ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Киске Өфө

25-1 апрель - май (алағарай - һабанай)

2020

№ 17 (903)

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

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Тәбиғәт һынауын үтерме йәмғиәт?

3

"Нимә ашайһың - һин шул"

7

Йәшәү рәүешен...

ҡабаттан ҡарар мәл

8

Нәфсенде йүгәнлә

13

ТВ-программа 14

Мөхтәрәм йәмәғәт! 2020 йылдың икенсе яртыһы өсөн 30 апрелгә тиклем дауам иткән ташламалы хаҡ менән яҙылыу ун көнлөгөндә ПР905 индекслы "Киске Өфө" гәзитенә 628 һум 32 тингә яҙыла алаһығыҙ. Өйҙән сыҡмай ғына яҙылыу ысулы бар. Уның өсөн "Почта России" podpiska.pochta.ru сайтына инеп, эҙләү һыҙығында "Киске Өфо" тип, үҙегеҙҙең адресты, исем-фамилияны, яҙылыу осорон яҙып, кәрзингә күсәһегеҙ ҙә, банк картаһы менән онлайн түләйһегеҙ.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Ураҙала көнө буйы ашау-эсеүҙән тыйылып, ас йөрөүҙең пандемия осоронда һаулыҡҡа, бигерәк тә хроник сирлеләрҙең хәленә тәьҫире хаҡында низәр әйтер инегеҙ?

Афзалетдин хәзрәт САФИН: "Аллаһ һеҙгә еңеллек теләй, ауырлыҡ теләмәй. Уның бөтә бойороуҙары һәм тыйыуҙары беҙҙең тормошто еңеләйтеү өсөн эшләнә, - ти Ҡөрьән. - Аллаһ ҡанундары менән йәшәү бер кемгә лә уңайһыҙлыҡтар ҙа, ҡыйынлыҡтар ҙа килтерә алмай". Мосолман ураҙаһының төп маҡсаты ла бит ай дауамында йәнде һәм тәнде таҙартыу, һауыҡтырыу, холоҡ-тәртипте рәтләү, мосолман өсөн лайыҡһыҙ ҡылыҡтарҙан арыныу, ҡәлбебеҙҙе Аллаһ исемдәрендәге нурҙар менән яҡтыртып, нурландырып тороу һәм ошо сафлыҡтан айырылмай йәшәй белеү. Үкенескә, ҡайһы берәүҙәр ураҙаның асылын тышҡы, тура мәғәнәлә генә аңлап, яңылыш фекер йөрөтә һәм уны көнө буйы ас йөрөгәндән һуң кисен туйғансы ашау мөмкинлеге тип уйлай. Дөрөҫөн әйткәндә, ураҙа бит ул организмды сәләмәтләндереү сараларының береһе һәм иң мөһиме, сөнки ул, алда әйтеүемсә, рухи яҡтан таҙарыныу менән бергә бара. Уның кеше тәбиғәтенә, организмына тәьҫире быуаттар буйы һыналған.

Йыл һайын Рамаҙан айында ғына түгел, ә күңел ихтыяжы талап иткән һәм үҙе кәрәк тип иҫәпләгән саҡтарында ла ураҙа тотоп өйрәнгән кеше, ғәҙәттә, ашау-эсеү мәсьәләһенә бигүк иҫе китеп бармай, ә уның әҙәбен дә, самаһын да белә. Был мәлдә уның өсөн рухи туҡланыу, күңел аҙығы һеңдереү мөһим. Бер яҡтан, ашау-эсеү, даими ризыҡланыу йәшәү һәм энергия сығанағы булып, иммунитетты нығытыуға, гемоглобин кимәлен нормала тотоуға һ.б. булышлыҡ итһә лә, сама белмәүҙең, ашауға артыҡ әүәҫлектең, йәғни ризыҡтың үҙе үк сир сығанағына әүерелеүе лә ихтимал. "Киске Өфө" гәзитенең беҙгә бирелгән һорауына аныҡ яуапҡа килгәндә иһә, шуны әйтер инем: кемдәрҙең һаулығы насар, кемдәр сире менән бәйле көн оҙайында дарыуҙар эсергә мәжбүр һәм ураҙаламын тип үҙ белдегенә дарыу эсеүен туҡтатыу йә башҡа ваҡытҡа күсереүҙән уның сире көсәйеп китһә, ундай ураҙаның файҙаһы булмаясаҡ, сөнки ул яфаланып, үҙенде мәжбүрләп түгел, ә еңеллек һәм күңел ҡыуанысы кисерелеп башҡарылырға тейешле изге ғәмәл. Ғәфү итерлек сәбәптәр менән ураҙа тота алмаған кеше, әгәр барыбер ҙә ураҙа тотоуҙан мәхрүм ҡалыуына йөрәге әрней йә намыҫы ғазаплана икән, һәр ҡалдырған ураҙа көн өсөн фиҙиә саҙаҡаһы түләй ала. Ураҙа тота алмаған кеше бер фәҡирҙең тамағын туйҙырырға тейеш йә булмаһа, үҙ сығымдарынан самалап, көндәлек ризыҡланыу суммаһын һәр бер ҡалдырылған ураҙа көнөнән иҫәпләп, саҙаҡа түләй. Бынан тыш, Ҡөрьән, доғалар уҡыу, намаҙға баҫыу ҙа Аллаһ рәхмәтенә лайыҡ ғәмәлдер, улар ҙа, һис шикһеҙ, күңелегеҙгә тыныслыҡ килтерер, иншаллаh.

(Дауамы 2-се биттә).

ШАҒИР ҺҮҘЕ

Зөлфиә ХАННАНОВА

И Рамаҙан - нурлы ай!

Рәжәп айы - ғәжәп ай,
Бәрәкәткә тулған ай,
Хаҡ Тәғәләм, Раббым өсөн
Бик ҡәҙерле булған ай.

Шәғбан айы - ғәзиз ай,
Хикмәттәргә, сергә бай,
Аллаһының Хаҡ Илсеһе
Ҡәҙер иткән изге ай.

И Рамаҙан - нурлы ай,
Йәнгә ғәзиз ул шулай!
Мәрхәмәтле, оло ай,
Мең сауапҡа тулы ай!

Тел ҡөҙрәтен бир

Тел ҡөҙрәтен бирсе, Хоҙай, халҡым өсөн,
Ғәмһеҙҙәрҙең күңел ҡылын ҡаҡһын өсөн,
Үлән кеүек халҡым ҡабат ҡалҡһын өсөн,
Тел ҡөҙрәтен бирсе, Хоҙай, халҡым өсөн!

Йөрәгемде яҡтырт, Хоҙай, халҡым өсөн,
Ҡараңғыла яҡты юлды тапһын өсөн,
Хаҡлыҡ эҙләп ул ҡояшҡа баҡһын өсөн,
Йөрәгемде яҡтырт, Хоҙай, халҡым өсөн!

Күҙҙәремде нурла, Хоҙай, халҡым өсөн,
Күңелдәргә иман нуры яҡһын өсөн,
Ил-дәүләтем күкрәп сәскә атһын өсөн,
Күҙҙәремде нурла, Хоҙай, халҡым өсөн!

Эй, башҡортом!

Эй, башҡортом, кей түбәтәй!
Эй, башҡортом, әйт аҙан!
Ата-бабалар йолаһын
Терегеҙәйек ҡайтанан!

Эй, башҡортом, йәй намаҙлыҡ,
Теләк телә сәждәлә!
Ил-йортобоҙ тыныс булыр,
Урап үтер мең бәлә.

Эй, башҡортом, тарт тиҫбеңде,
Әйт һин: "Аллаһу әкбәр!"
Киң ҡөҙрәте менән Хоҙай
Бар халҡымды бүләкләр!

Эй, башҡортом, тот ураҙа,
Эй, башҡортом, сал ҡорбан!
Йөрәгеңдә иман артһын,
Күңелеңдә - миһырбан.

Эй, башҡортом, ҡалдыр ил тип,
Доға ҡылырлыҡ бала,
Ошо изге еребеҙгә
Хужа булырлыҡ бала!
Лә иләәһә иллаллаһ!
Лә иләәһә иллаллаһ!

12+

✓ Кисә мөһим тип һаналған байлыҡ, дәрәжә бөгөн үҙенең әһәмиәтен юғалтты, коронавирус пандемияһы барлыҡ ҡатлам кешеләрен бер кимәлгә ҡуйҙы, бөтәһен дә өйҙәренә бикләне - байын да, ярлыһын да, түрәһен дә, көтөүсеһен дә...

ӘЙТЕР ҺҮҘЕМ БАР!

БЫЛ АФӘТ БЕҘҘЕ ҮҘГӘРТЕРМЕ?

Иртәме, һуңмы, беҙ коронавирусты еңәсәкбеҙ. Был афәттән һуң беҙҙең тормошобоҙ, йәшәйешебеҙгә ҡарашыбыҙ үҙгәрәсәк, тигән ышаныстамын. Ниндәй үҙгәрештәр күҙаллайым?

Кешеләрҙең, шулай уҡ етәкселәрҙең дә, фәнгә, һаулыҡ һаҡлауға, белем алыуға ҡарашы үҙгәрәсәк. Кешелектең киләсәктә тереклек итеүе фәндең үҫешенә, белем кимәленә, заманса технологияларҙы үҙләштереүгә һәм башҡаларға бәйле икәнен пандемия беҙгә ап-асыҡ күрһәтте. Шунлыҡтан был өлкәгә сығымдар ҙа артасаҡ.

Дистанцион уҡытыу, эшләү, аралашыу феномены киләсәктә шулай уҡ үҫеш аласаҡ, сөнки был алым үҙенең өҫтөнлөгөн, һөҙөмтәле булыуын иҫбатланы. Өҫтөнлөгө нимәлә: берәү ҙә бер кемде лә сыбыртҡыламай, контролдә тотмай, үҙяуаплылыҡ тәрбиәләнә. Кем шуны аңлаған, бөтә күңеле менән эшкә, белем алыуға кереште, үҙенең мөмкинлектәрен тулыһынса файҙаланырға ынтылды, ижад мөхитенә сумды. Ә кемдәрҙә үҙойошоу түбән, етәкселәр ҡушҡанды ғына эшләп өйрәнгән, уларға ауыр. Киләсәктә ундайҙарҙың эшһеҙ ҡалыуы көн кеүек асыҡ, сөнки үҙойошоу бөгөн беренсе урынға сыға һәм һәр кешенән үҙтәрбиә, үҙ-үҙендә камиллаштырыу, үҫтереү, башҡаларҙы артынdан әйҙәү, үҙаң, лидерлыҡ сифаттарын үҫтереү һәм башҡа сифаттар өҫтөндә эшләү талап ителә. Ошо урында бер миҫал килтереп китәйем әле: республикала киң таралып киткән ағинәйҙәр, шулай уҡ ир-егеттәрҙең "Мәргән уҡсы"лар хәрәкәттәре лә үҙойошоу күренеше булды бит. Белеүемсә, был ойошмалар өҫтән төшөрөлгән ҡарар буйынса түгел, ә милләттәштәрҙең үҙ ихтыяры менән, асылыбыҙға, йолаларыбыҙға ҡайтыу ынтылышы менән ойошторолдо.

Эйе, етеш тормошта йәшәү беҙҙең аңыбыҙҙы томаланы: маһайыу, тәкәбберлек саманан ашты, үҙебеҙҙе Ер йөҙөндәге бөтә нәмәне үҙгәртә ала торған иң көслө затбыҙ тип һанай башланыҡ һәм, кешелек тарихы күрһәтеүенсә, бер үк тырмаға баҫтыҡ... Бынан һуң кешеләрҙең тормошҡа, йәшәйешкә, кешелек ҡиммәттәренә ҡарашы үҙгәрер, тип өмөтләнәм. Кисә мөһим тип һаналған байлыҡ, дәрәжә бөгөн үҙенең әһәмиәтен юғалтты, коронавирус пандемияһы барлыҡ ҡатлам кешеләрен бер кимәлгә ҡуйҙы, бөтәһен дә өйҙәренә бикләне - байын да, ярлыһын да, түрәһен дә, көтөүсеһен дә... Дөйөм бәлә беҙҙе берләштерҙе - туғандарҙы, яҡындарҙы ғына түгел, ә етәкселәр менән халыҡты ла...

Тормошто яратыу, илһөйәрлек, изгелек, миһырбанлыҡ, туғанлыҡ кеүек сифаттарға икенсе күҙлектән ҡарай башлаясаҡбыҙ, йәғни уларҙың төп асылы өҫкә ҡалҡып сығасаҡ. Дингә ынтылыш көсәйәсәк, Аллаһы Тәғәләгә инаныу, уның барлығына, берлегенә, ҡөҙрәтенә ышаныу ҙа үҙгәрәсәк .

Һуңғы йылдарҙа ярҙам итеү, изгелек эшләү - кешенең матди хәленә, дәрәжәһенә бәйле була барһа, киләсәктә быға ҡараш үҙгәрәсәк, тигән фекерҙәмен. Бушлай, эскерһеҙ, ихлас ярҙам итеү (бәләгә тарығандарға, өлкән йәштәгеләргә, ауылдаштарға) миҫалдары бөгөн дә бихисап бит. Бушлай аҙыҡ-түлек, һаҡланыу битлектәре, бирсәткәләр таратыусы күпме милләттәштәребеҙ барлыҡҡа килде. Шул уҡ ваҡытта ошондай көсөргәнешле мәлдән файҙаланып ҡалырға тырышыусы, тауарҙарын күп тапҡыр арттырып һатыусылар ҙа бар баҙарҙарҙа...

Әлбиттә, был афәт барыбер ыңғай һабаҡтарын бирмәй ҡалмаҫ. Шул уҡ ваҡытта эске донъяһы боҙоҡ, көнсөл, һәр бер нәмәнән етешһеҙлек эҙләүсе, ғәйбәт таратыусылар барыбер кешелек сифаттарына өлгәшә алмаясаҡ, йәмғиәткә бер файҙа ла килтермәгән, әммә файҙалымын тип күҙ буяған ике йөҙлөләр, һәр аҙымында үҙ мәнфәғәтен генә ҡайғыртҡан, әммә халыҡ мәнфәғәтенә хеҙмәт итергә тейешле вазифаға ынтылғандар барыбер үҙгәрмәҫ, тип уйлайым...

Гүзәл МОНАСИПОВА,
Баймаҡ районы "Ағинәй" йәмәғәт ойошмаһы етәксеһе.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Ураҙала көнө буйы ашау-эсеүҙән тыйылып, ас йөрөүҙең пандемия осоронда һаулыҡҡа, бигерәк тә хроник сирлеләрҙең хәленә тәьсире хаҡында ниҙәр әйтер инегеҙ?

(Башы 1-се биттә).

Юнир ВӘЛИЕВ, гастроэнтеролог, хеҙмәт ветераны: Изге Рамаҙан айының тәрбиәүи көсөн баһаламау мөмкин түгел. Дин белгестәре һүҙҙәре менән әйткәндә, Рамаҙан - тыйылыу айы, ә тыйыла белеү - ул тәрбиә нигеҙе. Был шулай уҡ медицина йәһәтенән дә хуплана. Ураҙа ваытында кеше көн дауамында ашау-эсеүҙән генә түгел, ә насар ғәҙәттәрҙән, яман һүҙҙәрҙән, ялғандан, ғәйбәттән, шулай уҡ иҫерткес эсемлектәр эсеү, тәмәке тартыу кеүек зарарлы шөғөлдәрҙән дә баш тартырға тейеш. Кешенең рухи үҫешенә, әхлаҡ йәһәтенән таҙарыныуына булышлыҡ итеүсе ураҙаны шулай ҙа барлыҡ теләге булған кешеләрҙең дә тота алмауы ғәжәп тә түгел, сөнки бөгөнгө көндә арабыҙҙа һау-сәләмәт кешеләргә ҡарағанда сирлеләр һаны күберәк. Бөтөн донъя һаулыҡ һаҡлау ойошмаһы үҙенең тикшеренеүҙәре буйынса Рәсәйҙә сәләмәт халыҡ өлөшө ни бары 5 процент тәшкил итә, тип белдерҙе. Ә Росстат мәғлүмәттәре буйынса сәләмәт йәшәү рәүеше алып барыусылар ни бары 12 процент. Сәләмәт йәшәү тигәндән, уның юлдары, ысулдары күп төрлө: физик әүҙемлек, хәрәкәт, самалап һәм файҙалы туҡланыу, күңел тыныслығы, яҡшы йоҡо һ.б. Ҡайһы берәүҙәр ошо исемлеккә асығып дауаланыу ысулын да индерә һәм ураҙаны шул ниәттә файҙаланырға тип маҡсат ҡуя. Элегерәк миңә бер пациентым ашҡаҙан яман шеше менән сирләгән бер кешенең асығыу юлы менән һауығыуы хаҡында һөйләгәйне. Ләкин был фактты ураҙала көндөҙ ашауҙан тыйылып тороу менән бутарға ярамай. Һәм, ғөмүмән, мин табип булараҡ, асығыу ысулын хупламайым. Ә ураҙала бит ҡояш ҡалҡырҙан алда сәхәр ашау, ҡояш байығас ауыҙ асыу тәртибе бар, тимәк, быны тулыһынса асығыу тип әйтеп тә булмай. Әгәр кемдер һаулыҡ торошо менән бик маҡтана алмай, йәки аҙ ҡанлылыҡ, хәлһеҙлек, ҡан баҫымы, йөрәк, ашҡаҙан сирҙәре, шәкәр диабеты менән сирләй икән һәм көндөҙ дарыу эсергә тейеш булғанда, ураҙа тотоу, ғөмүмән, ярамай: сирҙең аҙып китеүе бар. Унан һуң бит шәриғәт талаптары ҡәтғи булһа ла, кешелекле: Аллаһ Тәғәлә үҙ ҡолона был йәһәттән ирек, ихтыяр ҡуя, йәғни ауырыуҙарға ураҙа тотмаҫҡа рөхсәт ителә. Бик булмаһа, ҡалдырылған ураҙаны кеше һауыҡҡандан һуң үҙе теләгән ваҡытта тота ала. Ҡасан тотһаң да ураҙаның әжере бер: Аллаһ сауабы. Әҙәм балаһының бөтә ғәмәлдәре лә үҙе өсөн булһа, тотҡан ураҙалары Аллаһ өсөн, тигән һүҙҙәр бар. Шулай булғас, үҙем өсөн, һауығыу өсөн тотам, тип маҡсат ҡуйыу дөрөҫ түгел. Әгәр кемдер сирле көйөнсә лә ураҙа торға хәлем бар, тип уйлай икән, үҙенең дауалаусы табибы менән кәңәшләшергә тейеш.

Рәмзиә ИШДӘУЛӘТОВА, хеҙмәт ветераны: Өлкән йәштәмен инде, пенсияла ултырам. Оятыма күрә, йәшем барһа ла, ураҙа тотоуҙан мәхрүммен. Шуға ла, Рамаҙан айы башланыуы ҡыуаныс булһа ла, минең өсөн ул бер аҙ көйөнөслө лә. Ҡыуанысы шунда: был изге айҙа кешеләр бер-береһенә мәрхәмәтлерәк, иғтибарлыраҡ була башлай һымаҡ. Күптән өндәшмәгән телефоным да телгә килә: хәл белешеп, туғандар, дуҫтар, таныштар шылтырата. Күңел асылып, эсте бушатып алаһың, тик әлеге лә баяғы: "Ураҙалаһыңмы?" - тип һорауҙары ғына йөрәгемде өтөп ала, әрнетә. Юҡ, тиһәң, хәлемде аңлап бөтөрмәгән ҡайһы берәүҙәр шелтәләргә, өгөт-нәсихәт уҡырға керешә. "Бер нәмәгә ҡарамай тота башла, сирҙең онотолоуын һиҙмәй ҙә ҡалырһың. Оло кешегә ураҙа тотмау төҫ түгел", - тип оялтҡайны былтыр бер танышым. Дауалаусы табип ураҙа тотоу ниәтемде ҡәтғи тыйҙы. Көндөҙ схема буйынса эсә торған дарыуҙар бар. Был турала мәсеткә барып, хәҙрәт менән һөйләшеүҙән күңелем бер аҙ тынысланһа ла, выждан ғазабы кисерәм. Бер яҡтан, шулай тип уйлайым: быйыл беҙ, мосолман халҡы, бер ниндәй икеләнеүҙәргә, илке-һалҡылыҡҡа юл ҡуйырға тейеш түгелбеҙ. Күреп торабыҙ бит: әҙәм баштарына ниндәй һынауҙар ебәрелә. Үлемесле сир афәте көндөҙ ашамай түҙеп йөрөү ише генә түгел. Бик түҙергә, әмәлен табырға тура килер: күмәкләшеп ураҙала булайыҡ, Аллаһ Тәғәләгә ялбарайыҡ, бергәләшеп һорайыҡ: туҡтатһын был яман сирҙе, ебәрмәһен беҙгә бәләҡаза. Ураҙа көндәренең ошо коронавирус таралған осорға тап килеүе осраҡлы хәл түгелдер ҙә әле, бәлки. Православныйҙарҙың да бит ошо көндәрҙә изге байрамы - Пасха булды. Күрәһең, бөтә планета халҡына тәүбәгә ҡайтыу, ғибәҙәттә булыу кәрәклегенә ишаралыр, тим был сирҙе. Ураҙала булайыҡ, һылтаныуҙар эҙләмәйек, иренмәйек, ныҡ булайыҡ.

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА
яҙып алды.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓24 апрелгә оператив мәғлүмәттәр буйынса Башҡортостанда 455 коронавирус сирле иҫәпләнә. Бер тәүлектә улар 33 кешегә артҡан. Республикала 455 ауырыуҙың 57-һе һауыҡҡан, 14-е үлгән. Һуңғы тәүлектә Рәсәй төбәктәрендә коронавирус йоҡтороуҙың 5849 яңы осрағы раҫланған. Дөйөм алғанда, Рәсәйҙә әле 68622 коронавирус сирле иҫәпләнә, уларҙың 5568-е һауығып сыҡҡан, 615 кеше вафат булған.

✓Башҡортостанда пандемия башланғандан алып COVID-19 диагнозы раҫланған 14 пациент вафат булған. Башҡортостан Республикаһы Һаулыҡ һаҡлау министрлығы мәғлүмәттәре буйынса, мәрхүмдәрҙең күбеһе - 64 проценты - 60 йәштән өлкәнерәк. Уларҙың барыһы ла - республикала йәшәүселәр. Бер пациент 33 йәштә булған. Бөтәһендә лә ауыр сирҙәр - һуңғы стадиялағы онкология, шәкәр диабеты, йөрәктең ишемия ауырыуы һәм башҡалар теркәлгән.

✓Рәсәйҙә үҙизоляция режимы май байрамдарына, шулай уҡ улар араһындағы эш көндәренә оҙайтылыуы ихтимал. Был - федераль властар тикшергән төп сценарий. Икенсе сценарий: эшләмәгән аҙналар режимын май уртаһына тиклем оҙайтыу. Хәл мөшкөлләнгән осраҡта үҙизоляцияның 1 июнгә тиклем оҙайтылыуы мөмкин.

✓Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров юғары әҙерлек режимы тураһындағы указға үҙгәрештәр индерҙе. Документта 21 апрелдән республикала балалар кейеме магазиндарының асылыуы мөмкин. Шулай уҡ һунар өсөн тауарҙар һатҡан сауҙа нөктәләре хеҙмәткәрҙәренә эшкә сығырға рөхсәт бирелә. Бынан алда уҙған аҙнанан сәс алыусы һәм матурлыҡ салондарына эшләргә рөхсәт бирелеүе тураһында хәбәр ителгәйне.

✓Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров республиканың Транспорт һәм юл хужалығы буйынса дәүләт комитетына йәмәғәт транспортында, шул иҫәптән такси хеҙмәтендә, санитар-эпидемиологик ҡағиҙәләрҙе үтәүгә йүнәлтелгән саралар әҙерләргә ҡушты. Билдәләнеүенсә, йәмәғәт транспортында битлек һәм бирсәткә кейеп кенә йөрөргә ярай. Ошо ике ҡағиҙә мотлаҡ үтәлергә тейеш.

✓ Тик әлегә тиклем радио-телевидениенан да, башҡа матбуғат сараларынан да ниндәй ҙә булһа бер байҙың, шәфҡәтлелек өлгөһө күрһәтеп, кемгә булһа ла хәйриә ярҙамы ойоштороуы хаҡында бер генә булһа ла хәбәр ишетелгәне юҡ.

УЙЛЫҒА - УЙ

Йәшәйешебеҙҙә барыбыҙға ла яҡшы таныш булған бер төшөнсә бар, ул телебеҙҙә һынау тип атала. Мәғәнәһе лә әллә ни ҡатмарлы түгел уның - әҙәм балаһына билдәле бер шарттарҙа тейешле ғәмәлдәр ҡылып, ҡуйылған маҡсатҡа өлгәшә алыу бурысы йөкмәтелә. Бурысыңды үтәй алһаң - һынауҙы уңышлы үткәнһең, тип баһаланаһың, яңылышһаң, хаталанһаң - һынауҙы үтә алмаусылар рәтенә индерәсәктәр. Һынау үтеүселәрҙең тәүгеләре маҡтауға лайыҡ булып, өлгө итеп ҡуйылһа, һуңғылары түбән баһа алып, тәнҡиткә дусар ителә. Тап шуның өсөн һынауҙарҙың ниндәйе генә булмаһын, улар ҡәҙимге кеше итмешебеҙҙә үтә тәьҫирле хис-кисерештәр уята.

ТӘБИҒӘТ ҺЫНАУЫН ҮТЕРМЕ ЙӘМҒИӘТ?

Йәшәйеш фәлсәфәһендә кешенең бар ғүмерен уның үҙенә шәхсән тәғәйенләнгән һынау ул, тип фекер итеүселәр ҙә бар. Ошондай тәғлимәткә ярашлы, әҙәм балаһының аҡ донъяға тыуған мәле лә уның өсөн оло бер һынау икән: тыуғанында ул-был бер яман хәл булмаһа, артабан тышҡы донъя шарттарына яраҡлашып, һин дә мин йәшәп китәһең инде. Ҡайһы бер ғалим-эмбриологтар һәм психологтар бәпестең әле тыумаҫ борон уҡ, әсә ҡарынында ятҡан сағында ла күп төрлө физик һәм физиологик ҡуҙғыуҙарға дусар булып, уның организмында билдәле бер реакциялар формалаша икән, тигән фекер менән килешә. Тимәк, тышҡы донъя тәьҫиренә яраҡлаша алыу бәпес өсөн тәүге һынауға тиңдер, тип һығымта яһарға була.

Уҙған быуаттың 80-се йылдарында, педагогия институтында студенттарға психология фәненән лекциялар уҡыған сағымда, фән телендә "йәш регрессияһы методы" тигән психологик тикшеренеү алымын өйрәнергә һәм ғәмәлдә ҡулланырға тура килгәйне. Был алым гипноз тәьҫиренә нигеҙләнгән. Шул психологик тәжрибәләр үткәргәнемдә ғәжәп ҡыҙыҡлы фактарға юлыҡтым. Белеүебеҙсә, гипноз йоҡоһонда саҡта кешенең мейе эшмәкәрлеге әүҙем көйө ҡала, һәм ул тикшереүсе тарафынан бирелгән һорауҙарға адекват рәүештә яуап бирә ала. "Үҙегеҙ тыумаҫ борон, әсә ҡарынында ятҡан сағығыҙҙа ниҙәр кисерҙегеҙ?" - тигән һорау ҙа бирелә торған ине. Башлыса: "Һәр саҡта ла тыныс, һәйбәт булды, бик яҡшы тойҙом үҙемде", - тигәнерәк яуаптар була ине. Әммә ике ҡыҙҙың яуабы ғәҙәттәгесә булманы. Беренсеһе: "Ике мәртәбә бик ауыр булды, иланым. Тәүгеһендә ауыртыныған инем, нимәләр тәртәлгән һымаҡ инде. Икенсеһендә әсәйемде йәлләп иланым, сөнки ул да ошо саҡта һулҡылдап илай ине", - тип аптыратты. Икенсеһе: "Әсәйем лимонды шәкәр ҡомона манып тороп ашай башлаһа, минә шул тиклем насар була, инде ни эшләргә лә белмәй инем", - ти. Бәҡтиһәң, ул ҡыҙ бөтөнләйе менән лимон ашай алмай, шундуҡ көслө аллергия башлана икән. Бына нисек бит ул, күрәһең, мөхитебеҙ шарттарына яраҡлашыу үҫеш осорон кисергән балаға үҙе бер һынау икән.

Һәр кемебеҙ үҙ тормошонда бихисап һынауҙар аша уҙа. Тәбиғәт тә, йәмғиәт тә берҙәй һынайҙыр кешене. Бына төрлө сирҙәрҙе генә алып ҡарайыҡ - ниндәйе генә юҡ уларҙың! Сир йоҡтораһың икән - ул һинең организмыңа ҙур һынау. Ошо һынауҙы үтә алмағандар йә оҙаҡ йылдар дауамында төрлө ыҙаларға дусар була, йә иһә донъябыҙҙы ваҡытһыҙ ҡалдырып китә... Был - тәбиғәт ҡануны. Шулай ҙа кешелек тарих төпкөлдәренән бирле сир-сырхауҙарға ҡаршы тиңһеҙ көрәш алып бара, ә инде хәҙерге заман фәне уға байтаҡ ҡына сирҙәрҙе тулыһынса енергә мөмкинлек бирҙе. Тимәк, кешеләр ошо тәбиғи һынауҙарҙы ла үтеп сыға ала.

