ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Киске Өфө

13-19 октябрь (ҡарасай) 2018

№41 (823)

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

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Егеттәрҙе оҙатабыҙ...

ил һаҡларға!

4

Итәғәтлелек һәр заманда кәрәк

6

Башҡорттоң ҡунаҡсыллығы...

йөрәккә лә, бауырға ла көсөргәнеш

8-9

"Аралашыу" тигән...

мөһим йәшәйеш ҡануны тергеҙелә

12-13

ТВ-программа 14

Ҡайһы бер балалар шулай була. Атаһының малына ышанып, һис кәсеп һәм эш юлына кермәй. Ялҡаулыҡҡа ғәҙәтләнә. Ахырҙа, бер көн килер, аҡсалары ла бөтөр, йәшәр өсөн ҡулда һөнәрҙәре лә булмаç. Шуның өсөн, ата малына ышанып тормай, ни ҡәҙәр бай балаһы булһағыҙ ҙа, фәҡир кешенең балаһы кеүек, һөнәр өйрәнеү өсөн тырышығыҙ.

Ризаитдин нәсихәттәренән.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

"Ауылда эш юҡ" тигән һүҙ дөрөҫмө?

Сәлим ХАФИЗОВ, Маҡар урман хужалығы директоры, Ишембай районы: Ауылдамы һуң инде эш булмаһын! Донъя көтөргә дәрте, сәме булмаған, әҙергә өйрәнгән кеше генә әйтһә әйтәлер "эш юҡ" тип. Ундайҙар тегендә-бында китеп-йөрөп, ҡулға төшкән осраҡлы йә ваҡытлыса эш хаҡына, ҡайһылары балалар пособиеһына ҡарап торалар. Ҡартайған ата-әсәһенең пенсияһына йәшәп ятыусылар ҙа бар. Ярай, эшҡыуар ҙа булма, ти, сөнки был статусты яулау өсөн башланғыс капитал да байтаҡ кәрәк, документ мәшәҡәттәре лә теңкәгә тейәлер. Ә бит үҙ хужалығың, туған-тумасаң өсөн генә лә эш башлап ҡарарға мөмкин дә инде. Мәҫәлән, йәшелсә, емеш-еләк үҫтереүҙе, умартасылыҡты бер кем дә тыймай. Мин эшҡыуар түгел, ләкин үҙем етәкселек иткән хужалыҡҡа өҫтәмә табыш, ә эшселәргә аҙ булһа ла эш хаҡын арттырайыҡ тигән маҡсат менән ярҙамсы хужалыҡ ойошторҙоҡ. Беҙҙең яҡта, хәйер ул үҫмәгән район юҡтыр ҙа, тик беҙҙә экологик таҙа шарттарҙа үҫеүсе боланут (кипрей) үләненән хуш еҫле, шифалы сәй төрөү эшен башлап ебәрҙек. Үҙегеҙгә яҡшы мәғлүм, хәҙер бит магазиндан һатып алынған сәйҙең сифаты бик боҙолдо, бер ниндәй тәме лә юҡ, ә хаҡтары арта ғына бара. Унан, ул йәнә ҡайҙа, ниндәй шарттарҙа етештерелә - беҙгә ҡараңғы. Шулай ҙа һатып алабыҙ, ә үҙебеҙҙең тәбиғәт байлығын файҙаланыу хәстәрлеген күрмәйбеҙ. Бының менән килешә алманым, шулай итеп, сәмләнеп башланыҡ та ебәрҙек эште. Боланут үләнен йыйыуҙа Ҡолғона ауылы халҡының ярҙамы ҙур. Бер тигәс тә, улар өсөн дә аҡса эшләргә форсат тыуҙы. Томскиҙан сәй төрөү ҡорамалы - роллер һәм үләнде ферментландырыусы шкаф алдырҙыҡ, ә киптергес ҡулайламаны үҙебеҙ эшләнек. Боланут сәйенә тағы ла шифалы үҙенсәлектәргә бай 10 төрлө үлән ҡушыла: кейәү үләне, мәтрүшкә, аҡ сәскә, йүкә, ҡарағат, еләк япраҡтары һәм башҡа шуның кеүек. Тәүге йылы уҡ ауыл халҡы 10 тоннаға яҡын сифатлы сеймал йыйып тапшырғайны, бынан 2 тонна тирәһе сәй килеп сыҡты. Магазиндыҡына биргеһеҙ шифалы үлән сәйендә кофеин тигән нәмә юҡ. Ул матдәләр алышыныуын, йөрәк ритмын, ҡан баҫымын көйләй, нервыларҙы тынысландыра, холестеринды кәметә, яман шешкә ҡаршы үҙенсәлектәре билдәле. Иммунитетты нығыта. Тағы бер эш астыҡ - ер еләге үҫтерәбеҙ. Шулай итеп халыҡҡа эш урындары ла булдырабыҙ. Ҡайһы берәүҙәр шулай беҙҙә бер аҙ эшләп, етештереү серҙәренә төшөнөп алғас, шәхси хужалыҡтарында үҙаллы дауам итәләр эште. Был да ҙур файҙа уларға.

(Дауамы 2-се биттә).

ҠОТЛАЙБЫҘ!

БЕҘҘЕКЕЛӘР!

Республика йортонда журналистарҙы Шәһит Хоҙайбирҙин исемендәге Башҡортостан Республикаһы Хөкүмәте премияһы менән бүләкләү тантанаһы уҙҙы.

Был юлы 16 дәғүәсе араһынан Шәһит Хоҙайбирҙин исемендәге премияны "Киске Өфө" гәзите хәбәрсеһе Миләүшә Ҡаһарманова (Хәбилова), "Башҡортостан" телерадиокомпанияһының "Юлдаш" радиоһы комментаторы Венера Ситдиҡова һәм "Ватандаш" журналы авторы, ғалим Энгель Зәйнетдинов яуланы.

Лауреаттарҙы ҡотлап, Башҡортостан Республикаһы Хөкүмәте Премьер-министры урынбаҫары Салауат Сәғитов: "Журналист һүҙе йәмғиәт өсөн ҙур әһәмиәткә эйә. Тап журналистар үҙҙәрендә барлыҡ яңылыҡтарҙы, ошо материалдарҙы анализлай һәм еткерә белеү оҫталығын туплай. Бигерәк тә республиканың 100 йыллығы алдынан журналистарҙың роле бермә-бер арта: беҙгә республиканың ойошторолоу, үҫеш һәм сәскә атыу тарихын, уның көслө төбәк булараҡ имиджын яҡларға тырышыуыбыҙҙы халыҡҡа еткерергә кәрәк", - тине һәм уларға ҡәләм үткерлеге теләне.

ИҒТИБАР!

МӨХТӘРӘМ УҠЫУСЫЛАРЫБЫҘ!

14 октябрҙә "Киске Өфө"гә 2019 йылдың тәүге ярты йыллығына ташламалы хаҡ менән яҙылыу тамамлана. Шунан һуң инде 50665 индекслы гәзитебеҙгә 609 һум 96 тингә яҙылыу декабрҙең 15-тәренә тиклем дауам итә.

• Уҡыусыларыбыҙ гәзитебеҙҙе, үҙе бүләк ул, тип ҡабул итһә лә, даими рәүештә дәртләндереү, бүләкләү саралары ла тәҡдим итеп тороуыбыҙҙы беләһегеҙ. Ошо көндәрҙә 2019 йылдың беренсе яртыһы өсөн гәзиткә яҙылып, квитанцияларын редакциябыҙға ебәргән уҡыусыларыбыҙҙан кемдәрҙер **"Ҡөрьән-Кәрим сүрәләренә шиғри аңлатма", Йәдкәр Бәшировтың "Башҡорт хан", Варис Ғүмәровтың "Тыуған яҡтың шифалы үҫемлектәре", Илгизәр Диҡҡәттең "Башҡорт көсө", Рәшит Назаровтың "Ер һәм йыһан", Мәрйәм Бураҡаеваның "Арғымаҡ", Зөлфиә Ханнанованың "Мин башҡорт тип танышығыҙ", Таңһылыу Ҡарамышеваның "Мәңгелек сәфәр", Миләүшә Ҡаһарманованың "Күңелем йылы теләй", Азат Ярмуллиндың "У истоков Башкирской Республики", "2019 йылға башҡортса дини календарь"** һәм башҡа китаптарға эйә буласаҡ.

Әйҙәгеҙ, кем алыҡ!

• Ә кемдәрҙе бүләктәр ҡыҙыҡһындырмай, улар беҙгә тыуған көндәрен хәбәр итһен. Гәзитебеҙ аша гәзит уҡыусыбыҙҙы тыуған көнө менән ҡотлау - беҙгә лә мәртәбә, һеҙгә лә шатлыҡ өҫтөнә шатлыҡ өҫтәр.

• **Иҫкәртеү.** Почталарҙа, киоскыларҙа гәзиткә яҙҙырыуҙан баш тарталар икән, йә яҙҙырған булып та, өйҙәрегеҙгә гәзитте алып килмәйҙәр икән, зинһар, редакцияға шылтыратып, хәбәр итегеҙ.

• Беҙҙең сайт: **www.kiskeufa.ru**. Беҙҙең электрон почта: **kiskeufa @mail.ru**.

Бергә булайыҡ, бергә-бергә фекер ҡорайыҡ, донъя хәтәрҙәрен, борсолоуҙарҙы бергә еңәйек, шатлыҡ-ҡыуаныстарҙы бергә уртаҡлашайыҡ!

МӨХӘРРИРИӘТ.

12+

ИШАРА

Бөгөн эшкә барырға сыҡҡанда, күршемә тап булып, ныҡ ҡына кәйефем ҡырылды. Былай һәйбәт ҡатын ул, ныҡлап ҡына аралашып китмәһәк тә, осрашҡанда ихласлап һөйләшеп алабыҙ. Бөгөн һөйләшеп торманым, сәләмемә яуапланым да тиҙерәк лифтҡа инеп бикләндем. Сөнки был юлы ул халатын электергән, сәсе туҙған ҡиәфәттә осраны, ә ҡулында - сүп биҙрәһе. Өҫтәүенә, юлымды ҡыйып, сүп үткәргескә ынтылды. Бына шул һуңғыһы боҙҙо ла кәйефте.

ТЫЙЫЛҒАНДАН - ТЫЙЫЛ...

Үҙемде уның урынына ҡуйып ҡарайым. Юҡ, ә мин улай эшләй алмаҫ инем, кешенең сығып киткәнен бәләкәй сабыр итеп, көтөбөрәк торор инем, тип уйлайым үртәлеп. Йола тигәнде белмәгән хәлдә лә бының килешеп етмәгәнлеген генә аңларға була бит. Ләкин бөтә кеше лә белекле булып бөтә алмай икән шул. Мин үҙем күп беләм тигәндән әйтмәйем быны, мәңге йәшә, мәңге өйрән, тиме әле урыҫ мәҡәле. Үҙемдең дә әҙәп-холоҡ йәһәтенән ҡайһы бер нәмәләрҙе белмәүемде "Киске Өфө" гәзитенең һуңғы һандарында баҫылып сыҡҡан "Йоландан йүн тап" рубрикаһындағы "Тыйыуҙар"(авторы Фәнирә Ғайсина, рәхмәт төшкөрө!) материалын уҡығас, төшөндөм. Көндәлек тормошобоҙҙа кәрәк булып торған был тәртип ҡағиҙәләрен баҫып сығарып, беҙҙең күҙҙәрҙе асҡан өсөн "Киске Өфө" мөхәрририәтенә - икенсе рәхмәтем! Ысынлап та, бик кәрәкле, ҡайҙан эҙләп табырға белмәгән материалдарҙың баҫылыуы менән ҡиммәтле был гәзит, шуға күрә уны алдырып уҡыуҙан күрәләтә үҙҙәрен мәхрүм иткән кешеләрҙе йәлләйем. Шунан күршеңдә генә түгел, хатта ҡуйынында - ғаиләңдә йола белмәгән кешеләр йәшәп ятыуына аптырарға ла түгел. Донъяла әлеге минең күрше кеүек тупһыҙ әҙәмдәрҙән тыуа ла инде маңҡорттар "класы".

Ҡолһоуалламды уҡып, юлымда булырға, әлеге күренеште оноторға тырышып, ары атлайым. Күрәм: мин йөрөгән юл ашаһы һуҡмаҡтан биштәрен артмаҡлаған һаҡаллы бер ҡарт үтеп бара. Биштәре ауыр, яй ҡуҙғала, таяҡҡа таянған - был яҡҡа шулай баҡсасылар күп йөрөй, ә мин унан алда үтеп китергә форсат булһа ла, ашыҡмайым, туҡтап көтөп тора бирәм: әсәйемдең ҡасандыр, оло ир кешенең юлын ҡыйырға ярамай, тип өйрәткәне гел иҫемдә. Хатта бәләкәй ир балалар алдынан да арҡыры үтеп китергә ҡыйыулығым етмәй (мәктәп аша йөрөйбөҙ, улар көн дә орай юлымда). Һәм шул мәлдә, ышанаһығыҙмы, ҡабаттан ҡояш күренде, әйтерһең дә. Урыҫсалап, теге ҡарттың эргәмдән үтеп барышлай: "Спаси Бог тебя, мил человек", - тип мығырҙауын ишетәм. Тимәк, ул аңланы мине! Эйе, бер телдә - әҙәп теленда аралашыусылар бер-беренен һүҙһеҙ ҙә аңлай, бер-беренә рәхмәтле була беләләр. Һирәкләп булһа ла осрай әле ундайҙар юлыбыҙҙа. Ауылдарҙа, әлбиттә, күберәктер ҙә, ләкин бына әҙәпле йәштәрҙең генә түгел, олоғайып барған быуын вәкилдәренең дә ҡалала ла, хатта ауылда ла бик аҙ ҡала барыуы борсолдора.

Ғөмүмән, тыйыуҙарҙың һәр береһе бәләкәй генә бер ым-ишара (жест), ләкин ул халҡыбыҙ көнкүрешенең генә түгел, әҙәп-әхлаҡ сифаттарының, интеллект кимәленең дә асыҡ сағылышы; быуаттар ҡатламынан һыҙылып сыҡҡан шифалы май, гүйә; зәм-зәм һыуылай саф тамсылар рәүешендә быуындан-быуынға күсә килә кеше күнелдәрен ҡатып ҡалыуҙан, битарафлыҡтан, бәғерһеҙлектән һаҡлаусы табу.

