доктор Рихтер". [16+]
01.20 Т/с "Московская борзая". [12+]
03.10 Т/с "Семейный детектив". [12+]

БСТ
7.00, 9.15 Сәләм. [12+]
9.00, 11.00, 16.00, 17.30, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
10.00, 16.30 Т/с "Сируси". [12+]
11.15 "Честно говоря". [12+]
11.45 Х/ф "Дом, где разбиваются мечты". [12+]
13.30, 18.30, 22.45 Новости (на баш. яз.).
14.00 Бәхетнамә. [12+]
15.00, 17.45, 20.30 Интервью. [12+]
15.15, 23.15 Бала-сага. [6+]
16.15 Гора новостей.
18.00 Бай бакса. [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
19.45 Сәнгелдәк. [0+]
20.15 Дорожный патруль. [16+]
20.45 Инцидент-репортаж. [12+]
21.00, 4.30 Историческая среда. [12+]
22.00 Вечерний телецентр. [12+]
0.00 Х/ф "Дом, где разбиваются сердца". Новости (на баш. яз.). [12+]
2.00 Бәхетнамә. [12+]
3.00 Спектакль "Не улетайте, журавли". [12+]
5.00 "Бай". [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]

1 АВГУСТА ЧЕТВЕРГ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.50 "Модный приговор". [6+]
10.50 "Жить здорово!" [16+]
12.10, 17.00, 18.20, 0.30, 3.05 "Время покажет". [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.50 На самом деле. [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Петербург. Любовь. До востребования". [12+]
23.30 Д/ф "ВДНХ". [0+]
3.55 "Наедине со всеми". [16+]

РОССИЯ 1
05.00, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10 Утро России.
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести.
09.25 Доброе утро, республика!
09.55 "О самом главном". [12+]
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.50, 18.50 "60 минут". [12+]
14.45 "Кто против?" [12+]
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.00 Т/с "Рая знает всё!" [12+]
23.00 Т/с "Доктор Рихтер". [16+]
01.20 Т/с "Московская борзая". [12+]
03.10 Т/с "Семейный детектив". [12+]

БСТ
7.00, 9.15 Сәләм. [12+]
9.00, 11.00, 16.00, 17.30, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
10.00, 16.30 Т/с "Сируси". [12+]
11.15 100 имен Башкортостана. [12+]
11.45 Х/ф "Найди меня". [16+]
13.30, 18.30, 22.45 Новости (на баш. яз.).
14.00 Бәхетнамә. [12+]
15.00, 17.45, 20.30 Интервью. [12+]
15.15 Бирешмә. Профи. [6+]
16.15 Гора новостей.
18.00 Специальный репортаж. [12+]
18.15 Инцидент-репортаж. [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
19.45 Сәнгелдәк. [0+]
20.15 Криминальный спектр. [16+]
20.45 Деловой Башкортостан. [12+]
21.00 Уфимское "Времечко".
22.00 Республика Live. [12+]
23.15, 5.00 "Песня года". [12+]
23.45 Современник. [12+]
0.00 Х/ф "Найди меня". Новости (на баш. яз.). [16+]
2.00 Бәхетнамә. [12+]
3.00 Спектакль "Весело живем". [12+]
4.45 Весело живем. [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]

2 АВГУСТА ПЯТНИЦА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00 Новости.
9.50 "Модный приговор". [6+]
10.50 "Жить здорово!" [16+]
12.10, 17.00, 18.20 "Время покажет". [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.50 На самом деле. [16+]
19.50 "Поле чудес". [16+]
21.00 Время.
21.30 "Три аккорда". [16+]
23.20 "Вечерний Ургант". [16+]
0.15 Премьера. Юбилейный концерт "ВДНХ - 80 лет!" [12+]
1.50 Х/ф "Подальше от тебя". [16+]
4.15 "Про любовь". [16+]

РОССИЯ 1
05.00, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10 Утро России.
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести.
09.25 Доброе утро, республика!
09.55 "О самом главном". [12+]
11.25 Местное время. Вести-Приволжского федерального округа.
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.50, 18.50 "60 минут". [12+]
14.25, 17.00, 20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.45 "Кто против?" [12+]
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.00 Х/ф "Домработница". [12+]
01.10 Х/ф "У реки два берега". [12+]

БСТ
7.00, 9.15 Сәләм. [12+]
9.00, 11.00, 16.00, 17.30, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
10.00, 5.30 Д/ф "Долгое возвращение". [12+]
11.15 "Йома". [0+]
11.45 Х/ф "Братья Ч". [16+]
13.30, 18.30, 22.45 Новости (на баш. яз.).
14.00 "Красная кнопка". [16+]
14.45 Неизвестный Башкортостан. [12+]
15.00 Интервью.
15.15 Алтын тирмә. [0+]
16.15 "Выше всех!" [6+]
16.30 Д/ф "Хозяйка залива Счастья". [12+]
17.00 Моя планета Башкортостан. [12+]
17.45, 20.30 Интервью. [12+]
18.00 У дачи. [12+]
19.00 "Башкорт йыры-2019". [12+]
19.45 Сәнгелдәк. [0+]
20.00 Новости (на рус.яз.). [0+]
20.15 Ради добра. [6+]
20.45 Инцидент-репортаж. [12+]
21.00 Башкорттар. [6+]
22.00 Вечерний телецентр.
23.15, 4.30 Караоке по-башкирски. [12+]
0.00 Х/ф "Братья Ч". Новости (на баш. яз.). [16+]
2.00 Спектакль "Пролетая над гнездом кукушки". [12+]
5.00 Башкорттар. [12+]