Һәр кемдең шәхси тормошонда ла һынауҙар етерлек ул. Арабыҙҙа ғаилә ҡормаған, бала тәрбиәләмәгәндәр һирәк. Әммә ғаилә асылы тик мөхәббәттән генә тормай - ул тормоштарын бергә бәйләгән ике заттың ғаилә мөхитендә мотлаҡ осраясаҡ төрлө ҡаршылыҡ-ауырлыҡтарҙы, аңлашылмаусылыҡтарҙы, ҡапма-ҡаршылыҡлы хис-кисерештәрҙе үтеп сығып, матди һәм рухи һынауҙарға һыр бирмәй, бер бөтөн булып ҡала алыуындалыр ул. Минеңсә, ғаилә тормошондағы һынауҙарҙан да ауырыраҡтары юҡ кеүек. Юҡҡамы ни әлеге заманда теркәлгән ғаилә союздарының яртыһынан күберәге тарҡалыуға дусар. Шуға күрә ғаилә бөтөнлөгөн күҙ ҡараһылай һаҡлай алыу фарыз беҙгә.

Һуңғы йылдарҙа Рәсәйҙә мәктәп уҡыусылары өсөн дәүләт органдары тарафынан закон нигеҙендә ойошторолған махсус һынауҙар - Берҙәм дәүләт имтихандары һәм Төп дәүләт имтихандары (русса - ЕГЭ һәм ОГЭ) әлегә тиклем телебеҙҙән төшмәй. Әлбиттә, уҡыу-уҡытыу һөҙөмтәләрен һынау-имтихаһыҙ билдәләүе ҡыйыныраҡ, сөнки мәктәп һәм башҡа уҡыу йорттарын тамамлаусыларҙың барыһы өсөн дә мотлаҡ булған махсус тикшереү уларҙың белем һәм күнекмәләр кимәлен стандартлаштырылған баһалау шкалаһы - тестар ярҙамында билдәләү аша башҡарыла. Ошо һынау алымдары йәмғиәттә күп дискуссиялар тыуҙырҙы, уны ҡәтғи рәүештә тәнҡитләүселәр әле лә етерлек. Һынау - һынау инде, ул ғәҙел һәм объектив башҡарылырға тейеш. Тик бында мине ошо имтихандар менән бәйле бер кире күренеш айырыуса борсоуға һала. Ул ошо мөһим һәм кисектергеһеҙ сараны нисек ойоштороуға ҡағыла. Имтихандар уҡыусыларҙың үҙ мәктәптәрендә түгел, а алдан махсус билдәләнгән мәктәптәрҙә ойошторола. Һәр уҡыусы ошо мәктәпкә ингәндә, дәрәҫән әйткәндә, тентеү процедураһы аша үтә. Имтихан барышында туалетҡа барыусыларҙы бер үҙҙәрен генә, оҙатып йөрөүселәрҙән башҡа, сығармайҙар. Ошо хәлдәргә психологик яҡтан баһа бирһәң, быны бары тик үҫмерҙәргә ҡарата дәүләт тарафынан ғәмәлгә ашырылған ышанмаусылыҡтың иң сағыу өлгөһө, тип атап булыр ине. Әйтеүе ҡыйын, әгәр шәхсән, әлеге уҡыусылар кеүек, ошондай ситуацияға эләкһәм, үҙемде енәйәт ҡылыуҙа ғәйепләнеүсе кеше һымаҡ тойор инем. Минеңсә, үҙаллы тормошҡа аяҡ баҫыусы йәштәргә ҡарата ошондай мөнәсәбәттең рәсми төҫ алыуы уларҙың үҙҙәрендә лә һис бер ыңғай кисереш уятмайҙыр ул.

Бөгөн бөтөн донъя хәүефле көндәр кисерә. Кешелек сираттағы һынауын тота. Коронавирус тигән микроскопик зат, кешеләрҙе ауыр сиргә дусар итеп, бар халыҡтарҙы көнитмештәре хаҡында уйланырға мәжбүр итте. Әлбиттә, ошо һынауҙан Рәсәй ҙә ситтә тороп ҡала алманы. Тотош илгә хәүеф янаған ауыр ситуациянан нисек итеп ҡотолоу юлдарын табыу хаҡында ил етәкселәре лә уйланмай ҡалмай, барыбыҙға ла билдәле саралар ҙа күрелә. Иң алғы һыҙыҡта - табиптар, коронавирус таяғының иң ауыр башы ла улар иңенә төшә. Улар, профессиональ бурыстарына тоғро ҡалып, үҙ-үҙҙәрен аямайынса, медицина ярҙамына мохтаждарҙың хәлен еңеләйтергә тырыша. Маһир табиптарыбыҙ маҡтауға һәм кешеләрҙең ихлас рәхмәтенә лайыҡ.

Шул уҡ ваҡытта бына нимәгә иғтибар итергә кәрәктер. Ошондай ауыр мәлдәрҙә бик күптәребеҙ, бигерәк тә матди яҡтан терәк булырҙай туғандары булмаған оло быуын кешеләре ярҙамға мохтаж. Ә беҙҙә, Рәсәйҙә, миллионерҙар ҙа, миллиардерҙар ҙа етерлек бит. Тик әлегә тиклем радио-телевидениенан да, башҡа матбуғат сараларынан да ниндәй ҙә булһа бер байҙың, шәфҡәтлелек өлгөһө күрһәтеп, кемгә булһа ла хәйриә ярҙамы ойоштороуы хаҡында бер генә булһа ла хәбәр ишетелгәне юҡ. Йә булмаһа, шул-шул олигарх дауаханаларға, табиптарға шунса аҡса күсерҙе, тигәнерәк хәбәр сыҡһа, хатта бер аҙ аптырабыраҡ та ҡалыр инек. Ҡарундар йәнен ябай кеше, йәмғиәт ҡайғыһы һис бер борсомай шул. Һеҙгә нисектер, минә ҡалһа, улар бөгөн дә, һәр ваҡыттағыса, нисек булһа ла үҙ байлыҡтарын һаҡлап ҡалыу менән мәшғүл кеүек тойола. Тимәк, әлеге һынауҙы улар үтә алмаясаҡ. Һәм улар, ниндәй генә юғары вазифа биләмәһен, халыҡ ихтирамынан мәхрүм ҡаласаҡ.

Әлбиттә, ил күргәнде күрәсәкбеҙ, ил кисергәнде кисерәсәкбеҙ. Коронавирус тыуҙырған хәүеф тә артта ҡалыр, ваҡыты еткәс. Яҡын киләсәктә беҙҙе тағы ла ниндәй һынауҙар көтәлер - быныһы әлегә билдәһеҙ. "Һаҡланғанды Аллаһ үҙе һаҡлар", тигән боронғолар. Шуға күрә үҙебеҙгә лә, барса яҡын кешеләребеҙгә лә тейешле һаҡланыу сараларын мотлаҡ үтәү зарур. Йәнә, "Өмөтһеҙ - шайтан", тип тә әйтәләр. Киләсәккә ышаныс үә яҡты өмөттәр бағлап йәшәргә яҙһын инде, хөрмәтле милләттәштәр.

Бәҙри ӘХМӘТОВ.

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓22 апрелдә иртән рәсәйҙәр менән ике рейс Ҡаҙан аэропортына төштө. Береһе - Һиндостандың Гоа штатынан, икенсеһе - Төркиәнең Анталья ҡалаһынан. Беренсе самолетта Башҡортостандан - 21, икенсеһендә 29 пассажир ине. Өфөләрҙе һәм республикала йәшәүселәрҙе Башҡортостандың Туризм буйынса дәүләт комитеты рәйесе Салауат Нафиҡов үҙе ҡаршы алды. Туристар обсерваторға - "Йәйғор" шифаханаһына урынлаштырылды.

✓Башгидромет синоптиктары республикаға йылы көндәрҙең ҡасан килерен хәбәр итте. Аҙна аҙағында ғына һауа температураһы күтәрелә башлай, 25 апрелдә +5,+10 градусҡаса йылыта. 26 апрелдән температураның артабан күтәрелеүе көтөлә.

✓Ташҡын һыуҙарының күтәрелеүенә бәйле Белорет районында ҡайһы бер юлдарҙа автотранспорттың бөтә төрҙәре өсөн хәрәкәт ябылды, тип хәбәр итте Башҡортостан Республикаһының Транспорт һәм юл хужалығы буйынса дәүләт комитеты. Өҫтәмә мәғлүмәт алыу өсөн 8-927-955-11-00 телефоны буйынса мөрәжәғәт итергә мөмкин.

✓Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров мосолмандарҙы ла Рамаҙан ваҡытында үҙҙәрен һәм яҡындарын сир йоҡтороуҙан һаҡларға, өйҙә ултырырға саҡырҙы. Рәсәйҙең Юғары мөфтөйө Тәлғәт Тажетдин карантин көндәрендә мәсеттәрҙә күмәк кеше ҡатнашлығындағы сараларға барыуҙан тыйылыуҙы һораны. "Вәғәздәр онлайн, мосолмандарҙың Үҙәк диниә назараты сайты аша тапшырыласаҡ", - тине ул.

✓20 апрелдә Ғ. Ҡыуатов исемендәге Республика клиник дауаханаһында 14 көнлөк карантин тамамланды. 21 апрелдән медицина учреждениеһы хеҙмәткәрҙәренең ике аҙналыҡ үҙизоляция осоро башланды, эштәр һәм пациенттар яңы медицина хеҙмәткәрҙәре бригадаһына тапшырылды. Дауаханаың баш табибы вазифаһын Евгений Кустов башҡара.

✓Республика клиник дауаханаһы 6 майҙан 31 майға тиклем бәйләнешкә ингән пациенттар, шулай уҡ коронавирусы пациенттар өсөн эшләй башлай. Әлеге ваҡытта пульмонология бүлексәһендә ятҡандар ҙа дауаланыуын дауам итә. Хәлдәре бер аҙ яҡшырыу менән улар йәшәгән урындары буйынса табип күҙәтеүенә күсерелә.

✓ Бөтөн донъяны ҡырғын баҫып алғанда һәм жарҙы төшөрә, ауыртыныуҙы баҫа торған препараттар етештереүҙе туҡтатыу хаҡында оятһыҙ рәүештә белдереү ил һәм халыҡ мәнфәғәттәренә хыянат була түгелме?

БЫНАҒАЙЫШ!

ЯУЫЗ ЯУҘАН ЯЛТАРЫР

Инде шул ғына етмәгәйне: сүп өҫтөнә сүмәлә тигәндәй, минут һайын берәй ыңғай хәбәр көткәндә, береһенән-береһе хәтәрерәктәре генә килеп тора. Былай ҙа тубал булған башҡа туҡмаҡ кеүек тәьҫир итте шуларҙың береһе.

Ошо көндәрҙә генә Рәсәйҙең "Фармстандарт", "Дальхимфарм", " Озон фармацевтика", " Биосинтез" кеүек эре компаниялары кеше һаулығы өсөн мөһим булған иллеләп төрҙәге арзан дарыуҙарҙы етештереүҙән баш тартырға уйлауы хаҡында белдерҙе: йәнәһе, тәү ихтыяждағы һәм бик мөһим булһалар ҙа был арзан препараттар компаниялар кеҫәһенә зыянға һуғаҫаҡ икән. Эйе, былдай "ҡыйыу " аҙымға Рәсәй бизнесмендары ғына һәләтле инде ул. Бөтөн донъяны ҡырғын баҫып алғанда һәм уның төп билдәләренең береһе көслө температура менән характерланғанда, тап ана шул жарҙы төшөрә, ауыртыныуҙы баҫа торған парацетамол, ибупрофен, димедрол, шулай уҡ глюкоза иретмәһе һәм шуның кеүек арзан препараттар етештереүҙе туҡтатыу хаҡында оятһыҙ рәүештә белдереү ил һәм халыҡ мәнфәғәттәренә хыянат була түгелме?

Сәбәптәр, улар ниндәй генә аңлайышлы булмаһын, бөгөнгө көн шарттарында дөйәләйҙән төймәләй генә булып күренә, сөнки миллионлаған ғүмерҙәрҙе ҡыйыусы ҡырғын һәм уға ҡаршы бөтөн саралар менән көрәштән дә мөһимерәге юҡ әлеге мәлдә. Ләкин бер кемгә лә баш биреп өйрәнмәгән фармацевтика бизнесы тәүге урынға үҙ мәнфәғәтен ҡуя. Әлеге арзан препараттарҙы етештереү өсөн кәрәкле субстанция сит илдәрҙән долларға һатып алына. Былың бер ғәжәп итә торғаны ла юҡ. Бөгөн Рәсәй нимәне генә ситтән һатып алмай: кишере менән картуфына ҡәҙәр. Һумдың осһоҙланыуы сәбәпле, дарыу сеймалына ла хаҡтар арткан, йәнәһе. Әллә ни астрономик сумма ла түгел улары: ибупрофен субстанцияһының килоһы ошоға тиклем 22,3 доллар торһа, хәҙер - 28, ә парацетамол 4,7 долларҙан 5,8-гә арткан. Уйлап ҡараһаң, фармацевтика баҙарында нисәмә йылдар инде үҙ көйөн көйләп өйрәнгән эре компаниялар өсөн моңмо икән был хаҡтар?

Хөкүмәт тарафынан бары тик киң ҡулланылыштағы тәү кәрәкле дарыуҙарға ғына хаҡтар контролгә алынды. Һәм бына, күрәһең, ҡырын эштәр өсөн уңайлы мәл тыуҙы: ҡырғын улар файҙаһына эшләйәсәк. Рәсәй Президенты В. Путин һәм Хөкүмәт илдә коронавирус таралыуға ҡаршы көрәш мәсьәләһен ентекле контролдә тота. Арзанлы дарыуҙарға ҡағылышлы әлеге саботаж (ғәфү, башҡа һүҙ табып булмай) власть структуралары тарафынан үҙ баһаһын, бәлки, язаһын алыр, сара күрелер, моғайын, ләкин эш унда ғына ла түгел. Күрәләтә халыҡ хәүефһеҙлегенә янаусы, коронавирус менән йәнәш, бер ҡатарҙан баҫып килеүсе нәфсе һәм дә ҡомһоҙлоҡ вирусы тағы ла кемдәрҙең аңын томалар - шуныһы ҡурҡыныс.

Фәүзиә ИҘЕЛБАЕВА.

ТӨРЛӨҺӨНӘН

ТӨҘӨМӘЙ ТОРАБЫҘ...

Республика Башлығы Радий Хәбиров "Фейсбук"тағы сәхифәһендә заманса Спорт көрәше һарайы төҙөлөшөн кисектереү тураһында ҡарар ҡабул итеүен белдерҙе. Шулай уҡ ул был хыялынан беренсе тапҡыр ғына баш тартмауы хаҡында ла бәйән итте.

Беренсе тапҡыр Радий Фәрит улы былдай объектты 2006 йылда, БР Президенты хакимиәте етәксеһе булғанда төҙөргә хыяллана. Ул ваҡытта хатта участка ла билдәләнә, әммә уға Мәскәүгә күсенергә тура килә. Икенсе тапҡыр был мәсьәләне хәл итеүгә ул Красногорск ҡалаһы башлығы булғанда тотоноп ҡарай. Бында инде участок һайлап ҡына ҡалмайҙар, ә проектлау эшен дә башлайҙар, Рәсәйҙең Спорт көрәше федерацияһы менән объектты Рәсәй йыйылма командаһы базаларының береһенә әйләндереү тураһында ла һөйләшеп килешәләр. "Һуңынан тағы күсенеү - тыуған республикама. Бында тәүге көндәрҙән уҡ Спорт көрәше һарайын төҙөү ихтыяжы булыуы тураһына мәсьәлә килеп баҫты. Был минең көйһөҙлөгөм түгел. Был - тиҫтәләрсә мең балаларҙы тәрбиәләгән, йөҙҙәрсә мең көйәрмәндә ҡыуандырған һәм балаларҙы урамдан аралап спортҡа ылыҡтырған йөҙҙәрсә тренерға ихтирам билдәһе, - тип яҙа Радий Хәбиров. - Әммә хәҙер, коронавирус арҡаһында, беҙгә бюджетты ҡырҡырға тура килә. Нигеҙ булып торған иҡтисадҡа, инфраструктураға, юлдарға, торлаҡ-коммуналь хужалыҡҡа, медицина өлкәһенә тейергә ярамағанлығын аңлайһыҙ..." Төбәк етәксеһе Спорт көрәше һарайын барыбер төҙөйәсәге тураһында белдерә. "Башинформ" агентлығы хәбәр итеүенсә, халыҡ-ара спорт көрәше үҙәге Октябрь районының Глумилино биҫтәһендә, Гәрәев-Рехмуков-Нуреев-Комсомол урамдары киҫелешендә урынлашырға тейеш ине. Төҙөлөш проекты республиканың Адреслы инвестиция программаһына индерелгән. Коронавирус хәүефе һөҙөмтәһендә Башҡортостан бюджеты ҡабаттан етди ҡараласағы хаҡында республика Башлығы мартта уҡ белдергәйне һәм республиканың Адреслы инвестицион программаһына (РАИП) ингән бик күп социаль объекттар төҙөлөшө туҡтатыласағы тураһында иҫкәрткәйне.

АУЫЛДА ЭШ КҮП...

Бөгөн Башҡортостандың ауыл хужалығы предприятиеларына 1,5 меңдән ашыу эшсе кадр, шул иҫәптән 477 механизатор, 215 водитель, 101 үҫемлекселек белгесе, 184 малсы, 214 машина менән һауыу операторы, 186 комбайнсы кәрәк.

Шуға күрә республика Ауыл хужалығы министрлығы *#ауылдаэшкүп* флешмобын башлап ебәрҙе. Был - эш эҙләгәндәргә ауылда, ысынлап та, эш бар икәнен күрһәтеү ысулы. Акция барышында аграр предприятие вәкилдәре #ауылдаэшкүп хештегы ҡуйылған фотоһүрәттәре менән бүлешә, үҙҙәренең вакансиялары, хеҙмәт шарттары һәм тәҡдим ителгән льготалар тураһында яҙмалар урынлаштыра. Республика аграр ведомствоһының матбуғат хеҙмәтендә белдереүҙәренсә, акцияға тәүгеләрҙән булып "Таврос" компанияһы ҡушылды. Уларҙың "Башҡортостан ит компанияһы" яуаплылығы сикләнгән компанияһына ветеринар, агроном, малдарҙы тәрбиәләү операторы талап ителә. Компания вәкилдәре тотороҡло хеҙмәт хаҡы, ҡайнар аш, һөнәр буйынса белем алыу, карьера төҙөү мөмкинлеге вәғәҙәләй.

ҺУНАРСЫЛАРҒА...

Башҡортостанда 25 апрелдән 4 майға тиклем һунарсыларға ҡоштарға һунар рөхсәт ителде, ләкин ғәмәлдәге сикләүҙәрҙе һәм эпидемиологик талаптарҙы үтәү мотлаҡ, тип белдерҙеләр республика Экология министрлығының матбуғат хеҙмәтендә.

Республика Башлығының 17 апрелдәге Указына ярашлы, аҙнаһына ике тапҡыр юлға сығырға мөмкинлек бирелә, шуларҙың береүһе баҫсаға (барып ҡайтыу), шулай уҡ һунарға (бер яҡҡа барыу өсөн юлда ваҡыт 90 минуттан артмаҫҡа тейеш). Автотранспортта сығыу өсөн һунарсыларға алдан уҡ dorogа02.ru электрон сервисында теркәлергә кәрәк. Ҡош ауларға рөхсәт алырға теләгән һунарсылар Дәүләт хеҙмәттәре порталы аша ғариза бирә һәм шунда уҡ 30 процент ташлама менән дәүләт пошлинаһын түләй ала. Былдай ғаризалар тәү сиратта ҡарала һәм һунарсы билеты буйынса сиратһыҙ бирелә. Алдан яҙылыу өсөн телефон: 8-347-2180436, 8-347-2180443. Башҡортостан Республикаһының Экология министрлығы хеҙмәткәрҙәренә мөрәжәғәт иткән саҡта һаҡланыу сараларын файҙаланырға, бинала 1,5-2 метр социаль дистанция тоторға, кабинетҡа рөхсәт алырға ингәндә битлек һәм бирсәткә кейергә, ҡултамға ҡуйыу өсөн шәхси ручка кәрәк. Сир билдәләре булған һунарсылар бинаға индерелмәй.

БЕҘ КҮПМЕ?

Һуңғы өс йылда Рәсәйҙең 24 төбәгендә халыҡ һаны арткан, өс субъектта халыҡ һаны үҙгәрмәгән, 58-ендә кәмей башлаған.

Башҡортостан Республикаһы РИА Новости агентлығының Росстат мәғлүмәттәре нигеҙендә әҙерләгән демографик рейтингында 35-се урында тора. 2020 йылдың 1 ғинуарына Башҡортостанда даими халыҡ һаны 4,038 миллион булған. 2017-2019 йылдарҙа халыҡтың тәбиғи кәмеүе - 11,6 мең кеше, миграция иҫәбенә кәмеүе 17 мең кеше тәшкил иткән. 2017-2019 йылдарҙа айырыуса Ингушетияла (тәбиғи артым 19,3 мең), Севастополдә (миграция иҫәбенә артыу 23,9 мең) һәм Ленинград өлкәһендә (миграция 112,6 мең) халыҡ һаны ныҡ артҡан, Бүрәтстанда, Сахалин өлкәһендә һәм Ненец автономиялы округында иһә аҙайған. Аналитиктар әйтеүенсә, Росстат мәғлүмәттәре буйынса, 2017-2019 йылдар осоронда Рәсәйҙә халыҡтың тәбиғи кәмеүенә бәйле ҡатмарлы демографик хәл билдәләнә. 2019 йылда Рәсәйҙә яңы тыуған сабыйҙар һаны 2017 йылға ҡарағанда 12 процентҡа аҙыраҡ булған, ә үлем осраҡтары 1,3 процентҡа ғына кәмегән. Ошо осорҙа мигранттар ағымы - 0,6 процентҡа, ә халыҡтың китеүе 2,3 процентҡа аҙайған. Росстат мәғлүмәттәре буйынса, 2020 йылдың 1 ғинуарына Рәсәйҙә халыҡ һаны 146,748 миллион кеше тәшкил иткән.

ЯНҒЫНДАН ҺАҠЛАН!

Башҡортостан Хөкүмәте 2020 йылда урман янғындарынан зыян күреү ихтималлығы булған торах пункттар исемлеген раҫланы. Тейешле документ шаршамбы республиканың рәсми хоҡуҡи мәғлүмәт порталында баҫылған.

Республика Хөкүмәте ҡарарына ярашлы, быйыл яҙғы-йәйге янғын йәһәтенән хәүефле миҙгел 15 апрелдән 15 октябргә тиклем дауам итә.

Башҡортостандың Урман хужалығы министрлығына һәм Тәбиғәттән файҙаланыу өлкәһендә күҙәтеү буйынса федераль хеҙмәттең Башҡортостан Республикаһы буйынса идаралығына муниципалитеттарға "торах пункттарҙы урман янғынҙарынан һаҡлау буйынса иҫкәртеү сараларын үткәреүҙе" ярҙам күрһәтеү бурысы йөкмәтелде.

Республика хөкүмәте раҫлаған исемлектә урман янғындары хәүефе янаған 156 торах пункт бар. Дөйөм алғанда, Башҡортостандың 23 район-ҡалаларында. Ут эсендә ҡалыу ихтималлығы булған ауылдарҙың яртыһы тиерлек Белорет районына тура килә - 72 торах пункт. 19 ауыл Бөрйән районында урынлашҡан. Шишмә һәм Илеш районарына - ете, Өфө районына алты торах пункт тура килә, тип билдәләнә документта.

Б А Ш Ҡ А Л А Х Ә Б Ә Р Ҙ Ә Р Е

✓17 апрелгә Ҡыуатов исемендәге Республика клиник дауаханаһында, Бәләбәй үҙәк район дауаханаһы, Бөрө үҙәк район дауаханаһы, Октябрьский ҡала дауаханаһы, Стәрлетамаҡ ҡалаһының 1-се клиник дауаханаһы, Салауат дауаханаһы, Ишембай үҙәк район дауаханаһы, 8-се ҡала дауаханаһы, Республика онкология диспансеры, Өфөнөң 22-се һәм 21-се дауаханаларында COVID-19 таралыу буйынса сикләү саралары индерелгән.

✓2020 йылдың 23 апреленән йән башына уртаса килеме бала өсөн йәшәү минимумы дәүмәленән (9200 һум) аҙыраҡ булған аҙ тәьмин ителгән, ишле 72 мең ғаиләгә аҙыҡ-түлек йыйылмалары тарата башланылар. Аҙыҡ-түлек йыйылмаһында ярмалар (карабойҙай, дөгө, борсаҡ), сәй, консервалар, Ҡарлыман ҡуйыртылған һөтө, макарон, май, һөт, печенье, шәкәр, Бүҙәк ашы һәм кеҫәл бар. Йыйылманың 80 проценты - урында етештерелгән продукция.

✓Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров Мәскәү менән автобус бәйләнешен туҡтатырға ҡушты. "Беҙҙең аэропортта хәҙер сысҡан да үтеп инә алмай. Тимер юл йүнәлешендә эш баштанылыҡ. Беҙҙең өсөн иң хәүефле звено - автобустар, айырыуса рөхсәтһеҙ маршруттар менән Мәскәүҙән ҡайтҡан кешеләр", - тине Радий Хәбиров.

✓Өфөлә Башҡортостан иҡтисадының тотороҡлоғон тәьмин итеү буйынса кризисҡа ҡаршы штабы контакт-үҙәгенең "ҡыҙыу бәйләнеш" номеры үҙгәрҙе, тип хәбәр итталәр Башҡортостан Республикаһы Тышҡы иҡтисади бәйләнештәр буйынса дәүләт комитетының матбуғат хеҙмәтенән. Хәҙер эшҡыуарҙарҙан шылтыратыуҙар +7 (347) 200-12-39 номеры буйынса ҡабул ителә.

✓Рәсәйҙең Төҙөлөш һәм торлаҡ-коммуналь хужалыҡ министрлығы илдең Хеҙмәт министрлығы менән берлектә граждандарға торлаҡ-коммуналь хужалыҡ хеҙмәттәренә түләү өсөн субсидияларҙы автоматик рәүештә оҙайтырға мөмкинлек биргән ҡарар әҙерләгән. Түләү алған граждандарға социаль яҡлау органдарына барып, субсидия алыуға хоҡуҡтарын раҫлаған документтар күрһәтеү талап ителмәй. Аҡса алыу мөмкинлеге автоматик рәүештә оҙайтыла.

"БАШИНФОРМ" материалдары файҙаланылды.

ҠАЛА ХАКИМИӘТЕНДӘ

ОҘАҠ БУЛМАҠСЫ...

Коронавирус һөҙөмтәһендә ҡурсаланыуға мәжбүр булғанда ла замана технологиялары тышҡы донъя менән бәйләнештә булырға ҡамасауламай: кәңәшмәләр видеобәйләнеш режимында үткәрелеп тора. Ҡала хакимиәтендә лә нисәнсе аҙна инде оператив кәңәшмә ошо ысул менән уҙа. Кешелек яйлап ҡына виртуаль донъяға күсеп бара. Хатта: "Ялҡытты! Күпме өйҙән сыҡмай ултырырға мөмкин?" - тип шаулап маташһаҡ та, "Яндекс. Карты" сервисы мәғлүмәттәре күрһәтеүенсә, ҡурсаланыу мөҙҙәтенә илке-һалҡы ҡараш һаман бөтмәй әле, өфөләрҙең ҡурсаланыу индексының түбәнәйә барыуы ла - 2,8 балл - быны раҫлай. Юҡҡа ғына хакимиәт башлығы Өлфәт Мостафин кәңәшмәлә был мәсьәләгә айырым туҡталманы. Ул барлыҡ талаптарҙың еренә еткерелеп, етди яуаплылыҡ менән үтәлеүен талап итте һәм режим боҙоусыларға штрафтар һалынасағын тағы бер тапҡыр иҫкә төшөрҙө.

Сөнки Роспотребнадзорҙың Башҡортостан буйынса идаралығы етәксеһе урынбаҫары Галина Пермина белдереүенсә, илдә коронавирус буйынса хәл-торош һаман да көсөргәнешле булып ҡала. Мәғлүм булыуынса, республикала вирустың таралауына юл ҡуймау өсөн мөмкин булғандың барыһы ла эшләнә, сит илдән ҡайтыусылар контролгә алына, улар шунда уҡ ике аҙналыҡ карантинға оҙатыла. Әммә һаман да талаптарҙы боҙоусылар осрап тора. Өфөлә генә бер аҙнала режимды боҙоусы 248 осраҡ теркәлә, 17 кешегә протокол төҙөлә. "Хәл-торош яҡшыра тип әйтеп булмай, тағы ла сирләүселәрҙең артыуы көтөлә. Шуға күрә барлыҡ талаптарҙы һәм ҡағиҙәләҙе теүәл үтәргә кәрәк. Ҡурсаланыу режимын көсәйтеп дөрөҫ эшләнек, хәҙер илке-һалҡылыҡҡа юл ҡуйырға ярамай. Был тарихтың ҡыҫҡа ғына булмаҫына әҙерләнергә кәрәк", - тип белдерҙе Галина Пермина.