Күсә килә, тигәндән... Бынығына әллә ни ышаныс та ҡалмай бара һымаҡ. Совет йылдарында пионер, комсомол булып үҫкән быуын да теҙ сүгә бит инде, алтмышты ашатланы хәҙер күбеһе, тик был быуындың халҡыбыҙ йолаһын белгән һәм ихтирам иткән вәкилдәре бармаҡ менән генә һанарлыҡтыр, моғайын. Шуға күрә йолаларыбыҙ ҡағиҙәләрен һәр ерҙә: ғаиләлә, мәктәптә, матбуғатта таратыу, йәш быуын аңына еткереү фарыз. Был йәһәттән "Киске Өфө" гәзите тәжрибәһе башҡа киң мәғлүмәт саралары өсөн яҡшы өлгө лә ул. Тик бына йәл, гәзит уҡыған, яңылыҡҡа, мәғлүмәткә, белемгә ынтылыусы замандаштарыбыҙ һанының йылдын-йылы кәмей барыуы ла хәүефләндерә. Был да бит йәмғиәтебеҙҙең әхлаҡлылыҡ һәм аҡыл кимәлен билдәләүсе үҙенә күрә һиҙгер бер барометр...

Фирүзә ИШБИРҘИНА.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

"Ауылда эш юҡ" тигән һүҙ дөрөҫмө?

(Башы 1-се биттә).

Венер ЯХИН, Ишәй ауылы пекарняһы етәксеһе, Ишембай районы: Ауыл ерендә эштән күп нәмә юҡ, эшләргә лә эшләргә генә кәрәк. Дөрөҫ, бөтә кеше лә эшҡыуар, бизнесмен булып та китә алмай, ләкин үҙ эшеңде табыу өсөн быны кәрәге лә юҡ: үҙ хужалығыңда эшләп тә даими табыш алып торорға була. Мәҫәлән, ауыл кешеһе итһеҙ тора алмай. Беҙ ҡатыным менән икмәк етештереү кеүек мәшәҡәтле эштә мәшғүл булғас, мал аҫрарға ваҡыт ҡалмай, итте һатып алабыҙ. Әлбиттә, уны үҙебеҙҙән экологик таҙа ауылдан, белгән кешенән алғы килә, ләкин мал һуйған кеше һирәк хәҙер беҙҙә лә. Айына 1-2 кеше булалыр булһа ит һатҡан, шуға күрә беҙ итте тулайым алып ҡуйырға гәҙәтләнгәнбеҙ. Был турала әйтеп китеүем шул: шәхси хужалығында мал аҫрап һатһаң да файҙалы эш. Айырыуса Ҡорбан, Ураҙа байрамдары етһә, һарыҡ малына һорау арта, шул йәһәттән дә байтаҡ ҡына табыш алып торорға була. Хужабикәләр иһә һөт ризыҡтары етештереп һатыуға сығара ала. Башҡа яҡтарҙа бит күпселек ғаиләләр шул мал көсөнә ҡарап тора ла. Мин үҙем дә, мәҫәлән, ике тиҫтә йыл буйы Себерҙә эшләп ҡайтһам да, артабан ял итеүҙе, эшһеҙ ятыуҙы күҙ алдына ла килтерә алмай инем. Ғаилә менән кәңәшләшеп, ауылдаштарға икмәк бешереү эшенә тотоноп киттек. Тәүҙә бинабыҙ булмау сәбәпле, өйҙә бешереп башланыҡ, аҙаҡ ауыл пекарняһын ҡуртымға алдыҡ. Йәйләп етештереү ҡеүәттәрен арттыра барҙыҡ. Бөгөн, ниһайәт, ҙур яңы бинабыҙҙа дүрт ярусты биш мейесебеҙ бар. Көнөнә 3 тонна сифатлы, хуш еҫле икмәк һәм башҡа төрлө икмәк ризыҡтары, бәлештәр бешерәбеҙ һәм уны төрлө сауҙа нөктәләренә оҙатабыҙ. Ҡулланыусыларҙан рәхмәт һүҙҙәре генә ишетәбеҙ, сөнки икмәк сифатына ныҡ иғтибар бирәбеҙ: ҡамыр фәҡәт ҡомалаҡ әсеткеһендә генә ҡабартып алына. Әйткәндәй, ҡомалаҡ үҙебеҙҙең туғайҙарҙан ғына йыйыла. Әле бына 17 тоҡ ҡомалаҡ киптереп алдыҡ. Ауылыбыҙҙың 15-ләп ҡатын-ҡыҙы эш урыны менән тәьмин ителде. Улар ике сменала эшләй, заманса шарттар булдырылған, эш хаҡына зарланмайҙар. Башта әйткәнемсә, ауыл кешеһенә эшҡыуар булыу мотлаҡ та түгел, бында үҙ хужалығыңдан ғына ла ғаиләңде ҡарарлыҡ табыш алып, етеш донъя көтөргә була.

Әминә БИКБИРҘИНА, ауылда йәшәүсе эшһеҙҙәрҙең береһе: Ауыл ерендә эшһеҙлек кимәле ҡалалағына ҡарағанда һәр ваҡыт юғары кимәлдә ҡала килә. Бының үҙенә генә хас сәбәптәре бар, әлбиттә. Шулар араһында эш урындарының булмауы икенсе төп сәбәптәрҙең береһе - демографик хәлдең насарайыуына барып тоташа. Ғөмүмән, уйлай башлаһаң, ауыл ерендә эшһеҙлек проблемалары йырып сыҡҡыһыҙ сылбыр рәүешендә бер-береһенә бәйләнеп бара һәм уның осо-ҡырыйы юҡтыр һымаҡ тойолоп китә. Мәҫәлән, ҡайһы берәүҙәр, ауылда күп итеп мал да аҫрамағас, нингә йәшәргә, тип сәмгә тейергә тырыша. Ҙурыраҡ ауылдарҙа мал аҫрау һәм малсылыҡ продукттарын һатып көн күреүҙең мәғәнәһе барҙыр ҙа, ти. Тик беҙҙең күпселек ауылдарҙы алып ҡараһаң, уларҙың йылдың-йылы кәмей, бөтә барыуын күрәһең. Мин бынан алдағы йылдарҙа мәктәптәре, медпункттары, клубтары ябылып бөткән ауылдарҙы күҙҙә тотам. Фәҡирлек сигендә йәшәүсе 40 млн (рәсми статистика буйынса - 20 млн) рәсәйленең 29,5, йәғни 30 млнға яҡыны ауыл халҡы тигән һандарға тап булып, ышанырға ла, ышанмаҫҡа ла белмәнем яңыраҡ. Хәйер, интернетта ниҙәр генә яҙмайҙар бөгөн! Шул һүрәттә лә ниндәйҙер кимәлдә дөрөҫлөк тә юҡ түгелдер бында. Ни өсөн тигәндә, күпселек ауылдарҙа халыҡ хәҙер пенсия, пособие иҫәбенә һәм шәхси хужалығында үҙе өсөн генә эшләп көн күрә. Гөрләп торған ҙурыраҡ ауылдарҙа, фермер хужалыҡтары, ауыл хужалығы кооперативтары булған биләмәләрҙә эштәр башҡасараҡ та торалыр, бәлки. Ләкин унда ла эш урындары һанаулы һәм эшләргә теләгән һәр кешене алып та бармайҙар. Ә үҙ хужалығында мал аҫраймы, ҡош-ҡорт үрсетәме, йәшелсәселек менән шөғөлләнә, йә башҡа төр йүнәлештә эшләйме - бөтөн ерҙә лә ауыл кешеһенә үҙ хужалығынан артып ҡалғанды һатыуға сығарып, әҙме-күпме табыш алыу ҙур проблема. Бер биҙрә картуф сығарып һатһаң да хәҙер һинә һалым сәпәүҙәре бар. Ә ит кеүек продукцияны реализациялау мажаралары хаҡында һөйләп торғо ла килмәй: нисек кенә ҡатмарлаштырмай мәсьәләне хөкүмәт органдары. Төрләнә төрлө яҡтан ауыл етештереүсеһенә юлды ябып, аяҡ салып ҡына торалар. Ҡыҫҡаһы, миллиондар түләп, ауылдарға белгестәр ебәреүҙән тыш, урындағы төп халыҡтың хеҙмәт инициативаһын да уятырға, бының өсөн уға шәхси хужалыҡ-етештереү эштәрендә һәр яҡлап булышлыҡ итергә, дәртләндерергә кәрәк, тигән фекерҙәмен. Ошондай ярҙам да булһа, әлбиттә, халыҡ дәртләнер, ҡулынан килгән эшкә тотонор ине...

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА яҙып алды.

БЫЛ ФОТОЛА...

ЕТМЕШ ҺӨНӘРЛЕ СӘҒИТ

Етмеш һөнәрле ир-егеттәрҙең береһе Учалы районы Илтабан ауылында йәшәй. Оҫта ҡуллы уҙаман Сәғит Фәхретдиновты беҙ ошо районда үткән йыйында осраттыҡ. Ул бында үҙ ҡулдары менән эшләгән ат егеү ҡорамалдарынан күргәҙмә ойошторғайны.

- Был шөғөл менән утыҙ йылға яҡын шөғөлләнәм инде, хәҙер бөтә ғаилә менән тотондоҡ, хатта ҡыҙым да ярҙам итә, - тип һөйләп китте оҫта беҙҙең һорауға яуап итеп.- Бөгөнгө заманда күптәр үҙ хужалығында эш өсөн түгел, ә былай ғына, күңел өсөн ат тота, уларҙы ауыҙлыҡлауға, екмәгә сбруй кәрәк-яраҡтары кәрәк, әлбиттә. Бына шундай кешеләрҙең заказдарын үтәйем. Сбруй кәрәк-яраҡтарын һыйыр тиреһенән етештерәм, тирене лә үҙем эшкәртәм. Сбруйҙан тыш, тағы ла сана, арбалар эшләйем. Улдарым ағаларынан сыбыртҡы ишергә өйрәнеп алды, быйыл бейеүселәр өсөн оҙон сыбыртҡылар ишеп һатып, әсәләренә кер йыуыу машинаһы бүләк иттеләр хатта. Улар минән дә оҫтараҡ итеп эшләп ҡуялар әле ҡайһы бер нәмәләрҙе, был шулай булырға

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓2010 йылдан бирле Башҡортостан Башлығы вазифаһын башҡарған Рөстәм Хәмитов ваҡытынан алда отставкаға китте. Рәсәй Президенты Владимир Путин "Башҡортостан Республикаһы Башлығы вәкәләттәрен ваҡытынан алда туҡтатыу тураһында"ғы Указға ҡул ҡуйҙы. Радий Хәбиров Башҡортостан Республикаһы Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы итеп тәғәйенләнде.

✓Ашығыс медицина ярҙамы автопаркын яңыртыу өсөн төбәк бюджетынан 482 миллион һум бүлеү тураһындағы бойороҡҡа ҡул ҡуйылды. Башҡортостан Һаулыҡ һаҡлау министрлығы мәғлүмәтәре буйынса, әлеге мәлдә махсус транспорт яҡынса 70 процентҡа туҙған. Яҡын араларҙа төбәктә яңы машиналар һатып алынасаҡ.

✓Республиканың Мәғариф министрлығына яңы мәктәп автобустары һатып алыуға бюджеттан 242 миллион һум бүленәсәк. Йыл аҙағына тиклем республика районлары 130 яңы автобус ала, шул иҫәптән балаларҙы йөрөтөү хәүефһеҙ булмаған иҫкергән техниканы алмаштыра.

✓Башҡортостан Республикаһының әҙәбиәт, сәнғәт һәм архитектура өлкәһендә Салауат Юлаев исемендәге дәүләт премияһы тапшырылды. Быйыл уға эйәусы Салауат Әбүҙәров, композитор Ләйлә Исмәғилева, балетмейстер Андрей Петров, рәссам Рифҡәт Арыҫланов лайыҡ булды.

✓Өфө дәүләт нефть техник университеты ректоры Рәмил Бәхтизин Башҡортостан вуздарының ректорҙар советы рәйесе итеп һайланды. Уға тиклем советты 2015 йылдан алып Башҡорт дәүләт педагогия университеты ректоры Раил Әсәҙуллин етәкләне. Ул сентябрь аҙағында ректор вазифаһын ҡалдырҙы һәм Башҡортостан Дәүләт Йыйылышына эшкә күсте.

✓Ял көндәрендә өфөләрҙе сираттағы ауыл хужалығы йәрминкәләренә саҡыралар. 13 һәм 14 октябрҙә Орджоникидзе районында, Орджоникидзе исемендәге майҙанда ауыл хужалығы йәрминкәһе үҙ эшен дауам итә. Йылы һауа торошон иҫәпкә алып, йәрминкәлә ит-һөт ризыҡтарын һатыу тыйылған.

✓ Башҡортостандың баш ҡалаһында аҙ һыйҙырышлы караптар өсөн причал төҙөү ҡуҙғалла. Өфө хакимиәтенең Ер һәм мөлкәт мөнәсәбәттәре идаралығында хәбәр итеүҙәренсә, причалды Кузнецов Затоны яғында Өфө йылғаһының һул ярында төҙөү ҡуҙғаллана.

✓ *Игенде сит илдәргә сығарыу күләме уҙған йылдарға ҡарағанда 1,5 тапҡырға артығыраҡ, йәғни 5,6 млн тонна тәшкил итте. Бындай рекордтарҙың киләсәктә иген күрсәгә менән алышыныуы ла бик ихтимал.*

ТУРАҺЫН ӘЙТКӘНДӘ...

ТӨП РИЗЫҒЫБЫҘ...

үҙгәрештәр кисерәме?

Календарь биттәрендәге һөнәри байрамдар бөгөн элекке кеүек үк энтузиазм менән билдәләнмәһә лә, ҡаҙаныштарҙан ғорурланыу, ҡәнәғәтлек тойғолары ла әллә ни тыуҙырмай. Һөнәр алдынғылары, хеҙмәт батырҙары тигәндән, беҙҙең күҙ алдына иң тәүҙә түштәре тулы орден-миҙаллы йә комбайны тәҙрәһенән тештәрен генә йылтыратып йылмайыусы игенсе-механизатор, йә булмаһа, аҡ халатлы һауынсы йә фиҙаҡәр малсы күҙ алдына килеп баҫа ине. Бөгөн кем һуң улар - хеҙмәт батырҙары? Батырмы улар бөгөн дә, әллә агрохолдингтарға, фермерҙарға ялланып йән аҫраусы бахырмы? Ауыл хужалығы һәм эшкәртеү сәнәғәте эшсәндәре көнө айҡанлы ошо ғына һорауҙар борсоһа ине лә күңелде...