3 АВГУСТА СУББОТА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00, 6.10 Т/с "Научи меня жить". [16+]
6.00, 10.00 Новости.
7.10 Х/ф "В зоне особого внимания". [0+]
9.00 "Играй, гармонь любимая!" [12+]
9.45 "Слово пастыря". [0+]
10.10 Д/ф Премьера. "Юлия Меньшова. Я сама". [12+]
11.10, 4.00 "Наедине со всеми". [16+]
12.00 Новости с субтитрами.
12.10 Д/ф "Лев Лещенко. "Ты помнишь, плыли две звезды..." [16+]
13.15 Концерт Льва Лещенко. [12+]
15.20 Д/ф "Лев Лещенко. Ни минуты покоя". [16+]
18.00 "Кто хочет стать миллионером?" с Дмитрием Дибровым. [12+]
19.30, 21.20 "Сегодня вечером". [16+]
21.00 Время.
23.00 Х/ф Премьера. "Джой". [16+]
1.20 Х/ф "Слово полицейского". [16+]
3.15 "Про любовь". [16+]

РОССИЯ 1
05.00 "Утро России. Суббота".
08.15 "По секрету всему свету".
08.40 Местное время. Суббота. [12+]
09.20 "Пятеро на одного".
10.10 Сто к одному.
11.00, 20.00 Вести.
11.20 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.40 Смеяться разрешается.
14.00 Х/ф "Хороший день". [12+]
16.00 Х/ф "Позови, и я приду". [12+]
20.30 Х/ф "Мишель". [12+]
00.35 Х/ф "У реки два берега. Продолжение". [12+]

БСТ
7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
8.00, 18.30 Новости (на баш. яз.).
8.15 М/ф "Мультфильмы". [0+]
8.45 "Дочь лета". [12+]
9.15, 22.00 Моя вершина. [12+]
9.30 "Физра". [6+]
9.45 "Перекличка". [6+]
10.00 "Книга сказок". [0+]
10.15 МузКәрәҙ. [0+]
10.30 "Йәйләү". [6+]
11.00 Ҡустәнәс. [12+]
11.30 Хазина о Хазине. [0+]
12.00 Конноспортивный турнир "Терра Башкирия". [12+]
14.00 "Дарю песню. [12+]
15.45 "Йөрәк һүҙе". [12+]
16.00 Колесо времени. [12+]
17.00, 5.30 Д/ф "Еду в деревню". [12+]
17.30 Памяти композитора Салавата Низаметдинова. Концерт. [12+]
18.15 Инцидент-репортаж. [12+]
19.00 Вопрос+Ответ=Портрет. [6+]
19.45 Сәнгелдәк. [0+]
20.00 Деловой Башкортостан. [12+]
20.30 "Байык" представляет... [12+]
21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
22.30, 2.00 Итоги недели (на баш. яз.).
23.15 Х/ф "Желтоухий". [12+]
2.45 Спектакль "Шәүрәкәй". [12+]
4.30 Д/ф "Млечный путь". [12+]
6.00 Д/ф "Хозяйка залива Счастья". [12+]

ВОСКРЕСЕНЬЕ 4 АВГУСТА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.30, 6.10 Т/с "Научи меня жить". [16+]
6.00, 10.00 Новости.
7.45 "Часовой". [12+]
8.15 "Здоровье". [16+]
9.20 "Непутевые заметки" с Дмитрием Крыловым. [12+]
10.10 "Жизнь других". [12+]
11.10, 12.10 "Видели видео?" [6+]
12.00 Новости с субтитрами.
12.50 Д/ф "Наталья Кустинская. Красота как проклятье". [12+]
13.45 Д/ф "Три плюс два". Версия курортного романа". [12+]
14.40, 1.30 Х/ф "Три плюс два". [0+]
16.35 "КВН". Премьер-лига. [16+]
18.00 "Точь-в-точь". [16+]
21.00 Время.
21.50 Т/с Премьера. "Поместье в Индии". [16+]
23.40 Х/ф "Виктор". [16+]
3.25 "Про любовь". [16+]
4.10 "Наедине со всеми". [16+]

РОССИЯ 1
05.05 Т/с "Сваты-6". [12+]
07.20 "Семейные каникулы".
07.30 "Смехопанорама" Евгения Петросяна.
08.00 Утренняя почта.
08.40 Местное время. Воскресенье.
09.20 "Когда все дома с Тимуром Кизяковым".
10.10 Сто к одному.
11.00, 20.00 Вести.
11.20 Д/ф "Панацея по контракту". Расследование Аркадия Мамонтова. [12+]
12.20 Т/с "Точка кипения". [12+]
22.00 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
01.00 "Действующие лица с Наилей Аскер-заде". [12+]
01.55 Х/ф "В Париж!" [12+]