Вирус килер ҙә китер, тормош дауам итер, тигән кеүек, хеҙмәттәре виртуаль донъя менән бәйле булмаған, ә тап ҡул көсө менән башҡарыла торған ойошмалар хеҙмәткәрҙәре лә был ваҡытта ҡул ҡаушырып ултырмай: ҡаты көнкүреш ҡалдыҡтары менән эш итә, урамдарҙы, подъездарҙы таҙарта һәм дезинфекциялай. Улар ентекле инструктаж үткән һәм предприятиеларҙың медицина хеҙмәттәре тарафынан көн һайын тикшереү үткәрелә, киҫкән респиратор инфекцияһы йәки температура булғанда, шунда уҡ иҫкәртеү саралары күрелә. Шикле билдәләр булмаған хеҙмәткәрҙәр шәхси һаҡланыу саралары менән тәьмин ителә һәм эшкә сыға, хатта сүп-сар түгеүсе транспорт линиянан ҡайтыу менән тулы дезинфекция үтә. Шулай уҡ йәмәғәт урындары ғына түгел, ҡаты көнкүреш ҡалдыҡтары полигоны ла эшкәртелеп тора. Оперативкала билдәләнеүенсә, ҡурсаланыу мөҙҙәтендә сүп-сар һәм ҡаты көнкүреш ҡалдыҡтары сығарыу артҡан, шул сәбәпле техника һәм средстволар резервы булдырылған.

Көн һайын ҡаланың йәмәғәт урындарын дезинфекциялау менән 3 меҙ самаһы хеҙмәткәр шөғөлләнә. Коммуналь хеҙмәттәрҙең авария-диспетчер участкаларына авария хәл-торошо һәм эҫе, һыуыҡ һыу системаһында етешһеҙлектәр тураһында тәүлегенә 500-800 мөрәжәғәт килә. Урынға сыҡҡан бригадалар штат режимында һәм барлыҡ һаҡланыу сараларын үтәп эшләй. Бының өсөн заявка алғанда уҡ саҡырыусыларҙың хәл-торошо, ҡурсаланыуҙа булыуҙары йәки сит илдәрҙән ҡайтыусылар бармы-юҡмы икәнлеге асыҡлана. Ыңғай яуап алғанда, бригада һаҡланыу костюмдары, респираторҙар, латекс бирсәткәләр, махсус күҙлектәр менән тәьмин ителә һәм эште шундай кейемдә башҡара.

Шулай уҡ баш ҡала урамдарында ла махсус эшкәртеү үткәрелә. Әлеге ваҡытта беренсе этап тамамланып, икенсе этап башланған. Был сара өс этапта үтәсәк һәм барлығы 21 миллион квадрат метрҙы биләйәсәк. Дезинфекция алдынан граждандар өйҙәренә еҫ инмәһен өсөн иҫкәртелә. Белгестәр билдәләүенсә, был дезинфекция саралары кеше сәләмәтлеге өсөн хәүефле түгел, шулай булғас, еҫкә генә түҙергә мөмкин, вирусы ғына тиҙерәк бөтһөн.

Зәйтүнә ӘЙЛЕ.

ӘЙТӘГҮР!

БЕРЛӘШТЕРӘМЕ?

Бөгөнгө хәл-торош үҙ тәртиптәрен индерҙе: өйҙә ҡалырға кәрәк. Бөтөн ғаиләнең оҙайлы ваҡытҡа бергә ҡалыуы күптәр өсөн һынау ҙа булды, шулай бит? Ғәҙәти йәшәйештә атайҙы балалар кистәрен һәм ялдарын ғына күреп-аралашып өйрәнгән. Әсәй ҙә күберәк эштә була. Балалар көндөҙ баҡсала, мәктәптә, унан һуңғы ваҡытын түңәрәктәрҙә һәм башҡа шөғөлдәрҙә йөрөп үткәрә. Ә хәҙер инде өсөнсө аҙна тәүлектәр буйына барыһы ла бер ҡыйыҡ аҫтында, эш тә, уҡыу ҙа, балалар уйыны ла бер өйҙә. Нисек кисерә беҙҙең ғаиләләр был хәлде? Был һеҙҙең өсөн ысынлап та һынаумы?

Резедә ВӘЛИЕВА, "Атайсал" гәзите хеҙмәткәре, Сибай ҡалаһы: Атайыбыҙ март аҙағында Себерҙән бер айға ялға ҡайтыу менән үҙизоляция башланып та китте. Пландар икенсе ине, әлбиттә. Атайыбыҙ ҡайтыу менән машинаны гараждан сығарып, туғандарға йөрөп сығыу ниәте бар ине. Әммә, үкенескә күрә, бикләндек. Кемгә - кемгә, бына ҡыҙыма күнелле инде. Атаһын ныҡ һағынған, иркәләнеп туя алмай. Әминә өйҙән ултырып эшләргә тура килә. Өйҙән эшләү, бер яҡтан, яҡшы һымаҡ, ғаиләң янындаһың. Икенсе яҡтан, ауыр, сөнки икегә өҙгөләнәһең. Өйҙәгеләр мине эшлә́й тип ҡабул итмәй. Йә ашарға бешерергә, йә икенсеһен эшләргә тип тартҡылай. Балалар баҡсаһынан да ҡыҙыма өйгә эш килеп көнә тора. Билдәле, был эште атай башҡара һалмай. Төп эште ситкә ҡуйып, балаға иғтибар бүлергә тура килә, ә үҙ эшем төнгөләккә ҡала, режим боҙола, йоҡо туймай.

Яҙ - минең яратҡан миҙгелем. Ошо мәлдә урамға сыға алмай ултырыу эсте бошора. Баҡсаға барырға була, тигән рөхсәт барлығын ишеткәс, бер көндө беҙ ҙә машинаға ултырып, ҡырға сығып, умырзая күреп, ялан буйлап баҫтырышып, йүгерешеп ҡайттыҡ. Күңел ауылға тартыла, тик беҙ бикле. Әммә ошо режим тәбиғәттең ҡәҙерен, мөһимлеген, туғандар менән күрешеп-аралашып йәшәү бәхете бәсен тағы ла арттырҙы. Ҡыҙыбыҙ "Коронавирус бөтөү менән урамға сығам һәм оҙаҡ өйгә инмәйем", тип хыяллана. Ирем дә эшен һағынды, кеше нисек өйҙә эшләмәй ята ала икән, тип һөйләшеп алабыҙ. Бер-беребеҙгә түҙәбеҙ, әрләшмәҫкә, нимәләргәлер әүәрергә тырышабыҙ. Ауыл өйөндә йәшәгәндәргә рәхәтерәктер. Ә ҡала фатирында шул тиклем ҡыйын. Рөстәм Ғиззәтуллин әйтмешләй, ситлектә йәшәп булмай...

(Дауамы 6-сы биттә).

ҮӘТ, ШУЛАЙ!

ӨМӘГӘ ЛӘ СЫҒЫРБЫҘ...

Өфө ҡала округы хакимиәтендә мэрҙың беренсе урынбаҫары Салауат Хөсәйенов ҡатнашлығында ҡурсаланыу осоронда Торлаҡ-коммуналь хужалығы предприятиеларының эшен ойоштороуға арналған брифинг үтте.

Кесе өйгә ни кәрәк, олоһона ла шул кәрәк, тип юҡҡа ғына әйтмәйҙәр. Социаль селтәрҙәргә күҙ һалһаң, ситтән тороп эшләгән ваҡытта күптәрҙең быға тиклем ҡул етмәгән эштәренә тотоноуы, кемдеңдер торлағын тулыһынса дезинфекциялап сығыуы, баҡсаһында мәж килеүе тураһында мәғлүмәт туп-тулы. Ошо үҙебеҙҙең бәләкәй генә дәүләтебеҙҙә башҡарған эштәр кеүек, ҡалала ла көн һайын, миҙгел һайын эшләнергә тейешле эштәр бар. Мәғлүм булыуынса, йыл һайын ошо ваҡытта яҙғы өмәләр, ағас ултыртыу мәшәҡәттәре башлана торғайны. Ҡурсаланыу ваҡытында ла улар туҡталмай. Республика Башлығының Указына ярашлы, эшен туҡтатмаҫҡа рөхсәт алған предприятиеойошмалар хеҙмәткәрҙәре өмәләр үткәреүҙә торлаҡ-коммуналь хужалыҡ предприятиеларына ярҙам итә. Хәйер, был предприятиелар хеҙмәткәрҙәре был эште бер ваҡытта ла туҡтатҡаны юҡ. Пандемия осоронда ла улар барлыҡ һаҡланыу сараларын үтәп, штат режимында көн һайын таҙалыҡ урынлаштырырға һәм төҙөкләндереү эштәрен башҡарырға сыға, икенсе ай инде санитар йомалар уҙғара. Тап ошо көндәрҙә башҡа предприятиелар уларға ярҙам итә лә инде. 18 апрелдә, мәҫәлән, шәмбе өмәһендә 3900 кеше ҡатнаша. Киләһе өмә 25 апрелгә планлаштырылған. Был көндә "Йәшел Башҡортостан" республика акцияһы сиктәрендә ағастар, ҡыуаҡтар ултыртыласаҡ. 2000 ағас өсөн урын әҙерләнгән дә инде.

Рәсәйҙә ике проблема бар, тиҙәр. Уның береһе - юлдар. Ысынлап та, йыл әйләнәһенә юлдар транспорт хужаларының ғына түгел, ябай граждандарҙың да, етәкселәрҙең дә баш ауырыуы булып ҡала. Өфө ҡала хакимиәтенең ярашлы ойошмалары 15 февралдән соҡорҙарҙы "ямау"-ға тотонған. Бөгөнгө юлдарҙағы соҡорҙар цифрлаштырылған һәм уларҙы интернет селтәре аша күрергә мөмкин. Бындай урындар 30 меңдән ашыу. Быға тиклем ҡойолған асфальт файҙаланылһа, ике аҙна инде ҙур күләмле майҙандарҙа ғәҙәти асфальт (мелкозернистый) ҡулланыла. Авария хәүефе тыуҙырған соҡорсаҡырҙы ремонтлау 15 майға тамамланырға тейеш булһа, тотош ремонт эштәрен 15 июнгә тапшырыу ҡаралған. Шулай уҡ Салауат Сәхи улы "Хәүефһеҙ һәм сифатлы юлдар" милли проекты сиктәрендә башҡарылған эштәргә, йылытыу миҙгеленә лә йомғаҡ яһаны.

Земфира ХӘБИРОВА.

Х А Л Ы Ҡ Д А У А Һ Ы

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

Витамин етешмәүҙән

❖ 1 ҡалаҡ вакланған гөлйемеш һәм миләш емешенә 200 мл ҡайнар һыу ҡойоп, 4 сәғәт төнәтергә һәм көнөнә 3 тапҡыр 100 миллилитрлап эсергә.

❖ 2 ҡалаҡ ҡарағатҡа ярты литр ҡайнар һыу ҡойоп, 1 сәғәт төнәтергә. Көн дауамында шуны эсеп бөтөргә. Яҙғыһын ҡарағаттың йәш һабаҡтарын ваҡ ҡына тураҡлап сәй эшләп эсеү ҙә организм өсөн файҙалы.

❖ 60 г миләш, 10 г ҡурай еләге емештәрен һәм 5 г ҡарағат япрағын алып ҡушырға. Йыйылманың бер ҡалағына ярты литр һыу ҡойоп, 10 минут ҡайнатырға һәм ауыҙын яҡшы ябып төнәтергә. Витамин етешмәүҙән 120 мл итеп көнөнә 3 тапҡыр эсергә.

❖ Витамин етешмәгәнлектән хәлһеҙләнеү осрағында киптерелгән бөтнөк, мәтрүшкә, кейәү үләне (чабрец), һары мәтрүшкә үләндәрен, ҡурай еләге сәскәһе һәм өлгөрмәгән емештәрен, миләш, ҡарағат (бөрөһө, япрағы, емеше), еләкте (япрағы, емеше) тигеҙ нисбәттә алып, сәй бешерергә. Көнөнә 240 мл итеп көнөнә 3 тапҡыр эсергә.

Матдәләр алмашыныуы боҙолғанда

❖ 350 г һарымһаҡты ваҡ ҡырғыс аша үткәреп, шуның 200 грамын быяла һауытҡа һалырға һәм 200 мл спирт ҡойоп, һауыттың ауыҙын ныҡлы ябырға, болғатырға һәм ҡараңғы, һалҡын урынға ҡуйырға. Ун көндән һуң һөҙөргә һәм һарымһағын һығып алырға. Был төнәтмәне түбәндәге ҡағиҙәләрҙә ҡәтғи үтәп көнә ҡулланырға: уны көнөнә 3 тапҡыр ашарҙан 20 минут алда 50 мл һалҡын һөткә 1 тамсынан башлап, көн һайын 25 тамсыға тиклем арттыра барып эсәләр. Дауаның миҡдары 25 тамсыға тиклем еткәс, киреһенсә, 25-тән 1 тамсыға тиклем аҙайта барып эсергә кәрәк. Был дауаланыу ысулын 6 йылдан һуң ғына яңынан ҡабатлайҙар.

❖ Бәпембәнең йәш япраҡтарын эске секреция биҙҙәре, ашҡазан-эсәк юлы эшен яҡшырта, матдәләр алмашыныуын яйға һала һәм һимереү менән яфаланғанда дауалай. Уның япраҡтарын салат эшләгәндә ҡулланырға була, һут эшләп көнөнә 4 тапҡыр 1-әр ҡалаҡ эсергә.

Ғәлиә ШӘМСИЕВА әҙерләне.

✓ *һүрәт төшөрәбеҙ, бешеренәбеҙ, төрлө флешмобтарҙа ҡатнашабыҙ. Интернет селтәренә әкиәт, шиғыр һалып, Бөйөк Еңеү, Башҡорт теле, Башҡорт костюмы көндәрен дә билдәләп, тамашасыбыҙҙың күңелен күрәбеҙ.*

ЙОЛАНДАН ЙҮН ТАП!

БАШҠОРТ НАҒЫШЫ

Башҡорттарға туғандаш халыҡтарҙың тәү сиратта ҡатын-ҡыҙҙарҙың туй кейемдәре араһындағы оҡшашлыҡ ҙур әһәмиәткә эйә. Хакастарҙа "сипкен" туй кейеме булып иҫәпләнгән. Уның тегелеше бер аҙ башҡа-сараҡ, әммә ҡусҡар һәм йондоҙ, түңәрәк, өсмөйөш аппликациялар, суҡтар менән биҙәлеүе, ҡаушырмаһы һәм яғаһы төҫлө ҡайма һәм төрлө төҫтәге биҙәк йөйҙәр менән уратылыуы, биҙәлешендә төймәләр һәм муйынсаҡтар ҡулланылыуы башҡорт еләненә яҡынлаштыра. Хакастарҙың кейемен тасуирлағанда Ю.А. Шибаева "сипкен"дың бесеме (покрой) һәм биҙәлешен (бил һәм яурын өҫтө тирәләре сигелеүен иҫәпкә алып) башҡорт еләне менән сағыштыра, бындай оҡшашлыҡ элек бөтә буҫтау кейемдәргә хас булғандыр, тип фаразлай. Телеуттарҙа ҡатын-ҡыҙҙың туй кейемен төҫлө суҡтар менән биҙәү ҡаралған; алтай ирҙәренең "чопкен"дәрендә төҫлө ебәк еп менән өсмөйөштәр ҡайылған. Бынан тыш, телеуттарҙа башҡорттарҙың "елән" тигәненә оҡшаш "телен" тигән кейем атамаһы ла бар. Бөтөн итеп беселгән (цельнокройный), саҡ ҡына биле һиҙелеп торған көньяҡ-көнсығыш еләндәре Көньяҡ Себер өлгөләренең бер төрө.

Ҡаҙағстан һәм Урта Азияла ирҙәр буҫтау халаттары киң таралған ("шепкен", "чекмен", "чепмен" һ.б.), ҡатын-ҡыҙҙар уны һирәк кейгән. Тик төркмән ҡатын-ҡыҙҙары ғына ирҙәр менән бер рәттә сағыу буҫтау халаттар кейгән. Йәш төркмән ҡыҙҙарының йәшел төҫтәге сәкмәндәре бигерәк күҙҙең яуын алып торған, уны туйҙан һуң ике-өс йыл дауамында кейергә тейеш булғандар; был сәкмәндәр йөн суҡтар, ҡуш кәкерсәктәр һәм өсәрле япраҡ рәүешле нағыш менән биҙәлгән. Йөн суҡтар менән үзбәк һәм тажик сәкмәндәренең арҡа тирәһе биҙәлгән. Сәмәрҡәндтәге туй сәкмәндәренә сәйлән һәм елбәҙәктән (блестки) торған суҡтар тағылған.

Себер халыҡтарының кейемдәрендә лә башҡорттарҙа биҙәү сәнғәте традициялары ҡайҙан барлыҡҡа килеүен асыҡларға ярҙам иткән уртаҡлыҡтар бар. Мәҫәлән, эвенктар, эвендар, долгандар, кеттарҙың өҫ кейемдәренең ҡаушырмаһы һәм итәктәренә төҫлө ҡайма һалыу хас; башҡорттарҙа кеүек, һыҙат буйҙарына сәйлән, металл һәм мәрүәт түңәрәктәр, сулпылар тегелгән. Хантыларҙа, Көнбайыш Себер татарҙарының айырым төркөмдәрендә һәм шорҙарҙа төҫлө туҡыма менән кейемде ситтәре буйлап ҡаймалағандар, салғый осо арҡыры һыҙыҡ булып киҫешкән, ҡайһы берҙә уны орнамент менән тултырғандар (Обь уғырҙары, шорҙар). Эвендар өсөн бил тапҡырына һыҙат (әйбер өҫтөнән тегеп ҡуйылған тар туҡыма, күн һ.б.) тегеү хас, этнографтар уны "алдаҡ кеҫәләр" тип йөрөтә. Башҡорттарҙа был биҙәк төрө бесемгә тап килмәй, ә бына тунгустарҙа ул кейем төҙөлөшөнә оҫта итеп тура килтерелгән: сәсәкле тура һыҙат итәкте киңәйткән шына һымаҡ ялғауҙарҙың өҫтөн ҡаплап тора.

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

ӘЙТӘГҮР!

БЕРЛӘШТЕРӘМЕ?

(Башы 5-се биттә).

Зиләрә ЮЛТАЕВА, М. Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры артисы: Ғүмерҙең күп өлөшө былай ҙа эшкә бағышлана. Балаларыбыҙ атай-әсәй иғтибарынан мәхрүм. Мин бөгөн ғаиләм менән үткәргән ваҡыттың һәр минутын ҡәҙерләйем, бушҡа үткәрмәҫкә тырышам: китап уҡыйбыҙ, тегәбеҙ, бәйләйбеҙ, һүрәт төшөрәбеҙ, бешеренәбеҙ, төрлө флешмобтарҙа ҡатнашабыҙ. Төп эшебеҙ буйынса ла көн дә нимәлер башҡарабыҙ: интернет селтәренә әкиәт, шиғыр, ниндәйҙер монологтар һалып, Бөйөк Еңеү, Башҡорт теле, Башҡорт костюмы көндәрен дә билдәләп, тамашасыбыҙҙың күңелен күрәбеҙ. Иптәшем Руслан Юлтаев көн дә компьютер артында, беҙҙең театр актерҙарының ватсап аша ебәргән әкиәт, шиғырҙарын монтажлай, фото, видеоларҙан роликтар, клиптар төҙөй, Псковта үтәсәк "Пушкин көндәре" онлайн фестивалдә ҡатнашыу өсөн "Зөләйха күҙҙәрен аса" спектаклен монтажлай һәм титрҙар ҡуя. Ҡыҫҡаһы, эштән күп нәмә юҡ. Улыбыҙ онлайн дәрестәр үтә, ҡыҙыбыҙ балалар баҡсаһының күнекмәләре менән шөғөлләнә. Кистәрен коллегаларыбыҙ менән интернет аша видео бәйләнешкә инеп, бергәләп пьесалар уҡыйбыҙ, фекерләшәбеҙ, онлайн спектаклдәр ҡарайбыҙ, шуларҙы анализлайбыҙ...

Айгөл ИҘЕЛБАЕВА, Баймаҡ биләмә-ара үҙәк китапханаһы хеҙмәткәре: Уҡытыусыларҙың, тәрбиәселәрҙең өйгә эште күп биреүҙәрен иҫәпкә алмағанда, ошолай өс балам менән бергә-бергә серләшеп, тәмлекәстәр бешереп, өйгә эштәрҙе бергәләп эшләп, күмәкләп спорт менән шөғөлләнеү, йырлашыу, ошоларҙың барыһына ла ваҡыт табыу - минең күптәнге хыялым ине. Хәҙерге заман ҡатын-ҡыҙы балаларын бағып ҡына ултыра алмай, ҡыҙғаныҫҡа ҡаршы. Йәшәү рәүеше аҡсаға бәйләнгән. Өлкән ҡыҙым быйыл өсөнсө йыл Өфөлә Ҡ. Дәүләткилдиев исемендәге Республика һынлы сәнғәт гимназия-интернатында белем ала. Ул ялға ҡайтҡан саҡтарында мин эштә булып, эштән һуң ҡайтыу арҡаһында яҡшылап аралаша ла алмай инем, ул Өфөгә китһә, гел йәш түккеләп ала инем. Әле беҙ бергә, уҡыу бара, эш бара. Аллаға шөкөр, кескәй генә булһа ла үҙ йортобоҙ һәм урамыбыҙ бар. Урамға сығып, бергәләп уйнап инәбеҙ, балаларым "дәрестә" саҡта мин тәмлекәстәр бешерәм. Әлеге мәлдең иң күңеллеһе йоҡларға ятыр алдынан була: мин бәпестәремә китаптар уҡыйым. Ә эшләгән саҡта уларҙы тиҙерәк йоҡларға һалып, үҙем дә башты мендәргә терәү яғын ғына ҡарай торғайным. Был һынауҙы ғаиләм менән, Баймағым, Башҡортостаным, илем менән лайыҡлы үтеребеҙгә ышанам. Был, ысынлап та, һынау. Ул мәңгелек ҡиммәттәрҙе өҫкә сығарҙы...

Фәнил БҮЛӘКОВ, Учалы районы Иманғол мәктәбе уҡытыусыһы, шағир: Беҙҙең ғаиләлә көн үткәрә алмау тигән төшөнсә бөтөнләй юҡ. Мин үҙем уҡытыусы. Электрон дәрестәр әҙерләү, балаларҙың эштәрен тикшереүгә ваҡыт етмәй ҡала. Дәрестәргә ижади ҡарарға тырышам, эҙләнәм. Саҡ ҡына бушаған арала күңелгә килгән шиғырҙарҙы ҡағыҙға теркәп ҡалырға ашығам. Ҡыҙҙарым, Аллаға шөкөр, яуаплы. Дәрестәрен үҙҙәре уҡып, әҙерләп ҡуя. Кәләш сменалы эштә. Медицина хеҙмәткәре булғас, уның өсөн борсолоп торам. Күрәһегеҙ, беҙҙең ғаиләлә әлегә бер-берендән ялҡыу, ыҙғышыу кеүек күренештәргә ваҡыт юҡ. 6 йәшлегебеҙ генә аҙыраҡ мыжып ала. Ул саҡта ишек алдына сығып уйнап инәләр. Әлбиттә, кешеләр менән аралашыу етмәй. Туғандарҙы һағындыра. Кешеләргә шуны әйткем килә: яман сир китер, саҡ ҡына түҙәйек...

Гөлсимә ИШТАНОВА, Өфө районы Шамонин ҡасабаһы, тележурналист: Көн аралаш эшләйем, бер көнөм эштә, икенсеһе өйҙә үтә.Өйҙә үткәргән ваҡытымдың графигы: ашарға бешерәм, дәрес әҙерләтәм, ашарға бешерәм. Мин өйҙә юҡта онлайнға инеүҙе атайҙары көйләй. Ҡайһы саҡта интернет эшләмәй, элемтә өҙөлөп ҡуйһа, сығырынан сыға яҙа. Минең үҙемдең, мәҫәлән, был карантин мәлендә компьютерға ҡарашым үҙгәрҙе. Баҡтиһәң, малайҙарҙы уның менән дөрөҫ ҡулланырға өйрәтергә йыбанып, ысынбарлыҡтан йәшенгәнмен икән. Йәнәһе, компьютер юҡ - проблема ла юҡ. Шулай ҙа яңы техника алырға тура килде. Бер ыңғайҙан интернет менән дөрөҫ ҡулланыу ҡағиҙәләрен дә ҡабат-ҡабат иҫкәртеп торорға өйрәнәбеҙ. Ә былай, көн өйҙөң түрбашында үтә лә китә. Ашарға бешереп, аҙаҡ шул бешеренгән һауыт-һабаны йыуып түңкәргәнсе, малайҙарҙың дистанцион уҡыу платформаһына ла инергә өлгөрмәй китәм ҡайһы берҙә. Эйе, беҙҙең, өлкәндәрҙең, әүрәүе етәрлек. Көтөлмәгән каникулды төрлөсә үткәрә алабыҙ: китап уҡырға, кино ҡарарға мөмкин, өй йыйырға, ашарға бешерергә... Ә бына ике аяғына тороп баҫҡаны бирле атлап түгел, йүгереп йөрөгән малайҙарҙы өйҙә бикләп тотоу ҡыйын. Әлдә ҡала янындағы үҙебеҙҙең өйҙә йәшәйбеҙ. Малайҙарҙы мониторҙан ишек алды айырып ала. Тышҡа сығып, ер тырмаҡкан булып, өй уратып кросс йүгереп, минең шытып сығып ҡына килгән сәскәләремде тапап бөтәләр - түҙергә тура килә...

Земфира ҒИРФАНОВА, Сибай ҡалаһы, хужабикә: Әлләсе, мин бер ниндәй мегаүҙгәрештәр ҙә һиҙмәйем, һәр ваҡыт ғаиләм янындамын, тығыҙ бәйләнештәмен. Әлеге дистанцион уҡыу ғына күп ваҡытты ала, балалар теманы үҙләштереп өлгөрмәй, ата-әсәләргә көс төшә. Буш ваҡытта ғына ҡапҡылап алабыҙ ҙа, яңынан дәрес менән булабыҙ. Уның араһында гимнастика эшләйбеҙ, сәнғәт мәктәбенән ебәрелгән күнекмәләрҙе башҡарып, видео аша ебәрәбеҙ. Ысынлап та, күп темаға һөйләшеү, аралашыу мөмкинлеген дә бирҙе өйҙә бикләнеү. Белем алыу ни өсөн кәрәк, һөнәр һайлау, нисек аҡса эшләргә тигән темаларға фекерҙәр алыштыҡ. Балаларға вирус тураһында фильм күрһәтеп алдыҡ. Ҙур ҡыҙыҡһыныу менән "Европейские страны с птичьего полета" исемле тапшырыуҙар циклынан Испания, Бөйөк Британия, Нидерланды, Швейцария илдәре тураһында документаль фильмдар ҡараныҡ, үҙенә күрә бер сәйәхәт булып алды ул. Ҡыҙым иһә баш күтәрмәй Берҙәм дәүләт имтихандарына әҙерләнә. Карантин хатта икенсе планда уның өсөн. Маҡсаты юғары уҡыу йортона инеү. Киләсәккә яҡты өмөттәр бағлап көн итеп ятҡан көнөбөҙ әле бына шулай. Тағы ла ошо хәлдәр ваҡытында үҙ өйөбөҙҙө төҙөүҙе тәүмаҡсат итеп ҡуйҙыҡ, үҙ ереңдең, үҙ биләмәңдең мөһимлеген карантин аңғартты...

Даян МӘЖИТОВ, Өфө районы, "Бәрәкәт" журналы хеҙмәткәре: Карантин беҙҙе нимәгә өйрәтергә тейеш? Балаларға күберәк иғтибар бүлә белеүгә. Минеңсә, балалар ата-әсәһе менән бергә үҫергә тейеш. Эшкә иртән китеп, кис ҡайтыуҙы электән өнәп етмәнем, сөнки, иғтибар етмәнеме, малайҙар тиҙ генә үҙенә бикләнә, күңелдәре ҡата башлай. Ә былай эргәләрендә ултыраһың, һөйләндерәһең. Башҡортса телдәре шымарып китә. Нимәлер эшләгәнеңде ҡарап торһалар, ваҡ-төйәк йомоштарҙы үтәһәләр, һөнәр өйрәнәләр. Әле ихатаға сығып, уҡ-ян менән булышҡылайҙар, ҡош-ҡорт ҡарарға ярҙамлашалар. Аллаға шөкөр, өй киң, балаларҙың икеһе ике бүлмәлә дәрес ала. Әсәйҙәре залда ултырып уҡыта. Мин йоҡо бүлмәһендә яҙышам. Малайҙар уҡыуға бик етди ҡарай, онлайн-дәрестәрҙә ҡатнашып, һорауҙарға яуап биреп ултыра, өйгә эштәрен ваҡытында башҡара. Ял итергә лә ваҡыт ҡалдыралар, әлбиттә. Түңәрәктәргә йөрөмәгәс, хәҙер уларға иркенлек.

Балаларҙың өйҙә яңғыҙ булыуын күҙ алдына килтерә алмайым, сөнки беҙ үҙебеҙ шулай үҫтек. Әсәйем совхозда йыллап ҡына эшләне, күбеһенсә өйҙә булды. Өләсәйебеҙ ҙә ҡатнаша ине бала тәрбиәләүҙә.

Әсәйем гел матбуғат баҫмаларын күпләп алдырҙы, беҙгә русса китаптарҙан тура тәржемәләп әкиәттәр тыңлата, башҡорт һәм татар журналдарында баҫылған шиғырҙарҙы, сәсмә әҫәрҙәрҙе ишеттерә ине. Атайым да ҡырҙа эшләмәне, кистәрен уның үҙ оҫтаханаһында ни менән булышҡанын ҡарарға ярата торғайныҡ. Минеңсә, совет осоро ғаилә институтын ныҡ ҡаҡшатҡан, шунлыҡтан, быуындар араһындағы бәйләнеш насар. Атайҙар - балаларын, балалары атайҙарын аңлай алмай. Күптәрҙән: "Ғүмер буйы эшләп, балаларҙың нисек үҫкәнен дә күрмәнем", - тигән үкенеү һүҙҙәре ишетәм. Балаға бәхетле булыр өсөн аҡса, тәмлекәстәр, кейем-фәлән генә кәрәкме ни? Иң мөһиме иғтибарҙыр, тим.