Ошо тармаҡта етештерелеп, ейер ризығыбыҙ булып табын түренә килеп ултырған ризыҡ сифаты ла бит әле ул - Ауыл хужалығы һәм эшкәртеү сәнәғәте эшсәндәре көнө. Һәм, әлбиттә, төп ризығыбыҙ икмәккә ҡағыла һүҙ иң тәүҙә. Икмәк күп хәҙер, шөкөр, магазин кәштәләре лә тулып ята, унһан йорт хужабикәләре лә ҡабартып бешереп ала уны. Һүҙ ыңғайы шуны ла әйтеп китке килә: магазинға икмәк алырға ингән һайын, кәштәгә һыймай тулып ятҡан һәр төрлө сорт икмәк ризығына ҡарап, ҡыуаныс кисерһәң дә, икенсе яҡтан, йөрәк ҡыҫып-әрнеп тә алғылай. Самаһыҙ күп икмәк ҡала магазиндарында. Шуға ла бер генә ҡәҙере лә юҡ уның. Хатта өлкән йәштәге әбей-һәбей ҙә, әле береһен, әле икенсеһен тотҡолап ҡарап, ситкәрәк ырғытып-бәреп, ниндәйен һайларға белмәй аптырана. Өҫтәүенә, ҡеүәтле икмәк заводтары менән ярышып, Өфө урамдарында аҙым һайын бәләкәй пекарнялар күбәйеп китте (ә бына улар етештергән икмәк ризыҡтарын тикшереүсе-нитеүсе лә юҡ икән). Кисәге икмәкте бик алып та бармай әле ул туҡ әҙәм балаһы, бөгөнгөһөн, йомшағын талап итә. Көн аҙағына ла бушамай ул кәштәләр, ә бына һатылмай ҡалғанын ни эшләтәләр икән, тигән уй борсой мине гел. Хәйер, уныһына ғына урын табаларҙыр инде - булһын ғына. Башҡаһын булдырмаһа ла, һәр төрлө иҫке-моҫҡо, ҡатыҡотонан бына тигән ризыҡ яһарға ла оҫтарҙы, беҙҙекеләрҙе әйтәм. Шөкәрә итәләрме, колбасаға, әҙер билмәндең фаршына ҡушыламы - билдәһеҙ. Икмәк күп булыуға ла зарланған кеше бар икән, тип шелтәләүҙәре лә ихтимал. Тик бына эштең һанда түгел, сифатта икәнен иҫкә лә алмай китәбеҙ түгелме?

Яңыраҡ ҡына Социалистик Хеҙмәт Геройы, академик, 1978-1996 йылдарҙа ауыл хужалығы машиналары етештереүсе данлыҡлы заводты етәкләгән Юрий Песковтың "Аслыҡ ҡасан ишек шаҡыр?" тигән мәҡәләһен уҡыным. Ҡайһы бер Рәсәй ҡалалары магазиндарында хәҙер мал аҙығы - фуражға тәғәйен 5-се класлы иген культураларынан етештерелгән икмәк һатылыуы хаҡында борсолоп яҙа автор. Ошоға тиклем икмәк бешереү өсөн 4-се класлы он рөхсәт ителгән булһа, уға ла хатта 3-сө класлы "яҡшы" иҫәпләнгән он ҡушыу мотлаҡ талап ине, ти ул. Был хәлдең сәбәбен ғалим сифатлы игенде фәҡәт ситкә сығарыуҙа һәм үҙебеҙгә уның түбән сортлыһы ғына ҡалыуҙа күрә. "Һуңғы йылда ғына Ауыл хужалығы министрлығы шундай рекорды менән "ҡыуандырҙы": игенде сит илдәргә сығарыу күләме уҙған йылдарға ҡарағанда 1,5 тапҡырға артығыраҡ, йәғни 5,6 млн тонна тәшкил итте, - тип яҙа Ю.Песков. - Уның ҡарауы, бындай рекордтарҙың киләсәктә иген күрсәгә менән алышыныуы ла бик ихтимал, сөнки әлеге 3-сө класлы бойҙай үҫтереү йылдың-йылы кәмей бара икән. Рәсәйҙә үҫтереп алынған бөртөклөләр культуралары өлөшөндә 3-сө класлы бойҙай 2012 йылда 48 процент тәшкил иткән булһа, 2013 йылда - 38, 2014 йылда - 34-тән, ниһайәт, 2016 йылда ни бары 18 процентҡа тороп ҡалған, имеш (һандар рәсми статистиканан алынған). Икенсе төрлө әйткәндә, был икмәк заводтарына килгән ондоң 80 процентының икмәк бешереү өсөн яраҡлы үҙенсәлектәре бик тә самалы тигән һүҙ. Икмәк сифаты, ә унан ҡала кеше сәләмәтлеге мәсьәләләре ахыр сиктә тупрағыбыҙ хәленә, уның экологик торошона барып ялғана. Тупраҡ зарарлана, ярлылана, эрозияға бирелә, гумус ҡатламы юҡҡа сыға - ҡыҫҡаһы, бөгөнгө замандың бөтөн бысраҡлыҡтарын, экологияға ҡарата һаҡһыҙлығын, "тупһыҙлығын" тупраҡ күтәрә һәм кисерә.

Икмәк сифатына ҡағылышлы ил буйынса ҡыҫҡаса күҙәтеү ошондай булһа, Башҡортостан икмәгенә әллә ни дәғүәләр юҡ та һымаҡ. Тик бына уны етештереү технологияһы, сифаты һәм составы һәр ваҡыт һорау тыуҙыра. Состав, тигәндән, "Өфө икмәге", "Восход", 7-се икмәк заводы кеүек ҙур предприятиеларҙа бешерелгән икмәк экологик яҡтан хәүефһеҙерәк тип һаналһа ла, уларҙың бөтәһенә лә тип әйтерлек әҙер әсетке (дрожжи), башҡа төр өҫтәмәләр, ҡайһы берҙәренә хатта консервант ҡушыла икәнен беләбеҙ. Дөрөҫ, икмәк бешереүҙә файҙаланылған әсеткенең зыяны тураһында ошоға тиклем бәхәстәр тынмай. Шуғалыр ҙа, ахыры, сәләмәтлеге хаҡында борсолған ҡайһы берәүҙәр әсеткеһеҙ йә булмаһа, тирә-яҡ райондарҙан килтерелгән ҡомалаҡлы әсеткегә бешерелгән икмәк һатып алыу яғын ҡарай, тик уларҙың да ҡомалаҡ тигәне исем өсөн генә буғай. Ҡайһы бер хужабикәләр ошондай мәғлүмәттәрҙән өркөп, икмәкте өйҙә үҙе бешерә, икәнен дә беләм. Ләкин был да проблеманы хәл итмәй, сөнки ондоң сифаты хаҡында һүҙ алып барҙыҡ бит инде. Ярай ҙа, шәхси тирмәнгә алып барып, бойҙайыңды тарттырып ала алһаң. Ләкин кеше хәҙер шул тиклем "әҙергә - бәҙер" өйрәнгән, башҡаһы уйлап та бирелмәй.

Әйткәндәй, байтаҡ була инде колбаса һәм әҙер билмән, кәтлит кеүек ярымфабрикаттарҙан ҡәтғи баш тартҡаныма. Ит һәм ит ризыҡтары хаҡында күңел ытырғандырғыстар күп йөрөй ул халыҡ телендә лә, интернетта ла. Ләкин быныһы инде бөтөнләй башҡа төрлө мажара...

Фәүзиә ИҘЕЛБАЕВА.

тейеш тә. Сөнки атай кеше үҙе белгәнде улдарына ла өйрәтергә бурыслы. Мин үҙем дә бала саҡтан ҡартатайҙан күп нәмәгә өйрәндем. Аҙаҡ Арғаяш тарафтарынан Учалы районына күсеп килгәс, бындағы оҫталарҙан шулай уҡ күпте үҙләштерҙем...

БЕР КӘЛИМӘ ФЕКЕР

КҮҘӘТЕҮҘӘР

67-се күҙәтеүем. Студент саҡта Өфөлә арзан ғына хаҡҡа туйғансы ашап сығырлыҡ ашханалар була торғайны. Салат йә винегрет, 1-се, 2-се блюдолар, сәй йә компот, картуф йә кәбеҫтә бәлештәре, икмәк - ошоларҙың барыһын 1 һумға алыу мөмкин булды. Әммә һүҙем икенсе нәмә хаҡында. Ашханала нисек кенә, күпме генә туҡланһаҡ та, бер сәғәт тә үтмәй, ҡабаттан асығыр инек. Шул уҡ ваҡытта ятаҡтағы бүлмәгә ҡайтып, әллә ни төрләндермәй генә (йә итле аш, йә картуф, йә вермишель) бер төрлө ризыҡты үҙебеҙ бешереп ашап, аҙағынан сәй эсеп ҡуйһаҡ, көнө буйына туҡ йөрөр инек. Ошо ике төрлө туҡланыуҙың айырымлығын ураҙа тота башлағас ҡына аңланым. Хикмәт еҫтәрҙә икән. Ураҙа еҫ һиҙгерлеген арттыра. Кеше ашты үҙе бешергән саҡта таралған еҫтәр уның ашҡаҙанында тап шул еҫкә, тимәк, әҙерләнгән ризыҡҡа кәрәкле ферменттарҙы бүлеп сығарып, ашҡаҙан алдан уҡ шул ризыҡты ҡабул итергә әҙерләнә, алдан уҡ эшләй башлай. Ашханаларҙа иһә кухня бүлмәләре айырым урынлашҡас, еҫтәрҙең залға үтеү мөмкинлеге сикле. Тимәк, ашхана ризығын ашҡаҙан эшкәртмәй.

68-се күҙәтеүем. Яңы йыл алдынан ҡолап китерлек яңылыҡ: спиртлы эсемлектәрҙең градусын кәметәләр, ниндәйҙер тәмләткес өҫтәйҙәр. Был, беренсенән, эсеүселәрҙең һанын ҡырҡа арттырасаҡ, икенсенән, "һыра алкоголизмы" миҫалындағы һымаҡ градусы түбән, етмәһә, тәмле булып тойолған эсемлеккә өйрәнгәндәргә унан ҡотолоуы ауыр буласаҡ. Тәҡдим ителгән эсемлек кешенең ихтыярын йайлап, әммә ныҡ итеп һындырыуға иҫәпләнгән. Ҡаты һәм тәме булмаған эсемлекте ҡабул итеүселәр унан тиҙерәк ҡотола ала. Дошманының көслө һәм зәһәр булыуы кешене ныҒыраҡ һәм тиҙерәк сыныҡтыра. Был хәлдә ваҡытында ныҡ эскән һәм унан ҡотолған кеше булараҡ яҡшы аңлайым. Әйткәндәй, 2018 йылдың 19 июлендә айыҡ тормошома 20 йыл тулды.

Әхмәр ҒҮМӘР-ҮТӘБАЙ.
(Дауамы бар).

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓Башҡортостанда теркәлгән эшһеҙҙәр һаны хәҙер 18 мең кешенән артҡан. Эшһеҙлек буйынса минималь дәүмәлдә пособие алыусылар өлөшө республикала 29,3 процент тәшкил итте, максималь - 57,0 процент. Сағыштырыу өсөн: йыл башында төбәктә 20,7 мең "рәсми" эшһеҙ иҫәпләнгән.

✓ Республика көнө хөрмәтенә Өфөлә "Минең республика" тигән милли квест үтте. Башҡортостан тарихына һәм мәҙәниәтенә арналған сара "Аҫылташ" бренды сиктәрендә ойошторола. Уның маҡсаты - башҡорт халҡының мәҙәни-тарихи мираҫын үҫтереү, башҡорт телен популярлаштырыу һәм үҫтереү, йәштәрҙе берләштереү һәм уларҙы үҙ-ара мәҙәни байытыу өсөн саралар булдырыу.

✓ Өфөлә фехтование буйынса "Салауат ҡылысы" Бөтә Рәсәй ярыштары булып үтте. Башҡортостандың баш ҡалаһына Рәсәйҙән һәм Япониянан 100-ләгән спортсы килде. Беҙҙең республиканан донъя һәм Европа беренселектәре еңеүселәре һәм призерҙары ингән 60 ҡатнашыусы сығыш яһаны.

✓Өфө хакимиәте башлығы вазифаһына документтар ҡабул итеү башланды. Конкурста ҡатнашыу өсөн документтар тапшырған кандидаттарҙың фамилиялары 15 октябргә тиклем иғлан ителмәй. 15 октябрҙә, ҡабул итеү комиссияһының эше тамамланғас, ҡала Советының рәсми сайтында кандидаттарҙан документтар ҡабул итеү йомғаҡтары тураһында мәғлүмәт баҫылып сығасаҡ. 29 октябрҙә ҡала Советы ултырышында кандидатты ҡала башлығы хакимиәте вазифаһына раҫлау тураһында ҡарар ҡабул ителәсәк.

✓ Tvil.ru торлаҡ бронләү сервисы ағымдағы йылдың көҙ башында Рәсәйҙең ял итеү өсөн иң популяр күлдәрен атаны. Беренсе урында - Башҡортостандың Әбйәлил районындағы Яҡтыгүл, унан һуң Тверь өлкәһендәге Селигер һәм Иркустк өлкәһендәге Байкал күлдәре билдәләнә. Мәғлүмәт буйынса, Башҡортостанда күл буйҙврында ял итеүгә өҫтөнлөк бирәләр. Яҡтыгүлдә туристар сентябрь айында уртаса 4,5 көн ял итә һәм торлаҡты ҡуртымға алыуға түләгенә 3,1 мең һум тотона, йыш ҡына ике ғаилә өсөн торлаҡ бронләй.

✓Быйыл Башҡортостанда 58 мәктәп тамамлаусы Берҙәм дәүләт имтиханында максималь һөҙөмтәләр (100 балл) күрһәткән. Сығарылыш уҡыусылары уҡыуҙарын дауам итеү өсөн башлыса Мәскәү, Санкт-Петербург университеттарын һәм башҡа уҡыу йорттарын һайлаған.