БСТ
7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
8.00 Новости (на баш. яз.).
8.15 "Йома". [0+]
8.45 Ҡурай даны. [12+]
9.00 "Бай". [12+]
9.30 "Песня года". [12+]
10.00 Бирешмә. Профи. [6+]
10.45 Байтус. [6+]
11.00 "Кош юлы. Балалар". [6+]
11.15 "Шәп арба". [6+]
11.30 "Сулпылар". [0+]
11.45 "Ал да гөл. [6+]
12.00 Бай бакса. [12+]
12.30 Итоги недели (на баш. яз.).
13.15 Алтын тирмә. [0+]
14.00 "Дарю песню. [12+]
15.15 Башкорттар. [6+]
15.45 Дорога к храму. [0+]
16.15 Историческая среда. [12+]
16.45 Лидеры региона. [12+]
17.15 Д/ф "Еду в деревню". [12+]
17.45 "Бирешмә!" [6+]
19.45 Әлләсе... [6+]
20.30 "Теге өсәү!" [12+]
21.00, 22.30 Республика Live. [12+]
21.30, 6.00 Итоги недели (на рус. яз.).
22.15, 6.45 Специальный репортаж. [12+]
23.00 "Красная кнопка". [16+]
23.45, 4.00 Х/ф "Гонка века". [16+]
1.45 Спектакль "Чайка". [12+]

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1440 һижри йыл.

Июль-август (Зөлҡәғиҙә-зөлхизә)	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Аҡшам намаҙы	Йәстү намаҙы
29 (26) дүшәмбе	3:52	5:22	13:30	19:52	21:22	22:52
30 (27) шишәмбе	3:54	5:24	13:30	19:50	21:20	22:50
31 (28) шаршамбы	3:55	5:25	13:30	19:48	21:18	22:48
1 (29) кесе йома	3:57	5:27	13:30	19:46	21:16	22:46
2 (1) йома	3:59	5:29	13:30	19:44	21:14	22:44
3 (2) шәмбе	4:01	5:31	13:30	19:42	21:12	22:42
4 (3) йәкшәмбе	4:02	5:32	13:30	19:40	21:10	22:40

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

✓ ***Был йырҙарҙа баш ҡаланы ҙурлау, уның менән һоҡланыу мотивтары ярылып ята. Улар буйынса, Өфө - яҡтылыҡ, мәҙәниәт ҡалаһы. Унда барыу - күңел ләззәте, үҙе бер шөһрәт.***

ЙЫРЛАП АЛАЙЫҠ!

Өфөгә бәйле халыҡ йырҙарынан шәлкем әҙерләү ниәте менән баҫма һәм ҡулъяҙма сығанаҡтарға мөрәжәғәт итеүем фольклор йыйыу өлкәһендәге бер етешһеҙлектә асыҡ күрһәтә: айырым үрнәктәрҙе иҫәпкә алмағанда, халыҡ ижадына ҡараған бөтөн материалдар тик ауыл кешеләренән яҙып алынған. Ҡала фольклоры иһә күтәрелмәгән сиҙәм булып ҡалған һәм ҡала килә. Уҡыусы иғтибарына тәҡдим ителгән түбәндәге текстарҙың бөтәһе лә үҙенең баш ҡалаһы менән даими бәйләнештә йәшәгән ауыл кешеләренең ҡараштарын сағылдыра. Махсус рәүештә Өфөгә бағышланмаһалар ҙа, был йырҙарҙа баш ҡаланы ҙурлау, уның менән һоҡланыу мотивтары ярылып ята. Улар буйынса, Өфө - яҡтылыҡ, мәҙәниәт ҡалаһы. Унда барыу - күңел ләззәте, үҙе бер шөһрәт. Хатта егетлек, дан төшөнсәләре лә ир-егеттең Өфө менән Ҡаҙанда билдәле булыу-булмауына бәйләнгән. Өфө исеменең күпселектә мөхәббәт йырҙарына ҡушылып бирелеүе лирик тойғоноң үҙенсәлекле бер яҡтыртылышы булһа кәрәк.

Баш ҡала атамаһы шулай уҡ ижтимағи, тормош-көнкүреш йөкмәткеле йырҙар араһында осрай. Уларҙа Октябрь революцияһынан һуңғы дәүер күренештәре, тарихи ваҡиғалар сағылып ҡала (колхоз тормошо, граждандар һуғышы һ.б).

Өфө исеме менән телгә алынған йырҙарҙың таралыу арауығы ифрат киң. Уларҙы Башҡортостандың һәр төбәгендә һәм дә күрше Ырымбур, Һамар, Һарытау, Ҡурған, Силәбе, Свердлов өлкәләрендә, Пермь крайында йәшәүсе башҡорттарҙың музыкаль-поэтик ижадында осратырға мөмкин. Архив яҙмалары һәм ҡайһы бер баҫылған материалдар шуны күрһәтә. Өфө атамаһын эсенә алған йырҙарҙың бөтәһе лә был шәлкемгә инеп бөткәндәр, тип уйламайым. Халыҡ ижады бит ул диңгеҙ кеүек. Унда юҡ-юҡта ынйылар табылып тора.