Әлиә СӘЙҒӘФӘРОВА
яҙып алды.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

Шифа

25-1 апрель - май (шаҡай - һабанай) 2020 йыл

№17 (903)

СӘЛӘМӘТЛЕК ӘЛИФБАҺЫ

Хәтерем яңылышмаһа, был - Гиппократ һүҙҙәрҙе. Нисек инде ризыҡ миңә йоғонто яһарға, продукттарҙағы ниндәйҙер химик берләшмәләр минең күңел торошона тәьҫир итергә тейеш, тип уйлар күптәр. Боронғо яҙыуҙарҙа, беҙ аҙыҡ-түлектәге химик элементтарҙы түгел, ә уларҙа булған энергияны ҡабул итәбеҙ, тиелә. Был йәһәттән, ризыҡ беҙҙең йәшәү энергияһы булып тора. Әммә эске энергия күңел торошона бәйле һәм аҙыҡ-түлек теге йәки был хис-тойғоларҙы тыуҙырып, уға йоғонто яһай ҙа инде. Ризыҡ үҙендә изгелек, ҡыуаныс, мөхәббәт, ижад итеү теләге йөрөтөргә, йәғни ыңғай булырға тейеш һәм беҙҙе лә шуға көйләй. Шулай уҡ ҡурҡыу, асыу, ярһыу, үпкәләү, күңел төшөү, апатия энергияһын туплауы ихтимал. Шуны аңлаһаҡ, үҫешебеҙҙең башланғыс этаптарында уҡ туҡланыуыбыҙҙы яйға һала аласаҡбыҙ.

"НИМӘ АШАЙҺЫҢ - ҺИН ШУЛ"

Емереүсе түбән энергиялы ризыҡтарға хайуандарҙан барлыҡҡа килгән аҙыҡ-түлек инә (ит, балыҡ, йомортҡа). Әммә беҙҙең төбәктә һәр саҡ ит ашағандар (бәлки, беҙгә генә шулай тойолалыр?). Һәр хәлдә, минең тормошомда гелән шулай булды. Эйе, ғалимдар ҙа был турала белдерә, йәнәһе, ит ашарға кәрәк, сөнки ул организмдың төҙөлөш материалы - аҡһым сығанағы булып тора. Ләкин һыуҙа бер нисә сәғәт ҡайнаған йәки майҙа ҡыҙҙырылған иттә аҡһым структураһы тарҡала. Тимәк, ғалимдар йә алдаша, йә нимәнеләр әйтеп бөтөрмәй. Ә бала саҡтарынан ит, балыҡ һәм башҡа шундай ризыҡ ашамаусылар нимә эшләй? Улар нисек йәшәй һәм эшләй? Вегетариан булған, үлән менән генә туҡланған хайуандар - эре һәм ваҡ малдар "төҙөлөш материалын" ҡайҙан нисек ала?..

Ит үҙендә агрессия йөрөтә. Ни өсөн? Һуйған ваҡытта мал ҡурҡыу, үлем хәүефе, сараһыҙлыҡ тойғоһо кисерә. Был торошто күргегеҙ килһә, ошо ваҡытта уларҙың күҙенә ҡарағыҙ. Һуйған саҡта - ҡурҡыу ваҡытында - малдың ҡанына ҙур күләмдә адреналин бүленеп сыға. Кеше һәм хайуан аңы бер төрлө эшләй, бары тик аңда ғына айырма бар. Беҙҙең аңыбыҙ ирекле, уйлай, анализлай ала, ә малдарҙың аң кимәле ҡол кимәлендә, улар анализлай, аңды бейеккә күтәрә, уны таҙалай алмай һ.б. Һәм беҙ ит ашағанда организмды ошо адреналинға бай продукт менән тултырабыҙ.

Хәҙер йәмғиәткә күҙ һалайыҡ. Унда агрессия кимәле бик юғары, кешеләр түҙемһеҙ. Хатта социаль селтәрҙәрҙә лә бер-береһенең йөҙөн йыртырға, талашырға мөмкиндәр. Был көрәнеш беҙҙә тамыр йәйгән ҡурҡыуға бәйле: эшенде юғалтыу хәүефе, ғүмереҥ өсөн, аңламауҙарынан, аҡсаһыҙ ҡалыуҙан ҡурҡыу һ.б. Ҡурҡыу был осраҡта һаҡланыу функцияһын ҡуллана башлай - аргессия бүлеп сығара. Кемделер кәмһетеү, асыу, күрә алмау - һаҡланыу функцияһы. Әммә был, үкенескә күрә, быным менән генә бөтмәй. Ит эшкәртелмәй йәки бик ауыр эшкәртелә. Быны медицина ла таный. Һөҙөмтәлә эсәктәрҙә серәү һәм тарҡалыу продукттары барлыҡҡа килә. Шуныһы ҡыҙыҡ - ит ризыҡтарын ...алкоголь яҡшы эшкәртә. Шуға күрә, ит ашаусылар цивилизацияһында организмға бөтөнләй кәрәкмәгән алкоголь ҡулланыу барлыҡҡа килгән. Алкоголь, үҙ сиратында, мейенең нескә туҡымаларын (нейрондар, нейрон бәйләнештәре) емерә, шуға күрә кеше тирә-яҡты ысынбарлыҡта күрмәй, ул йоҡо халәтендә була, тупаҫлана, рухилыҡты ҡабул итә алмай, үҙен рухи фәнде, абсолют хәҡиҡәтте аңлауҙан ситләштерә. Әммә был ғына ла түгел. Ауыр аҙыҡ эстең аҫҡы өлөшөнә баҫым яһап, үҙе лә аңламаҫтан енси ағзаларҙы ҡуҙғыта.

Хәҙерге йәмғиәткә күҙ һалығыҙ - енси энергия, енси мәҙәниәт, енси тәрбиә - нимә генә уйлап сығарманылар һәм был ғәмәл менән нисек кенә шөғөлләнмәйҙәр, хатта хайуандар менән дә мөнәсәбәткә инәләр. Был контролләп булмай торған теләк ҙур күләмдә енси энергия бүленеп сығыуға килтерә. Һөҙөмтәлә ҡатын-ҡыҙ менән ир-егет араһындағы контролләп блумаған енси мөнәсәбәттәр ҡатын-ҡыҙҙы көслөрәк итә. Ир-аттың бер тамсы мәнейе эшләнһен өсөн бик күп ваҡыт һәм бер стакан ҡан кәрәк. Шуға күрә хәҙерге, шул уҡ ваҡытта барлыҡ уңайлылыҡ менән уратып алынған ир-ат бик көсһөҙ. Был уйҙырма түгел, ә хәҡиҡәт. Үҙегеҙҙе уратып алған туғандарығыҙға ғына күҙ һалығыҙ. Ир-ат көсһөҙләнһә, матриархат, техноген цивилизация барлыҡҡа килә, бөтөн ерҙә уңайлылыҡ тыуҙырыла. Фәнни-техник прогресс - ҙур күләмдә сығарылған енси энергия, матдиләшеү. Донъя һәр ваҡыт матди уңайлыҡтар артынан ҡыуған машинаға әүерелә.

Ҡатын-ҡыҙ ҡарынында булған баланы матдиләштереү бар, шулай уҡ икенсе төрлө матдиләштереү ҙә бар, ул баланы тыуҙырмауға йүнәлтелә. Беҙҙе барлыҡҡа килтереүсе нисек уйлаған да, беҙҙең донъяла ул нисек тормошҡа ашырыла - айырма күрәһегеҙме? Бының менән ғалимдар шөғөлләнә, әммә беҙ үҙебеҙ уйланып, һығымта яһай алабыҙ, әлбиттә, һуңламаған булһаҡ. Хәйер, бер ваҡытта ла һуң түгел, тип юҡҡа әйтмәйҙәрҙер...

Шуға күрә, тормошобоҙға һығымта яһап, нимә ысынлап та кәрәк, үҙебеҙгә йөкмәтелгән программаны нисек тормошҡа ашырырға тейешлегебеҙ һәм бәхетле булыр өсөн йәшәйешебеҙҙе нисек көйләргә кәрәклеге хаҡында уйланайыҡ.

Айбулат УРАЗБАХТИН.

ҺӘР КЕМ ҠОЛАҒЫНА

БЫЛ ДАУА...
аптекаларҙа һатылмай торғаны

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

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

Бөгөн беҙ нисек йәшәйбеҙ? Һуғышта йөрөмәһәк тә, симпатик нервыларыбыҙ көсөргәнештән туҡтай алмай. Үкенескә ҡаршы, йәмғиәт тә артыҡ әүҙем, тиктормаҫ тормошто пропагандалай. Телефондар, планшеттар беҙҙе эш буйынса ғына түгел, ә бөтөнләй кәрәкмәгән яҡтар һәм кешеләр менән дә аралашырға мәжбүр итә. Беҙ интернет аша аралашып, шундағы мәғлүмәтте ҡабул итеп, нервыларыбыҙҙы ҡуҙғытып бер ниндәй физик йәки аҡыл эше башҡармаһаҡ та арыйбыҙ. Әгәр һеҙ диванда ятып, интернетта соҡонаһығыҙ һәм шулай ял итәбеҙ тип уйлайһығыҙ икән - яңылышаһығыҙ. Был ваҡытта һеҙҙең нервыларығыҙ ярһып эшләп тора. Аудиокитап, наушниктарҙа көй тыңлау, электрон китап уҡыу ҙа шундай уҡ тәьҫирҙә. Телевизор ҙа ял алыу форсаты түгел. Бына ошондай йәшәү темпындағы кешенең етди соматик ауырыуы булмайынса хәле бөтә, күңеле төшә, бөтә тәне ауырта икән, уға депрессияға ҡаршы, тынысландыра, йоҡлата торған дарыуҙар яҙа һалалар. Нервыларҙы яһалма рәүештә, көсләп "йоҡлатып", организмдың икенсе ағзаларын зарарлайҙар ғына. Был юл һауығыу юлы түгел. Был осраҡта беҙҙең тылдағы һуңғы көстәр сығарып тотонола ла, нервыларында башҡа запасы ҡалмаған кеше дарыуҙарһыҙ йәшәй ҙә алмай башлай. Депрессия дарыуҙары - улар ысынлап етди депрессияға юлыҡҡан, үҙ-үҙенә ҡул һалырға ынтылған, йәшәү теләге юғалған ауырыуҙарға ғына ҡулланылырға тейеш. Ә инде көнө буйы эштә йөрөгән һәм ял ваҡытында телевизор алдында, телефонда, интернетта ултырған әҙәм, йоҡлай алмайым, тип йоҡо дарыуы, арыйым, хәлем юҡ, тип депрессиянан таблеткалар эсә икән - был төптө дөрөҫ түгел. Тормоштағы төрлө ауыр хәлдәр ҙә, нервыларҙы "ҡытыҡлай" торған ваҡиғалар ҙа, хистәр сайҡалышы ла нервыларҙы беҙ әйткәнсә "бөтөрмәй". Кеше организмы бер нисек тә үҙен-үҙе бөтөрмәй. Ул ҡайһы ваҡыт парасимпатик нервыларҙы, ниндәй саҡта симпатигын тотонорға икәнде белә. Ә бына бөгөнгө беҙҙең уны туҡтауһыҙ интернет менән көсләүебеҙ, йәғни симпатик нервыла - һуғыш осрағындағы хәлдә тотоуыбыҙ ғына уны хәлдән тайҙыра.

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

Әлиә ИСМӘҒИЛЕВА.

БЕҘҘЕҢ ӘҢГӘМӘ

Коронавирус. Хәүефле лә, серле лә сир. Әлегәсә ғалимдар унының килеп сығышы хаҡында аныҡ ҡына яуап бирмәй, төрлө фекерҙәр яңғырай. Уны нисек дауалау тураһында донъя медиктары баш вата. Ә шул ваҡытта ул томан кеүек, ер шары өҫтөнән шыуышып, барлыҡ ҡитғаларҙы ла ҡаплай бара. Ғәмәлдә нимә һуң ул халыҡ араһында "тажлы вирус" атамаһын алып, бөтөн донъяны баҫып алырға һәм тубыҡландырырға тырышҡан зәхмәт? Ошо күңелде ҡытыҡлап торған һорау менән Башҡорт дәүләт медицина университетының Микробиология-вирусология кафедраһы мөдире, медицина фәндәре докторы, микробиолог-иммунолог Марсель ТОЙҒОНОВҡа мөрәжәғәт иттек.

ЙӘШӘҮ РӘҮЕШЕН...

ҡабаттан ҡарар мәл

Был коронавирус тигән афәт әллә ҡайҙан килеп сығып, һәүетемсә генә барған донъяның аҫтын-өҫкә килтерҙе. Бөгөн хәүефле заманда йәшәйбеҙ тиһәк тә, күптәр быға әле һаман ышанып етмәй кеүек. Ысынбарлыкта хәлторош нисек, шул хаҡта һөйләп китһәгеҙ ине.

- Был коронавирусты Америка ғалимдары уйлап сығарған тигән фекер йәшәй ине миндә һәм ул көндән-көн нығына бара, ни өсөн тигәндә, 2015 йылда уҡ улар Nature журналында ошо турала, был вирустың кеше өсөн бик хәүефле булыуын һүрәтләп, ғилми мәҡәлә баҫтырғайнылар. Ошо ваҡиғанан һуң 5 йыл үткәс, ул беҙҙең көндәлек тормошобоҙға килеп инде. Бында мин нимә тип фаразлайым: миненсә, уның тәьсирен һынап ҡарарға ғына уйлағандарҙыр, әммә һөҙөмтә көткәндәгенән башҡасараҡ килеп сыҡҡандыр. Был вирус киҙеү вирусы менән ҡушылып, химерный вирус (мутант) барлыҡҡа килгән. Тәбиғәттә улар ҡушылмай, ә киҙеү бик тиҙ мутациялана һәм тиҙ үҙгәрә. Коронавирусҡа ла киҙеү кеүек үк билдәләр хас. Шуға күрә лә ул кеше ҡулы менән эшләнгән тип уйлайым.

Бөгөн Рәсәй вирусологтары ғына түгел, ошо тармаҡ белгестәре бындай хәлдең килеп тыуыуын дөйөм медицина өлкәһенең башҡа - оборона, хоҡуҡ органдары һ.б. кеүек өҫтөнлөклө булмауы һәм табиптарҙың ҡыҫҡартылыуы, хатта вирусологтарҙың етерлек булмауына ла бәйләй. Был хаҡта ни әйтерһегеҙ?

- Әлбиттә, илебеҙҙә табиптарға ла, ғалимдарға ла мөнәсәбәт ниндәйҙер ҡалдыҡ принцибы буйынса ҡоролғайны. Уларҙың эш хаҡтары ла түбән булды. Шуға күрә, фән өлкәһенә килгән кешеләр ҙә бик һирәк. Ә фән өлкәһендә, мәғлүм булыуынса, ниндәйҙер билдәле кимәлдәге үрҙәр яуламай, асыштар яһамай тороп, ҙур аҡса эшләп булмай. Бөгөнгә көндә финанс йәһәтенән ярҙам булмаһа, яҡшы фәнни эш башҡарыуы ла мөмкин түгел. Ә бит ошо фәнни эш менән шөғөлләнеүселәргә лә, халыҡты дауалаусы төрлө кимәлдәге медицина хеҙмәткәрҙәренә лә ғаиләһен дә ҡарарға, уларҙы ашатырға, эсерергә, кейендерергә кәрәк. Шуға илдә бөгөнгө көндәге хәл-торош бик көсөргәнешле.

Башҡортостанда электән билдәле һәм абруйлы "Иммунопрепарат" предприятиеһы бар. Бөгөнгө көндә унда ошо сир менән көрәш буйынса нимәләр эшләнә, ниндәй препараттар уйлап табыла, ғөмүмән, урында ниндәйҙер эш алып барыламы?

- "Иммунопрепарат"ҡа килгәндә, ысынлап та, заманында ул республика ғына түгел, тотош Рәсәй өсөн тап инфекцион, аллергия, соматик сирҙәрҙе диагностикалау, профилактикалау һәм дауалау, иммунитетты коррекциялау препараттары етештереү йүнәлешендә эшләгән предприятие була торғайны. 2003 йылдан ул "Микроген" Фәнни-етештереү берекмәһе акционерҙар йәмғиәте ҡарамағына күсте һәм хәҙер унда эшләнгән препараттарҙың күбеһен етештереүҙе туҡтаттылар. Әйтәйек, бына интерферон. Уның инъекция формаһында эшләнгәне инферон тип аталды һәм ошо предприятиела етештерелде. Бына бөгөнгө вирусҡа уның тәьсире бик шәп булыр ине, сөнки организмда вирусҡа ҡаршы берҙән-бер һаҡланыу сараһы - ул интерферон. Уны вирус килеп эләккән саҡта лейкоциттар бүлеп сығара һәм ул вирусҡа туранан-тура йоғонто яһай. Әммә "Иммунопрепарат" уны 2017 йылдан бирле етештермәй, сөнки Мәскәүҙән заказдар булманы һәм производство туҡтатылды. Ә тап ошо препараттың вирусҡа ҡаршы көсө, тәьсире ныҡ көслө булыуын үҙ тәжрибәбеҙҙә һынап ҡарағайныҡ бит инде: киҙеү, башҡа вирустар ваҡытында уны ҡаҙайбыҙ ҙа, икенсе көнөнә кеше һин дә мин һауығып китә ине.

Донъя яңылыҡтарын күҙәтеп барғанда һәм төрлө илдәрҙең ғалимдары фекере буйынса шул мәғлүм: бөгөн коронавирус тиҙ үҙгәрә һәм уның аныҡ ҡына ниндәй ағзаға тәьсир итеүе билдәле түгел...

- Вирустар тере һәм тере булмаған материяларҙың араһында тороусы беренсе йән эйәләре. Уларҙы йәнлегә индерһәң, ул үҙе үрсергә тейеш, әммә ул үҙаллы үрсей алмай; ә йәнһеҙгә индерһәң, ул икенсе йән эйәләренең күҙәнәктәренә инеп, шунда үҙҙәренең функцияларын башҡара, йәғни үрсей һәм күҙәнәкте тулыһынса үҙенә буйһондороп, уның системалары менән үҙенә яңы вируслы өлөштәр синтезлаштырып ала. Шуға күрә вирустар иң ябай ҡоролошло организм булып һанала, уның күҙәнәгендә ДНК, йә РНК молекулаһы, шуны уратып торған капсидтар ғына бар. Шуға ҡарамаҫтан, бөгөн фән үҫешкән тиһәк тә, ошо яңы вирустың синтезлашыуы һөҙөмтәһендә коронавирусҡа ҡаршы йүнле дауалау ысулдары таба алмайбыҙ әле.

Бөгөн республиканың ҡайһы бер дауаханалары һәм медиктары үҙҙәре инфекция сығанағы булып тора. Был хәлдең килеп тыуырын алдан күҙаллап була инеме, шул хаҡта иҫкәртеүҙәр булдымы, әллә булып та ҡолаҡ һалыусылар табылманымы?

- Бөгөнгө көн ысынбарлығынан сығып ҡарағанда, нәҡ шулай килеп сыҡты, дауаханаларҙа эшләгән табиптар, шәфҡәт туташтары, күп кенә башҡа хеҙмәткәрҙәр был ауырыуҙан үҙҙәре зарарланды һәм бөгөн үҙҙәре үк ошо сирҙең сығанағы булып тора. Был хәл, әлбиттә, бик аяныслы. Үкенескә күрә, был ваҡиға Рәсәй күләмендә генә түгел, Ер шарына таралды. Әлбиттә, афәттең былай таралып китерен һәм шундай эҙемтәләргә килтеререн бөрөү ҙә күҙалламаны, сөнки ошондай хәл беренсе тапҡыр күҙәтелә. Хатта, дөрөҫөн әйткәндә, дауаханалар ғына түгел, тотош илдең медицина системаһы ла быға әҙер түгел ине: костюмдар, битлектәр, күҙлектәр һәм башҡа һаҡланыу саралары булманы. Шуға күрә кәрәкле костюмдарҙы эҙләп табып, хеҙмәткәрҙәрҙе тәьмин иткәнсе ваҡыт үтеп китте. Ә был ваҡытта вирус киң таралып өлгөрҙө. Ул бит һин дауаланыусымы, дауалаусымы - ҡарап тормай, уның өсөн барыһы ла бер. Әлбиттә, республикалағы иң ҙур дауалау учреждениеһы булған Ғ. Ҡыуатов исемендәге Республика клиник дауаханаһында дауаланыусыларҙы ла өйҙәренә, районҙарына ҡайтарыу ярамай ине. Уларҙың анализдарын алып, һөҙөмтәләр билдәле булғас ҡына ҡайтарырға кәрәк булғандыр.

Шундай риүәйәт бар: бер ҡалаға сир килә һәм ҡапҡа аша ингәндә, унан: "Бында нишләп йөрөйһөң?"- тип һорайҙар. "Мин был ҡаланың 5 мең кешеһен үлтерергә килдем", - тип яуаплай ул. Әммә ҡалала 40 меңдән ашыу кеше үлә. Сир кире сығып барғанда унан: "Һин бит 5 мең кешене генә үлтерәм, тигәйнең, ниңә 40 меңдән ашыу кешене үлтерҙең?" - тиҙәр. "Мин 5 меңде генә үлтерҙем, ә ҡалғандары ҡурҡыштарынан үлде", - тип яуаплай сир. Бөгөн йәмғиәттә лә шундай ҡурҡыу менән йәшәүселәр юҡ түгел, ғөмүмән, ҡурҡыу - сирҙең беренсе дуҫы. Һәр нәмәнән шикләнеп, ҡурҡып йәшәүселәргә ниндәй кәңәштәр бирергә мөмкин?

- Ысынлап та, тағун тураһында шундай риүәйәт бар. Бөгөн дә күптәр коронавирус сиренән ҡурҡып, хәүефләнеп йәшәй, сөнки радио, телевидение, киң мәғлүмәт саралары аша көсөргәнеш тыуҙырып, гел ошо хаҡта һөйләп ғауға тыуҙырылды. Күп кеше ошо мәғлүмәт йоғонтоһона бирелеп, бигерәк тә хроник сирҙәре булғандар, организмдарына зыян килтерҙе, тыныслығы боҙолдо. Медицина күҙлегенән ҡарағанда, коронавирус - типик ауырыу. Кемдең организмында шәкәр, йөрәк сире, юғары ҡан баҫымы кеүек хроник ауырыуы бар, уларҙа был сир ҡиҫкенләшеп, үлемгә килтереүе мөмкин. Ә йәштәр, ғәҙәттә, хатта сирләгән осраҡта ла, һауығып сыға. Шуға, артыҡ ғауғаламаҫҡа, организмға алдан уҡ ҡурҡыу программаһы һалмаҫҡа, кирәһенсә, уны көслөрәк итеү саралары күрергә кәрәк.

Әлеге ваҡытта иң мөһиме - иммунитетты күтәреү һәм шәхси гигиена ҡағиҙәләрен һаҡлау. Ҡурсаланыу һөҙөмтәһендә күп фатирлы йорттарҙа йәшәүселәр хатта урамға ла сыға алмай һәм баҡсаларға барырға рөхсәт ителеү менән улар тәбиғәт ҡосағына ашығасаҡ...

- Тел төбөгөҙҙө аңланым. Тап ошо ваҡытта кешеләр баҡсаларға бара башлаһа, халыҡта сысҡан биҙгәге тип аталған геморрагик биҙгәк менән зарарлана. Ул да вирус инфекцияһы булып тора. Шуға күрә минең теләгем: ниһайәт, тәбиғәткә сыҡтыҡ, тип һаҡланыу саралары тураһында онотоп ебәрмәгеҙ - дача өйҙәре ҡыш буйы буш торғас, унда кимереүселәр үрсей. Бигерәк тә быйыл ҡыш йылы булды, сысҡандар күпләп үрсене, үлмәне, өйҙәрҙә уларҙың тиҙәге менән ошо вирустар сығырға мөмкин. Шуға ла участкағыҙға барғас, урамда тәрән итеп тын алып, битлек, ҡулдарға бирсәткә кейеп, өйгә ингәндә тын алмай ғына тәҙрәләрҙе, ишектәрҙе асып бер 10-15 минут елләтеп алырға кәрәк. Шул ваҡытта саң менән вирустар осоп сыға. Шулай уҡ һаҡланыу сараларын үтәп, өйҙө тулыһынса йыуып сығарыу ҙа мотлаҡ.

Икенсе хәүеф - талпан энцефалиты. Коронавирус менән параллель рәүештә сысҡан биҙгәге һәм талпан энцефалиты килеп сығып, улар бергә ҡушылһа, сирҙе дауалау тағы ла ҡатмарлашасаҡ. Шуға күрә, бөгөн, ысынлап та һаулығығыҙ үҙегеҙҙең ҡулығыҙҙа икәнен бер генә минутҡа ла иҫегеҙҙән сығармағыҙ ине.

Күптәр, ысынлап та, өйҙә ҡурсаланыуҙа ултырыу ваҡыты үтә лә, ҡабат элеккесә гөрләтеп йәшәп алып китәбеҙ, тип уйлай...

- Бөгөн донъяла күп кенә тармаҡтар туҡтап ҡалды. Урта, бәләкәй эшҡыуарлыҡ ябылды. Күптәрҙең кредиттары, ипотекалары бар ине. Әлбиттә, күптәрҙең тормошҡа ҡарашы үҙгәрәсәк, сөнки кешелек донъяһы ҡайҙа, нисек, нимә өсөн йәшәгәнен бөтөнләй онотоп киткәйне. Бына ошондай ҙур һәләкәтле хәл-торош һәр кешенең башына һеңеп, ниндәйҙер уй-тойғолар уятыр, һығымта яһатыр, тип уйлайым. Һәм дә табиптарға, медицина хеҙмәткәрҙәренә, ошо өлкәләге фәнни эшмәкәрлек менән шөғөлләнеүсе ғалимдарға, ғөмүмән, медицина тармағына ҡараш үҙгәрер тип өмөтләнәм.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Быға тиклем медицина хеҙмәткәрҙәренең,"Сәләмәтлегегеҙ - үҙ ҡулығыҙҙа", тигәне күпселектең бер ҡолағынан инеп, икенсеһенән сыға ине. Бөгөнгө хәл-торош уның күсмә мәғәнәлә генә түгел, ғәмәлдә шулай булыуын раҫланы. Улай ғына ла түгел, күптәр тормош рәүешен ҡабаттан ҡарап сыҡҡандыр, бәхет өсөн күп тә кәрәкмәй икәнен, хатта сәләмәтлек кенә түгел - барыһы ла үҙ ҡулыбыҙҙа икәнен аңлағандыр, моғайын.

Зәйтүнә НИҒӘМӘТЙӘНОВА
әңгәмәләште.

✓ ***Был сирҙең иң төп профилактик сараһы булып йәшелсәләрҙе йыуып, ә иң ышаныслыһы - ҡайнар һыу менән сайҡатып ашау. Баҡсаға ата-әсәләренә эйәреп барған балалар, ғәҙәттә, йыуыу-маҙар тигән нәмәне белеп етмәүҙәре лә мөмкин.***

БЕЛМӘҺӘҢ - БЕЛ!

Халҡыбыҙ телендә "ҡыл йылан" тип аталып, кеше эсәгендә йәшәгән ҡорттар хаҡында белмәүселәр, үкенескә, арабыҙҙа күп. Бер нисә миллиметрҙан алып, ун метрҙар самаһы оҙонлоҡҡа еткән ана шул паразиттарҙың әллә нисә төрө бөтә Ер шарына, шул иҫәптән Рәсәйгә, Башҡортостанға ла таралған. Шуларҙың бер нисәүһе менән яҡташтарыбыҙҙы таныштырып китеүҙе кәрәк тип таптым.

КЕШЕ ЭСЕНДӘ...

ҡыл йыландар

Үгеҙ һәм сусҡа цепене

Инфекцион ауырыуҙарҙың "Гельминтоздар" группаһында "Тениаринхоз" тигән сир бар. Был сирҙе "үгеҙ цепене" (бычий цепень) тип аталған паразит барлыҡҡа килтерә. Бер-береһенә тоташҡан, 2-3 сантиметр оҙонлоғондағы, дүртмөйөшлө итеп киҫелгән һалманы хәтерләткән өлөшсәләрҙән (уларҙың һаны 2 меңгә етеүе мөмкин) торған был паразит кешенең нәҙек эсәгендә йәшәй (нәҙек эсәктең оҙонлоғо - 20 метр самаһы). Башындағы дүрт имгесе ярҙамында эсәк стенкаһына йәбешеп, унын һутын һурып, 3-4 ай тирәһендә, яҡынса 7-10 метр оҙонлоҡтағы оло ҡортҡа әүерелә һәм үҙе артабан үрсеү өсөн "быуындар"ын өҙөп, тышҡа сығара башлай. Хужаһынын, йәғни кешенең оло ярауы менән йә иһә үҙаллы шыуышып, тышҡа сығарып ташланылған "һалмалар"ҙың һәр береһендә 150-шәр меңгә яҡын йомортҡаһы ла була. Тирә-яҡ мөхиткә эләккән йомортҡалар ашалған үлән менән бергә эре мөгөҙлө малдың эсәгенә килеп инә. Малдың тәнендә йомортҡаларҙан ваҡ ҡына личинкалар ярала, эсәктән ҡанға үтеп, "цистецирк" тип аталған был кескәй генә микроскопик ҡорттар, ит (мышцы) туҡымаһына инеп, "йомарланып" ята. Ана шундай һыйыр йә үгеҙҙең (мышынын) итен нык бешермәй ашаған кешенең эсенә әлеге личинка килеп ингәс, уға артабан үҫергә бөтә шарттар булдырыла ла инде. Юғарыла әйтелгән имгестәре ярҙамында эсәктең стенкаһына йәбешеп, ифрат тиҙ арала тағы ла үҫә башлай... Ҡояшта ҡаҡлап, итте бешермәйенсә ашарға яратҡан кешеләр быны айырыуса күҙ уңында торорға тейеш.