ТӨРЛӨҺӨНӘН

ИҪӘП КӘРӘК

"Регагро" мәғлүмәт системаһы сайтында шәхси умартаҫы кабинеты әҙерләнә. Башҡортостанда бөтә умарталарға чип ҡуйыла, мәғлүмәт берҙәм реестрға индерелә.

Бал һатып алыусы продукцияның төрөү материалына баҫтырылған QR-кодты уҡый һәм ҡайҙа, ҡасан һәм кем етештергәнен, миҙгел дауамында бал ҡорттары ниндәй дарыуҙар менән эшкәртелгәнен белә ала. Умартаһының шәхси кабинетын 2019 йылдың йәйенә әҙерләү күҙаллана. Әлеге ваҡытта шәхси кабинет менән эре һәм бәләкәй эре мөгөҙлө мал хужалары файҙалана ала. Унда яңы хайуанды теркәргә, репродукция, вакцинациялар һәм ауырыуҙар тураһында мәғлүмәт индерергә, мотлаҡ саралар (эшкәртеү, вакцинация) календарын ҡарарға, хайуанды һалыуға йәки бөтөрөүгә ғариза тапшырырға, электрон паспорт, ветеринар карта йәки белешмә төҙөргә һәм баҫып сығарырға, теркәлгән хужалар һәм хайуандар реестры менән танышырға мөмкин. "Регагро" сайты мәғлүмәттәре буйынса, Башҡортостанда хәҙер 5507 баш йылҡы, 304 мең 52 баш эре мөгөҙлө мал, 14 721 сусҡа, 132 540 һарыҡ, 16 464 кәҙә һәм бер эт теркәлгән.

ТАҒЫ ЛА БАЛ...

Башҡорт балында антибиотиктарҙың ҡалдыҡ күләме буйынса 600-гә тиклем күрһәткесте билдәләй алалар. Лабораторияны йыһазландырыу пландары хаҡында Башҡортостан ғилми-етештереү ветеринар лабораторияһы директоры урынбаҫары Азамат Буканов һөйләне.

Әлеге ваҡытта лабораторияла бал ҡорттарының 36-ға яҡын сирен билдәләргә һәм әҙер продукцияны һатыуға сығарырға мөмкин. "Быйыл йөгошло сирҙәргә аккредитация үттек, хәҙер 30 йөгошло ауырыуҙы диагностикаларға була", - тип һөйләне Азамат Буканов. Өфөләгә "Апимондия" Бөтә донъя умартасылар форумына лабораторияны яңыртыу һәм киңәйтеү күҙаллана. Бер бүлек бал ҡорттары ауырыуҙарын өйрәнә, бының өсөн ес айырым бүлмә ҡаралған: бактериология, паразитология һәм вирусология. Бында пцр-диагностика буйынса заманса ҡорамал, бал ҡорттары сирҙәрен ауырыу типтары һәм серотиптары буйынса билдәләгән прибор - секвинатор ҡуйыла. Ошо уҡ прибор бал ҡорттарының тоҡомон билдәләй ала. Бал һәм ҡортолоҡ продукцияһын өс бинала тикшереү ҡаралған, унда капиталь ремонт үткәрелгән дә инде. Лабораторияны йыһазландырыуға бөтәһе 20-40 миллион һум талап ителә."Проектҡа ярашлы, башҡорт балы һәм ҡортсолоҡ продукцияһы таможня союзы нормаларына һәм халыҡ-ара стандарттарға тап килһен өсөн импорт приборҙар менән йыһазландырыу ҡаралған. Лаборатория белгестәрен сит илдәрҙә уҡытыу күҙаллана", - тип асыҡлыҡ индерҙе Азамат Буканов.

ҠАЛА ХАКИМИӘТЕНДӘ

Һуңғы көндәрҙә һауа торошо төрлөсә һынай: йә ҡайҙалыр яуған ҡар ипкене баш ҡалаға етеп, ҡапыл ғына һыуытып ебәрә, йә ел сыға, йә ҡояш йылы нурҙарын һибә башлай. Тәбиғәттең көйһөҙлөгө ҡала халҡының йәшәйешенә лә үҙенең йоғонтоһон һәмәй ҡалманы: ҡарт ағастар ҡолау йәки ботаҡтары һыныу һөҙөмтәһендә ике кеше йәрәхәтләнгән. Шуға ла ҡала хакимиәтендәге оперативканы ҡала хакимиәте башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Салауат Хөсәйенов ошо ваҡиғанан башлауы юҡҡа түгел.

ЕГЕТТӘРҘЕ ОҘАТАБЫҘ...

ил һаҡларға!

"Зыян күреүселәргә сығып, ниндәй ярҙам кәрәк, күрһәтегеҙ, - тине ул район хакимиәттәре башлыҡтарына һәм ҡыҙыҡһыныусы ведомство етәкселәренә мөрәжәғәт итеп. - Авария торошондағы ағастарҙы ҡырҡыу буйынса эштәрҙе әүҙемләштерергә кәрәк. Ҡырҡылған ағастар урынына 3-5 яңы ағас ултыртабыҙ. Шул уҡ ваҡытта, уларҙың коммуникацияларға ҡамасауламауын, йәйәүлеләр йөрөгән юлдарҙы ҡапламауын да иҫәпкә алырға кәрәк. Был бик етди эш һәм ныҡлы иғтибар талап итә".

Шулай уҡ Салауат Сәхи улы алдағы көндәрҙә ҡар яуыу ихималлығын билдәләп, тейешле техниканы әҙерләү, эште яҡшы итеп ойоштороу бурысын да ҡуйҙы. Юлдарҙы һәм торлаҡ фондын ремонтлау миҙгел осоронда ғына башҡарыла торған эштәр булғанлыҡтан, был мәсьәләләр ҙә иғтибарҙан ситтә ҡалманы. Хәйер, улар даими иғтибар үҙәгендә тора. Бөгөнгө "Хәүефһеҙ һәм сифатлы юлдар" программаһы буйынса эш 88 процентҡа башҡарылған, 55 участкаһын барыһында ла арыуыҡ эштәре ҡабул ителгән. Ағымдағы йылда 551 күп фатирлы йортта ремонт планлаштырылһа, 5 октябргә ҡарата уларҙа йылытыу системаһын ремонтлау тулыһынса тамамланған, 78 йортта һыу торбалары алыштырылған, 10-һында был эш дауам ителә. 63 йортта фасадтар ремонтланған, 125 йорттоң ҡыйыҡы ябылған. 201 йортта лифт ремонтланған, 82-һендә эштәр бара. "Лифттарҙы ремонтлауға айырым иғтибар бирегеҙ, - тине Салауат Сәхи улы. - Кешеләргә, бигерәк тә айырым категория граждандарға, юғары ҡаттарға йәйәү менеү ҡыйынлыҡтар тыуҙыра, шуға күрә был эштә бер ниндәй тотҡарлыҡтар булмаһын, ремонт оҙаҡҡа һуҙылмаһын. Халыҡ ремонт графигын белергә һәм билдәләнгән ваҡытта сифатлы хеҙмәтләндереүгә эйә булырға тейеш".

Шулай уҡ Салауат Сәхи улы йылытыу миҙгеленә әҙерлек мәсьәләһенә ҡағылып, бөгөнгә барлыҡ йорттарға ла йылылыҡ бирелеүен билдәләне. 11 йорт ведомстволар ҡарамағында, уларға әле йылылыҡ бирелмәгән, әммә улар ҙа тиҙ арала тоташтырыласаҡ, сөнки ҡала хакимиәте вазифаһын башҡарыусы белдереүенсә, бер кем дә йылылыҡ ҡалырға тейеш түгел.

Көнкүреш яңылыҡтарына байҡау яһағандан һуң, төп тема буйынса һүҙ ҡала хакимиәте башлығы урынбаҫары Рөстәм Гәзизовҡа бирелде. Мәғлүм булыуынса, 1 октябрҙән 31 декабргә тиклем 1991 - 2000 йылғы граждандарҙы хәрби хеҙмәткә көҙгө саҡырыу башланды. Сығыш яһаусы белдереүенсә, республика өсөн дә, Өфө ҡалаһы өсөн дә наряд йыл һайын юғары күләмдә төшөрөлә. Яҙғы кампанияла РФ Ҡоралды Көстәре сафына 945 призывник (101,5 процент) оҙатылған. Күрше өлкәләр менән сағыштырғанда, был - иң ҙур күрһәткес, сөнки Пермь ҡалаһынан - 745, Һамарҙан - 714, Екатеринбургтан 940 егет әрме сафына баҫҡан.

Көҙгө кампанияла наряд 869 кеше тәшкил итә. "8 октябргә Өфө ҡалаһы буйынса 621 егет - призыв комиссияһына, 211-е хәрби хеҙмәткә саҡырылған, - тип белдерҙе Рөстәм Фәрит улы. - Улар ғәскәрҙәргә октябрҙең икенсе яртыһында ебәреләсәк. Район хакимиәттәре, Йәмәғәт хәүефһеҙлеге үҙәге, идара итеүсе компаниялар менән берлектә призыв йәшендәге граждандарға хәбәр итеү буйынса ҙур эш башҡарыла. Әле 5770 кешегә мәғлүмәт еткерелгән".

Салауат Сәхи улы билдәләүенсә, Өфөнән саҡырылыусылар яуаплылыҡтары, әрме сафында хеҙмәт итеү өсөн ныҡлы әҙерлектәре менән айырылып тора. Шуға ҡарамаҫтан, медицина комиссияһының эшен юғары кимәлгә ҡуйырға кәрәк, хеҙмәткә бары тик ныҡлы һаулыҡлы егеттәр генә алынырға тейеш.

Земфира ХӘБИРОВА.

ИШЕТТЕГЕҘМЕ ӘЛЕ?

ТАУЫШ БИР!

Башҡортостандың Йәмәғәт палатаһы Өфө аэропортына яңы исем биреү өсөн тауыш биреү иғлан итә. Ошо көндәрҙә Рәсәй Федерацияһы Йәмәғәт палатаһында "Рәсәйҙең бөйөк исемдәре" проекты менән таныштырҙылар. "Рәсәйҙә бөйөк исемдәр күп, һәм был ил өсөн тарихи капитал тип әйтер инем. Ләкин беҙ ошо тарихи капиталға һаҡсыл ҡарамайбыҙ кеүек тойола миңә", - тине Рәсәй Федерацияһының Йәмәғәт палатаһы башлығы Валерий Фадеев. Уның билдәләүенсә, тауыш биреүҙән һуң дөйөм пассажирҙар ағымы 170 миллион кеше тәшкил иткән халыҡ-ара һәм федераль әһәмиәттәге 45 аэровокзалға исем биреү күҙ уңында тотола. Атап әйткәндә, Башҡортостандың баш ҡалаһы аэропорты түбәндәге яҡташтарыбыҙҙың: Салауат Юлаев, Сергей Довлатов, Мостай Кәрим, Рудольф Нуриев, Сергей Аксаковтың исемен алыуы мөмкин. Һорау алыуға 20 меңгә яҡын иреҡмән йәлеп ителә.

ЯРҘАМ КЕМГӘ?

"Һуғыш, хеҙмәт һәм Ҡоралды Көстәр ветерандары тураһында" Башҡортостан Республикаһы Законына үҙгәрештәр индереү тураһында"ғы законға ҡул ҡуйылды. Төҙәтмәләрҙе Башҡортостан Республикаһы Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтай депутаттары хупланы. Элек социаль ярҙам саралары граждандарға пенсияға сыҡҡандан һуң бирелә ине. Закондың яңы редакцияһы йәш критерийҙарын һаҡлауҙы күҙ уңында тота. 55 йәштән өлкән ҡатындар һәм 60 йәштән өлкән ирҙәр пенсияға сығыу-сыҡмауға ҡарамаҫтан, түбәндәге льготалар аласаҡ:

- хеҙмәт ветерандарына торлаҡ бинаһы һәм коммуналь хеҙмәттәр өсөн түләү буйынса айлыҡ аҡсалата компенсациялар;
- хеҙмәт ветерандарына айлыҡ аҡсалата түләүҙәр;
- оҙайлы эш стажына эйә булған ветерандарға айлыҡ аҡсалата түләүҙәр;
- маҡтаулы исемдәре һәм айырыуса ҡаҙаныштары булған ветерандарҙың пенсияһына өҫтәмә түләүҙәр.

БАШ ҠАЛА ХӘБӘРҘӘРЕ

✔ 30 октябрҙә Өфөлә социаль эшҡыуарҙарҙың IV республика форумы ойошторола. Форумды уҙғарыу урыны: Өфө ҡалаһы, Зәки Вәлиди урамы, 40, Башҡортостан Республикаһы Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтай йорто. Сара иртәнге сәғәт 10-да башлана, теркәү - сәғәт 9-ҙан. Ҡатнашыу бушлай. Дәүләт Йыйылышы бинаһына инеү өсөн форумдың сайтында алдан теркәлеү мотлаҡ. Өҫтәмә мәғлүмәт өсөн телефондар: 8 (347) 264-62-90, 8 (347) 243-38-37; электрон почта: mail@ciss-rb.ru.

✔ Токиола JATA Tourism EXPO Japan халыҡ-ара туризм күргәҙмәһендә Рәсәй Федерацияһының берләштерелгән стендында Башҡортостандың туризм көҙәтә менән таныштырҙылар. Экспозицияны биҙәүҙә үҙебеҙҙең турбренд файҙаланылды, дүрт көндә күргәҙмәне 130 илдән 200 меңдән ашыу ҡунаҡ ҡараны, тип билдәләнеләр Башҡортостандың Туризм һәм эшҡыуарлыҡ буйынса дәүләт комитетында.

✔ Роспотребнадзорҙың Башҡортостан буйынса идаралығы белгестәре мәғлүмәттәре буйынса, республикала киҫкен респиратор инфекцияһы менән ауырыусыларҙың артыуы теркәлгән. Әлегә уның кимәле эпидемик сиктән түбән ҡала. Шул уҡ ваҡытта, киҙеү вирусын йоҡторған кешеләр тәбәк биләмәһендә теркәлмәгән. Республикала грипҡа ҡаршы прививка кампанияһы бара. 28 сентябргә халыҡтың 15,6 проценты - 636 334 кеше, киҙеүгә ҡаршы прививка яһатҡан (2017 йылдың ошо уҡ осоронда халыҡтың 18,4 проценты прививка эшләткән).