ӨФӨ ҠАЛАҺЫ...

халыҡ йырҙарында

Оҙон йырҙар

Ағиҙелкәйҙәргә баҫма һалдым
Аҡ балыҡҡай менән сазанға.
Егет тә генә булһаң, китһен даның
Өфө өйәҙе менән Ҡаҙанға.

Ашҡаҙар ҙа һыуына ауҙар һалдым,
Табандарға түгел, сазанға.
Ашҡаҙар ҙа һыуының даны киткән
Өфө өйәҙе менән Ҡаҙанға.

Өфөләрҙән Мәскәү күренер микән
Баҫҡыстарға менеп ҡараһам?
Үткән йәш ғүмер кире ҡайтыр микән
Һандуғаҫҡай булып һайраһам?

Өфөләргә килгән, әй, әфлисун,
Бер-берекәйҙәре берәр һум.
Уйнап ҡына көләп ултырайыҡ,
Кем ултырыр тиһең беҙҙән һуң...

Өфөләрҙә егет ниҙәр эшләй,
Эйәр менән йүгән көмөшләй.
Һеҙ иптәшкәйҙәрем алдында
Бер йылмаймайынса килешмәй.

Ҡыҫҡа йырҙар

Ижтимағи тормошҡа, көнкүрешкә бәйле йырҙар

Ҡалаларҙың шәбе тиҙәр,
Беҙҙең Өфө ҡалаһын.
Нефть вышкалары ҡаплай
Ишембайҙың далаһын.

Бейек тауҙың баштарында
Күренә Өфө ҡалаһы.
Баҡсаларҙа уйнап үҫә
Беҙҙең колхоз балаһы.

Өфө тараҡтары менән
Сәсем тарайым әле.
Ярыштарҙа алға сығып,
Алдан барайым әле.

Ағиҙелде һыу алған,
Нижгородты һыу баҫҡан.
Өфөнө ҡыҙылдар алған,
Колчак Өфөнән ҡасҡан.
Ҡушымта:
Һандуғас, күгәрсен,
Колчак бөттө, күрәмһең?

Ҡыҙыл флаг менән мендек
Өфөнөң тауҙарына.
Отпор бирергә әҙербеҙ
Капитал яуҙарына.*

Мөхәббәт йырҙары

Абау алла, уф алла,
Өфөләрҙә шәм яна.
Өфөләге шәмдәр кеүек
Минең йөрәгем яна.

Ағиҙелгә һал килгән,
Һал өҫтөндә мал килгән.
Өфөлә юҡ, Мәскәүҙә юҡ
Һеҙҙең кеүек пар килгән.

Ағиҙелдең яры текә
Өфө ҡалаларында.
Иҫеңдәме, йөрәгәнебеҙ
Гөлдәр араларында?

Аттар килә уйнап-уйнап,
Өфө юлдары буйлап.
Һарғайҙы нурлы йөҙҙәрем,
Дуҫҡайым, һине уйлап.

Бейек тауҙың баштарында -
Өфө тигән бер ҡала.
Ауыл һайын йәрем ҡала,
Булдым бәхетһеҙ бала.

Иртән торам да ҡарайым
Өфөнөң яҡтарына.
Һағынышлы һүҙең булһа,
Яҙ, бәпкәм, хаттарына.

Иртән тороп тышҡа сыҡһам,
Өфө яҡтары яҡты.
Төрлөбөҙҙө төрлө яҡҡа
Тормош тулҡыны ҡаҡты.

Өфө бик матур күренә
Поездан ҡарағанда.
Һуңынан иҫтәреңә төшөр,
Ләкин мин ҡарамам да.

Өфө бик матур ҡала,
Бик яратып һөйгән йәрҙәр
Яттар ҡулына ҡала.

Өфө ҡайҙа, Өфө ҡайҙа?
Өфө бейек сағылда.
Хәсрәт уттарында янам
Сәскә кеүек сағымда.

Өфө ҡалаһы таш ҡала,
Күп ҡалаға баш ҡала.
Урамдарҙан үткән саҡта,
Күҙ ташлама башҡаға.

Өфө тараҡтары менән
Сәстәремде тараным.
Карточкаларыңды ебәр,
Һағынғанда ҡарармын.

Өфө менән Бәләбәйҙе
Яҡынайталар икән.
Һалҡын һыуҙарҙан да һалҡын
Һалҡынайталар икән.

Өфө тауҙары бейек,
Йөрөйөм ташлар, тейеп.
Һыу һипмәгән гөлдәр кеүек,
Йөрөйбөҙ янып-көйөп.

Өфө тиһең дә ҡарайһың,
Өфө ҡалған бит инде.
Яратып һөйгән йәренде
Яттар алған бит инде.

Өфө юлы ҡайынлыҡҡа
Бәйләнем аттарымды.
Күҙ керпектәрем талғансы
Уҡыным хаттарыңды.

Өфөләргә барам, тиһең,
Бармы ни таныштарың?
Эстәремдә уттар яна -
Гел һинең һағыштарың.