Үгеҙ цепененә оҡшаш тағы бер паразит та ер йөҙөндә киң таралған. Быныһы - сусҡаға бәйле. Йорт сусҡаһы булһынмы, ҡабан сусҡаһымы, "Тениоз" (Сусҡа цепене) тип аталған ошо сирҙе таратыусы булып тора. Был ҡорт кеше эсәгендә 1-2 метр оҙонлоғона етеп, шулай уҡ өлөшсәләргә бүленеп, оло ярау менән әкренләп тышҡа сығарылып бара... Һәр төрлө эс ауыртыуҙар, хәл бөтөү, тиҙ арыусанлыҡ, кәйефһеҙлек, аллергик реакциялар, аппетит насарайыуы, уҡшытыу һәм ҡоҫтороу һымаҡ симптомдары булған был ауырыу сусҡа ите ашаған әҙәм балаларында була. Бәҙрәфкә инмәй, "кәртә артына" сығарып ташланған оло ярау составында булған әлеге өлөшсәләр (медицина телендә - "членики") ана шул "деликатес"ты яратыусы сусҡанын ашҡаҙанына килеп эләгә лә инде. Был паразиттың "тормош юлы" ла нәҡ үгеҙ цепененеке һымаҡ уҡ.

Эре мөгөҙлө мал булһынмы ул, сусҡамы, шул ҡорттарҙы фәҡәт кеше аша ғына йоҡтора икән, тип уйлау, әлбиттә, ярамай. Юғарыла бәйән ителгән барлыҡ стадияларын был паразит башлыса эт, төлкө һәм бүре һымаҡ сей ит менән туҡланған хайуандар организмында үткәрә. Ә кеше - осраҡлы ғына "хужа", йәғни, юғарыла әйтмешләй, сейлебешле, йә иһә бөтөнләйгә сей итте ашаған хәлдә генә зарарлана. Хайуандарҙан айырмалы, әҙәм балаһына Аллаһ Тәғәлә тарафынан аҡыл бирелгән, итте бешереп ашар өсөн ут бирелгән. Кемдәрҙер ифрат яратҡан сусҡа "сало"һынан бөтөнләйгә баш тартып, кулинарияның ябай ғына ҡағиҙәләрен үтәп йәшәгәндә, бындай ауырыуҙар кешегә килеп эләкмәй. Әммә, оло ярауында юғарыла һүрәтләнгән "һалма"лар күреп ҡалһаң, әлбиттә, иң беренсе нәүбәттә табипҡа барып күренеү кәрәк. Ул һәр кемебеҙгә таныш булған "анализ кала на яйца глистов" тигән ҡағыҙ биреп, баклабораторяға ебәрәсәк...

Аскаридоз

Әҙәм балаһынын эсәгендә "аскарида" (латинса исеме - Ascaris lumbricoides) тип аталған селәүсендең дә үрсеп китеүе ихтимал. Был селәүсен геогельминтоздар төркөмөндә иң йыш осрағандарҙан һанала (яҡынса - 90 процент). Рәсәйҙә йылына яҡынса егермеләгән мең кешелә аскаридоз табыла. Антропоноз, йәғни, унын берҙән-бер "хужаһы" һәм зарарланыу сығанағы - кеше. Ата селәүсен 15-20, ә инәлеге - 20-40 сантиметрға барып етә. Кешенең нәҙек эсәгендә паразит тормошо алып барған был йән эйәһе шунда йомортҡа ла һала. Оло ярау менән сыҡҡан йомортҡалар тупраҡҡа эләгеп, йыуылмаған йәшелсә (башлыса тамыраҙыҡтар) менән бергә кеше ашҡаҙанына, унан нәҙек эсәккә барып эләгә. Йомортҡанан яралған микроскопик личинкалар шунда уҡ селәүсен булып үҫә башламай, ә бик ҡатмарлы "тормош юлы " үтә. Башта эсәк стенкаһын тишеп инеп, вена ҡан тамырына барып эләгә. Унан - үпкәгә килеп, үпкә альвеолдары (ҡыуыҡсалары) һәм бронхиолдары ҡыуышлығына сыға. Йүтәлләү ваҡытында йөтколоҡҡа килеп эләккән был паразит хужаһы (кеше) тарафынан ҡабаттан йотола һәм нәҙек эсәктә шәпләп үҫә башлай. Ошо бөтә үҫеш циклы - ике-өс айға һуҙыла. Паразиттың юғарыла һанап кителгән үҫеш стадияларына ярашлы, был сирҙең симптомдары ла күп төрлө (хәл бөтөү, йүтәлләү, эс ауыртыу, эс китеү, аллергия һ.б.) булыуы мөмкин. Фәҡәт аскаридозға ғына хас булған берәй билдәһе булмағанлыҡтан, был сирҙе лә тик баклаборатория анализдары ярҙамында ғына белеү мөмкин. Бик һирәк мәлдәрҙә (айырыуса, эс киткән саҡта), балиғ булған был паразит үҙе лә оло ярау менән осраҡлы ғына килеп төшөүе мөмкин. Эсәктә үрсегән был ҡыл йылан, әлбиттә, яңғыҙы ғына булмай. Бәғзе бер осраҡтарҙа шул тиклем күбәйә, хатта, эсәктәге аштың үтә алмаҫлыҡ хәленә лә килтереүе мөмкин. Медицинала аскарида селәүсененең эсәкте тишеп, перитонит тип аталған ауыр ҡатмарланыуға килтергән осраҡтары ла билдәле. Ҡайһы бер мәлдәрҙә һуҡыр эсәккә инеп, унда аппендицит тигән сирҙе барлыҡҡа килтереүе лә ихтимал. Был сирҙең иң төп профилактик сараһы булып йәшелсәләрҙе йыуып, ә иң ышаныслыһы - ҡайнар һыу менән сайҡатып, йә бешереп ашау. Баҡсаға ата-әсәләренә эйәреп барған балалар, ғәҙәттә йыуыу-маҙар тигән нәмәне белеп етмәүҙәре лә мөмкин. Шунлыҡтан, ошо тарафта уларға айырыуса күҙ-ҡолаҡ булып тороу мотлаҡ. Икенсенән, түтәлгә әҙәм балаһы тиҙәгенең эләгеүен булдырмау зарур. Әгәр аскарида йомортҡаһын оло ярауында таптылар икән - табип инфекциониста дауаланыу мотлаҡ.

Энтеробиоз

Хәҙер иң бәләкәс, әммә ифрат киң таралған селәү тураһында ла бер аҙ һөйләп китеүҙе кәрәк тип таптым. Унын менән таныш булмаған кеше һирәктер. Медицинала "энтеробиоз" тип аталған ауырыу тыуҙырыусы паразиттың исеме Enterobius vermicujaris тигән латинса атамаһынан килеп сыҡҡан (был паразитты урыҫ телендә "острица" тип тә атайҙар). Башлыса бәләкәй балаларҙа күп осрай ул. Әммә, шәхси гигиена ҡағиҙәләрен тейешенсә үтәмәгән, беҙҙең яҡта әйтмешләй, "һәпрә" булған оло кешеләрҙә лә булғылай. 9-12 миллиметр ғына оҙонлоҡтағы аҡһыл төҫтәге был селәүсен дә - анторпоноз, йәғни, тик кеше организмында ғына, унын нәҙек эсәгендә йәшәй. Эсәктәге ағымға ҡаршы һәр саҡ хәрәкәттә булған был ҡорттар, эсәк стенкаһына йәбешмәй генә, кеше ашаған аҙыҡ менән туҡланып ғүмер итә. Ә аталандырылған инә ҡорттар, йыуан эсәккә төшөп, унын иң һуңғы өлөшөнә (тура эсәк) килеп урынлаша. Төндәрен, кеше йоҡоға талып, унын артҡы асылыш сфинктрҙары бушағас, тышҡа шыуышып сыға һәм сыҡҡан урынынын тирәһенә йомортҡа һала башлай. Ваҡ селәүсендәрҙең тәҡәтһеҙ ҡысытҡан ана шул ерен йоҡо аралаш кеше тырнарға тотона. Тырнаҡ аҫтына ингән йомортҡаларҙағы инде өлгөрөп еткән личинкаларҙы иртәнге аш менән бергә (һабынлап ҡулын йыумаған) кеше ҡабаттан йота... Был селәүсендең тормош юлы ана шулай бик ябай ғына, йәғни, ауырыуҙы кеше үҙеүҙенә йоҡтора. Әммә бындай кешенең тотонған һауыт һабаһын, йә иһә башҡа әйбере менән файҙаланған икенсе берәүҙең дә зарарланыуы мөмкин. Балалар бер-береһенә күбеһенсә уйынсыҡтар аша йоҡтора.

Һис юҡҡа аллергия, аппетит боҙолоу, насар йоҡлау, балаларҙың йыш илауы, үҙҙәрен тыныcһыҙ тотоуы, хатта ябыға башлауы, туҡтауһыҙ арт яғын тырнауы ата-әсәне ошо хаҡта уйландырырға һәм балалар табибына алып барырға этәрергә тейеш. Бындай сир ҡыҙ балалар өсөн айырыуса хәүефле, сөнки, ҡайһы бер осраҡтарҙа личинка енес органдарына ла шыуышып инеп китеүе, унда һәр төрлө ауырыуҙар тыуҙырыуы ихтимал.

Был сирҙән ҡотолоуы әллә ни ҡатмарлы түгел. Төндә артҡы асылыш тирәһен тырнамаһын өсөн балаларға резина балаҡлы трусик кейҙереп һалыу, ашар алдынан һәр саҡ ҡулдарҙы һабын менән йыуыу - мотлаҡ. Был селәүсендең ғүмере бик ҡыҫҡа (яҡынса, 1 ай тирәһе) булыу сәбәпле, шәхси гигиена ҡағиҙәләрен үтәгән кешелә паразит үҙенән-үҙе юҡ була.

Хәлил ҺӨЙӨНДӨКОВ,
отставкалағы
хәрби табип.

КӘҢӘШ-ТӨҢӘШ

КЕР ҺАБЫНЫНМЫ?

Кер һабыны үҙенең микробиологик үҙенсәлектәре буйынса гигиена саралары араһында иң һөҙөмтәлеһе, тәьҫирлеһе булып тора. Унын файҙаһы тураһында күптән мәғлүм булһа ла, әлеге коронавирус таралыу осоронда ябай, арзан һәм файҙалы һабынды нимә өсөн һәм ҡайҙа ҡулланып булыуын тағы бер иҫегеҙгә төшөрәбеҙ.

Һары-көрән һабын киҫәге бактерияларҙы ғына түгел, мазутты, майлы буяуҙы ла йыуып төшөрөүгә һәләтле. Бигерәк тә был 72 процент майлылыҡтағы һабынға ҡағыла. Заман химияһы продукттары араһында ул берҙән-бер экологик яҡтан таҙа, гипоаллерген тауар булып ҡала. Составы бик ябай: май кислоталары һәм натрий тоҙо. Кер һабынын ҡулланыу даирәһе ифрат киң.

- Супермаркеттан алып ҡайтҡан йәшелсә-емеште нығлап йыуыу фарыз. Ошонда кер һабынынын кәрәге тейер.
- Хатта туңдырылған тауыҡты, йомортҡаларҙы ла ҡулланыр алдынан һабын менән йыуып алыу һәм сайҡатыу ҡамасауламаҫ.
- Еңелсә яраланған саҡта (кухняла ҡулды бешерһәң, бесәй тырнаһа, үтеккә тейһәң һәм башҡалар) ҡулды кер һабыны менән йыуырға кәрәк. Унын бактерицид үҙенсәлектәре яраны эренләүҙән һаҡлаясаҡ.
- Вирустар таралған мәлдә, урамға йыйынғанда танауҙы кер һабыны менән йыуып сығығыҙ. Ауырыуҙың тәүге билдәләрен тойғанда ла ошоно уҡ эшләргә кәрәк. Аҙ ғына семетеп алғандай булһа, ҡурҡмағыҙ, зарары юҡ. Һабын составында интерферон барлығын да онотмағыҙ: ул да дауаланыуға үҙ өлөшөн индерәсәк.
- Аяҡ һәм ҡул бармаҡтарын кер һабыны менән йыуыу бәшмәк ауырыуҙарынан аралай. Был йәмәғәт мунсаларына, бассейнға йөрөгәндә бигерәк тә кәрәкле ғәмәл.
- Ҡайһы бер ҡатын-ҡыҙ сирҙәре борсоғанда ла, гигиена сараһы булараҡ, кер һабынын файҙаланыу фарыз.
- Дезинфекция сараһы булараҡ та кер һабыны алыштырғыһыҙ. Ул - яҡшы антисептик.
- Элекке заманда, хирургия бирсәткәләре етмәгән саҡта, операциялар эшләгәндә кер һабынын ҡулланғандар: ҡулды нык итеп һабынлап, операция яһағандар. Был зарарланыуҙан һаҡлаған.
- Кер һабынын сәс йыуыу өсөн дә тотонорға була. Сәс тә ҡуйырасаҡ, ҡауаҡ та юғаласаҡ. Сайҡатыр өсөн лимон һуты ҡушылған һыуҙы файҙаланһаң, тағы ла яҡшыраҡ.
- Бит тирәһе проблемалы икән, аҙнаһына ике тапҡыр кер һабыны менән йыуынығыҙ. Тик аҙаҡтан мотлаҡ крем һөртөргә кәрәк. Тиҙҙән битегеҙҙең яңырыуын, таҙарыуын, төҫө матурайыуын күрерһегеҙ.
- Мунса яратаһығыҙ икән, миндекте бер аҙ һабынлы һыуҙа ебетегеҙ. Тән тирәһе нисек таҙарыуын шунда уҡ тойорһоғоҙ.
- Теш щеткаһын да даими рәүештә һабынлап йыуып торроғоҙ. Ул таҙа һәм зарарһыҙ буласаҡ.
- Кер һабыны әйберҙәрҙәге таптарҙы бөтөрә, ағарта, таҙарта. Тауарҙы боҙмай.
- Йорт үҫемлектәрен эшкәртеү өсөн дә һабын ҡатнашмаһын ҡулланалар.

Бына шундай мөғжизәле сара ул кер һабыны!

(Интернеттан).

✓ *Бәләкәс балаға планшет йәки телефон тоттороп ултыртып ҡуйыусы ата-әсәләр күп. Баланың тыштан мәғлүмәтте ҡабул итеү процесы бара, ә эс яҡтан сығарыу процесы юҡ, йәғни аралашыу бер яҡлы ғына.*

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

ҺАРЫМҺАҠ БАРҘА, ер йәшәйәсәк

Быуаттар буйы һыналған бер рецепт беләм, шул хаҡта һеҙгә лә һөйләгем килә. Был бик күп сирҙән дауа. Мин ул турала осраҡлы ғына белеп ҡалдым.

Әхирәтем менән биҙәнеү әйберҙәре күргәҙмәһендә йөрөп, хәл алырға ултырҙыҡ һәм термостан сәй эсә башланыҡ. Эргәбеҙгә бер ҡатын килеп ултырҙы, һөйләшеп киттек. "Ҡыҙҙар, һеҙ шундай йәшһегеҙ, нимә һеҙгә косметика?" - ти был. "Беҙме йәш? Сырхауҙан баш сыҡҡаны юҡ",- тибеҙ. Шулай тип әйтеүебеҙ булды, был ҡатын кемебеҙҙә ниндәй сир барлығын һанай ҙа башланы: "Һинең - анемия, ә һинең ашҡаҙан асты биҙе сирле". Беҙ аптырап ҡалдыҡ. "Ә һеҙ ҡайҙан белдегеҙ?" - тип һорайбыҙ. "Телегеҙҙән", - ти беҙгә был ҡатын. Асыҡланыуынса, ул халыҡ табибы булып сыҡты һәм беҙгә кисекмәҫтән дауалана башларға кәңәш бирҙе. Үҙенең күптән түгел Ҡытайҙан ҡайтыуын, ундағы табиптар менән үҙенең сире хаҡында кәңәшләшеүе тураһында һөйләне. Ҡытайҙар уға сиренән арыныу өсөн иртәнсәк һайын һарымһаҡ һурырға кәңәш биргән. Иртәнсәк тороуыбыҙға беҙҙең ауыҙ ҡыуышлығы микроб һәм бактериялар сығанағына әйләнә. Һарымһаҡтың бер булкәнен ваҡлап турағас, биш минут торорға ла, унан ауыҙға алып, һутын ярты сәғәт буйы һурып йөрөргә кәрәк. Һарымһаҡлы шайыҡ ҡанға тарала, ҡан тамырҙарын, лимфаны, ауыҙ ҡыуышлығын таҙарта, теш ҡаҙнаһын нығыта. Ярты сәғәттән һарымһаҡтың ҡалған һығынтыһын кире төкөрөргә, еҫ килмәһен өсөн тартылмаған кофе бөртөгөн йә петрушка үләнен сәйнәргә. Табибә шунда Ванганың: "Ерҙә һарымһаҡ барҙа, ул йәшәйәсәк", - тигән һүҙҙәрен иҫкә алды. "Ҡайһы берәүҙәр һарымһаҡты күп итеп ашау ҙа һаулыҡ өсөн етә, тип уйлап яңылыша, - тине ул. - Тик былай итеп кеше үҙенең аппетитын ғына көсәйтә, сөнки ул ваҡытта һарымһаҡ тура ашҡаҙанға килеп ята. Ә әлегеләй һурып йөрөһәң, ул ҡанға эләгә һәм уны таҙарта..."

Дөрөҫөн әйткәндә, мин үҙем был кәңәшкә тәүҙә әллә ни ышанмайыраҡ ҡарағайным. Ул ваҡытта анемиянан составында тимер булған дарыу эсә инем. Шулай ҙа һарымһаҡ менән тәжрибәне башлап ебәрергә булдым һәм иртәнсәк һайын теге ҡатын әйткәнсә, һарымһаҡ һура башланым. Бер айҙан анализ биреп, ҡанымды тикшерттем. Уға тиклем 86 берәмек булған гемоглобиным 120-гә күтәрелгәнен күреп, ҡыуанысым эскә һыйманы. Был турала баҡсалағы күршемә һөйләнем. Ул яҙғы-көҙгө мәлдәрҙә хроник бронхит менән яфалана. Ул да минең өлгә буйынса һарымһаҡ менән дауалана башланы һәм әкренләп сиренән ҡотолдо. Әгәр был ысулды грипп эпидемияһына тиклем башлаған булһаң, ул йоғошло сирҙән күнелһеҙ эҙемтәләренән дә ҡотҡарасаҡ. Зарарлы ғәҙәттәрҙән, исмаһам, күп ашауҙан тыйылыу фарыз, ул саҡта һөҙөмтә, гөмүмән, 100 процент булыр. Ҡыҫҡаһы, кем сәләмәтлеген нығытырға теләй, ул ошо ысулды ҡулланып, тормош рәүешен үҙгәртә аласаҡ.

Елена ШИЯН.

АТА-ӘСӘ ҠОЛАҒЫНА

БАЛАҢДЫҢ ТЕЛЕ АСЫЛДЫМЫ?

Бөгөнгө көндә күпселек дауаханаларҙа һәм белем биреү усаҡтарында логопедтар бар. Медицина учреждениеларында эшләүсе белгес мәктәп һәм балалар баҡсаларындағы логопедтан нимәһе менән айырыла? Был һөнәр эйәләренә ниндәй мәсьәләләр менән осрашырға тура килә һәм бала менән шөғөлләнеү өсөн логопед һайлағанда нимәгә иғтибар итергә? Ошо һәм башҡа һорауҙарға логопед-педагог Ләйсән ХИСАМЕТДИНОВА яуап бирә.

➔ **Логопедты уҡытыусы булараҡ ҡарау дөрөҫөрәкме, әллә ул табипмы?**

- Был һорау күптәрҙә ҡыҙыҡһындыра. Тәү ҡарашҡа, логопед - тик медицина менән бәйле белгес кеүек. Ләкин балалар баҡсаһы, ғәҙәти һәм коррекцион мәктәптәрҙә, социаль үҙәктәрҙә ең штат расписаниеһында ла "логопед" вазифаһы ҡаралған. Ул ошо һөнәр буйынса юғары белем алған һәм балалар менән педагог (уҡытыусы) булараҡ шөғөлләнә, йәғни балаға медицина күҙлегенән сығып диагноздар ҡуймай, ә уның амбулатор картаһындағы невролог, оториноларинголог, күҙ табибы, психологтың яҙмаларына таянып эш итә. Шулай итеп, ул үҙ эшендә дөйөм һәм артикуляцион, күҙәтеү һәм тын алыу гимнастикаларын, логопедик массаж һәм башҡа ошондай технологияларҙы ҡуллана. Дауаханаларҙа, медицина үҙәктәрендә ошо өлкәлә эшләүсе белгестәр логопедия йәки дефектология белеменән тыш, юғары медицина белеменә эйә булырға тейештәр. Шулай уҡ улар йыш ҡына психотерапия курсын да үтәләр. Белем биреү учреждениеһында эшләгән логопедтарҙан айырмалы рәүештә, улар дауалаиыу терапияһын дарыуҙар, психотерапевтик методикалар ярҙамында ла алып бара.

➔ **Логопед булараҡ, һеҙ ниндәй мәсьәләләр менән осрашаһығыҙ?**

- Күптәр фекеренсә, логопед тик өндәрҙе генә дөрөҫ ҡуйыусы белгес. Был улай түгел. Өндәрҙе ҡуйыу ҙур айсбергтың хәтерләткән проблеманың күҙгә күренгән бер өлөшө генә. Тәү сиратта, логопед баланың анамнезын тулыһынса өйрәнә, диагностика үткәрә, кәрәкле осраҡта өҫтәмә тикшереүҙәр тәғәйенләй. Бөтә тикшереүҙәр бөткәс, уларҙың һығымтаһы нигеҙендә логопед һәр балаға айырым тәғәйенләнгән дауалау схемаһын төҙөп эш башлай. Логопед шулай уҡ психологик һәм психотерапевт оҫталығына эйә булырға тейеш, сөнки күп осраҡта телмәрҙең үҫешмәүе ниндәйҙер психологик йәрәхәт, ҡурҡыу һәм башҡа ауыр стресс ситуациялары менән бәйле була.

➔ **Шулай итеп, логопед алдына ниндәй бурыстар ҡуйыла?**

- Ҡыҫҡаса әйткәндә, өндәрҙе ҡуйыу, телмәрҙе үҫтереү һәм байытыу, уны камиллаштырыу, өндәрҙең асыҡ әйтелешен яҡшыртыу, телмәрҙә булған хаталарҙы коррекциялау. Тағы ла был белгес телмәр органдарының органик зарарланыу мөмкинлеген дә асыҡлай, йәғни сабый ҡарында булғанда йәки тыуған саҡта уға гипоксия, асфикция диагноздары ҡуйылыуы, баш мейеһе, үҙәк нервы системаһы зарарланған осраҡтар баланың телмәренә кире йоғонто яһай. Һәм логопед телмәргә ҡағылышлы ошо эҙемтәләрҙе бөтөрөү йәки уларҙы кәметеү өҫтөндә эшләй. Шулай уҡ логопед бәләкәс балалар менән генә түгел, ә инсульт кисереү һөҙөмтәһендә һөйләшеүҙә проблемалары булғандар менән дә эшләй, реабилитация үткәрә.

➔ **Нисә йәштә ата-әсәләрҙе баланың һөйләшмәүе хәүефкә һалырға тейеш?**

- Сабый бала, ғәҙәттә, таныш йөҙгә ҡарап, таныш тауышты ишетеп, уйынсығын күреп, төрлө шатлыҡлы өндәр, ауаздар сығара. Әгәр ҙә баланың ошондай реакцияһы юҡ икән, неврологка күрһәтеү мөһим. Ул, тикшереүҙәр нигеҙендә, тейешле дауалау курсын үткәрә. Бер йәштән өс йәшкәсә балаға ҡарата ла иғтибарлы булырға кәрәк. Әгәр ҙә балаға ДЦП диагнозы ҡуйылған булһа, һис шикһеҙ, медицина өлкәһендә эшләүсе логопедҡа күрһәтеү кәрәк. Шулай уҡ нәҫелдә һуң һөйләшеүселәр булһа ла белгескә мөрәжәғәт итеү мөһим. Тағы ла ҡайһы бер балаларҙың тел төбө (уздечка) ҡыҫҡа булыу һөҙөмтәһендә теле асылып китә алмай. Был осраҡта теш табибы йәки хирургка күренергә кәрәк.

Өс йәштән биш йәшкә тиклемге балалар араһында ла һөйләшмәгәндәр күп. Тәбиғи, алты йәки ете йәше тулғанды көтөп ултырырға кәрәкмәй, ә тиҙ арала белгескә мөрәжәғәт итеү мөһим. Шулай уҡ 3-5 йәшлек балаларҙың ҡайһы берәүҙәре өндәрҙе, һүҙҙәрҙе дөрөҫ әйтмәй, уларҙың һөйләшеү тиҙлеге боҙолһа, өндәрҙе "йотһа", килеш һәм теркәүестәрҙе бутаһа, һүрәт буйынса эҙмә-эҙлекле рәүештә һөйләй алмаһа, һөйләм төҙөүҙә ауырлыҡтар тыуһа, шулай уҡ логопед ярҙамы кәрәк.

Телмәрҙең етешһеҙлеген ваҡытында дауаламай, уны үҙ яйына ҡуйған ата-әсәләр киләсәктә буласаҡ кире эҙемтәләрҙе аңларға тейеш. Ундай бала мәктәптә ҙур проблемалар менән осрашасаҡ, уҡыу материалын насар үҙләштереүҙән тыш, тиңдәштәре араһында үҙен кәм тоясаҡ.

➔ **Статистика буйынса, хәҙер һуң һөйләшә башлаған балалар һаны арттан. Был ни өсөн шулай һуң?**

- Был, ысынлап та, шулай. Бында, тәү сиратта, баланың тиҫтерҙәре, ата-әсәһе һәм башҡалар менән һөйләшеүе, аралашыуы юҡ кимәлдә булыуы ҙур роль уйнай. Бәләкәс балаға планшет йәки телефон тотторып ултыртып ҡуйыусы ата-әсәләр күп. Әлбиттә, интернет селтәрендә йәнһүрәттәр хәҙер төрлө яҡлап баланың аң кимәлен тулыландырырға мөмкин, ләкин был бер яҡтан ғына файҙа. Баланың тыштан мәғлүмәтте ҡабул итеү процесы бара, ә эс яҡтан сығарыу процесы юҡ, йәғни аралашыу бер яҡлы ғына. Бала тик тыңлай, ләкин уны тыңлаусы булмағас, үҙе ҡайтарып бер нәмә лә өндәшмәй. Шуға күрә, бала бәләкәй генә сағынан уҡ уның менән һөйләшеү, аралашыу мөһим. Ләкин һүҙҙәрҙе боҙмай ғына әйтергә кәрәк. Мәҫәлән, "Улым, ана кала әле, масина килә", тип һөйләшеү баланың дөрөҫ телмәренә ҡамасаулай.

➔ **Ауылдарҙа баланы логопедҡа йөрөтөү мөмкинлеге юҡ. Ата-әсәләр өйҙә, һөйләшмәгән балаға ярҙам итеү өсөн нимә эшләй ала?**

- Ауылда йәшәүсе балаларҙың ғына түгел, ә бөтә кескәйҙәрҙең дә ата-әсәһе алдында торған бурыс - бала менән аралашыу. Нисек тә булһа баланы ҡыҙыҡһындырыу һәм уның һөйләшә башлауына юл асырға тырышырға кәрәк. Көн дә иртән торғас һауа торошо тураһында, йыл миҙгелдәре хаҡында фекер алышырға мөмкин, иң мөһиме - бала тыңлаһын һәм һөйләшергә ынтылһын. Төрлө һамаҡтар әйтеү барышында бармаҡтарҙы ла эшкә егеү бик файҙалы. Төймә элдереү, бер һауыттан икенсеһенә бәләкәй формалағы әйберҙәрҙе күсертеп һалдырыу, епкә муйынсаҡ кейҙертеү кеүек эштәр ҙә телмәрҙең асылыуына булышлыҡ итә.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Әңгәмә барышында, Ләйсән: "Баланы тик табипҡа йәки логопедҡа тапшырып ҡына ҡуйыу яҡшы һөҙөмтә килтермәй. Тәү сиратта, үҙ балаһы менән ата-әсә шөғөлләнергә тейеш",- тине. Ысынлап та, баланың һаулығы ла, уның күңел торошо ла тик ата-әсәһән тора. Тимәк, бәләкәстең һөйләшмәү, һүҙҙәрҙе дөрөҫ әйтмәү һәм башҡа ошондай проблемаларын еңеп сығыуы иң беренсе уның менән бергә "көрәшкән" ата-әсәгә бәйле. Әгәр ҙә улар быға бөтә көнделәре менән ынтылып, бар көстәрен һала икән, был проблемаларны ла еңеп сығасаҡтар.

Гөлназ МАНАПОВА әңгәмәләште.

✓ Көнсығыш Башҡортостанда һәм уның хәҙер Силәбе өлкәһенә ингән райондарында, Ҡаҙағстандың Ҡостанай өлкәһендә был төр һунарын Бөйөк Ватан һуғышына тиклем дә ҡулланғандар.