✔ Башҡортостан халҡы, бөтә рәсәйҙәр кеүек, Яңы йыл каникулдарында 10 көн - 2018 йылдың 30 декабренән 2019 йылдың 8 ғинуарына тиклем ял итә. Бынан тыш, эшләмәгән байрам көндәренә тура килгән 5 һәм 6 ғинуарҙағы (шәмбе һәм йәкшәмбе) һәм 23 февралдәге (шәмбе) ял көндәре 2, 3 һәм 10 майға күсерелә. 2019 йылда граждандар 23-24 февраль, 8-10 март, 1-5 май, 9-12 май, 12 июнь Рәсәй көнөндә һәм 2-4 ноябрь - Халыҡ берҙәмлеге көнөндә ял итә. Башҡортостанда 2019 йылда шулай уҡ 4 июнь - Ураҙа байрамы, 11 август - Ҡорбан байрамы, 11 октябрь - Республика көнө эшләмәгән байрам көндәре була.

✔ 2018 йылдың аҙағына тиклем бензин һәм дизель яғыулығы ҡиммәтләнмәй, тиелә Үҙәк банктың аҡса-кредит сәйәсәте буйынса докладында. Дөйөм алғанда, ил буйынса йәй аҙағында бензиндың бер литры 43,27 һум, дизель 44,53 һум тора ине. Хөкүмәт ҡабул иткән саралар, биржа һатыуҙары күләмен киңәйтеү һәм ҙур нефть компанияларының хаҡтарҙы "туңдырыу" буйынса килешеүҙәрҙе үтәүе яғыулыҡтың хаҡын һаҡлауға булышлыҡ итергә тейеш.

✓ *Әгәр быға тиклем төбәктәр өсөнсө һәм артабанғы сабыйҙары тыуған ғаиләләргә ярҙам күрһәтеүгә - 70, ә федераль үҙәк 30 процент бүлһә, киләһе йылдан киреһенсә була.*

...ҒӘҘӘТТӘРЕ КҮРКӘМ

ЙӨҘ ЙЫЛЛЫҠҠА...

2019 йыл республикала мөһим юбилей датаһы - Башҡортостан Республикаһы ойошторолоуҙың 100 йыллығы билдәләнә. Ошо дата сиктәрендә бик күп киң күләмле саралар планлаштырылған.

Юбилейға тотош республика буйынса дөйөм хаҡы 44 миллиард һум тәшкил иткән 110 объект төҙәлеп тапшырылырға тейеш. Әле уларҙың бер өлөшө тапшырылған да инде - 20 самаһы мәктәп, балалар баҡсалары, мәҙәни үҙәктәр һәм яңы поликлиникалар. Иң мөһиме - яңы заводтар төҙәлә, ғәмәлдәге производство модернизациялана, һәр районға кәрәк булған яңы эш урындары барлыҡҡа килә.

Әлеге ваҡытта Өфөлә лә төҙөлөш эштәре әүҙем бара. Бөгөн Максимовка ҡасабаһында балалар баҡсаһы, 44-се мәктәптә реконструкциялау-төҙөлөш эштәре дауам итә. Ҡамышлы урамында Спорт әҙерлеге үҙәге, Р. Зорге урамында Республика Клиник психотерапия үҙәге, Республика клиник онкология диспансерының хирургик корпусына тоҡәтмә төҙәлә.

Күптән түгел Затонда Ә. Исҡужин исемендәге 9-сы балалар музыка мәктәбенең яңы заманса бинаһы төҙөлөшө башланды. Ул өс ҡатлы буласаҡ, дөйөм майҙаны 1500 квадрат метр тәшкил итәсәк. Шәхси һәм төркөм менән шөғөлләнеү өсөн заманса концерт залын йыһазландырыу планлаштырыла. Тиҙҙән "Инорс-4" биҫтәһендә дөйөм белем биреү үҙәге төҙөлә башлаясаҡ. Баш ҡала республиканың 100 йыллығына төҙөләсәк объекттарҙың береһе Александр Невский урамында ябыҡ һырғалаҡ - Шорт-трек буйынса әҙерлек үҙәгенең беренсе сираты. Ул 2 мең урынға иҫәпләнә. Бинала махсус күнекмә аренаһы, сисенеү-кейенеү бүлмәләре, административ-көнкүреш, ярҙамсы һәм техник биналар, гардероптар, вестибюль буласаҡ. Дөйөм майҙаны 10 мең квадрат метр тәшкил итә. Әлеге ваҡытта подряд ойошмаһы төҙөлөш-монтаж эштәрен башҡара, тышҡы һыу торбаларын, хужалыҡ-көнкүреш һәм ямғыр һыуын ағыҙыу канализацияларын һала. Шул уҡ ваҡытта штукатурлау, эске стеналарҙы һәм бүлмә араларын кирбес менән бүлеү бара. Һырғалаҡтың беренсе сиратын 2019 йылдың 4-се кварталында тапшырыу планлаштырылған.

БЕРЕНСЕЛӘР...

Өфөнөң 1-се лицей уҡыусылары өсөн 9 октябрь Белем көнөнән дә шатлыҡлыраҡ байрамға әүерелде, сөнки йылдан ашыуыраҡ күләмле төҙәкләндереү эштәренән һуң мәктәп ҡабат ишектәрен асты. Ремонт осоронда балалар Ғафури урамындағы 2-се башҡорт лицейында уҡыны.

Балаларҙың, ата-әсәләрҙең, уҡытыусылар коллективының шатлығын уртаҡлашырға Башҡортостан Башлығы Рөстәм Хәмитов килде. "Бөгөн яңы бинала яңы тормош һәм яңы хәрәкәт башлана, - тине Рөстәм Зәки улы. - Мин мәктәп тарихын беләм һәм белем усағы ҡыҙыҡлы, данлыҡлы, ысынлап та, беренсе, тип әйткем килә. Бында бик күп билдәле, республикабыҙ мәнфәғәтендә байтаҡ эштәр башҡарған кешеләр уҡыған. Башҡортостан өсөн етди, көслө, аҡыллы кешеләр әҙерләп сығарыу традицияһы лицей эшмәкәрлегенең нигеҙен тәшкил итә лә инде. Беҙҙең республика - Рәсәй Федерацияһының көслө субъекты. Мәғариф системаһын тәртипкә килтереүгә ҙур сығымдар өсөн мөмкинлегебеҙ бар һәм ошо лицей миҫалында алдыбыҙҙа торған бурыстарҙы тиҙ, һөйбәт, матур итеп башҡарып сығырға мөмкин икәнен күрәбеҙ. Ярым емерек бина урынына ҡыҫҡа ваҡытта шундай заманса комплекс төҙөләсәгенә бер кем дә ышанмай ине. Киләсәктә лә ошондай эш алып барасаҡбыҙ. Мәғариф һәм уҡытыу системаһы алдында бурыстарыбыҙ бар һәм беҙ уларҙы үтәргә тейеш".

Мәктәп уҙған йылдың майында ремонтҡа ябыла. Йылдан ашыуыраҡ ваҡыт эсендә уның 4 ҡатлы яңы корпусы төҙәлә, элекке 5 ҡатлы корпус яңыртыла, биләмә төҙәкләндерелә. Бинала һаулыҡ мөмкинлектәре сикле балалар өсөн ике лифт, 30-ҙан ашыу уҡыу бүлмәһе, процедура һәм стоматология кабинеттары менән медицина блогы, ике спорт залы, 300-ҙән ашыу урынлыҡ тамашалар залы, шулай уҡ баскетбол уйындары өсөн универсаль спорт майҙансыҡтары, ритмика һәм хореография менән шөғөлләнеү өсөн залдар, оҙайтылған көн төркөмдәре өсөн уйын бүлмәһе, 400 урынлыҡ ашхана, китапхана бар. Иң мөһиме, балалар бер сменала уҡый. Реконструкцияға тиклем бында 600-ҙән ашыу уҡыусы иҫәпләнһә, хәҙер уларҙың һаны 775-кә еткән.

МӘКТӘПТӘР ЯҢЫРА

Был аҙнала Өфө ҡалаһының Октябрь районында урынлашҡан Нуғай ҡасабаһындағы 147-се мәктәптең икенсе сираты асылды. Ул өс блоктан тороусы дүрт ҡатлы бина.

Дөйөм майҙаны 22,4 мең квадрат метр булған, 1250 уҡыусыға иҫәпләнгән мәктәптең төҙөлөшө ике сиратта башҡарылды. Яңы объектты асыу тантанаһында ҡатнашыусылар мәктәп менән танышып, уға юғары баһа бирҙе. Өфө ҡала хакимиәте башлығы вазифаһын башҡарыусы Салауат Хөсәйенов уҡыусылар менән аралашып, уларға уҡыуҙарында, ижади һәм спорт һәләттәрен үҫтереүҙә уңыштар теләне. "Был мәктәп дөйөм белем биреү ойошмаһы ғына түгел, ә Нуғай, яҡын-тирәләге ауылдар өсөн мөһим социаль-мәҙәни инфраструктура объекты булып тора. Уға ихтыяж хаҡында ете беренсе синыф булыуы ла һөйләй. Бында уҡытыу процесын уңайлы һәм заманса ойоштороу өсөн барлыҡ шарттар бар. Муниципалитеттың дөйөм белем биреү учреждениеларын бер сменалы уҡытыуға күсереү буйынса эшмәкәрлеге дауам итә. Беҙ уҡыусыларҙың мәнфәғәтен һәр саҡ беренсе урынға ҡуйбыҙ", - тине Салауат Сәхи улы..

ҮӘТ, ШУЛАЙ!

ИКЕНСЕ, ӨСӨНСӨ БАЛАҒА...

2019 йылдан Башҡортостанға өсөнсө һәм артабанғы сабыйҙары тыуған ғаиләләргә түләүҙәр буйынса федераль бюджеттан ярҙам ҡаралған. Ағымдағы йылда Рәсәй төбәктәренең күп балалы ғаиләләргә булышлыҡ итеү программаһында ҡатнашыу шарты үҙгәрҙе. "Әгәр 2017 йылға тиклем унда тыуым Рәсәй буйынса уртаса күрһәткестән кәмерәк булған 50 субъект ҡатнашһа, 2018 йылдан иһә тыуымдың дөйөм коэффициенты икегә тиклем арттырылды. Шулай итеп, программала Башҡортостан Республикаһы, Ҡалмыҡстан, Удмуртия, Төньяҡ Осетия - Алания, Әстерхан, Иркутск, Омск, Свердловск, Силәбе өлкәләре һәм Пермь крайы ҡатнаша", тип аныҡлана Рәсәй Хөкүмәте ҡарарында.

Рәсәйҙең хеҙмәт һәм халыҡты социаль яҡлау министры Максим Топилин һүҙҙәренсә, берлектә финанслау тәртибе лә үҙгәрә. Әгәр быға тиклем төбәктәр өсөнсө һәм артабанғы сабыйҙары тыуған ғаиләләргә ярҙам күрһәтеүгә - 70, ә федераль үҙәк 30 процент бүлһә, киләһе йылдан киреһенсә була. Шуға ярашлы, пособиеларҙы федераль ҡаҙнанан финанслау 20 миллиард һумға арттырыла. Әле Башҡортостанда өсөнсө һәм артабанғы балалар өсөн пособие күләме 8993 һум тәшкил итә. Республикала 2932 ғаилә ошондай ярҙам ала.

Әйткәндәй, өсөнсө һәм артабанғы бала өсөн пособие сабыйға өс йәш тулғансы түләнә. Ағымдағы йылдың 8 айында пособиеның ошо төрөнә ике кимәлдәге бюджеттарҙан 177,5 миллион һум йүнәлтелгән. Былдай пособиеға йән башына уртаса килеме 8483 һумдан аҙыраҡ булған ғаиләләр дәғүә итә ала. Уны алыу өсөн күп функциялы үҙәк офистарына, республиканың халыҡҡа социаль ярҙам күрһәтеү үҙәктәре филиалдарына мөрәжәғәт итергә кәрәк. Түләүҙе дәүләт хеҙмәттәре порталы аша ла рәсмиләштерергә мөмкин.

МИКРОАВТОБУС УРЫНЫНА...

2019 йылда Башҡортостанда "Газель" микроавтобусы урынына бер тапҡыр бирелә торған түләү алыусыларҙың исемлеген киңәйтеү күҙаллана.

Йәғни "Газель" урынына 600 мең һум күләмендә бер тапҡыр бирелә торған түләүгә һигеҙ һәм унан күберәк балиғ булмаған бала тәрбиәләгән ғаиләләр хоҡуҡлы була. Тейешле закон проекты 2 октябрҙә республика Хөкүмәте Президиумы ултырышында хуплау тапты һәм Башҡортостан Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтайға ҡарауға индерелә. Ултырышта төбәктең хеҙмәт министры Ленара Иванова аңлатыуынса, алдан микроавтобус йәки тейешле түләү алыу хоҡуғы 10 һәм унан күберәк балиғ булмаған балалар тәрбиәләгән ғаиләләргә бирелде. Һунынан ошондай социаль ярҙам сараһына туғыҙ һәм унан күберәк балалары булған ғаиләләр иҫәп тота алды. Хәҙер был кимәлде тағы ла төшөрөү һәм бер тапҡыр бирелә торған түләүҙе һигеҙ һәм унан күберәк балалы ғаиләләргә биреү күҙаллана. Йыл һайын ошондай түләүҙәргә сығымдар Башҡортостанда 23,6 миллион һум тәшкил итәсәк. Әлеге ваҡытта республикала һигеҙ һәм унан күберәк балиғ булмаған бала тәрбиәләгән 47 ғаилә иҫәпләнә. "Башҡортостан Республикаһында күп балалы ғаиләләргә дәүләт ярҙамы тураһында"ғы закон үҙ көсөнә ингән мәлдән былдай льготаны Башҡортостанда 85 ғаилә алды. Бөтә республика буйынса әле 45 мең ишле ғаилә йәшәй. Уларҙан яҡынса 24 меңе төрлө социаль ярҙам саралары менән файҙалана, тип өҫтәне Ленара Иванова.