Өфөләргә барған саҡта,
Күҙем төштө йәшелгә.
Әллә ниҙәр бирер инем
Бер күреп һөйләшергә.

Өфөләргә барған саҡта,
Таулы юлдарҙы үтәм.
Сабыр итһәң, һине көтәм,
Кәрәкмәй миңә бүтән.

Өфөләргә барған саҡта
Бирҙәүешкә** ҡараным.
Һинә оҡшаған сәскәләрҙе
Түштәремә ҡаҙаным.

Өфөләргә барған саҡта,
Дуҫҡай, мине ҡалдырма.
Мин таянған ҡулбашыңа
Яттарҙы таяндырма.

Өфөләргә барған саҡта,
Дәүләкән ҡайһы яҡта?
Саҡтар менән Суҡтар кеүек
Төрлөбөҙ төрлө яҡта.

Өфөләргә бармаһам да,
Беләм Өфө юлдарын.
Былтыр түгел, быйыл икән
Һарғаяһы йылдарым.

Өфөләргә барыр инем,
Пароходтар батмаһа.
Өҙәлеп йырҙар яҙмаҫ инем,
Күңелдәрем тартмаһа.
(Йәндәрем яратмаһа).

Өфөләргә барырһың,
Аҡ таҫмалар алырһың.
Онотмам да, ташламам да,
Үлһәм генә ҡалырһың.

Өфөләргә гел бараһың,
Бар мәллә таныштарың?
Радионан ишеттем мин
Йәнемдең тауыштарын.

Өфөләргә барыуҙарым
Гөл-сирень өсөн генә.
Яныуҙарым, көйөүҙәрем
Гел һинең өсөн генә.

Өфөләргә мин бармайым
Ике метр буҙ*** өсөн.
Янмайым да, көймәйем дә
Бойормаған йәр өсөн.

Өфөләрҙән алып ҡаттым
Аҫмалы бер ҙур көҙгө.
Яҡты йондоҙҙар һүнгәнсе
Уйлап ятам мин һеҙҙе.

Өфөләрҙән үтер инек
Барһаҡ Ленинградҡа.
Алыҫ ерҙәргә китәһең,
Хат яҙмай аптыратма.

Өфөләрҙә - спектакль,
Кино - Бөгөлмәләрҙә.
Бер-беребеҙҙе күрәлмәйбеҙ,
Үҙәк өҙөлгәндәрҙә.

Өфөнөн ҡайтып киләм,
Һинең нурлы йөҙҙәренде
Мин ҡасан ҡайтып күрәм?

Өфө бит ул ҙур ҡала,
Ялынып һөймәйбеҙ уны:
Барыбер яҡҡа ҡала.

Өфө юлы ут икән,
Айырылышып китеүҙәре
Бер генә минут икән.

Уфаларға барам әле,
Уфа юлы асылһа.
Уф, йөрәгем, тимәм әле,
Әрнеүҙәре баҫылһа.

Уфанан килгән аттарға
Һалҡын һыу эсермәгеҙ.
Уй, тип әйтеүҙәре ауыр,
Иҫемә төшөрмәгеҙ.

Уфанан килгән аттарға
Һалҡын һыу эсермәгеҙ.
Уф, йөрәккәйҙәрем яна -
Иҫемә төшөрмәгеҙ.

Уфаның ваҡ һыуҙарында
Ваҡ балыҡтар уйнында.
Алма кеүек матур ҡыҙҙар
Үҫә Уфа буйында.

**Фәнүзә НӘҘЕРШИНА,
филология фәндәре
докторы.**

*Беренсе Бөтөн донъя һуғышы йылдарында сығарылған йыр.
**Бирҙәүеш - Силәбе өлкәһендәге станция атамаһы.
***Буҙ - эре итеп һуғылған аҡ мамыҡ туҡыма.

ҠОТЛАЙБЫҘ!

Июль айында тыуған көндәрен билдәләүселәр - **Ғафури районы** Красноусол ауылынан Фәнисә Ишбулдина, **Балаҡатай районы** Яныбай ауылынан Рафия Ҡиәмитдинова, **Октябрьский ҡалаһынан** Мирхәт Шәрипов, **Белорет районы** Ҡаһарман ауылынан Нәфисә Шакирова, Нәжиә Байымова, **Өфө ҡалаһынан** Рита Яҙыҡбаева, Көйөргәҙе районы Иҫке Мораптал ауылынан Зиннәт Юлбаев, **Белорет ҡалаһынан** Зөлфиә Йомағужина, **Мәләүез районы** Иштуған ауылынан Ғәйнетдин Камалетдинов, **Учалы ҡалаһынан** Сәриә Әминова, Флүрә Ноғоманова, **Әбйәлил районы** Аҫҡар ауылынан Нәғимә Илһамова, Ишҡол ауылынан Гөлсәсәк Вәлиева, Байым ауылынан Урал Яҡупов, **Бөрйән районы** Ҡурғашлы ауылынан Рәмзиә Шәрәфетдинова, **Архангел районы** Убалар ауылынан Зилә Юлъяҡшина һәм башҡа уҡыусыларыбыҙҙы ихлас күңелдән ҡотлайбыҙ! Һеҙгә һөйөнөстәргә тулы бәхетле ғүмер, ҡайғыһыҙ ныҡлы һаулыҡ, бағалаған өмөттәрегеҙҙән тормошҡа ашыуын теләйбеҙ. Йөрәгегеҙҙән дәрт-дарман, беләгегеҙҙән көс-ғәйрәт ҡайтмаһын!