Спартак ИЛЬЯСОВ

АТА-БАБАМ ҺӨНӘРЕ - ҠОШ СӨЙӨҮ

Алғыр бөркөттө бүрегә сөйөүҙең үҙ ҡағиҙәләре була. Мәҫәлән, ял итеп ятҡан, йыраҡта тыныс ҡына китеп барған йә бергә сабып барған ике, өс, дүрт - ҡыҫҡаһы, өйөр бүрегә бөркөттө ебәрмәгәндәр. Бүреләр бер-береһен яҡлай, һаҡлай торған ғәҙәт бар. Күп осраҡта өйөр бүре бөркөттө талап үлтерә, хатта өҙгөсләп ашап та ҡуя. Алғырҙы, бүрене бик шәп ҡыуғанда, улар күҙгә күренеп барғанда, йә берәүһен айырып алып, шул айырылғанда ғына сөйгәндәр. Артынан һыбай ҡыуып барған һунарсы бүрегә йәбешкән бөркөткә ярҙамға тиҙерәк барып етергә тырышҡан. Әгәр алғыр ҡош уның күҙен соҡоп һытып өлгөрмәһә, елкәһенән һәм умрау һөйәгенән тотоп алынған бүре һәр саҡ бөгәрләнеп китеп бөркөттөң аяҡтарын, ботон тешләргә ынтылған. Был ғәҙәти күренеш. Ҡайҙа ауырта, һыҙлай, һәр кемебеҙ шул ергә тейергә тырышабыҙ. Билдәле, әгәр бүре бөркөттөң аяғын, ботон тешләй алды икән, һис шикһеҙ, ул уның һөйәктәрен дә онтаясаҡ. Күп түҙемлек, оҫталыҡ һалып өйрәтеп алынған алғыр ҡош юҡҡа сығасаҡ. Киләсәктә ул йә йәнлеккә бөтөнләй ташланмай, йә ғәрип булып ҡала. Бөркөттө һаҡлар өсөн бүре һунарына барыр алдынан уның аяҡтарына ҡыҫбау менән ҡыҫмау кейҙергәндәр. Бөркөт был яңы кейемдәргә өйрәнергә лә тейеш була. Шуның өсөн улар алдан бер кейелеп, бер сиселеп торорға тейеш. Бүре йә төлкө бөркөттөң аяғын ҡабып алған хәлдә лә, ҡаҡ ҡайындан эшләнгән ҡыҫбау менән ҡыҫмау уға ҡоштоң аяҡтарын һындыра тешләргә ирек бирмәгән. Оҫта ҡуллы кешеләр ҡыҫбау менән ҡыҫмауҙың эсен өңөп, ҡоштоң аяғы эстә ҡапланырлыҡ итеп тә эшләгән.

Ҡош сөйөп һунар итеү борон-борондан Мағулстан, Саян, Алтай, хәҙерге Ҡаҙағстан, Ырымбур, Силәбе, Ҡурған, Башҡортостан, Иран, Түбәнге Булыға - Волга, Тын, Төньяҡ Ҡаф тауҙары аралығында таралған. Әммә тимер ҡорал - мылтыҡ эшләнеп, уның сифаты яҡшыра килеп һәм уны табыу сығанаҡтары киңәйгән һайын ҡош сөйөп һунарсылыҡ итеү яйлап һүнә килгән. Бик боронғо ваҡыттарҙа ул аҙыҡ табыу сығанағы булһа ла, утлы ҡорал табыу мөмкинлеге сикләнгән урындарҙа ғына боронғо бурысын үтәгән. Шулай итеп, ҡош менән һунар итеү ҡорал эшләнгән урындарҙан йырағыраҡ төпкөлдәрҙә урын алған. Әммә ул көнсығыш Башҡортостанда һәм уның хәҙер Силәбе өлкәһенә ингән Арғаяш, Ҡоншаҡ, Уй, Өстамаҡ - Троицк районында, Ҡаҙағстандың Ҡостанай өлкәһендә был төр һунарына бик бирелгән айырым һунарсылар тарафынан Бөйөк Ватан һуғышына тиклем дә ҡулланыла килгән.

Һунар ҡошон, бигерәк тә уның ҙурҙарын, йыл әйләнәһенә яңы ит менән тәьмин итә алырлыҡ айырым байҙар уны зауыҡ өсөн тотҡандар. Көсөгән, бөркөт, ҡарағош тәүлек әйләнәһенә ике ҡаҙаҡҡа тиклем йәки 800 грамм самаһы ит ашаған. Ә осоп һунар иткән көндәрҙә ул өс ҡаҙаҡҡа тиклем ашай алған. Ҡарсыға, ыласын, ҡыйғыр, әлбиттә, ярты ҡаҙаҡ йә унан кәмерәк ауырлыҡтағы ит менән туйған. Әҙәбиәттә һәм тарихтарында урыҫ һунарсыларының ҙур ҡош менән һунар итеүе тураһында сығанаҡ миңә осраманы. Әммә батшаларының бәләкәй ҡоштар менән һунарға сығыуын йылъяҙмаларҙа осратып була.

Ҡош менән һунарсылыҡ итеү төркиҙәрҙә һәм фарсыларҙа үткән эраларҙа уҡ киң таралған була. Был турала дәлил таштарға соҡоп эшләнгән Өр йол - Үр юл - һауа юлдары, һауала осоп йөрөгән ҡоштарҙың һәм улар менән һунарсылыҡ иткән ваҡиғаларҙы тасуирлаған һүрәттәр Дәште-Ҡыпсаҡ сәхрәләрендә күп табылған. Тәңре динендә торған ҡайһы бер төрки ҡәбилә кешеләре ул осорҙа һауала осҡан эре ҡоштарҙы тик Тәңре күрһәткән үрҙәге - һауалағы "Өр йол" менән осоп йөрөйҙәр, тигән фекерҙә булған. Көнсығыштан көнбайышҡа киткән "Ебәк юлы"ның өҫкө уң тармағы урыҫ кенәзлектәре еренең көньяғына яҡыныраҡ булып, хәҙерге Орел ҡалаһы ерендә баҙар ойошторғандар. Шул баҙар ҡасабаһы киләсәктә Ор-йол, Өр йул - Үр юл - Орел ҡалаһы булып китә. Урыҫ йылъяҙмаһы Орел ҡалаһының исеме тураһындағы уйҙырманы, йәнәһе, ҡала урынындағы ҙур ағас башында орел оялаған, шул ҡош исеме ҡалаға бирелгән, тигәнде бөгөн дә тарата. Орел һүҙенең урыҫ телендә тамыры юҡ. Уны Ожеговтың һүҙлеге лә тик йыртҡыс ҡош тип кенә бирә. Һүҙҙәрҙең этимологик сығышы тураһында Рәсәй Фәндәр академияһы "Толковый, основательный словарь" сығармай. Әгәр ул бар икән, әҙ тираждалыр. Күберәк балалар өсөн бик бәләкәй һүҙлектәр сығаралар һәм унда ысын рус һүҙҙәре һайлап алына. Инде "Ор йол"дан ергә, ғәҙәти ғәмәлдәргә күсәйек. "По описаниям Н.И. Кутепова, автора книг по царской охоте, кречеты занимали первое место в царской охоте, лучшие обученные экземпляры привозили из Урала и Сибири", - тип яҙа Б.М. Марков тигән автор "Һунар" журналында. Был һүҙҙәр, һис шикһеҙ, башҡорттарҙан алынған, өйрәтелгән ҡарсыға, ҡыйғыр, ыласындар тураһында бара. Әлбиттә, Киев, Чернигов һәм башҡа көньяҡ кенәзлектәре төрки-ҡыпсаҡтарҙан - половецтарҙан ҡош менән һунарсылыҡ итеүҙе төньяҡ кенәзлектәренә ҡарағанда алда үҙләштергән. Унан һуң ул яйлап Мәскәү кенәзлеге һәм батшалығына ла билгеле була.

Ҡош сөйөү, ҡош өйрәтеү, уның менән һунар итеү Иван Грозный осоронда батша һарайын, батша тәхетен һаҡларға саҡырылған ҡыпсаҡ-половецтар - казактар тарафынан килтерелгәндер, тигән фекерем дөрөҫтөр. Боронғо Псков, Новгород, Углич тирәһендәге һунар алымы түгел ул. Ҡош өйрәтеү төрлө йыртҡыс ҡоштар менән һунар итеү кешелектең - Азия халҡының меңәрләгән йылғы шөғөлө. Скандинавия ярҙарынан Балтика аша Европаға килгән словендарҙың, варягтарҙың төп шөғөлө һунар түгел, балыҡ тотоу, емеш-еләк, бәшмәк йыйыу - төп аҙыҡ сығанағы булып тора. Урман, батҡыл һаҙлыҡтар, бәләкәй яландар, күлдәр, йылғалар араһында ҡош менән һунар итеү мөмкин дә булмай. Икенсенән, ҡош менән һунар итеү һәр саҡ атҡа бәйле була. Ҡошсо йә һыбай, йә арба-санала булыуы - төп шарт, сөнки ауыр ҡошто йәйәү алып йөрөү мөмкин түгел, һәм ул тотҡан табышты тиҙ табыу, тиҙ ярҙамға килеү тигән дә ҡанун да бар бит әле был төр һунарының. Әлбиттә, бәлки, урыҫ яҙмаларынан да алда яҙылған ҡош һунары тасуирнамәләре Бишкәк, Дүшәмбе, Алма-Аты, Таһран, Ашхабад һәм башҡа ҡалалар китапханаларында барҙыр, уға шигем юҡ, тик барлыҡ яҙыунамәләр һаҡланған мәсеттәре яндырылған Башҡортостанда түгел. Үрҙә яҙылған ваҡиға ғәмәлдәр ауыҙ-тел аша ишетеп, күреп, аяҡҡа баҫтырырға тырышҡан хәтирәләр.

ӘЙТКӘНДӘЙ...

Йәш уҡыусыларымдың үрҙә яҙылған ҡоштарҙы әҙ белгәнлектәрен тойомлап, башҡа әҫәрҙәрҙә улар менән осрашыу ихтималлығын белеп, башҡа ҡоштарҙың исеменә ҡағылмай, тик үрҙә яҙылғандарының исемдәрен тәржемәлә бирәйек:

Бөркөт - беркут, ялан бөркөтө - степной беркут.
Таҙғара - черный гриф.
Көсөгән - орел-могильник.
Ҡарағош - большой подорлик.
Диңгеҙ бөркөтө - орлан-белохвой.
Төйҙөргән - төйлөгән - черный коршун.
Шоңҡар - кречет.
Балапан - балабан - балобан.
Ҡоҙғон - ворон.
Ҡарсыға - ястреб.
Һар - канюк.
Торомтай - пустельга степная.
Ялан тәгәрлеге - кречетка.
Ялан һары - курганник.
Яғылбай, яғалбай - дербник.
Торомтай, сысҡан алғыс - пустельга.
Көйгәнәк - лунь.
Ыласын, сапсан - сокол.
Өкө - филин.
Ябалаҡ - сплюшка, сова.
Һупай - сыч мохноногий.
Һунағара - змееед.
Ҡыйғыр - чеглок.
Мүктәрге - кобчик.

(Аҙағы. Башы 12-16-сы һандарҙа).

ФӘҺЕМЕ БАР КИТАП

НӘФСЕ. ЙӨРӘК. РУХ.

Нәфсе

28. Нәфсе комплименттар һәм маҡтауҙар ярата. Башҡалар үҙен маҡтаһын өсөн нәфсе ике йөҙлөлөккә бара, был уның хроник сире. Әгәр ҙә нәфсене маҡтауҙан туҡтаһалар, ул ялҡауға һәм көсһөҙгә әүерелә. Бер шәкерт мәсеткә намаҙға килгән һайын һәр саҡ алғы рәттә баҫып торорға яратҡан, ти. Берҙән-бер көндө ул ниндәйҙер ашығыс эше арҡаһында намаҙға һуңлаңҡырап килеп, иң артҡы рәттә баҫып торған. Ошонан һуң ул мәсеткә бөтөнләй йөрөмәҫ булған. Мәсеткә йөрөмәүенең сәбәбен һорағандар икән, шәкерт шулай яуаплаған: "Оҙайлы йылдар буйы мәсеттә намаҙ уҡып, үҙемде Аллаһы Тәғәләгә ихлас ышанамдыр, тип уйлағайным. Ә теге көндө артҡы рәттә баҫып торған сағымда мин оялышымдан ер тишегенә инерҙәй булдым. Баҡтиһәң, алғы рәттә торған сағымда үҙемә төбәлгән ҡараштарҙан ләззәт кенә алған икәнмен..."

29. Ҡайһы саҡ нәфсе Аллаһы Тәғәләгә һыйыныуҙан да үҙенә ләззәт таба. Нәфсе был саҡта үҙенә файҙа күреүҙе лә маҡсат итеп ҡуя. "Әгәр ҙә нәфсең һиңә Аллаһы Тәғәләгә һыйын, тип әйтә икән, ул һинең үҙеңә ҡаршы ниндәйҙер этлек уйлай", тип әйтелә изге китапта.

30. Нәфсе һәр бер дәғүәсеңә ҡарағанда ла дошманыраҡ. "Нәфсең дошманыңа ҡарағанда күпкә ҡурҡынысыраҡ, сөнки ул һинең эсеңдә, күңелеңдә ултыра", тигән Мөхәммәт бәйғәмбәр.

31. Нәфсе ҡайһы саҡта һыуыҡтан ҡатып ҡалған аждаһа кеүек мәүеш була.

32. Әҙәм балаһы өсөн нәфсеһенән ҡотолоуҙан да ауырыраҡ ғәмәл юҡ.

33."Шәхси мәнфәғәтте ҡайғыртыуға ҡоролған һәр бер ғәмәл нәфсе күрһәтмәһе буйынса башҡарыла. Нәфсе кешеләрҙе ымһындыра, алдай, һәм ымһынған һәм алданғандар башҡаларға ла ымһындырып һәм алдап, нәфсегә хеҙмәт итә", - тигән Әбү Бәкер Үәсити.

34. Нәфсе интеллектты һалҡын баҙға ултыртырға ла һәләтле. Был саҡта нәфсе йөрәккә һәм рухҡа буйһона. "Минең Иблис мосолманға әүерелде", - тигән бәйғәмбәр.

35.Нәфсе төштәргә йылан, эт, бүре, ҡомаҡ, маймыл, ишәк һәм албаҫты образдарында инә. Әгәр ҙә нәфсенең төп билдәһе хаяһыҙлыҡ һәм мәрхәмәтһеҙлек булһа, ул - йылан, ялған һәм әшәкелек булһа - төлкө һәм албаҫты, уҫаллыҡ һәм нәфрәт булһа - эт һәм бүре, һаранлыҡ булһа - ҡомаҡ, аҙғын һәм еңел кәйеф булһа - маймыл, айыу һәм ишәк образдары күренеүе бар. Ә инде кешелә үҙ-үҙен сикһеҙ ятатыу һәм эгоизм тойғолары сиктән тыш көслө булһа - кеше төшөндә үҙ-үҙен күрә.

35. Ябай кешеләр - ул матди донъяның баш күтәреүе, батшалар - нәфсенең, философтар - интеллекттың, ә Аллаһы Тәғәләнең ерҙәге дуҫтары һәм бәйғәмбәрҙәре - Аллаһы тәғәләнең баш күтәреүе.

(Дауамы. Башы 12, 14-се һандарҙа).

✓ Ҡыҙыл майҙанда үтәсәк Еңеү парадына әҙерләүгә алданыраҡ һайлап ала башлағас, ағайым да шул исемлеккә ингән. Әммә Еңеү алдынан ғына тағы яраланып, шул ҙур парадҡа барырға яҙмаған батыр ағайыма.

ИНТЕРНЕТТАН

БАЛЫҠ АША

■ Балыҡ диетаһы яман шештең ҡайһы бер төрҙәренән дә һаҡлай. Ғалимдар билдәләүенсә, бигерәк тә һыуыҡ диңгеҙ һыуҙарында йөҙгән омега-3 майлы кислоталарына бай майлы балыҡтар файҙалы. Ә бына шәхси кешеләр тарафынан фермаларҙа үрсетелгән балыҡ ашаусыларҙа яман шешкә ҡаршы тороу һәләте түбән, сөнки яһалма аҙыҡ ашап үҫкәнлектән, был балыҡтарҙа омега-6 майлы кислоталары күберәк. Һуңғыларына һөмбаш ғаиләһенә ҡараған балыҡтар инә. Балыҡтың нисек әҙерләнеүе лә мөһим. Мәҫәлән, тоҙло балыҡ үҙенең профилактик үҙенсәлектәрен юғалта, ә ҡыҙҙырылғаны, киреһенсә, яман шеш хәүефен арттыра, сөнки ҡыҙған саҡта аҙыҡта канцероген аминдар туплана.

■ Белгестәр иҫәпләп сығарыуынса, кеше ғүмеренең дүрттән бер өлөшөн йоҡлап үткәрә. Эштә коллегалар менән аралашыу, шулай уҡ социаль селтәрҙәр яҡынса 9 йыл ғүмерҙе ала. 3 йыл - транспортта эшкә йөрөүгә сарыф ителә, магазиндар буйлап йөрөүгә шулай уҡ дөйөм 4 йыл тирәһе ваҡыт кәрәк. Шуға ла ғалимдар көн тәртибен ныҡлап уйлап, кәрәкмәгән күп нәмәләрҙән баш тартырға кәңәш итә.

■ Америка ғалимдары еңел генә ябығыу юлын уйлап тапҡан. Хәҙер әллә ниндәй күнегеүҙәр эшләп организмды ыҙалатыу ҙа, диеталарҙа ултырыу ҙа кәрәкмәй. Май күҙәнәктәрен эстән генетик яҡтан үҙгәртеп, хатта йоҡлағанда ла ябығып буласаҡ, ти Массачусетс технология институты ғалимдары. Тикшеренеүҙәр лаборатор сысҡандарҙа үткәрелгән. Май күҙәнәктәренең генын үҙгәртеп, ғалимдар метаболизмды тиҙәйтә алған, һөҙөмтәлә артыҡ майҙар үҙенән-үҙе янып бөткән. Тикшеренеүҙәр һөҙөмтәһе буйынса, сысҡандар ашауҙы сикләмәй генә үҙ ауырлығының яртыһын юғалтҡан. Тән ауырлығына физик әүҙемлектең булыуы йәки булмауы ла йоғонто яһамаған. Сысҡандар көнө-төнө ябығҡан, сөнки уларҙың метаболизмы энергия йыйыу режимынан уны таратыуға күскән. Ғалимдар билдәләүенсә, был процесс кешеләрҙә лә шулай уҡ уңыш менән барасаҡ. "HealthDay" мәғлүмәттәре буйынса, әлеге мәлдә донъяла һимереү менән 500 миллиондан ашыу кеше яфалана.

■ Яңыраҡ "Diebetes Care" журналында яңы тикшеренеүҙәрҙең һөҙөмтәләре баҫылып сыҡты. Унда әйтелеүенсә, диабет менән ауырығандарға туҡланыу режимын мотлаҡ күҙәтергә кәрәк. Тель-Авив университетында үткәрелгән тикшеренеүҙәр күрһәтеүенсә, 2 типтағы шәкәр диабеты менән ауырыған кешеләр иртәнге ашты ашамаһа, уларҙың ҡандағы глюкоза кимәле иртәнге ашты ашаған көн менән сағыштырғанда, төш мәленә үк 37 процентҡа күтәрелә. Шәкәр диабеты сире мәлендә был ҙур әһәмиәткә эйә, ти ғалимдар, сөнки һуңғы мәлдә күптәр иртәнге ашты ашамай. Ғөмүмән, иртән яҡшы итеп ашап, кис ашты еңелсә генә ҡапҡылаған кешеләрҙең ҡандарындағы шәкәр кимәле нормала була.

■ Көндөҙ йоҡлап алһаң, йөрәк сирҙәре булмай, ти белгестәр. Бигерәк тә юғары ҡан баҫымы менән яфаланыусыларға был кәңәште тотоу тәҡдим ителә. Греция ғалимдары үткәргән һынауҙарҙа 61 йәштәге 400 ир-ат һәм ҡатын-ҡыҙ ҡатнашҡан. Көндөҙ йоҡлап алғандарҙың ҡан баҫымы яҡынса 5 процентҡа түбәнәйгән. Ошо проценттар ғына ла йөрәк өйәнәге һанына йоғонто яһай ала. Икенсе күрһәткестәр, аныҡыраҡ әйткәндә, пульс йышлығы ла башҡаларҙыҡына ҡарағанда яҡшыраҡ булған. Көндөҙгө йоҡо 1 сәғәт тирәһе булғанда һөҙөмтәләр ҙә юғары, ти белгестәр.

ХӘТЕРКИТАП

ФАШИСТ СНАРЯДЫ ЯРСЫҒЫ...

Баймаҡ районы Йомаш ауылы зыяратында

Үлемесле яраларҙан яу ҡырында ятып ҡалған йә һуғыштан тере ҡайтып, төрлө ваҡыттарҙа вафат булған меңәрләгән ватандаштарыбыҙ, шулай уҡ, әлеге көндә ҡартлыҡ кисергән, бик аҙ гено ҡалған ветерандарыбыҙ хаҡында йыш ҡына уйланып алам. Бәғзе берәүҙәре тураһында иҫтә ҡалған хәтирәләрем менән бүлешеүҙе лә кәрәк тип табам.

...Бер мәл, совхоздың алдынғы механизаторы, Бөйөк Ватан һуғышы ветераны Әхмәтсафа ағайыма (әле Советтар Союзы дәүере ине) туристик путевка биргәндәр. СССР-ҙың дуҫ илдәренең береһе - Варшава Договоры ағзаһы булған Демократик Германияға. Тәнендәге һуғыш яралары әленән-әле ауыртып, шул яуҙы иҫенә төшөрөп торғанғамылыр (Бөйөк Ватан һуғышы тамамланыуға ни бары ике тиҫтәнән ашыуыраҡ ҡына ваҡыт үткән мәл), ҡыҙыу холоҡло ағайым Баймаҡ совхозы идараһына инеп, шау-шыу күтәргән, имеш. "...Мин нимес күрмәгән кешеме әллә? Кәрәкмәй миңә һеҙҙең ундай путевкағыҙ. Әллә көләһегеҙме?.." тигән һымағыраҡ һуҡраныулы һүҙҙәр әйткән ул совхоз етәксеһенә. Ул саҡта һәүетемсә абруйлы булған коммунист Әхмәтсафа Юнысбаевтың һүҙҙәренә түрә кеше үпкәләмәгән, тиҙ арала икенсе илгә - Венгрияға путевка юллап ала һалған. Был дәүләткә һис бер генә асыуы булмаған ағайым, әлбиттә, ризалашып, тәғәйенләнгән ваҡытта башҡа туристар менән юлға сыҡҡан. Мәскәү аэропортында Будапешт самолетына ултырыр алдынан һәр пассажир магнитлы ҡапҡа аша үтергә тейеш икән. Ағайыма ла сират еткән, әммә... ул үтеп барғанда әлеге ҡапҡаның ҡыңғырауы зыңлап ебәргән. Контролер ағайыма кеҫәһендәге барлыҡ металл әйберҙәрен, хатта сәғәтен дә ҡалдырырға ҡушып, ҡабаттан үткәргәс, барыһы ла аптырашта ҡалған: магнит һаман ниндәйҙер металл хаҡында сигнал бирә икән. Бар нәмәһен тиерлек һис стереп, эске кейемдән генә ҡалдырып үткәреү ҙә файҙаһыҙ булғас ҡына Әхмәтсафа ағайым шул Көнбайыш илдәренең береһендә һуғышта алған яраһын иҫкә төшөргән. Янбашында әле булһа немец танкыһы снаряды ярсығы торғаны хаҡында әйткәс кенә ағайыма самолетҡа үтергә рөхсәт биргәндәр...

Бала сағыбыҙҙа унан фронтта булған хәлдәрҙе һөйләттереп йөҙәтеп бөтөрә торғайныҡ. Һуғыш тураһында кинофильмдар ҙа ҡарарға яратмаған ағайыбыҙҙың тән йәрәхәттәренән дә бигерәк, әле уңалып бөтмәгән йөрәк яралары әрнегәндер, тип уйлайым хәҙер. Һуғышты иҫләй башлау менән, ысынлап та, фашистарға ныҡ йәне көйгәне һиҙелә ине. Немецтар хаҡында һөйләй башлаһа, уларҙы "ҡороп ҡалғырҙар" тип һәр саҡ тиргәгәне хәтеремдә. Уның һаран ғына итеп, ҡыҫҡаса һөйләгәндәрен иҫләп ҡалырға тырыша торғайныҡ. Нисек итеп уны, ҡаты яраланған дәү кәүҙәле һалдатты, "Ҡалдыр ҙа кит мине, һеңлекәш, көсөң етмәй бит..", тип үтенеүенә лә ҡарамай, һуғыш яланынан кескенә бер шәфҡәт туташы плащ-палатҡаға һалып һөйрәп алып сыҡҡаны хаҡында, йә иһә, ҡамауҙа ҡалып, провизиялары бөтөп, һайыҫҡан, төлкө аулап тотоп ашағандары тураһында ла һөйләгәндәре хәтерҙә.

Һөйләүенсә, орден һәм миҙалдары күп булған яугирҙарҙы Ҡыҙыл майҙанда үтәсәк Еңеү парадына әҙерләүгә алданыраҡ һайлап ала башлағас, ағайым да шул исемлеккә ингән. Әммә репетиция өсөн Мәскәүгә китеп өлгөрмәгән ул. Еңеү алдынан ғына тағы яраланып, санчаскә эләккән һәм, һөҙөмтәлә, шул ҙур парадҡа барырға яҙмаған батыр ағайыма.

Һуғыш тамамланғандан һуң өлкән сержант званиеһында булған тәжрибәле яугирҙы йәш һалдаттарҙы өйрәтер өсөн тағы бер йылға хеҙмәт итергә ҡалдырғандар. Шуға күрә ул Ҡыҙыл Армия сафынан тик 1946 йылда ғына демобилизациялана. Офицерҙар курсына уҡырға барырға ла тәҡдим булған, әммә ағайым унан баш тартҡан. "Тыуған илгә ҡайтып йәшәү теләгем көслө ине, юғиһә, хәҙер бына һинең һымаҡ юғары званиелағы берәй офицер ҙа булыр инем", - тип, минең погондарға күрһәтеп, шаяртыр ине. Тыуып үҫкән Шәмсүл ауылына (хәҙерге Баймаҡ районы Сәйғәфәр ауылы янында) ҡайтып, шул йылы уҡ Хәмиҙә еңгә менән донъя ҡора. Ун өс бала табып, шуларҙың ун берен имен-һау үҫтерергә насип булған уларға. Еңгәм "Герой-әсә" исеменә лайыҡ булды. Балалары илебеҙҙең төрлө тарафтарында, төрлө тармаҡтарҙа эшләп, ғаиләләр төҙөп, матур итеп йәшәп яталар. Хәҙерге көндә уларҙың 33 ейән һәм ейәнсәре, 45 бүлә һәм бүләсәре, 2 тыуасары йәшәй. Ошо ғаиләнең ифрат та инсафлы, тәртипле итеп тәрбиәләп үҫтергән балалары араһында һәр төрлө һөнәр эйәләре, медиктар, уҡытыусылар, фән кандидаты ла бар.

Әхмәтсафа ағайымдың күкрәген "Ҡыҙыл Йондоҙ", "Ҡыҙыл байраҡ", "III дәрәжә Дан Ордены", "I дәрәжә Бөйөк Ватан һуғышы" ордендары һәм башҡа күп миҙалдар биҙәй ине. Уларҙан тыш, Баймаҡ совхозында эшләп лайыҡ булған "Октябрь революцияһы" ордены уның тыныс шарттарҙа ла күрһәткән хеҙмәт батырлыҡтарына ишара...

Еңеүҙең етмеш биш йыллығын байрам итер алдынан уның хаҡындағы тағы бер хәтирәне ҡыҫҡаса ғына булһа ла бәйән итмәү мөмкин түгел. Ағайым ҡайһы берҙә: "Һуғыш бөтөп барғанда, яраланғас, командирым миңә "Советтар Союзы Геройы" званиеһына "представление" ебәрҙем, тип әйткәйне, шуны тәки бирмәнеләр..." - тип һөйләнгәнен хәтерләйем. Бынан дүрт-биш йыл элек кенә ике туған Солтанморат исемле ағайымдың ҡыҙы Зәкиә интернетта эҙләнеп ултыра торғас, әлеге "представление"ға юлыҡҡан. Полк командиры подполковник Репяхов һәм бригада командиры полковник Крыловтың ҡултамғалары һәм мисәте ҡуйылған, "Достоин присвоения звания Героя Советского Союза" тигән ошо документтың оригиналы компьютерымда әле булһа һаҡлана. Һуғыш мәлендә ундай документтар ғына түгел, әллә ниҙәр юғалып ҡалғылаған бит инде, ни хәл итәһең... Ағайымдың яу яланында күрһәткән аныҡ батырлығын командиры подполковник Репяхов үҙ ҡулдары менән һүрәтләп яҙған (нисә танк, нисә үҙйөрөшлө установка яндырыуы, нисә немец һалдатын юҡ итеүе хаҡында шунан ғына белдек) был документтың күсермәләрен ҡушып, бәлки, әлеге юғары званиены раҫлатып булыр, тигән өмөт менән Рәсәй Президентына хат та ебәреп ҡараныҡ. Беҙҙең хатыбыҙ ҙа уға барып етмәгән, күрәһең: бер ниндәй ҙә яуап килмәне...