Х А Л Ы Ҡ Д А У А Һ Ы

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

Массаж

❖ Массаж төрлө ауырыуҙарҙы дауалау, арыуҙы бөтөрөү, йәшәү дәртен арттырыу өсөн файҙалы. Ул тирене йомшарта, ҡан әйләнешен, быуындар бөгөлөүен яҡшырта, мускулдарҙы һәм һенерҙәрҙе нығыта, көҙгә енеләйеп китә. Шуға ла массажды бик арыған ваҡыттарҙа эшләтергә кәрәк. Массаж алдынан йә мунса инеп, йә ваннала тирләп, тотош организмды йомшартырға кәрәк.

Хәтер нығытыу

❖ Көн һайын һарымһаҡ ашарға. Һарымһаҡ ҡандың шыйыҡлығын тәьмин итә, ә шыйыҡ ҡан тиҙ әйләнеш яһай һәм мейегә тиҙ барып етеп, уның күҙәнәктәрен кислород менән тәьмин итә.

Йөрәк өсөн

❖ 1 л ҡыҙыл шарапҡа 10 аҡ кишерҙең һабағын һалырға, 1 ҡалаҡ йөҙөм һеркәһе өҫтәп, 10 минут ҡайнатырға. Шуға 300 г бал ҡушып болғатырға һәм 4 минут ҡайнатырға, һөҙөргә, ҡара быяла шешәгә ҡойоп, тығынлап ҡуйырға. Был төнәтмәне көнөнә 2-3 ҡалаҡ эсергә.

Ҡабаҡ балы

❖ Ҡабаҡ балы - бауыр өсөн дауа, бәлзәм ул. Ҡабаҡтың һабаҡлы өҫкө яғынан киҫеп асырға, эсендәге орлокто алырға һәм тулғансы шәкәр ҡомо һалып, киҫеп алынған өлөшө менән ябырға. Ҡабаҡты эмаль һауытҡа ултыртып ҡуйыу яҡшы. Ҡабаҡ шәкәр ҡомонда ireп, ҡабығы йомшарғансы ултырһын, шунан һуң ғына быяла йәки эмаль һауытҡа һалып алығыҙ һәм һыуытҡысҡа ҡуйығыҙ. 1 ай һаҡларға мөмкин. Был ҡабаҡ балын ҡасан, күпме эсергә теләйһегеҙ, шулай эсегеҙ, зыяны булмаҫ. Эсәктәрҙе таҙартыу, эс йомшартыу, аш эшкәртеү өсөн дә файҙалы.

Йыйырсыҡтарҙан

❖ 3-5 йыллыҡ алоэ ботаҡтарын ҡырҡып алып, 10 көн һыуытҡыста тотоғоҙ һәм һутын һығып алып, тәүлегенә бер нисә тапҡыр бит тиреһенә һөртөгөҙ. Алоэ һутын һауытҡыста һаҡларға.

Әнүәрә ХӘЙБУЛЛИНА.

✓ *һатыусы, йәиһә башҡа һөнәр эйәһенең кешеләргә булған ҡырыҫлығын аңларға булһа, шундай насар холоҡло табип йәиһә шәфҡәт туташы бөтөнләйгә дауахана тирәһендә булырға тейеш түгел, тип һанайым.*

ЙОЛАНДАН ЙҮН ТАП!

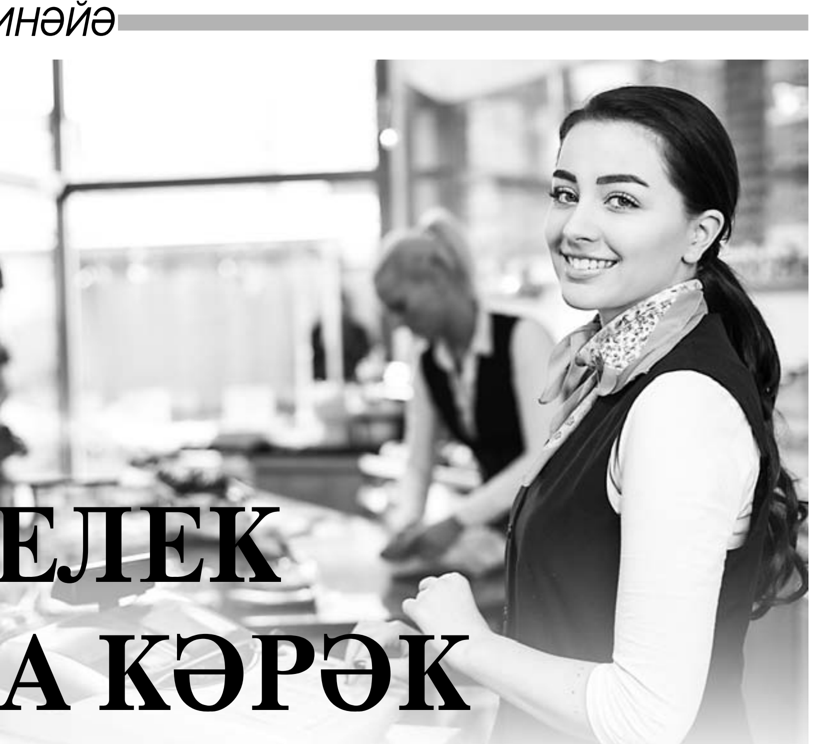
ТЫЙЫУҘАР

Ислам диненә бәйле тыйыуҙар:

- Иҫнәгәндә, ауыҙҙы ҡул менән ябып иҫнәйҙәр. Юғиһә, ауыҙға шайтан инә.
- Йома көндөң өйлә намаҙы ваҡытында эш менән булырға ярамай.
- Йома ваҡытында мосолман кешеһенә ҡара төҫтәге кейемде кейергә ярамай.
- Ирҙәргә ебәктән кейенергә ярамай.
- Йома көн бысраҡ һыу түгергә, иҙән, кер йыуырға ярамай.
- Ҡибла яҡты баҡса итеп ҡаҙырға ярамай.
- Өй эсендә һыҙғырырға ярамай, фәрештәләр ҡаса.
- Ҡатын-ҡыҙ мәсеткә барғанда, урамға сыҡҡанда хушбуй һөртөргә, биҙәнергә тейеш түгел.
- Ҡатын-ҡыҙ ирҙең юлын ҡыйырға тейеш түгел.
- Ҡорбанға салынған малдың итен ашаған саҡта һөйәген һындырырға ярамай, быуындарын ғына ысҡындырып, өлөштәргә бүләләр.
- Ҡөрьәнде йыртырға ярамай.
- Ҡөрьәнде үбеп, ялған ант итергә ярамай - нәҫел ҡорой.
- Мосолман кешеһенә урлашыу, алдашыу, зина ҡылыу, үҙ ғүмерен ҡыйыу тыйыла.
- Мосолман кешеһенә сусҡа аҫырарға ярамай.
- Мосолман ҡатын-ҡыҙҙарына ирҙәр башҡарған ғәмәлдәрҙе башҡарыу тыйыла: балаға исем ҡушыу, никах уҡыу, мал салыу, һ.б.
- Мәсет нигеҙен тапап, өҫтөнән йөрөргә ярамай.
- Өҫтәлдә аш-һыуҙы асыҡ ҡалдырма - шайтан ҡағылып ҡуйыр.
- Мосолман өйҙәрендә алтын һауыттарҙан ашау тыйыла.
- Намаҙ уҡығанда шәм яныптороорға, алда ҡорал эленеп торорға тейеш түгел.
- Өйҙә ҡош-ҡорт, кеше һындары төшөрөлгән һүрәттәр булырға тейеш түгел.
- Өйҙә эт аҫырарға ярамай - фәрештә ҡунмай.
- Өй йыуған һыуҙы ҡиблаға түгергә ярамай. Бисмилла итеп соҡорға түгергә кәрәк.
- Һыуҙы күп тотонорға ярамай, исраф була.
- Ризыҡты һул түгел, уң ҡул менән тотоп ашайҙар.
- Тәҙрә төбөнә бысаҡ, ҡайсы кеүек осло әйберҙәрҙе һалмайҙар - фәрештәләр тәҙрә төбөндә ултырырға ярата.
- Сәсте теләһә ҡайҙа ташламайҙар, бисмилла әйтеп, утҡа яғалар.
- Тәһәрәт алмай, йә ғөсөл ҡойонмай, тырнаҡ киҫергә ярамай.

Фәнирә ҒАЙСИНА.
(Дауамы бар).

КИНӘЙӘ



Коммунизм төҙөүсенең әхлаҡ кодексында яҙылған "Кеше кешегә дуҫ, иптәш һәм туған" тигән принцип яҡшы хәтеремдә ҡалған. Күңелгә ятып торған был һүҙҙәрҙе олораҡ быуын кешеләре һәммәһе лә иҫләйҙер. Ана шул "яҡты киләсәк"те төҙөгән мәлдәге ҡайһы бер нәмәләрҙе хәҙерге менән сағыштырырға яратам. Шул заманда ла сәс алыусынан булһынмы ул, табиптан, һатыусынан йә иһә башҡа төрлө хеҙмәтләндереү өлкәһендәге хеҙмәтсәндән кешеләргә ҡарата итәғәтлелек, мәҙәнилек талап ителә торғайны. Ул саҡтағы бындай талаптарҙың күптәр тарафынан үтәлеү-үтәлмәүе хаҡында фекерләп алыу ҙа артыҡ булмаҫ.

ИТӘҒӘТЛЕЛЕК ҺӘР ЗАМАНДА КӘРӘК

Баштараҡ үҙебеҙ иң йыш мөрәжәғәт иткән һатыусы халҡына ҡағылышлы һүҙ алып барырға ниәтем. Бынан утыҙ йылдар элек, магазиндарҙағы буш кәштәләрҙе, һәр төрлө тауар ҡытлығын оло быуын кешеләре барыһы ла яҡшы хәтерләй. Магазинға ниҙер алырға инеп, "Фәлән нәмә һеҙҙә бармы?" тигән һорауға ҡырҡа ғына "Юҡ!" тигән яуап ишетеүҙәргә һәммә кеше өйрәнеп тә бөткәйне бит инде. Ә инде берәй нәмәнең витринала ятҡанын күреп, "Шул нәмә ни хаҡ тора?" тигән һорауыңа бәғзе һатыусыларҙың нисегерәк итеп яуап биреүен һөйләһәң, хәҙерге йәштәр хатта ышанмаҫ та. Сөнки "Хаҡы яҙылған бит, күрмәйһеңме әллә, күҙеңде асыңҡырап ҡара", тигән һымағыраҡ яуаптарын ишеттергән һәм йөҙҙәрендә йылмайыу төҫө күренмәгән һатыусылар хәҙер бер ерҙә лә юҡ. Әлбиттә, һатыусыларҙың барыһы ла шулай тупаҫ ине, тип әйтергә йыйынмайым. Йылмайғылағандары ла була торғайны, әммә, ни өсөндөр, хәтерҙе ҡалдырырлыҡ нәмәләр хәтерҙә нығыраҡ ҡалыусан...

Әҙәм ышанмаҫлыҡ нәмәне дөрөҫ булһа ла һөйләмә, тигән әйтемде элек ишеткеләй торғайным. Шулай булыуға ҡарамаҫтан, шул саҡтарҙы бер аҙ ғына иҫкә алып китмәксемен. Ниндәй генә магазинда ла, һатыусы бик "ҙур" кеше ине бит ул саҡта. Һәр ерҙә ул үҙен башҡаларға ҡарағанда кәмендә бер башҡа юғары итеп тоя ине. Ә инде магазиндың товароведы, йәиһә директоры булып эшләгәндәр хаҡында әйтеп тораһы ла түгел.

Бер мәл мине хәрби госпиталь начальнигы үҙенең бүлмәһенә саҡыртты. Өҫтәле янында ултырған бер прапорщикка күрһәтеп: "Доктор, бына ошо иптәште яҡшы итеп ҡарап, дауаларға кәрәк", - тине. "Ни булған?" "Белмәйем, үҙең ҡара. Тик яҡшы ҡара!" Ул саҡта майор званиеһында булған мин устав буйынса "Есть!" тинем дә, әлеге "важный" прапорщикты диагностика палатаһына алып инеп киттем... Берәй ҡатмарлы сир менән килгәндер был, тип уйлаһағыҙ - хаталандығыҙ. Ябай ғына "танау полиптары" тип аталған диагноз ҡуйып, оҙаҡлатмай, бәләкәс кенә операция юлы менән, тын алыу юлын ҡаплаған полиптарын алып та ташланым. Ни өсөн был хәрби тура миңә килмәй, минең начальникка барған? Уның ҡатыны, хөрмәтле Ольга Фәләновна, гастрономда һатыусы булып эшләй икән! Үҙенең урынын яҡшы белә был прапорщик. Ҡатыны арҡаһында үҙен полковниктар менән бер кимәлдә тойған кеше булып сыҡты ул. Шулай ҙа мин: "Доктор булараҡ, ошоғаса бер кемгә лә насар мөғәмәлә иткәнем юҡ. Госпиталь начальнигы аша мөрәжәғәтегеҙҙе мине кәмһетергә маташҡан һымаҡ ҡабул итәм. Бындай насар ғәҙәтегеҙҙе ҡуйығыҙ, иптәш прапорщик!" - тигән тондараҡ уны ныҡ ҡына киҫәтеп алырға мәжбүр булдым. Ҙур-ҙур начальниктарҙы "прилавка аҫтынан" хеҙмәтләндереп, ябай кешеләрҙе ҡалған-боҫҡан нәмәләр менән ризалаштырырға ғәҙәтләнгән ошондай категория кешеләре бар ине шул. Төрлө байрам сараларында ла тик ҙур түрәләр менән табын бүлешкән, һәр ерҙә һүҙе үткән абруйлы кешеләр булды ул саҡтағы һатыусылар. Үҙҙәренең хеҙмәтләндереү эшендә ябай халыҡҡа итәғәтлелек күрһәтеүгә әллә ни йомарт булмаған сауҙа эшсәндәре заманын хәҙер "һағынып" ҡына иҫкә алырға ҡалды. Бына шул торғонлоҡ осоронда ла мин, шәхсән, сауҙа кешеләрендәге йыш ҡына күренгән ана шул тупаҫлыҡ тигән нәмәгә һис кенә лә өйрәнеп бөтә алманым...