Иң изге теләктәр менән, "Киске Өфө"ләр.

ҠУЛ БЕЛГӘН ШӨҒӨЛ

АШНАҠСЫ...

аш-һыу өлкәһендәге ижадсы ул

Тормош көткәндә гүзәл заттар иңендә ятҡан бурыстарҙың береһе - аш-һыу әҙерләү. Берәүҙәр уны көндәлек мәшәҡәттәрҙең береһе итеп ҡабул итһә, икенселәр быны һөнәренә әйләндерә. Ләкин профессионал ашнаҡсылар араһында ла үҙ һөнәрен килемле эшмәкәрлеккә әйләндереүселәр һирәк. Бөгөн шундай уңғандарҙың береһе, Өфө ҡалаһында "Өйгә ашнаҡсы саҡырыу" хеҙмәтен булдырыусы Рәзилә АМАНБАЕВА-МОТАЛЛАПОВА менән әңгәмә ҡорҙоҡ.

➔ Рәзилә, аш-һыуға оҫталығығыҙҙы килемле эшмәкәрлеккә әйләндереү уйы нисек барлыҡҡа килеүен һәм бөгөнгә тиклем үткән юлығыҙҙың ниндәй булыуы тураһында әйтеп үтһәң ине...

- Әхирәтем, курсташым һәм хеҙмәттәшем Зарема Айытова тәҡдиме менән башланған эшебеҙ бөгөнгө көндә тулыһынса юлға һалынды. Ләкин тәүге мәлдәрҙә ауырға тура килде. Колледждан һуң дәүләт ҡарамағындағы ашханала эшләнек. Унда ике ҡулыбыҙға бер эш: барҙың - эшләнең - ҡайттың. Ә үҙаллы эшләй башлағас, реклама тураһында ҡайғыртыу, клиенттар табыу тураһында хәстәрлек күреү, бөтә нәмә өсөн яуаплылыҡ тотоу - барыһы ла үҙебеҙҙең иңгә ятты. Шулай уҡ икебеҙ генә булғас, күп кешеле ҙур мәжлестәрҙе хеҙмәтләндереү өсөн заказдар ала алманыҡ, сөнки йөҙәрләгән кешегә әҙерләп өлгөрмәҫ инек. Шуға күрә бер нисә юбилей үткәргәндән һуң, командабыҙҙы тулыландырып, 5 ашнаҡсы, уларға 3 ярҙамсы һәм официант алып, был проблеманы яйға һалдыҡ. Эшмәкәрлегебеҙҙе йәнләндереү өсөн социаль селтәрҙәр аша көслө реклама эшләнек, үҙ төркөмөбөҙҙө булдырҙыҡ һәм уның әүҙем эшмәкәрлеген тәьмин итәбеҙ. Шулай ҙа беҙҙең өлкәлә иң ҡеүәтле реклама - "сарафан радиоһы". Бер мәжлестә генә, кәмендә, 30-лап кеше була һәм уларҙың һәр береһе беҙҙең өсөн реклама сығанағы. Шуға күрә, һәр заказды беҙ юғары кимәлдә үткәрергә һәм һәр ҡунаҡтың күңелендә тик яҡшы яҡтан ғына ҡалырға бурыслыбыҙ. Быны бөтә команда яҡшы аңлай һәм һәр кем үҙенең эшенә яуаплы ҡарай. Эште ойоштороу һәм бөгөнгө кимәлгә сығыу өсөн 7 йыл ваҡыт кәрәк булды.

➔ Аныҡлап әйткәндә, һеҙҙең эшмәкәрлегегеҙ нимәгә ҡайтып ҡала һәм һеҙҙең хеҙмәт заказ биреүсегә нимәһе менән отошло?

- Хәҙер ниндәй ҙә булһа мәжлескә йыйылған ҡунаҡтарҙың күңелле ултырыуын тәьмин итер өсөн тамада яллау модала. Ул уйын-көлкө, байрамдың дәртле уҙыуына булышлыҡ итһә, беҙ үҙебеҙгә байрам табыны өсөн яуаплылыҡты алабыҙ. Өҫтәлгә ҡуйыласаҡ бөтә аш-һыуҙы әҙерләйбеҙ, сервировка эшләйбеҙ, официанттар ҡунаҡтарҙы ҡарай, йәғни ашамлыҡтарҙың һәр ваҡыт булыуын һәм өҫтәл менән аш-һыу приборҙарының таҙалығын тәьмин итә. Шулай уҡ өҫтәлгә ҡуйыу өсөн махсус һауыт-һабалар ҙа тәҡдим итәбеҙ. Байрамдан һуң өҫтәлдә һәм аш-һыу бүлмәһендә таҙалыҡ урынлаштырабыҙ. Әлеге ваҡытта тағы ла бер хеҙмәтте киң йәйелдереү өҫтөндә эшләйбеҙ - заказ буйынса ашамлыҡ һәм тәмләкәстәр бешереп, салаттар эшләйбеҙ. Был осраҡта хужабикәгә әҙер аш-һыу ярҙамында өҫтәлен үҙе теләгәнсә биҙәргә генә ҡала.