Яугир ағайым, әлбиттә, был көндәрҙе күрмәне, алтмыш ете йәшендә үк (1991 йыл) вафат булғайны. Ғүмере буйы әрнетеп торған әлеге снаряд ярсығы ла уның менән бергә Йомаш ауылы зыяратына күмелде... Һуғыш яланында тәндәренә яра алмаған яугирҙар ҙа бик һирәк кенә булғандыр шул. Яуҙан тере килеш әйләнеп ҡайтҡандарына ғүмерҙәренең ахырыһынаса "һиҙгер барометр" булып, көн боҙолған һайын, һуғыш мәлдәрен гел генә иҫләтеп торған ана шул тимер ярсыҡтар, ҡурғаш пулялар хаҡында яҙылған да инде яугир-шағирыбыҙ Мостай Кәримдең был шиғыры:

Өсөнсө көн епшек ҡар яуа,
Өсөнсө көн тоташ, өсөнсө көн
Әрней минең иҫке бер яра,
Өсөнсө көн тоташ ҡар яуа.
Тимер ярсыҡ яра төбөндә,
Тимер ярсыҡ йөрөй тәнемдә…

Раббыбыҙ тарафынан әҙәм балаларына бирелгән тимер фәҡәт тыныс тормошта ғына ҡулланылһын да, унан бер ҡасан да үлтереүсе ҡорал яһамаһындар ине, тигән теләк күптәрҙә тыуалыр. Ана шул теләгебеҙ менән мөрәжәғәт итеп, һәр саҡ Аллаһ Тәғәләгә ялбарайыҡ, ҡәҙерле милләттәштәрем. Бөгөнгө көн үҙебеҙ, ғаиләләребеҙ, милләтебеҙ мәнфәғәтен ҡайғыртып, тырышып эшләп, матур тормошта йәшәргә яҙғаны өсөн Раббыбыҙға шөкөр итеп, тик Уға ғына тейешенсә ғибәҙәттәр ҡылып йәшәп ҡалырға тырышайыҡ.

Хөрмәтулла ҠЫУАНДЫҠОВ.

✓ ***Намаҙ кешене боҙоҡлоҡтан һәм яуызлыҡтан һаҡлай. Намаҙ - диндең терәге, күҙебеҙҙең нуры. Рамаҙан айында тәраүих намаҙында ҡатнашыу өҫтәмә сауаптар килтерә.***

МОСОЛМАН ӘҘӘБЕ

Рамаҙан айы - Ҡөрьән айылыр. Тап был айҙың ҡиммәтен арттырыусы, уны ун бер айҙың солтаны иткән Ҡөрьән Кәримдер. Изге китап ошо айҙың Ҡәҙер кисәһендә индерелә башлаған һәм шуға күрә Рамаҙан айы бер мең айҙан да хәйерлерәк булып һанала. Шул сәбәпле был айҙың бәрәкәтенә ирешер өсөн беҙгә тормошобоҙҙоң рәүешен Ҡөрьән әмерҙәренә ярашлы ҡороу талап ителә. Ҡөрьән - кешелекте ҡотҡарыр өсөн ебәрелгән һуңғы Илаһи китап. Ул Ҡиәмәт көнөнә ҡәҙәр бөтөн кешелек доньяһы өсөн Илаһи хәҡиҡәт сығанағы булып ҡалыр.

НӘФСЕҢДЕ ЙҮГӘНЛӘ

Рамаҙан айы - ураҙа айылыр. Ураҙа - Ислам диненең биш бағанаһының береһе. Ураҙа тәнебеҙгә һаулыҡ, күңелебеҙгә тыныслыҡ, рухыбыҙға иҫәнлек килтерә. Динебеҙҙә ураҙа ҙур урынды алып тора. Аллаһы Тәғәлә уны тоторға бойорған үә: "Ураҙа минең өсөн, сауабын да Үҙем бирермен", - тип әйткән. Ни өсөн башҡа ғәмәлдәр улай уҡ сауаплы түгел? Шикһеҙ сәбәптәрҙең береһе - нәфсене тыйыу. Ураҙалы кеше үҙенең нәфсеһен, шәһәүәтен тыйырға өйрәнә. Ә был - ҙур ҡаҙаныш. Был ҡаҙаныштың баһаһын кеше аңлап та бөтөрмәй. Әгәр кеше нәфсеһен йүгәнләй алмаһа, тормошта бер нәмәгә лә өлгәшә алмай. Миҫал өсөн: күп ашаһа, артыҡ һимерәсәк үә ауырыясаҡ, һәр теләгән кешеһе менән яҡынлыҡ ҡылып йөрөһә - зинаһы буласаҡ һ.б. Нәфсеңде йүгәнләһәң - уңышта, тота алмаһаң - хәсрәттә булаһың. Был Аллаһының ҡануны, уны береһе лә урап үтә алмаҫ. Шулай булғас, ураҙа уңышҡа илтә.

Ураҙа - Аллаһыға табыныу маҡсаты менән ашау-эсеүҙән һәм башҡа төрлө эштәрҙән билдәле бер ваҡытҡа тыйылып тороу. Ул Ислам диненең биш шартының дүртенсеһе булып тора. Рамаҙан айында һәр көн ураҙа тотоу фарыз, был таң атҡандан алып ҡояш батҡансыға ҡәҙәр ашау-эсеүҙән тыйылып тороу тигәнде аңлата. Шулай итеп, кеше аслыҡ, һыуһауҙың нәмә икәнен аңлай башлай. Туҡ кеше ас кешенең хәлен бер ҡасан да аңлай, уға ҡарата мәрхәмәтле була алмаҫ. Ураҙа туҡ кешеләргә аслыҡтан интеккәндәрҙең ниҙәр кисергәндәрен төшөнөргә ярҙам итә, шуның менән бер рәттән, кеше үҙ нәфсеһенә хужа булырға өйрәнә.

Рамаҙан айы - бер-береңә ярҙамлашыу айылыр. Был айҙа эшләнгән изгелектәребеҙ өсөн башҡа айҙарға ҡарағанда күберәк сауап бирелер. Был айҙа зәкәттәр түләү хәйерле, ай аҙағында айырым фытыр саҙаҡаһы бирелә. Меҫкендәргә һәм фәҡирҙәргә ошо айҙа саҙаҡа өләшеү - бик сауаплы эш, ярҙамлашыу арҡаһында кешеләр араһында бер-береһенә ҡарата ихтирам хистәре лә артып китер.

Әҙәм балаһы үҙ тормошон алып бара алһын өсөн, уға, әлбиттә, кейем-һалым, ризыҡ кәрәк, уларҙы алыр өсөн аҡса кәрәк. Эшһеҙ, аҡсаға мохтаж кешеләр социологик һәм психологик яҡтан ауырлыҡтар кисерә. Ундай кешеләр үҙенең эске доньяһы менән килешә алмаған кеүек, әйләнә-тирәһендәге кешеләр менән дә килешә алмай. Икенсе яҡтан, бындай кешене йәмғиәт хөрмәт итмәһә, уның күңелендә төрлө ҡапма-ҡаршылыҡтар тыуырға мөмкин. Ураҙа тотҡан кешеләр, ураҙа еткәс, үҙҙәренә күп төрлө ризыҡтар һатып алалар, был айҙа Аллаһы Тәғәлә ураҙа тотҡандарҙың табындарына күп бәрәкәттәр бирә. Өҫтәлдәребеҙ ризыҡтан һығылып торған саҡта, ашарға ризыҡы булмаған ҡәрҙәштәребеҙҙе лә онотмаһаҡ ине. Ислам динебеҙҙең төп принцибы Бәйғәмбәребеҙҙең (саллаллаһу ғәләйһи үә сәлләм) хәҙисендә сағыла: "Ҡәрҙәше ас булып, үҙе туҡ килеш ятҡан бәндә беҙҙән түгел". Рамаҙан айында күрһәтелгән матди ярҙамдар, барса күңелдәрҙең тыныслыҡ һәм бәхет хисе менән тулыуына сәбәптәр.

Рамаҙан - гонаһтан йыраҡлашыу айы. Был айҙа сауап ике өлөшкә күберәк яҙыла. Йыл буйы изге ғәмәл ҡылыу күркәм, был айҙа изгелек эшләү тағы ла күркәмерәк. Гонаһ эшләү ни ҡәҙәр әшәке булһа, был айҙа гонаһ ҡылыу тағы ла әшәкерәк ғәмәл булып һанала. Шуға ла харамдарҙан, айырыуса бөйөк гонаһтан йыраҡ булайыҡ. Аҡылыбыҙҙы юйҙырыусы, беҙҙе һәләкәткә илтеүсе хәмерҙән, тормошобоҙҙо ҡайғы менән тултырыусы, ғаиләояһын емереүсе зинанан, үлемгә сәбәп булыусы талашыуҙарҙан йыраҡ булайыҡ. Тормошобоҙҙо тәртипкә һалайыҡ. Сәхәргә ҡәҙәр булған ваҡытты телевизор йәки интернетҡа бағышлап, ғүмеребеҙҙе бушҡа үткәрмәйек. Бөйөк Аллаһы Тәғәлә Китабында әйтелә: "Хәмер эсеүегеҙ һәм отош уйындары уйнауығыҙ менән, әлбиттә, шайтан арағыҙҙа дошманлыҡты һәм бер-берегеҙгә һөжүм иттерә торған асыуҙы булдырырға теләй үә Ҡөрьән вәғәзенән, намаҙ уҡыуҙан һеҙҙе тыйырға теләй, шулай булғас, ул шайтан эше булған нәжестәрҙән тыйылаһығыҙмы? Әллә тыйылмайһығыҙмы? Әлбиттә, тыйылығыҙ!" (Мәидә 91).

Рамаҙан айы тәмәке һымаҡ зыянлы нәмәне ташлауға ла бер форсат булып тора. Был айҙа ураҙа тотҡан кеше иртәнән алып кискә хәтле тәмәке тартмайынса түҙә ала икән, кис еткәс тә тәмәкене ауыҙына ҡапмайынса түҙеп, ай буйына уны ҡулланыуҙан баш тартһа, Рамаҙан айының аҙағына иһә, ин шә Аллаһ, был хәтәр матдәнән бөтөнләй ҡотола алыр.

Намаҙ - мөьминдең мигражы. Намаҙ кешене боҙоҡлоҡтан һәм яуызлыҡтан һаҡлай. Намаҙ - диндең терәге, күҙебеҙҙең нуры. Рамаҙан айында тәраүих намаҙында ҡатнашыу өҫтәмә сауаптар килтерә. Һәр ир-егет үә һәр ҡатын-ҡыҙ өсөн тәраүих Рамаҙан айының сөннәте булып тора. Ул йәстү намаҙының 2 рәкәғәт сөннәтенән һуң витергә хәтле уҡыла. Тәраүих намаҙын йәмәғәт менән уҡыу - сөннәт әлкифәйә. Тәраүихта ун сәләм бирелә һәм биш тәрүихә (ял итеп, ултырып тороу) эшләнә, йәғни һәр ике рәкәғәттә сәләм бирелә, һәр дүрт рәкәғәттә бер аҙ ултырып ял ителә. Бишенсе тәрүихәнән һуң йәнә йәмәғәт менән витер намаҙы уҡыла.

Ислам динендә ауырлыҡ юҡ, ул еңеллек дине. Сәләмәтлекте бөтөрөп, сирләп ғибәҙәт ҡылыу зарури түгел, ул беҙҙән һоралмай. Аллаһы Тәғәлә бик йомарт, рәхимле һәм мәрхәмәтле. Тәүбә ҡылыусыларҙы ғәфү итеүсе һәм рәхимле. Шуның өсөн, хаҡлыҡҡа, йәмғиәткә, динебеҙгә файҙалы булырға кәрәк. Эгоист булыу, үҙем генә тип йәшәү - динебеҙҙән түгел. Рамаҙанда ла динебеҙ өсөн файҙалы ғәмәлдәр ҡылырға онотмайыҡ. Рамаҙанда ғына түгел, һәр ваҡыт йәмғиәткә файҙалы булыу лазым - был динебеҙҙең төп принциптарының береһе.

Илшат ХАФИЗОВ.

ӘЙТКӘНДӘЙ...

Сәхәр ашағандан һуң, ураҙаға ниәтләү доғаһы:

Бисмилләһир-рахмәәнир-рахим. Нәүәйтү ән әсуумә саумә шәһри рамәдаанә минәл-фәджри иләл-мәғриби хаалисан лилләәһи тәғәәлә.

Мәғәнәһе: "Аллаһы Тәғәлә ризалығы өсөн, таң ваҡытынан башлап ҡояш батҡансы, ихласлыҡ менән Рамаҙан ураҙаһын тоторға ниәт ҡылдым".

Ураҙа тотоп, ауыҙ асҡас уҡыла торған доға:

Бисмилләһир-рахмәәнир-рахим. Аллаһүммә ләкә сумту үә бикә әәмәнтү үә ғәләйкә тәүәккәлтү үә ғәләә ризҡикә әфтартү фәғфирлии йәә ғаффәәру мә ҡаддәмтү үә мәә әххарту.

Мәғәнәһе: Йә, Аллаһ, ошо ураҙамды мин Һинең өсөн генә тоттом үә мин Һиңә генә иман килтерҙем, үә Һиңә тәүәккәл ҡылдым, үә Һинең ризыҡың менән ауыҙымды асам. Әй, гонаһтарҙы ғәфү итеүсе Аллаһ, инде минең элекке гонаһтарымды ла, хәҙерге гонаһтарымды ла ярлыҡа.

УҢЫШ ҠАҘАН

ҒҮМЕРҘӘР ЗАЯ ҮТМӘҺЕН

18-се идея
Иң яҡшыһы - алда

Нисек уйлайһың - беҙ ниндәй кимәлдә боронғобоҙ икән? Мин бөтә кешелекте күҙ уңында тотам. Кешелек үҙ үҫешенең иртә стадияһында торамы? Бәлки, кешелек өлгөргәнлек осорона аяҡ баҫҡандыр һәм артабан байышына табан баралыр? Әллә, кешелек үҙ финалына яҡынлаша һәм тиҙҙән Ер йөҙөнән бөтөнләй юғаласаҡ һәм бер ҡасан да яңынан барлыҡҡа килмәйәсәк, тигән һуҙҙәргә ышанаһыңмы?

Мин үҙем, кешелек иртә бала саҡ осоронан ғына сыҡты һәм уның бөтә мөһим асыштары алда әле, тигәнгә ышанам. Бөгөн кешелек - Ғаләмдең йыл иҫәбе буйынса ун ике-ун өс йәшлек бала ғына.

Ғалимдар, кеше Ер йөҙөндә кәмендә миллион йыл йәшәй, тип билдәләнә. Ләкин, минеңсә, ул күпкә иртәрәк барлыҡҡа килгән һәм тиҫтәләгән мең йылдар буйына цивилизация төҙөгән. Был цивилизацияларҙың күбеһе хәҙер онотолған, уларҙың ҡалдыҡтары океандар төбөндә, далалар ҡомонда, тау һырттары йәки ҙур ҡурғандар аҫтында ҡалған. Беҙҙән алдағыларҙың бөтә үткән быуындарына ҡарамаҫтан, кешелек еҫке мәлдә үҙенең бала саҡ осорон кисерә. Кешелектең бөйөк көндәре алда әле. Ысын мәғәнәһендә ҙур асыштар әлегә барлыҡҡа килмәгән. Киләсәк музыкаһы бөгөнгө бөйөк композиторҙарҙың ижадынан күпкә аһәңлерәк буласаҡ. Замандың үҙенән алдағыларҙан күпкә өҫтөн булған Моцарт, Бах һәм Бетховендан да уҙҙырасаҡтар.

Киләсәк әҙәбиәт шундай гәүһәрҙәр тыуҙырасаҡ: улар менән сағыштырғанда Шекспир, Мильтон кеүек цивилизациябыҙҙың бөйөк яҙыусыларының ижадтары балалар хикәйәһе генә булып тойоласаҡ.

Әлегә тиклем тиңе булмаған Боронғо Греция сәнғәте рухи илһамдың яңы тулҡындары менән пьедесталдан алып ташланасаҡ.

Хәҙерге инженерия фекеренең бөйөк ҡаҙаныштары: күперҙәр, дамбалар, самолеттар, электроника һәм атом энергетикаһы киләсәк инженерияһы менән сағыштырғанда балалар уйынсығы ғына булып күренәсәк.

Ләкин иң мөһиме: кешенең үҙ рухи асылын һәм үҙ рухи доньяһын аңлауы фантастик кимәлгә етәсәк. Киләсәктең дини лидерҙары менән сағыштырғанда үткән замандың дини генийҙары иргәйел генә булып ҡаласаҡ.

Ихтимал, кешенең бөйөк ҡаҙанышы булып әле ул ҡағылмаған ҡыйыулыҡ һәм аҡыл көсө сығанаҡтарын асыу торор. Шуға күрә кешелектең киләсәге өсөн борсолма. Үҙ киләсәгеңә йөҙ менән борол, сөнки бөтә яҡшы нәмәләр - киләсәктә.

Роберт ЭНТОНИ.
(Дауамы бар).

27 АПРЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.05 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.50 Модный приговор. [6+]
10.50 Жить здорово! [16+]
12.10, 1.10, 3.05 Время покажет. [16+]
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 Давай поженимся! [16+]
16.00, 3.25 Мужское / Женское. [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.40 Пусть говорят. [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Джульбарс". [12+]
22.30 Премьера сезона. "Док-ток" [16+]
23.30 Вечерний Ургант. [16+]
0.10 Познер. [16+]

РОССИЯ 1

5.00 "Утро России".
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 "Доброе утро, Республика!"
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. [12+]
12.40, 17.15 "60 минут". [12+]
14.50, 2.50 Т/с "Тайны следствия-18". [12+]
18.30 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.20 Т/с "Черное море". [16+]
23.30 "Вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
2.00 Т/с "Баязет". [12+]
4.42 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 Теге өсәү. [12+]
7.30, 13.00, 14.45, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз.).
7.45, 18.45 Т/с "Ай ҡыҙы-2". [12+]
8.45, 11.15, 16.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
9.00 "Сәләм. Время героев".
10.00 Открытый урок. [6+]
10.05, 10.45, 11.35, 12.15 "Урок для первоклассников". [0+]
13.15, 3.00 Бәхетнамә. [12+]
14.00 Әлләсе... [6+]
15.00 Брифинг Министерства здравоохранения РБ по коронавирусу.
16.15 "Гора новостей".
16.30 "Краски войны". [12+]
17.00 Колесо времени. [12+]
18.00 100 имен Башкортостана. [12+]
19.45 "Бай баҡса". [12+]
20.15 "Сәңгелдәк". [0+]
20.30 История одного села. [12+]
20.45 Дорожный патруль. [16+]
21.00 Наши годы. [12+]
22.00 Тайм-аут. [12+]
22.45 Концерт Уфимского фольклорного ансамбля песни и танца "Мирас". [12+]
0.45 Х/ф "Я и ты". [16+]
4.00 Спектакль "Красный Паша". [12+]

28 АПРЕЛЯ ВТОРНИК

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.05 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.50 Модный приговор. [6+]
10.50 Жить здорово! [16+]
12.10, 1.10, 3.05 Время покажет. [16+]
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 Давай поженимся! [16+]
16.00, 3.25 Мужское / Женское. [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.40 Пусть говорят. [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Джульбарс". [12+]
22.30 Премьера сезона. "Док-ток" [16+]
23.30 Вечерний Ургант. [16+]
0.10 Право на справедливость. [16+]

РОССИЯ 1

5.00 "Утро России".
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 "Доброе утро, Республика!"
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. [12+]
12.40, 17.15 "60 минут". [12+]
14.50, 2.50 Т/с "Тайны следствия-18". [12+]
18.30 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.20 Т/с "Черное море". [16+]
23.30 "Вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
2.00 Т/с "Баязет". [12+]
4.42 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 Теге өсәү. [12+]
7.30, 13.00, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз.).
7.45, 18.45 Т/с "Ай ҡыҙы-2". [12+]
8.45, 11.15, 14.45, 16.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
9.00 "Сәләм. Время героев".
10.00 Открытый урок. [6+]
10.05, 10.45, 11.35, 12.15 "Урок для первоклассников". [0+]
12.45 Дорожный патруль. [16+]
13.15, 2.15 Бәхетнамә. [12+]
14.00 Вопрос+Ответ=Портрет. [6+]
15.00 Брифинг Министерства здравоохранения РБ по коронавирусу.
16.15 "Гора новостей".
16.30 "Краски войны". [12+]
17.00 Колесо времени. [12+]
18.00, 22.00 Республика LIVE #дома. [12+]
19.45 "Бай". [12+]
20.15 "Сәңгелдәк". [0+]
20.30 История одного села. [12+]
20.45 "Криминальный спектр". [16+]
21.00 Наши годы. [12+]
22.45 Концерт Айгуль Сагинбаевой. [12+]
0.45 "ВасСәләм!" [16+]
1.15 Х/ф "Дежа Вю". [12+]
3.15 Спектакль "Молодые сердца". [12+]
5.15 "Йөрәк һүҙе". [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]

29 АПРЕЛЯ СРЕДА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.05 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.50, 4.05 Модный приговор. [6+]
10.50 Жить здорово! [16+]
12.10, 0.10 Время покажет. [16+]
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 Давай поженимся! [16+]
16.00, 2.30, 3.05 Мужское / Женское. [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.40 Пусть говорят. [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Джульбарс". [12+]
22.30 Премьера сезона. "Док-ток" [16+]
23.30 Вечерний Ургант. [16+]

РОССИЯ 1

5.00 "Утро России".
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 "Доброе утро, Республика!"
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. [12+]
12.40, 17.15 "60 минут". [12+]
14.50, 2.50 Т/с "Тайны следствия-18". [12+]
18.30 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.20 Т/с "Черное море". [16+]
23.30 "Вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
2.00 Т/с "Баязет". [12+]
4.42 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 Теге өсәү. [12+]
7.30, 13.00, 14.45, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз.).
7.45, 18.45 Т/с "Ай ҡыҙы-2". [12+]
8.45, 11.15, 16.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
9.00 "Сәләм. Время героев".
10.00 Открытый урок. [6+]
10.05, 10.45, 11.35, 12.15 "Урок для первоклассников". [0+]
12.45 "Криминальный спектр". [16+]
13.15, 2.00 Бәхетнамә. [12+]
14.00 "Апчхи". [0+]
14.15 "АйТекә!" [6+]
14.30 "Сыйырсыҡ". [0+]
15.00 Брифинг Министерства здравоохранения РБ по коронавирусу.
16.15 "Гора новостей".
16.30 "Пером и оружием". [12+]
17.00 Колесо времени. [12+]
18.00 Тайм-аут. [12+]
19.45 Үткән ғүмер. [12+]
20.15 "Сәңгелдәк". [0+]
20.30 История одного села. [12+]
20.45 "Честно говоря". [12+]
22.00 Историческая среда. [12+]
22.45 Концерт заслуженного артиста России и Башкортостана Ямиля Абдульманова. [12+]
23.45 Х/ф "Примадонна". [16+]
2.45 Спектакль "Сваха". [12+]
4.30 Автограф. [12+]
5.00 "Бай". [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]

30 АПРЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.05 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.50, 4.05 Модный приговор. [6+]
10.50 Жить здорово! [16+]
12.10, 0.10 Время покажет. [16+]
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 Давай поженимся! [16+]
16.00, 2.30, 3.05 Мужское / Женское. [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.40 Пусть говорят. [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Джульбарс". [12+]
22.30 Премьера сезона. "Док-ток" [16+]
23.30 Вечерний Ургант. [16+]
4.50 Наедине со всеми. [16+]

РОССИЯ 1

5.00 "Утро России".
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 "Доброе утро, Республика!"
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. [12+]
12.40, 17.15 "60 минут". [12+]
14.50, 2.50 Т/с "Тайны следствия-18". [12+]
18.30 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.20 Т/с "Черное море". [16+]
23.30 "Вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
2.00 Т/с "Баязет". [12+]
4.42 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 Теге өсәү. [12+]
7.30, 13.00, 14.45, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз.).
7.45, 18.45 Т/с "Ай ҡыҙы-2". [12+]
8.45, 11.15, 16.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
9.00 "Сәләм. Время героев".
10.00 Открытый урок. [6+]
10.05, 10.45, 11.35, 12.15 "Урок для первоклассников". [0+]
13.15, 2.15 Бәхетнамә. [12+]
14.00 Бирешмә. Профи. [6+]
15.00 Брифинг Министерства здравоохранения РБ по коронавирусу. [12+]
16.15 "Гора новостей".
16.30 Земляки. [12+]
16.45 Колесо времени. [12+]
17.45 "Честно говоря". [12+]
19.45 Автограф. [12+]
20.15 "Сәңгелдәк". [0+]
20.30 История одного села. [12+]
20.45 "Криминальный спектр". [16+]
21.00 Наши годы. [12+]
22.00 Республика LIVE #дома. [12+]
22.45 Концерт Алины Давлетхановой. [12+]
0.15 Х/ф "Ты у меня одна". [12+]
3.00 Спектакль "Эх, невеста, невестушка!" [12+]
4.45 "Йөрәк һүҙе". [12+]
5.00 Башҡорттар. [6+]
5.30 Счастливый час. [12+]

1 МАЯ ПЯТНИЦА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00, 10.00 Новости.
6.10 Х/ф "Женщина для всех". [16+]
8.05 Х/ф "Укротительница тигров". [0+]
10.10 Х/ф "Полосатый рейс". [12+]
12.00, 15.00 Новости (с субтитрами).
12.15 Х/ф "Солдат Иван Бровкин". [0+]
14.00, 15.15 Х/ф "Иван Бровкин на целине". [0+]
16.10 Х/ф "Мужики!.." [6+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.45 "Человек и закон" с Алексеем Пимановым. [16+]
19.40 Поле чудес. [16+]
21.00 Время.
21.20 Премьера. Филипп Киркоров. Последний концерт в "Олимпийском". [12+]
23.30 Вечерний Ургант. [16+]
0.20 Х/ф Премьера. "Война Анны". [12+]
1.30 Наедине со всеми. [16+]
3.00 Модный приговор. [6+]
3.45 Мужское / Женское. [16+]

РОССИЯ 1

5.25 Х/ф "Время любить". [12+]
8.55 По секрету всему свету.
9.20 Пятеро на одного.
10.10 Сто к одному.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 Измайловский парк. Праздничный выпуск. К юбилею Лиона Измайлова. [16+]
14.30 Юбилейный вечер Игоря Крутого на "Новой волне".
17.30 Х/ф "Укрощение свекрови". [12+]
21.00 Х/ф "Москва слезам не верит". [12+]
0.00 "100ЯНОВ". [12+]
0.55 Х/ф "Призрак". [6+]
2.50 Х/ф "Майский дождь". [12+]
4.20 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
8.00, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз.).
8.15, 17.30, 5.00 Үткән ғүмер. [12+]
9.45 Х/ф "Колонҡай". [6+]
10.30 Х/ф "Кукушкин чай". [0+]
11.00 "Гора новостей".
11.15 "Кумысный путь". [0+]
11.30, 18.00 "Йома". [0+]
12.00 Спектакль "Сваха". [12+]
14.00 "Алтын тирмә". [0+]
14.45, 20.45 Земляки. [12+]
15.00 Брифинг Министерства здравоохранения РБ по коронавирусу.
16.00 "Башҡорт йыры". [12+]
17.00 "Пером и оружием". [12+]
18.45 "Башҡорт йыры-2020". Телевизионный конкурс среди профессиональных исполнителей башкирской песни. [12+]
19.30 Д/с "Тайны разведки". [12+]
20.15 "Сәңгелдәк". [0+]
20.30 История одного села. [12+]
21.00 Башҡорттар. [6+]
21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 "ВасСәләм!" [16+]
22.45 Уфа. Живое. [12+]
23.30 "Башҡорт йыры" представляет... [12+]
1.00 Х/ф "Риорита". [16+]
2.45 Спектакль "Журавлиная песнь". [12+]
4.15 "Йөрәк һүҙе". [12+]
4.30 Автограф. [12+]
5.30 "Наука 102". [12+]
6.00 Историческая среда. [12+]

2 МАЯ СУББОТА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 Телеканал "Доброе утро. Суббота".
9.00 "Умницы и умники". [12+]
9.45 Слово пастыря. [0+]
10.00 Новости.
10.05 Д/ф "Александра Пахмутова. Без единой фальшивой ноты". [12+]
11.20, 12.20 Видели видео? [6+]
12.00 Новости (с субтитрами).
13.50 Х/ф "Экипаж". [12+]
16.35 "Кто хочет стать миллионером?" с Дмитрием Дибровым. [12+]
18.15, 21.20 Сегодня вечером. [16+]
21.00 Время.
23.15 Х/ф Премьера. "Убийцы". [18+]
0.45 Х/ф "Бездна". [18+]
2.20 Мужское / Женское. [16+]
3.45 Наедине со всеми. [16+]