Уның ҡарауы, был өлкәлә эшләгән элекке кешеләр менән бөгөнгөләрҙе сағыштырғанда - ер менән күк араһындағы айырма. Һатыусының тәү башлап һинең менән иҫәнләшеүе генә үҙе ни тора! Артынан эйәрә-эйәрә, "Һеҙгә бына ошо костюм килешә", тип бөтөрөнөп йөрөүҙәре насармы ни? Әгәр һиңә берәй тауар оҡшаманы икән, "Телефонығыҙҙы әйтеп ҡалдырығыҙ, базанан барып, һеҙҙең өсөн табып алып килеп, үҙем шылтыратырмын", тип өҙгөләнеп тороуҙары күңелгә бәлзәм булып ята. Алмаҫ ерҙән алырһың тауарын! "Ҡыйбатыраҡ бит әле", тип сығыу яғына ыңғайлауың була, хаҡын бер-ике йөҙгә төшөрөп тә ҡуя... Бына нисек эшләй белә кеше! Бәғзе әсе теллерәктәр хәҙерге һатыусының йылмайып һаулыҡ һорашыуын "Здрасьте, ваш кошелек!" тиеү менән тиңләйтиңләүгә, әммә мин улар менән килешеп етмәйем. Шәхси һатыу нөктәһендәме ул, хөкүмәттекендәме - ябай кеше йылмайыуға һәр саҡ мохтаж.

Табипҡа барған кеше лә үҙенә яҡшы мөнәсәбәт күрһәтеүҙәрен теләй. Ҡабул итеп ултырған докторҙың йылмайып, пациенты менән әҙәпле генә һөйләшеүе - уңышлы дауалауҙың тәүге һәм мөһим стадияһы, тиһәм дә хаталанмаҫмын. Шундай яҡшы күңелле докторҙа булған сирле кешенең уға ышанысы ғына арта һәм, дауалай башламаҫтан алда уҡ, уның организмы һауығыуға көйләнә. Ә инде дауалауҙың ҡалған өлөшө, урыҫтар әйтмешләй, дело техники... Бындай табип менән әңгәмәләшкәндән һуң, хатта төҙәтеп булмай торған ауыр сиргә юлыҡҡан кеше лә ниндәйҙер еңеллек кисерә. Ул ғына ла түгел, пациентына иң яҡшы, йылы һүҙҙәрен йәлләмәгән табиптың үҙенең дә оло ҡәнәғәтлек кисереүе хаҡында әйтмәй ҡалыу ярамай. Байтаҡ йылдар медицина өлкәһендә эшләгән кеше булараҡ, бына ошо хәҡиҡәткә лә төшөндөм. Пациенттарға тупаҫ мөғәмәләлә булған бәғзе табиптарҙы ошо көнгәсә аңлап етмәйем. Һатыусы, йәиһә башҡа һөнәр эйәһенең кешеләргә булған ҡырыҫлығын әле нисектер аңларға, уларҙы кисерергә булһа, шундай насар холоҡло табип йәиһә шәфҡәт туташы бөтөнләйгә дауахана тирәһендә булырға тейеш түгел, тип һанайым.

Тыныс тормошта ғына түгел, хатта әрме шарттарында ла, хәрби уставта "воинская вежливость" тигән айырым статья бар. Һәр хәрби (ябай һалдаттан алып генералға тиклем) бер-береһенә итәғәтле мөнәсәбәттә булырға тейешлеге хаҡында ул. Бер-береңде һүҙ менән дә ҡыйырһытыу ҡәтғи тыйыла. Хатта генерал да һалдатҡа "һеҙ" тип өндәшергә бурыслы. Бының үтәлеү-үтәлмәүе - икенсе мәсьәлә, әммә бына шундай нәмә әрмебеҙҙә лә бар ул. Оҙайлы хәрби хеҙмәтем осоронда ошо мәсьәләгә ҡағылышлы мине тәнҡитләүселәр ҙә булғыланы. "Артыҡ йомшаҡ" булғаным өсөн. Хәрби госпиталь бүлегендәге иртәнге табип ҡарауы мәлендә палатала ятҡан һалдаттарҙан үҙемде аяғөҫтө баҫып ҡаршы алыуҙы талап итмәй торғайным. Баҫырға тип уҡталғандарҙы ла кире урынына ултыртып ҡуям. Госпиталь начальнигы ла ҡайһы берҙә "дөйөм обход"тар яһай.

- Иптәш подполковник, ни өсөн һинең һалдаттарың палатаға начальник ингәндә аяғөҫтө баҫмай? Уставты белмәйҙәрме әллә? - ти ул миңә асыуланып, обход тамамланғас.

- Сөнки мин үҙем шулай ҡушам уларға, иптәш полковник.

- Ни өсөн? Әллә үҙең дә уставты уҡығаның юҡмы?

- Бар. Әммә, бөгөнгө көндә был һалдаттар - сирле. Казармаға барғас, үҙҙәренең начальниктарын аяғөҫтө ҡаршылаҙар...

Үҙем өсөн ауырыраҡ булһа ла, начальниктар менән бына шундайыраҡ "әңгәмәләр" булғылай торғайны.

Ниндәй генә шарттарҙа, ҡайһы ғына заманда йәшәүебеҙгә ҡарамаҫтан, берберебеҙгә иң яҡшы мөғәмәлә булайыҡ, йылмайыуыбыҙҙы йәлләмәйек, хөрмәтле яҡташтар. Кеше балаһына күп тә кәрәкмәй бит ул. Бүтәндәргә туғандарса мөнәсәбәт күрһәтеүҙән бер нәмәбеҙ ҙә кәмеп китмәҫ. Бәйғәмбәребеҙ Мөхәммәт ғәләйһис-сәләм үҙе кешеләргә һәр саҡ алсаҡ, иғтибарлы һәм йылмайыусан булыуы менән беҙгә иң беренсе өлгө булып тора. Уның сәхәбәләренең береһе Абдуллаһ ибн әл-Харис (Аллаһ унан риза булһын): "Мин Аллаһ рәсүленән дә йышыраҡ йылмайған кешене күргәнем булманы", - тигән.

Хәлил ҺӨЙӨНДӨКОВ,
отставкалағы медицина подполковнигы.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

15

Шифа

13 - 19 октябрь (ҡарасай)

2018 йыл

№41 (823)

МЕДИЦИНА ЯҢЫЛЫҠТАРЫ

✓ **"Рәсәй Федерацияһында туберкулезды таратыуҙы иҫкәртеү тураһында" федераль законға үҙгәрештәр индереү тураһында" Федераль закон көсөнә инде.** Уның проектын Башҡортостан Республикаһы Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтай әҙерләгән. Башҡортостан Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтай рәйесе Константин Толкачев фекеренсә: "Туберкулезға ҡаршы көрәш өлкәһендә ҡабул ителгән саралар етерлек түгел һәм ҡануниәтте камиллаштырыу эшен дауам итергә кәрәк. Туберкулездың таралыуы күп осраҡта уны йөрөтөүсенең тәртибенә бәйле. Ҡыҙғаныска күрә, ошондай граждандарҙың күбеһенең йәшәү рәүеше йыш ҡына уларға үҙаллы рәүештә һаулыҡтары менән шөғөлләнергә мөмкинлек бирмәй. Ҡабул ителгән закон уларға медицина ойошмаларында тикшерелеү һәм дауаланыу бурысын йөкмәтә. Беҙҙең башланғыс буйынса ҡабул ителгән Федераль законда сирҙе таратыусылар өсөн бурыстар билдәләнгән, ләкин ошо талаптарҙы үтәмәгән өсөн яуаплылыҡ яҙылмаған. Был мәсьәлә айырым өйрәнеүҙе талап итә. Кәрәк булған осраҡта беҙ тейешле закон проектын әҙерләрбеҙ һәм уны Дәүләт Думаһына индерербеҙ, тип уйлайым".

✓ **Рәсәй Федерацияһының 30 субъектында онкология сирҙәренән үлем осраҡтары артҡан.** Ошо төбәктәр иҫәбендә Башҡортостан да бар. Республикала яман шештән вафат булыусылар һаны 6,9 процентҡа үҫкән. Дөйөм Рәсәй халыҡ фронты эксперттары фекеренсә, онкологиянан үлем осраҡтары артыуының сәбәптәре - махсус медицина яҙмының аҙ булыуы һәм сирҙе һуңлап асыҡлау. Мониторинг мәғлүмәттәре буйынса, 2017 йылда һуңғы стадиялағы онкология ауырыуҙары йышыраҡ асыҡланған төбәктәр иҫәбенә Башҡортостан Республикаһы ла ингән: 45,9 процент. Дауалау һөҙөмтәлелеге, ғүмер оҙайлығы ғына түгел, диагноз ҡуйылған ваҡыттан алып бер йыл эсендә вафат булған ауырыуҙар һаны ла онкология сирҙәрен асыҡлау стадияһына бәйле. Рәсәйҙә әлегә ул юғары кимәлдә ҡала - 22,5 процент. "Яман шеште иртә стадияла асыҡлау 70 проценттан кәм булмаҫҡа тейеш. Реаль һандар ошо күрһәткестән йыраҡ әле", - тип билдәләй белгестәр.

✓ **Башҡортостанда быйыл туғыҙ ай эсендә 29 меңгә яҡын сабый тыуған, ҡағыҙға булараҡ, малайҙар күберәк.** Был тура республика буйынса Социаль страховка фонды хәбәр итә. Яңы тыуған сабыйҙар араһында 4 өс игеҙ бала. Быйыл тәүге өс игеҙ бала 5 ғинуарҙа Өфөлә донъяға килде, ошо хаҡта хәбәр ителгәйне. Йышыраҡ сабыйҙарҙың буйы - 52 сантиметр, ауырлығы - 3,2-3,4 килограмм. Балалар күп осраҡта, ғәҙәттәгесә, шаршамбы тыуған. Элеккесә, Башҡортостанда ғаиләлә икенсе бала тыуыу өҫтөнлөк итә. Республиканың ҙур ҡалаларындағы бала табыу йорттарында тыуғандар һанының артыу тенденцияһы күҙәтелә. Ул ҡатындарҙың сифатлы медицина хеҙмәте алыу маҡсатында бала табыу учреждениеһын һайлау хоҡуғы менән күберәк файҙаланыуы тураһында һөйләй. Һайлағанда йыш ҡына баш ҡала перинаталь үҙәктәренә өҫтөнлөк бирелә. Билдәләнгән осорҙа "Бала табыу сертификаты" программаһы сиктәрендә Социаль страховка фондының Башҡортостан буйынса төбәк бүлексәһе медицина ойошмаларына 350 миллион һум самаһы күсергән. Был аҡсаларҙы ҡатындарҙың йөклө булыу осоронда медицина хеҙмәттәре өсөн ҡатын-ҡыҙҙар консультациялары, бала табыу йорттары һәм сабыйҙарҙы бер йәшенә тиклем күҙәтеү буйынса хеҙмәттәр өсөн балалар поликлиникалары - бөтәһе 85 медицина ойошмаһы алған.

ҺИНЕҢ ЙӘШӘҮ РӘҮЕШЕҢ...

гриптан да, туберкулездан да аралар

✓ **Баш ҡалала "ПроМедицина" холдингы эш башланы. Был шәхси медицина комплексы Аврора урамында, Республика перинаталь үҙәге эргәһендә урынлашҡан.** Холдинг тәүлек әйләнәһенә медицина хеҙмәте күрһәтергә ниәтләй. Унда бер үк ваҡытта 100 табип ауырыуҙарҙы ҡабул итәсәк. Үҙәк тулыһынса диагностика ҡорамалдары: магнит-резонанс томографияһы, рентгенография, 3D-компьютер томографияһы, эндоскопик һәм ультратауыш аппараттары менән йыһазландырылған. Шулай уҡ ике операция һәм хирургия стационарын сафҡа индереү планлаштырыла. "ПроМедицина" - Башҡортостан Республикаһындағы эре шәхси медицина селтәре. Беренсе - "Онкологик сирҙәрҙе профилактикалау клиникаһы" 2001 йылда профессор-онколог А. М. Ханов тарафынан асыла. Уның төп маҡсаты булып онкосирҙәрҙе иртә стадияла асыҡлау һәм профилактикалау тора. 2017 йылда ошо бренд аҫтында ете күп профилле үҙәк - Профилактика медицинаһы, Аллергология һәм педиатрия клиникаһы, Кардионеврологик үҙәк берләшә. Бөгөн "ПроМедицина" ололар һәм балалар өсөн 9 клиникаға эйә, уларҙа 283 тәжрибәле табип эшләй. Берҙәм бәйләнеш үҙәгендә 32 оператор көн һайын иртәнге сәғәт етенән киске туғыҙға тиклем барлыҡ клиникаларға ла ҡабул итеүгә яҙып бара, шулай уҡ операторға һорау биреү, табипҡа телефондағы мессенджерҙар, сайттағы шәхси кабинет аша яҙылыу мөмкинлеге лә бар. Клиника-диагностика һәм бактериология лабораторияларында 1 меңдән ашыу төр анализ эшләнә, уларҙың һөҙөмтәһен электрон почта аша алырға мөмкин.

✓ **Быйылғы эпидемиологик миҙгелдә рәсәйҙәргә киҙеүҙең ике яңы хәүефле штаммы янай.** Республикала киҙеүҙең яңы штамдарына ҡаршы вакцинация башланған да инде. Тап ул хәүефте кәмет - прививка яһатҡан кеше ауырыһа ла, ул сирҙе еңелерәк үткәрә. Иммунизация өсөн иң уңайлы осор - сентябрь-октябрь, сөнки грипп вирусы күсеп йөрөмәй, ә иммун системаһы вакцинаға яуап бирергә әҙер. Әммә прививканы сирҙең эпидемик күтәрелешенә тиклем эшләтергә кәрәк. "Киҙеү вирусы миҙгел дауамында үҙгәрергә һәләтле булыуы сәбәпле сирҙең эпидемик күтәрелешенә килтереүе мөмкин. Һөҙөмтәлә ошо вирустың яңы штамдары барлыҡҡа килә, ә халыҡтың уға ҡаршы иммунитеты юҡ, - ти эпидемиологик күҙәтеү бүлеге етәксеһе вазифаһын башҡарыусы Зөһрә Шаһиева. - Беҙ яңы штамдарға әҙер. Бөтә донъя һаулыҡ һаҡлау ойошмаһы тәҡдиме менән 2018-2019 миҙгелгә грипҡа ҡаршы вакцинаға яңы штамдарҙың антигены индерелгән. Йыл һайын фармацевтар махсус - аныҡ миҙгел өсөн - грипп вирусының теге йәки был штамдары булған вакцина әҙерләй. Зөһрә Шаһиева һүҙҙәренсә, быйыл республикала бөтәһе 1,6 миллион кешегә, шул иҫәптән 300 мең балаға прививка яһау планлаштырыла.