Бынан тиҫтә йылдар элек бөтә байрамдарҙы ла кафе һәм ресторандарҙа үткәреү ғәҙәте тамыр йәйҙе. Ләкин әлеге ваҡытта ул тенденция юғала бара. Ни өсөн? Сөнки ундай урындарҙа һәр мәжлес өсөн тәғәйен генә ваҡыт бүленә, ҡуртым өсөн байтаҡ ҡына аҡса түгелә, аш-һыуҙың нисек һәм ниндәй аҙыҡ-түлектән әҙерләнеүен контролдә тотоу мөмкин түгел һәм бөтә аш-һыу шунда уҡ тороп ҡала. Ә шул уҡ табынды өйҙә йыйыу күпкә отошло. Сәғәткә ҡарамайынса, күңел булғансы аралашып, бейеп-йырлап, матур һәм бай табындағы бөтә аш-һыуҙы ауыҙ итеп, яйлап ултырыу үҙе бер ғүмер. Шулай уҡ табын хужалары ҡунаҡтарының һаулығы өсөн дә борсолмай, сөнки аш-һыуҙың улар үҙҙәре һайлап алған аҙыҡ-түлектең урында уҡ нисек әҙерләнеүен күрә. Мәжлестән һуң, ғәҙәттә, күпләп аш-һыу артып ҡалып түгелә. Беҙ табындың нисә кешегә иҫәпләнеүен, ниндәй төр аш-һыу әҙерләнәсәген иҫәпкә алып, хужаларға нимәне күпме алырға кәрәклеген әйтәбеҙ һәм аш-һыуҙың әрәм булыуына юл ҡуймайбыҙ.

Шулай уҡ өйҙә йыйылған табынды әҙерләү, ҡунаҡтарҙы ҡарау һәм һуңынан йыйыштырып ҡуйыу хужабикәнең күпме көсөн һәм ваҡытын ала. Дөрөҫөн әйткәндә, ул күпселек осраҡта, табын янына килеп-китеп кенә йөрөй, байрамдың йәмен күрмәйенсә үткәреп ебәрә. Ҡөрьән ашы, никах, туй, юбилей һәм башҡа байрам табынын беҙгә ышанып тапшырыу күпкә отошлораҡ, сөнки беҙ хәүефһеҙлек гарантияһы, заказсыларҙың байтаҡ аҡсаһын һаҡлап ҡалырға булышлыҡ итәбеҙ һәм хужаларға ҡунаҡтар менән бергә матур итеп ваҡыт уҙғарырға мөмкинлек бирәбеҙ.

➔ Бөтә кеше лә ниндәй ҙә булһа аш-һыу әҙерләй белә, ләкин барыһы ла ашнаҡсы була алмай. Оҫта ашнаҡсы булыу өсөн ниндәй сифатҡа һәм маһирлыҡҡа эйә булыу мөһим?

- Ашнаҡсы булыуҙы һөнәр итеп кенә ҡарау дөрөҫ түгел. Ул, ниндәйҙер кимәлдә, ижадсы, аш-һыу өлкәһендәге сәнғәтсе. Ашнаҡсыла тәм тойоу һиҙгерлеге, иғтибарлыҡ, бөхтәлек, сама белеү сифаттары булырға тейеш. Импровизациялау һәм тәжрибә яһауҙан ҡурҡмау шулай уҡ яҡшы ашнаҡсының һөнәри ҡаҙанышы. Аҙыҡ-түлектең һәм тәмләткестәрҙең бер-береһенә тура килеүен дә аңлап эш итә белеүе мөһим. Әгәр ҙә ул әҙ генә яңылышһа ла әҙерләнгән ашамлыҡтың тәмһеҙ булыуы йәки бөтөнләй эшкинмәүе мөмкин. Шулай уҡ аҙыҡ-түлекте һәм аш-һыуҙы һаҡлау процесын да ентекле үҙләштереүе әһәмиәтле. Һәм, әлбиттә, аш-һыуҙы матур итеп өҫтәлгә бирә белеү оҫталығына ла эйә булырға тейеш ул. Ғөмүмән, оҫта ашнаҡсы һәр аш-һыуҙы ла кулинар шедевр итеп күрһәтә ала, шуға күрә был һөнәрҙе барыһы ла үҙләштерергә мөмкин, әммә уларҙың ҡайһы берҙәре генә уңышҡа өлгәшә ала.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Дөрөҫөн әйткәндә, ашнаҡсы булыу физик яҡтан да, психологик йәһәттән дә көслө булыуҙы талап итәлер. Көн оҙоно аяҡ өҫтө тороп, әллә нисә төрлө аш-һыу әҙерләп ҡара ла, килеп сыҡҡан һөҙөмтә өсөн әллә күпме кеше алдында яуаплылыҡ тот әле. Энәһенән ебенә тиклем белгән аш-һыуҙың да ҡайһы саҡта уңмауы бар. Ғаилә эсендә бындай хәлгә артыҡ иғтибар бирмәйенсә лә үткәреп ебәрергә мөмкин булһа, ашнаҡсы бындай осраҡлыҡҡа юл ҡуя алмай. Шуға күрә, уңған ҡыҙҙарға артабан да үҙ эштәренән ҡәнәғәт булып, клиенттарының рәхмәт һүҙҙәрен ишетеп эшләргә яҙһын.