РОССИЯ 1

4.25 Х/ф "Один на всех". [12+]
8.00 Местное время. Вести-Башкортостан.
8.20 Местное время. Суббота.
8.35 По секрету всему свету.
9.25 Пятеро на одного.
10.10 Сто к одному.
11.00 Вести.
11.30 "Хибла Герзмава и друзья". Большой юбилейный концерт.
13.20 Х/ф "Москва слезам не верит". [12+]
16.20 Х/ф "Акушерка". [12+]
20.00 Вести в субботу.
21.00 Х/ф "Одесса". [16+]
23.40 Х/ф "Стиляги". [16+]
2.10 Х/ф "Дама пик". [16+]
4.22 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
8.00, 18.30 Новости (на баш. яз.).
8.15 "Аль-Фатиха". [12+]
8.45 М/ф "Мультфильмы". [0+]
9.15 Посмотрим... [6+]
10.00 "Физра". [6+]
10.15 Преград. Net. [6+]
10.30 "Книга сказок". [0+]
10.45 "Сыйырсыҡ". [0+]
11.00 "Апчхи". [0+]
11.15 "Байтус". [6+]
11.30 Детей много не бывает. [6+]
12.00 Ҡустәнәс. [12+]
12.30 Үткән ғүмер. [12+]
13.00 "Йөрәк һүҙе". [12+]
13.15 Земляки. [12+]
13.30 Хазина о хазине. [0+]
14.00, 16.00 "Дарю песню". [12+]
15.00 Брифинг Министерства здравоохранения РБ по коронавирусу.
17.00 "Петербургские сезоны в Уфе". [12+]
18.45 Вопрос+Ответ=Портрет. [6+]
19.30 Республика LIVE #дома. [12+]
20.00 Ради добра. [6+]
20.15 "Сәңгелдәк". [0+]
20.30 "Байыҡ-2020". Республиканский конкурс исполнителей башкирских танцев. [12+]
21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Караоке по-башкирски. [12+]
22.30 Новости недели (на баш. яз.).
23.00 "Башҡорт йыры-2020". Телевизионный конкурс среди профессиональных исполнителей башкирской песни. [12+]
23.45 Юбилейный концерт заслуженного артиста РБ Рушана Биктимирова. [12+]
1.45 Х/ф "Ожидание полковника Шалыгина". [16+]
3.15 Итоги недели (на баш. яз.).
3.45 Спектакль "Женская сюита". [12+]
5.30 "Млечный путь". [12+]

3 МАЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.10, 6.10 Т/с "Ангел-хранитель". [16+]
6.00, 10.00 Новости.
7.15 Играй, гармонь любимая! [12+]
7.50 Часовой. [12+]
8.15 Здоровье. [16+]
9.20 "Непутевые заметки" с Дмитрием Крыловым. [12+]
10.10 Д/ф "Надежда Бабкина. "Если в омут, то с головой!" [12+]
11.15, 12.15 Видели видео? [6+]
12.00 Новости (с субтитрами).
13.40 Х/ф "Небесный тихоход". Кино в цвете. [0+]
15.15 Х/ф "Весна на Заречной улице". Кино в цвете. [12+]
17.10 Премьера. Большой праздничный концерт. [12+]
19.25 Лучше всех! [0+]
21.00 Время.
22.00 Х/ф Премьера. "Сын". [16+]
0.30 Х/ф "Гонка века". [16+]
1.30 Мужское / Женское. [16+]
3.00 Наедине со всеми. [16+]

РОССИЯ 1

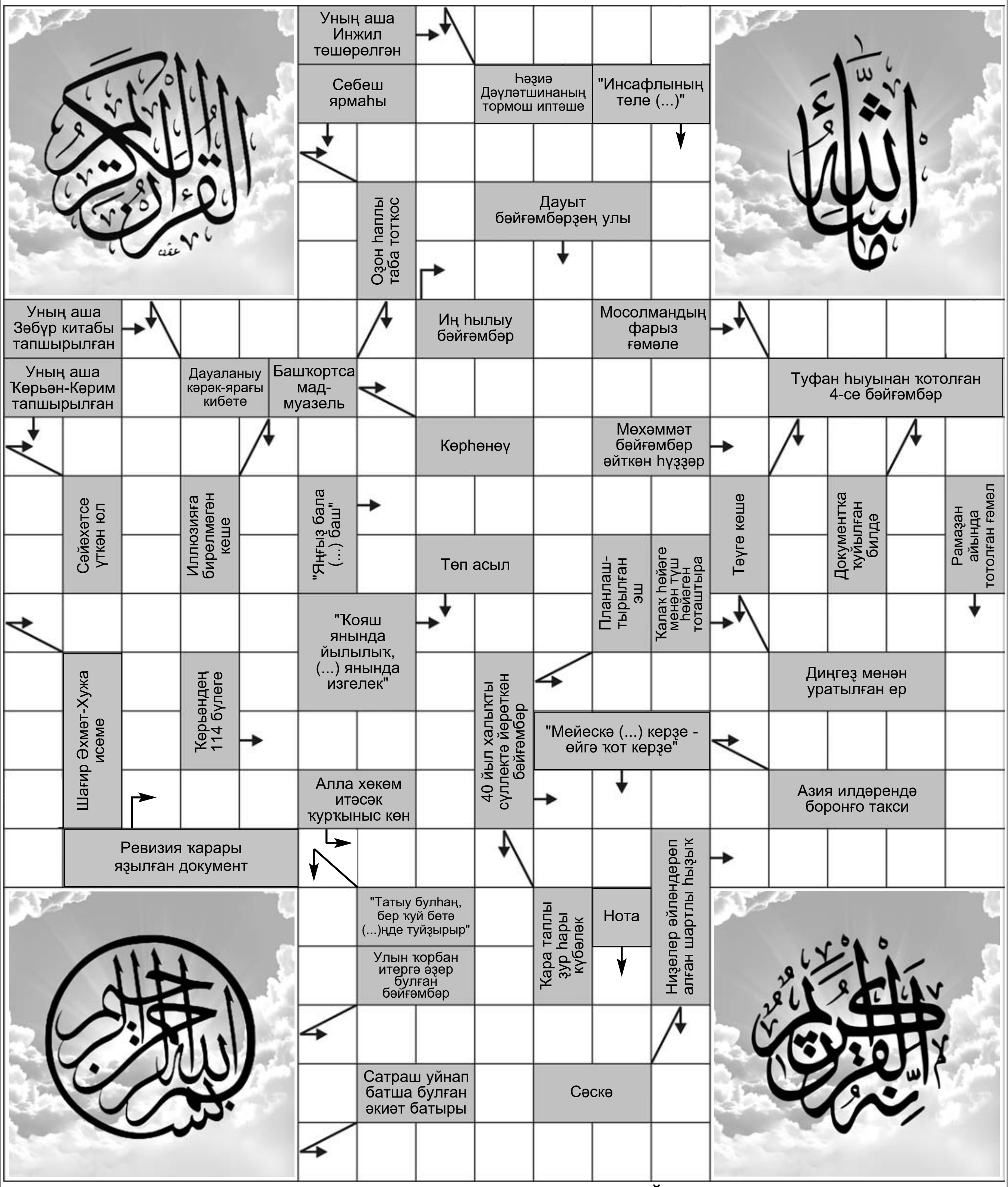
4.25 Х/ф "Снова один на всех". [12+]
8.00 Местное время. Воскресенье.
8.35 Устами младенца.
9.20 Когда все дома с Тимуром Кизяковым.
10.10 Сто к одному.
11.00 Вести.
11.30 Аншлаг и Компания. [16+]
13.25 Х/ф "Родственные связи". [12+]
17.30 Танцы со звездами. Новый сезон. [12+]
20.00 Вести недели.
22.00 Москва. Кремль. Путин.
22.40 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
1.30 Х/ф "Соседи по разводу". [12+]
3.05 Х/ф "Если бы я тебя любил..." [12+]
4.54 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
8.00 Новости (на баш. яз.).
8.15 "Йома". [0+]
8.45 "Бай". [12+]
9.15 Моя вершина. [12+]
9.30 М/ф "Мультфильмы". [0+]
10.00 "Бейе". [0+]
10.15 "АйТекә!" [6+]
10.30 "Сулпылар". [0+]
11.00 "Гора новостей". [6+]
11.15 "Ал да гөл". [6+]
11.30 "Ҡош юлы. Балалар". [6+]
11.45 Бирешмә. Йырла. [6+]
12.30 Итоги недели (на баш. яз.).
13.15 "Алтын тирмә". [0+]
14.00 "Дарю песню". [12+]
15.00 Брифинг Министерства здравоохранения РБ по коронавирусу.
15.45 "Дорога к храму". [0+]
16.15, 6.00 Историческая среда. [12+]
16.45 "Башҡорт йыры" представляет... [12+]
19.15 Лидеры региона. [12+]
19.45 Әлләсе... [6+]
20.30 Теге өсәү. [12+]
21.00, 22.00 Республика LIVE #дома. [12+]
21.30, 6.30 Итоги недели (на рус. яз.).
22.30 "Красная кнопка". [16+]
23.15 "Байыҡ-2020". Республиканский конкурс исполнителей башкирских танцев. [12+]
0.15, 4.15 Х/ф "Которого не было". [16+]
2.00 Спектакль "Страна Айгуль". [12+]

БАШ ЭШЛӘТМӘК

БӘЙҒӘМБӘРҘӘРҘЕ БЕЛӘҺЕҢМЕ?



Йәмилә ШӘРӘФЕТДИНОВА төҙөнө.

16-сы һандағы сканворд яуаптары.

Горизонталь буйынса: Рәсәй. Ватикан. Радий. Гамак. Уймаҡ. Баобаб. Анергия. Аҡъял. Рапорт. Зраза. Тау. Тымыҡ. Наза. Аран. Морат. Кси. Мышы. Сапсан. Ризыҡ. Ыу. Агата. Секвойя.

Вертикаль буйынса: Амазонка. Гренландия. Гималай. Ваза. Страус. Ротор. Танып. Состав. Джомолунгма. Ынйы. Йәнәй. Улъя. Уба. Тамыр. Ҡуҙы. Ялсы. Ҡыл. Ҡатыҡ.

БАҠСА

ҠАЙНАР ҺЫУ ҺИП

Сельдерейҙы ҡайнар һыу һибелгән тупраҡҡа сәсергә кәңәш биргәйне кемдер. Шул йылды сельдерей яҡшы уныш бирҙе. Киләһе яҙ базилик, ялпаҡ һуған (порей), кәбеҫтәне шулай сәстем. Һуңынан сәскәләрҙе шул рәүешле сәсә башланым.

Пластик контейнерҙарға тупраҡ тултырғас, өҫтөнә ҡайнаған һыу ҡоябыҙ һәм орлоҡто һибәбеҙ, бер аҙ ус менән баҫырабыҙ. Ҡара төҫтәге пакетка урап, 40-50 минутка торбаға ҡуйып торорға. Бынан һуң контейнерҙы йылы урынға ултыртабыҙ. Ҡайһы берҙә орлоҡтоң өҫтөнә ҡоям ҡайнар һыуҙы. Һөҙөмтә бер үк. Ҡайнар һыуҙан орлоҡтар зарар күрер тип ҡурҡмайһығыҙмы, тип һораусыларға шундай кәңәш: орлоҡтарҙы ике өлөшкә айырығыҙ, береһен - үҫегеҙҙең ысул, икенсеһен ошо кәңәш буйынса сәсеп ҡарағыҙ. Тупраҡты магазиндан һатып алам һәм төбәккә ярашлы "Ай календары" буйынса сәсәм. Әйткәндәй, ҡыяр сәсеү өсөн дә ҡулай ысул. Түтәл яһағас, уға янған тиҙәк, көл өҫтәйем, яҡшы итеп һыу ҡоям. Бер нисә сәғәт үткәс, ҡайнар һыу һибәм. Шунда уҡ ҡыяр орлоҡтары төртөп сығам, түтәлде пленка менән ҡаплайым.

ИҢ ЯҠШЫ АШЛАМА

Көлдә азот юҡ, әммә унда 30-ға яҡын элемент бар: калий, кальций, магний, тимер, кремний, фосфор, көкөрт, бор, марганец һ.б.

Көл фосфорлы-калийлы ашламаны алыштыра ала. 100 грамм ағас көлөндә (бер стаканда 200 мг) 3 грамм фосфор, 8 грамм калий, 25 грамм кальций бар. Һалам көлөндә был матдәләр күберәк. Яҙын 1 м2 майҙанға 100 грамм көл индерәләр, был 1 ҡалаҡ калий сульфатын алыштыра. Ҡомло тупраҡ өсөн көл тағы ла файҙалы, унда, гәҙәттә, бор аҙ була. Тик көл ямғыр селәүсендәренә насар тәьҫир итә һәм уларҙың юғалыуына килтереүе ихтимал. Көлдө һыуға иҙеп тә (1 биҙрә һыуға 1 стакан көл) тупраҡты ашлайҙар. Көлдө даими рәүештә сәскәләрҙең, йәшелсәләрҙең, ҡыуаҡтарҙың, хатта ағастарҙың тупрағына өҫтәү һәйбәт, улар сирҙәргә, ҡоротҡостарға бирешмәйәсәк.

Айбикә ЯҠУПОВА.

МИСКӘЛӘ...

Ҡауынды мискәгә сәсеүҙең үҙенең ыңғай яҡтары бар, урынды ла күп алмай. Бының өсөн 200 литрлы иҫке ҙур тимер мискәне ҡулланам.

Тәүҙә мискәнең тышын аҡ буяу менән буярға кәрәк. Уны яртыһына үлән, бесән, һалам тултырып, өҫтөнән 3-4 биҙрә ҡара тупраҡ һалам. Өҫтөнә марганцовкалы йылы һыу ҡоям да, бер нисә көнгә өҫтөн баҫырып ҡуям. Тупраҡты мискә тулғансы һалмағыҙ. Орлоҡтарҙы шыттырғас, мискәгә сәсәм дә, пластик шешә менән ҡаплап ҡуям, ә өҫтөнән тағы ябам. Ҡауын шытып сыҡҡас, көн торошона ҡарап, шешәләрҙе алам. Мискәнең уртаһына берәй таяҡ ҡаҙап, уға полиэтилен бәйләйем, төнгөләккә уның менән мискәне ябам, көндөҙ кәрәк булмағанда, алып ҡуйһың. Химикаттар ҡулланмайым, кесерткән үләне төнәтмәһе ҡоям.

Интернеттан.

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1441 һижри йыл.

Апрель - Май (Рамаҙан)	Сәхәрҙең ахырғы ваҡыты	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Ауыҙ асыу, аҡшам	Йәстү намаҙы
27 (4) дүшәмбе	3:47	4:17	5:47	13:30	19:11	20:41	22:11
28 (5) шишәмбе	3:45	4:15	5:45	13:30	19:13	20:43	22:13
29 (6) шаршамбы	3:43	4:13	5:43	13:30	19:15	20:45	22:15
30 (7) кесе йома	3:41	4:11	5:41	13:30	19:17	20:47	22:17
1 (8) йома	3:38	4:08	5:38	13:30	19:19	20:49	22:19
2 (9) шәмбе	3:36	4:06	5:36	13:30	19:21	20:51	22:21
3 (10) йәкшәмбе	3:34	4:04	5:34	13:30	19:23	20:53	22:23

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

МОСОЛМАН ӘҘӘБЕ

ИМАНҒА КИЛЕҮ

Элек-электән кеше иманлы тормошҡа төрлө һынауҙар аша килгән һәм уның ҡәҙерен дә белгән. Сәхәбәләрҙән Джундүб бин Ғабдуллаһ атлы берәү беҙгә үҙҙәренең иманға килгән йылдарын бәйнә-бәйнә аңлатып ҡалдырған: "Йәш ваҡытта беҙ бер төркөм тиҫтерҙәр менән бергә бәйғәмбәребеҙ эргәһендә генә булырға тырыштыҡ, - тигән ул. - Аллаһ илсеһе тәүҙә иман шартын өйрәтте, шунан һуң ғына беҙ Ҡөрьән укыуға күстек. Ҡөрьәнде укый башлағас ҡына иманыбыҙ көсәйҙе. Аҙаҡ мин йәштәр араһында тәүҙә Ҡөрьәнде өйрәнергә тырышып, шунан һуң иман шартына күскәндәрҙе күрҙем. Баштан алып аҙағына тиклем Ҡөрьәнде укып сыға ла ул, бойороуҙарға һәм тыйыуҙарға ҡағылышлы хөкөмдәрҙе аңламай ҙа ҡала".

Мәүләнә Джәләлетдин Руми әйтеп ҡалдырғандар бик тә фәһемле: "Тәүҙә, - тигән ул, - әҙәп ҡағиҙәләрен өйрәнергә кәрәк. Әлифбаны өйрәтер алдынан балаға Аллаһ һәм Уның илсеһе тураһында мәғлүмәттәр бирергә мөмкин. Шунан һуң ғына күңелдә исламдың әхлаҡи ҡиммәттәре менән байытып була".

ҒАУҒА ҠУПТАРМА

Хаҡығыҙ булмаған көйө ғауға ҡуптарып йөрөмәгеҙ. "Йүнүс" ("Юныс") сүрәһенең 23-сө аятында был турала шулай тиелгән: "Эй, кешеләр! Һеҙҙең баш бирмәүҙәрегеҙ зыянға әйләнеп үҙегеҙгә ҡайтыр. Донъя тормошо менән ләззәт табып йөрөүҙәрегеҙ - фани. Һуңынан барыбер Беҙҙең хозурыбыҙға ҡайтасаҡһығыҙ һәм шул саҡта ҡылған ғәмәлдәрегеҙ хаҡында һеҙгә үҙебеҙ хәбәр бирербеҙ".

"...Һүҙҙәрҙең яҡшыларын ғына һөйләй белгән кеше тәбиғәте менән дә ғәҙелдәрҙең дә ғәҙеленә әйләнә. Ялғанға бирелеү - гонаһ эшләүгә сәбәп. Әгәр ҙә кеше туктауһыҙ алдаша йөрөй икән, Аллаһ хозурында ла ул ялғансының да иң яуызы", - тип яҙыласаҡ.

"Үҙебеҙҙең ҡыҙҙарыбыҙҙы милли рухта тәрбиәләйек! Улар Барби ҡурсағы урынына зауыҡлы башҡорт кейемендәге Гөлнәзирә йәки Айһылыу исемле ҡурсаҡ тотоп уйнап ғорурланһын".

АФАРИН!

АУЫЛ МӘКТӘБЕНӘ...

заманса мөмкинлектәр

Маҡар ауылының урта дөйөм белем биреү мәктәбе Ишембай районында ғына түгел, Башҡортостандағы иң тәүге мәктәптәрҙең береһе - 1872 йылда асылған. Белем усағы электән килгән традицияларға тоғро ҡалып, бөгөн дә һәр яҡлап алдынғы булырға ынтыла.

Быйыл Маҡар ауыл мәктәбе педагогтары "Цифрлы иҡтисад өсөн кадрҙар" федераль грантына белем биреү ойошмаларының цифрлы оҫталыҡ тәжрибәһен үҫтереү һәм таратыу буйынса проект тәҡдим иткән. Һәм Рәсәйҙең 125 мәктәбе иҫәбендә Башҡортостандан берҙән-бер еңеүсе тип танылып, 6 миллион һумлыҡ грантҡа эйә булған. Был проект сиктәрендә ауыл мәктәбендә белем алған балаларҙың цифрлы белемен күтәреү, информацион һәм цифрлы технологиялар менән ҡулланыу оҫталығын арттырыу, заман талаптарынан артта ҡалмаған йәш быуын үҫтереү һәм ауылдың киләсәген хәстәрләү төп маҡсат итеп билдәләнгән. Грант суммаһы мәктәптең техник базаһын яҡшыртыуға, Ишембай районының барлыҡ ауыл мәктәптәрендә белем алған һәм цифрлы технология, математика, информатика кеүек теүәл фәндәргә ҡыҙыҡһыныуы һәм һәләте булған балаларҙың белемен камиллаштырырға яңы мөмкинлектәр асҡан саралар үткәреү, уҡытыуҙар ойоштороу, ошо өлкәләрҙәге белгестәрҙе йәлеп итеп, ауыл уҡытыусыларының компетенцияларын арттырыу кеүек эштәргә йүнәлтеләсәк. "Ауыл мәктәбендә белем алған уҡыусыларҙың һәләттәрен асыу, заман талаптарына яуап биргән белемгә эйә булһындар һәм тормошта үҙ урындарын таба алһындар өсөн бөгөн тап ошондай проекттарҙы ғәмәлгә ашырыу кәрәк, - тине Маҡар ауылы мәктәбе директоры Гөлнара Хисмәтуллина. - Беҙҙең бик күп күренекле шәхестәребеҙ, юғары ғилем эйәләре, таланттарыбыҙ нәҡ ауыл еренән сыҡҡан кешеләр. Ошоға таянып, районыбыҙҙың ауыл мәктәптәрен үҫтереүҙең бер ысулын һынап ҡарарға торабыҙ. Беҙгә математика, информатика һәм технология буйынса үткәрелгән төрлө олимпиадаларҙа, сараларҙа ҡатнашҡан, иң яҡшы һөҙөмтәләргә өлгәшкән уҡыусылар һәм уҡытыусыларға Мәскәү ҡалаһына мәғариф экскурсияһына барып ҡайтыу, "Сириус" белем биреү үҙәгендә шөғөлләнеү, семинар һәм конференцияларҙа тәжрибә туплау мөмкинлектәре бирелә. Проектты 2022 йылдың апрель-май айҙарына тиклем тормошҡа ашырыу планлаштырыла".

ШУЛАЙ ИТЕП...

Ауыл мәктәбендә белем биреү кимәлен күтәреү мәсьәләһе бөгөнгө көндә бик актуаль проблема. Айырыуса теүәл фәндәр, йәмғиәттең киләсәген хәл итә торған IT һәм цифрлы технологиялар өлкәһендә уҡыу сифаты яҡшы булырға тейеш. Ишембай районы Маҡар ауылы мәктәбе педагогтары ошо тәңгәлдә эш башлап тора, киләсәктә уларҙың ыңғай тәжрибәһен республикабыҙҙың муниципалитеттарындағы бөтән мәктәптәр ҙә үҙләштерә алыр, тигән өмөт бар.

Сәриә ҒАРИПОВА.

АҒИНӘЙ МӘКТӘБЕ

ҠУРСАҠТАРҘА...

башҡорт милли кейеме

Ҡурсаҡ уйыны... Бала саҡтың иң сағыу хәтирәһе. Француз яҙыусыһы Сент-Экзюпери: "Ҡурсаҡһыҙ бәләкәй ҡыҙыҡай - балаһыҙ ҡатын кеүек ", - тигән. Ысынлап та, ҡурсаҡ уйнап үҫкән ҡыҙҙарҙа буласаҡ әсәлек сифаттары тәрбиәләнә икәне шикһеҙ.

Баймаҡ районының Ниғәмәт ауыл биләмәһе ағинәйҙәре ауылдарында "Ҡурсаҡ байрамы" үткәргәйне. Бик фәһемле, тәрбиәүи сара булып иҫтә ҡалды ул. Сараны үткәреү идеяһын ауылдың "Ағинәйҙәр ҡоро" рәйесе Фәрзәнә Мөхәмәтшина тәҡдим итә. Быға сәбәп иткән ваҡиға тап уның менән була. Ул ҡаланан ҡайтҡан ейәнсәре Кәримәгә ҙур ғына ҡурсаҡ бүләк итә. Кәримә ҡурсағына "Гөлнәзирә" тип исем ҡуша. Ҡайтып китергә йыйынғас, Кәримә: "Картәсәй, мин ҡурсаҡты алып ҡайтмайым, һин бит янғыҙ йәшәйһең, Гөлнәзирә иптәш булып, һинең менән йәшәһен..." - ти. Ейәнсәренең был һүҙҙәре Фәрзәнә апайҙы шул тиклем тулҡынландыра.

- Ярай, улай булғас, мин һинең Гөлнәзирәңә матур башҡорт милли кейеме тегеп кейҙерермен, - тип вәғәҙә биреп ҡала ҡартәсәй.

Вәғәҙә - иман. Фәрзәнә апай Ниғәмәттәге тегеү оҫтаһы булған ҡатынды ярҙамға саҡырып, бергәләп ҡурсаҡҡа милли кейем тегәләр. Ағинәй аҙаҡ Гөлнәзирәне тотоп, балалар баҡсаһына, мәктәпкә башланғыс кластарға осрашыуға бара. Шунан Ниғәмәт ауыл биләмәһендә "Ҡурсаҡҡа милли кейем кейҙерәйек" тигән конкурс иғлан ителә. Конкурс талаптарына ярашлы, ҡыҙҙар әсәләре, өләсәләре менән ҡурсаҡтарына милли кейем һәм биҙәүестәр эшләйҙәр, уларға матур башҡорт исемдәре ҡушалар, ҡурсаҡты сәңгелдәктә бәүетеп йоҡлатыу өсөн бишек йырҙары өйрәнәләр .

Байрамды тәүҙә балалар баҡсаһында, шунан мәктәптә, артабан клубта ойошторалар. "Үҙебеҙҙең ҡыҙҙарыбыҙҙы милли рухта тәрбиәләйек! Улар Барби ҡурсағы урынына зауыҡлы башҡорт кейемендәге Гөлнәзирә йәки Айһылыу исемле ҡурсаҡ тотоп уйнап, уны башҡортса йырлап бәүетеп, башҡорт булыуҙары менән ғорурланһын - буласаҡ милләт әсәләре үҫтерәйек", тигән саҡырыу ташлайҙар ағинәйҙәр бар район атай-әсәйҙәренә.

Гүзәл МИҘХӘТОВА.
Баймаҡ районы.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

ИГЕЛЕК КҮБЕРӘК БУЛҺЫН

Бер ирҙең ҡатыны үлһә, алтмыш ҡатын ҡыуана, бер ҡатындың ире үлһә, алтмыш ҡатын ҡайғыра.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Шулай итеп, тағы бер аҡыл: "Тирә-йүндә дан тотоп килгән бер бай ҡыҙының бите сәсәк ауыруынан ҡот осҡос шаҙраға әйләнеп ҡала. Кеше араһына ла сығыр хәле ҡалмаған был ҡыҙ баланы кейәүгә алырға теләгән кеше лә табылмай. Бай уны, аҡ тошоп, күҙҙәре һуҡырайған берәүгә биреп ебәрә. Бер ваҡыт байҙың арҡадаштарынан берәү килеп, үҙе йәшәгән төбәккә алыҫ яҡтарҙан бер табиб килеүе, уның хатта күҙгә төшкән аҡты ла бик еңел генә дауалай алыуы тураһында һөйләй. "Кейәүеңде лә күрһәтеп ҡарайыҡ", - ти. Бай быға риза булмай: "Юҡ, юҡ. Һауығып алһа, кейәүем ҡыҙымдың йөҙөн күрер ҙә, айырып ебәрер", - тип, кейәүен табибҡа алып барыуҙан баш тарта. "Үҙ кейәүенә ҡарата ла миһырбанлы була белмәгән кеше дуҫтарына ҡарата ла мәрхәмәтле була алмаҫ", - тип уйлай ҡунаҡ һәм дуҫын ташлап китеү яғын ҡарай...

* * *

Күп ерҙәр күреп йөрөгән мосафирҙарҙың береһенән һорайҙар: "Юлдар гиҙеп йөрөгәндә күргәндәреңдең иң асыһы һәм иң татлыһы нимә булды?". "Сүлдә барған саҡта ауырып китеү сәбәпле мин каруанымдан тороп ҡалдым, һауығып, юлдаштарымды ҡыуа сыҡҡас та еңел булманы: алған ризыҡтарым да бөтөп, аҫҡа йөҙөп, ҡом өҫтөнә ауҙым һәм күҙ алдымда ғына ҡыҙҙырылған бойҙай менән тулы бер һауыт күреп ҡалдым. Ғүмерҙә лә был тиклем шатланғаным булмағандыр. Бойҙайҙы услап ауыҙыма ҡабырға теләнем - бойҙай тигәнем ынйы бөртөктәре булып сыҡты. Кәйефемдең иң ныҡ ҡырылған сағы шунда булғандыр. Был хәлдән аптырап, тирә-йүнемә күҙ һалһам, ҡом аҫтында бер мәйет ята. Был да минең кеүек бер мосафир булһа кәрәк. Эргәһендә яҙыуы ла бар: "Был ынйылар һәм билбауыма тегеп ҡуйылған йөҙ динарым кәүҙәмде бынан мең аҙымда ғына яткан шишмә буйына илтеп ерләгән кешегә булһын. Аҫ кешене аҫҡа үлеҙән ат башы дәүмәл алтын түгел, бер һыныҡ икмәк кенә ҡоткара ала", - тип тә өҫтәгән ул был яҙыуына.

Каруанды ҡыуып етеп, бер аҙ ял итеп алғас, юлдаштарымдың бер нисәһе менән мәйетте ерләп, шундағы бер ташҡа мәрхүмдең: "Аҫ кешене аҫҡа үлеҙән ат башы дәүмәл алтын түгел, бер һыныҡ икмәк ҡотҡара", - тигән һүҙҙәрен уйып киттем", - тигән мосафир...

* * *

"Бәләләр, - тигән аҡыл һәм хикмәт эйәләре, - ямғыр кеүек туктауһыҙ яуып ҡына тора, ә шатлыҡтар йәшен кеүек йәшнәп ала ла, юҡҡа ла сыға. Ни өсөн шулай тиһегеҙме? Кешеләрҙең үҙҙәрендә насарлыҡҡа ҡарағанда игелек әҙерәк булған өсөн". Халҡыбыҙҙа игелектең күп булыуын теләһәк, "Мин һиңә игелек ҡылһам, һин миңә тейешһең", - тип түгел, Аллаһы Тәғәлә ризалығы өсөн үҙебеҙ күберәк игелек ҡылайыҡ. Зыян һалыуҙан һаҡланайыҡ. Шул саҡта зыян кәмер..."

1582218911006

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

Баш мөхәррир:
Гөлфиә ЯНБАЕВА.
Мөхәрририәт:
Сәриә ҒАРИПОВА,
Вәлиәхмәт БӘҘРЕТДИНОВ,
Сәрүәр СУРИНА,
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
Хәбәрселәр 252-39-99, 246-03-24
Матбуғат таратыу 246-03-23

Ҡул ҡуйыу ваҡыты -
24 апрель 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.

«Киске Өфө»нөң индексы – **ПР905**

Тиражы - 3600
Заказ - 337/04