Гөлназ МАНАПОВА
әңгәмәләште.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

АҠЫЛҺЫҘ КЕШЕ...

дошманы менән дуҫ булыр

Асыу - дошман, аҡыл - дуҫ, асыуыңа аҡыл ҡуш.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Әхлаҡ тураһында һөйләү еңел ул, уны нигеҙләү ауыр.

(Артур Шопенгауэр).

Әхлаҡһыҙлыҡ - ваҡыттарын беҙҙән яҡшыраҡ үткәргәндәрҙең әхлағы.

(Генри Менкен).

Кешеләр менән эш иткәндә мин һәр ваҡыт һүҙемдә торам. Хоҙай менән эш иткәндә һүҙемдә бик үк тормайым, сөнки Ул барыһын да ғәфү итә.

(Пол ван Дорен).

**Шулай итеп, тағы бер риүәйәт: "Бер саҡ Будда үҙенең шәкерттәре менән буддасыларға ҡаршы булған ауыл эргәһенән уҙып барған. Ауыл кешеләре уларҙың юлына ҡаршы сыҡҡан һәм төрлө һүҙҙәр менән әрләй, хурлай башлаған. Шәкерттәр ҙә үҙҙәрен әрләүселәргә ҡаршы һүҙ әйтергә уҡталған да Будданың тыныс йөҙөн күреп, һүрелгән. Шул саҡ Будда үҙенең шәкерттәренә табан әйләнгән дә былай тигән: "Һеҙ мине төңөлдөрә яҙҙығыҙ. Был кешеләр бит үҙ эшен эшләй. Улар асыулы. Улар мине үҙҙәренең диненең дошманы тип уйлай. Шуға ла улар мине мыҫҡылларға тырыша, был тәбиғи. Ләкин ни өсөн һеҙ асыуланаһығыҙ? Уларға асыуланып, һеҙ үҙегеҙҙе уларға бойондороҡло итәһегеҙ. Һеҙ ирекле кешеләр түгелме ни?" Ауыл кешеләре бындай реакцияға аптырап, тынып ҡалған. Ошо тынлыҡтан файҙаланып, Будда халыҡҡа боролған да, былай тигән: "Һеҙ барыһын да әйтеп бөттөгөҙмө? Әйтеп бөтмәһәгеҙ, беҙ сәйәхәтебеҙҙән ҡайтышлай тағы һеҙҙең ауыл аша үтербеҙ, шунда барыһын да әйтеп бөтөп ҡуйырһығыҙ". Ауыл кешеләре аптырашып: "Һуң беҙ һине мыҫҡыл иттек бит, ни өсөн һин беҙгә асыуланмайһың?" - тип һораған. "Һеҙ ирекле кешеләр һәм һеҙ ҡылған ҡылыҡ - ул һеҙҙең хоҡуғығыҙ, - тигән уларға Будда. - Ләкин мин һеҙҙең мыҫҡыллауҙарға асыуланмайым, сөнки мин дә ирекле кеше. Мине берәү ҙә асыуланырға, шуның менән үҙенә бойондороҡло булырға мәжбүр итә алмай. Мин үҙ ҡылыҡтарымдың һәм тойғоларымдың хужаһы. Ә хәҙер мин һеҙгә шундай һорау бирергә теләйем. Һеҙҙең күрше ауылда йәшәүселәр мине матур итеп сәләмләне, миңә еләк-емеш, сәскәләр килтерҙе. Ә мин уларға: "Бүләктәрегеҙ өсөн рәхмәт, тик беҙ уларҙы үҙебеҙ менән бергә алып йөрөй алмайбыҙ, шуға ла уларҙы үҙ фатихам менән үҙегеҙгә кире ҡайтарам", - тинем. Шул саҡ ауыл кешеләренең береһе: "Улар, моғайын, был күстәнәстәрҙе өйҙәренә алып ҡайтып, балаларына өләшкәндер..." - тип һүҙ ҡыҫтыра. Будда йылмая һәм шулай ти: "Эйе, шулайҙыр. Бына мин һеҙҙең мыҫҡыллау һәм ҡарғауҙарҙы ла алмайым, үҙегеҙгә кире ҡайтарам. Һеҙ ул йөктө ни эшләтерһегеҙ икән?"

“Киске Өфө” гәзитен ойоштороусы:
Өфө ҡалаһы ҡала округы хакимиәте

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

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

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

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

Телефондар:

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

Ҡул ҡуйыу ваҡыты - 26 июль 17 сәғәт 00 мин.
Ҡул ҡуйылды - 16 сәғәт 00 мин.

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

«Киске Өфө»нөң индексы – **ПР905**

Тиражы - 3707
Заказ - 1435/07