✓ **Водителдәрҙең иҫереү кимәлен ҡан анализына ярашлы асыҡлау тураһында ҡануниәткә керетелгән үҙгәреш көсөнә инде.** Уға ярашлы, бер литр ҡанда тупланған этил спирты 0,3 грамдан артырға тейеш түгел. Үҙгәрештәр индерелгәнгә тиклем ҡандағы этил спирты күләмен асыҡлауҙа билдәле ауырлыҡтар була, ә бер литр һуланған һауала этил спирты 0,63 мг булырға тейеш, тип билдәләнә ине. Дәүләт автоинспекцияһында белдереүҙәренсә, яңы норма индереү тейешле профилактика йөгонтоһон бирәсәк һәм Юл хәүефһеҙлеге ҡағиҙәләрен тупаҫ боҙған өсөн яза биреүгә булышлыҡ итәсәк.

✓ **Диетолог ғалимдар организмдың минералдарҙа һәм витаминдарҙа бөтә ихтыяжын ҡәнәғәтләндерә алған һәм һаулыҡҡа зыян килтермәй ябығырға ярҙам иткән төп аҙыҡ-түлекте атаны.** Исемлек 13 юлдан тора. Рейтингты баҙам (миндаль), бразиль сәтләүеге һәм шыттырылған бойҙай аса. Ғалимдар билдәләүенсә, уларҙа организмға бик кәрәкле витаминдар һәм минералдар ҙур күләмдә бар. Шул иҫәптән улар магнийға, тимергә, кальцийға һәм күҙәнәкле туҡымаға бай. Шулай уҡ исемлектә яҫы борсаҡ, һоло бутҡалары, картуф, кәле кәбеҫтәһе, брокколи һәм авокадо бар. Тауыҡты, балыҡты һәм йомортҡаны диетологтар мотлаҡ ризыҡҡа индергән. Уларҙың һүҙҙәренсә, балыҡ файҙалы майҙарға бай, тауыҡ ите бик яҡшы аҡһым сығанағы булып тора, ә йомортҡала лейцин - организмға кәрәкле аминокислота бар. Бынан тыш, ябығыусыларға күберәк ҡара көртмәле ашарға кәңәш итәләр, сөнки был еләктә май күҙәнәктәренең үҫешен тотҡарлаусы үҫемлек полифенолы күп.

✓ **Рәсәй Хөкүмәте ҡарамағындағы Финанс университеты белгестәре тикшереү үткәргән һәм рәсәйҙәрҙең "лайыҡлы" ғүмер оҙайлығы уртаса 82,7 йәш тип иҫәпләүен асыҡлаған.** Ләкин өфөләр күпкә оҙағыраҡ - 85,7 йәшкә ҡәҙәр йәшәргә теләй. "Иң юғары күрһәткес Омскиҙа - 88,3 йәш. Артабан Владивосток - 87 йәш, Волгоград - 86,3, Севастополь - 86,1, Өфө - 85,7, Краснодар - 85, Ижевск - 84,6, Мәскәү - 84,5, Түбәнге Новгород - 84,5, һәм Силәбе - 84,1 килә", - тип аныҡлыҡ индерҙеләр университет аналитиктары. Рәсәй Президенты указы буйынса 2024 йылға илдә ғүмер оҙайлығы - 78, ә 2030 йылға 80 йәшкә етергә тейеш.

УЙЛЫҒА - УЙ

Мәктәптә уҡытылған һәр бер фәндең үҙенә генә хас үҙенсәлеге бар. Биология фәне менән дә шулай уҡ. Дөйөм үҫеш, артабан ҡайҙалыр һөнәр алырға мөмкинлек биреүенән тыш, уны өйрәнеүҙең башҡа тәғәйенләнеше лә бар. Һәр кем күпмелер дәрәжәлә хужалығында ветеринар, зоотехник, баҡсасы, агроном, үҙе һәм балалары өсөн табип та булырға тейеш.

ҒӘМҺЕҘ БЫУЫН ҠАЙҘАН?

Ә бит сирҙәрҙең сәбәптәре күп төрлө: ауырыу тыуҙырыусы бактериялар (ангина, туберкулез, ботулизм, дифтерия, тиф һ.б); вирустар (грипп, гепатит, сәсәк, ҡыҙылса, полиомиелит, талпан энцефалиты һ.б); паразиттар (дизентерия, тапма, ҡысынма, лямблиоз, эхинококкоз, аскаридоз, таҫма селәүсене һ.б); бәшмәк ауырыуҙары (тимерәү, дерматофитоз, кандидоз һ.б). Был сирҙәрҙе паразиттың тереклеге һөҙөмтәһендә барлыҡҡа килгән ағыулы матдәләр тыуҙыра. Ә инде витаминдарға (цинга, рахит, бери-бери, "тауыҡ күҙ", пеллагра), микроэлементтарға (йод, кобальт, цинк, молибден, селен, бор, мышьяк), гормондарға (диабет, микседема, гипотиреоз, акромегалия) бәйле сирҙәр теҙмәһе лә әҙҙән түгел. Был осраҡта нимәнеңдер етешмәүе йәки артыҡ булыуы эске көйләнештең боҙолоуына килтерә.

Үрҙә һаналған сирҙәр өлкәһендә фәнни медицина бай ғына тәжрибә туплаған. Ә бына нәҫелдән килеүсе (фенилкетонурия, галактоземия, тирозиноз, Даун синдромы, дальтонизм, тыумыштан килгән һаңғараулыҡ, миопатия), тыумыштан килгән (баланың ҡарындағы үҫеше боҙолоу) сирҙәр - иң мәкерлеләре, улар дауалап, һауыҡтырып булмай торғандарҙан. Бары хәлдәрен еңеләйтеү юлдарын эҙләүгә, хирург операцияларға терәлеп ҡала эш. Мәктәп программалары сиктәрендә ошоларҙың барыһын да белеп сыға ала уҡыусы. Тик "Суҫҡа муйынында алтындың баһаһы юҡ" тигән мәҡәл дә юҡтан тыумаған. Белем артынан ҡыуҙыҡ та ул, уны тикшерергә миллион төрлө тест бар. Ә бына тәрбиә, әҙәп, рух өсөн баһалау ысулдары ҡайҙа ул? Танау буйы бала-сағаә эшһеҙ-көшһөҙ урам ҡыҙыра. Ҡулында һыра ла, әкәм-төкәм шыйыҡса, закускаға "үләкһә" ярымфабрикат. Тамаҡ менән ҡорһаҡтан ғына яралмыш ошо йән эйәләренең тәне лә, йәне лә сырхау "ярымфабрикат" булмай ҡайҙа барһын? Колхоз бөтөү менән ауыл икегә бүленде: көндөҙгө һәм төнгө ауылға. Улар Саҡ менән Суҡ кеүек. Көндөҙгөһө - элекке, ҡәҙимгеһе, эшләй, йүнен йүнләй, донъя бөтәйтә, айыҡ, лайыҡ тормошҡа ҡайтыу юлында. Ә бына төнгөһөнөң тормошо сәғәт 12, ә күберәге 1 менән 2 араһынан башланып, иртәнге 6-7 тирәһендә тамамлана. Төнә буйы шайтан туйы, ҡыҙҙарҙың ҡырағай көләүҙәре янында "көслө" енес вәкилдәренең баҡырышыуы "яғымлыраҡ" тойола. Таң һыҙылыуға, томан кеүек таралып, төнгө ауыл йоҡоға тала... Ошо хәлдең эҙемтәләре тураһында уйланамы бөгөн атай-әсәй? Әйҙәгеҙ, һөйләшәйек әле шул турала.

Көнһылыу ҠОТЛОБАЕВА.

✓ Уларҙың дәлилдәрендә шундай факттар бар: һөлөк ҡуйҙыртҡан кешеләр енәйәт ҡылып бармай, сөнки һөлөк рухи сәләмәтлекте нығыта. Һөлөк ҡуйҙыртҡан кешенең интеллект кимәле арта, иммунитеты нығый, хәтере яҡшыра.

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

ҺӨЛӨК

Һөлөк кешене ғәләм менән ялғаусы сара, тигән һығымтаға килгән ғалимдар. Һөлөк ҡулланып, үҙенсәлекле тәжрибәләр үткәреп ҡарағас, уның әлегәсә беленмәгән күп кенә серҙәрен асыуға өлгәшкәндәр.

Баҡтиһәң, 1834 йылдан алып һөлөк ярҙамында төрлө тәжрибәләр үткәрелә икән. Был тәжрибә барышында һөлөк аша кешеләргә төрлө сирҙәр йоҡтороруға маташҡандар. Әммә һөлөк организмындағы симбионттың ауырыу тыуҙырыусы һәр төрлө бактерияны зарарһыҙландырыуы асыҡланған. Шундай факт билдәле: һөлөк үҙенә индерелгән һәр төрлө бактерияларҙы 3 минуттан алып 18 сәғәткә тиклемге ваҡыт эсендә үлтереп бөтә. Бөгөнгө көндә Санкт-Петербургта һөлөктө өйрәнеү буйынса институт эшләй. Тимәк, һөлөк менән дауалауҙың киләсәге өмөтлө һәм мәңгелек.

1346-1351 йылда бөтә донъяға холера сире таралғас, был афәт 75 миллионға яҡын кешенең ғүмерен өҙә. Тере ҡалған сирлеләрҙе һөлөк ҡуйып ҡотҡара башлайҙар. Һөлөк был яман сиргә вакцина кеүегерәк тәьҫир иткән. Әйткәндәй, һөлөктө тикшереүсе ғалимдар йәш быуынға һөлөк ҡуйыуҙы мотлаҡ үткәрелә торған сара булараҡ ғәмәлгә индереү тәҡдиме менән Дәүләт Думаһына мөрәжәғәт иткән. Уларҙың дәлилдәрендә шундай факттар бар: һөлөк ҡуйҙыртҡан кешеләр енәйәт ҡылып бармай, сөнки һөлөк рухи сәләмәтлекте нығыта. Һөлөк ҡуйҙыртҡан кешенең интеллект кимәле арта, иммунитеты нығый, хәтере яҡшыра. Уҡыусыларҙың белем үҙләштереүгә һәләте, өҫтәл артында ултыраҡлығы арта. Быны үҙҙәрендә һынап ҡараған ҡайһы бер студенттар имтихандар башланыр алдынан һөлөк терапияһына йөрөй. Шулай итһәң, теүәл фәндәрҙән имтихан биреүе еңелерәк, ти улар. Шулай уҡ һөлөк ҡуйғандан һуң түлһеҙ ҡатындар балаға уҙа. Ғөмүмән, енси ауырыуҙар менән ауырыған күп ҡатын-ҡыҙҙарға һәм ирҙәргә һөлөктөң ярҙамы баһалап бөткөһөҙ.

Ғалимдар асыҡлауынса, һөлөктөң тәнгә ебәргән шыйыҡсаһы составында йөҙгә яҡын матдә бар. Шуларҙың 82-һенең кеше һаулығын нығытыуға булышлыҡ итеүен фән иҫбатлаған. Тағы ла бер үҙенсәлек - һөлөк ҡандың сифатын яҡшырта, онкологик сирҙәрҙән профилактик сара булып тора, кешене ябыҡтырыуға һәләтле, аураны таҙарта, төрлө им-томдан аралай. Элекке замандарҙа уҡ земство табиптары кешене сихырҙан, күҙ тейеүҙән дауалау өсөн үҙҙәре менән һөлөк йөрөткән. Заманса аппараттар ярҙамында ғалимдар кешенең ауроһын күрә алды. Улар әйтеүенсә, бөтә кешенең дә ауроһы бөтөн, һау, төҙөк булмай. Кемдәрҙеңдер ауроһы тишелеп бөткәнлеге асыҡ күренә. Был - кешенең иммунитеты емерелеүен, стрестар, депрессиялар, шулай уҡ төрлө ырым-боҙомдарҙың үҙ эшен эшләүе тураһында һөйләй. Һөлөк ҡуйһаң, был "энергетик тишектәр" ямала һәм аура бөтөнлөгө ҡайтарыла.

Марат РӘЖӘПОВ.

Бөгөнгө ҡунағыбыҙ гәзит уҡыусыға күптән таныш, сөнки ул "Киске Өфө"лә генә түгел, башҡорт телендәге башҡа баҫмаларҙа ла, теле-радиотапшырыуҙарҙа ла даими сығыш яһай, милли ризыҡтарыбыҙ, туҡланыу ҡағиҙәләре хаҡындағы белеме менән бүлешә. Ә һорауҙар һәр ваҡыт тыуып тора. Был юлы Башҡорт дәүләт медицина университетының Дөйөм гигиена һәм экология кафедраһы мөдире, профессор, медицина фәндәре докторы Тәлғәт ЗӨЛҠӘРНӘЕВҡа түбәндәге һорауҙарҙы юлланыҡ.

БАШҠОРТТОҢ

йөрәккә лә,

Ғәҙәттә, гигиена тигәндә иң элек күҙ алдына шәхси гигиена килә һәм уны шулай күҙалларға күнеккәнбеҙ. Белгестәр өсөн гигиена нимәнән ғибәрәт?

- Кешенең генә түгел, тотош кешелектең сәләмәтлеге медицинаның ике тармағына бәйле. Беренсеһе гигиена тип атала, йәғни сирҙәрҙе профилактикалау, һәр кешегә сәләмәт тормош алып барыу ҡағиҙәләрен өйрәтеү, ауылдың, ҡаланың, өлкәнең, илдең, тотош донъяның сәләмәтлеге менән шөғөлләнеү. Икенсеһе инде сирле кешеләрҙе дауалау. Донъяның барлыҡ табиптары, ғалимдары белдереүенсә, ауырыуҙы иҫкәртеү уны дауалауға ҡарағанда күпкә осһоҙораҡ һәм еңелерәк. Шуға күрә мин, гигиена белгесе булараҡ, һәр кеше сирҙәрҙе булдырмауҙың бер нисә төп ҡағиҙәһен белергә, үҙ сәләмәтлеге өсөн яуаплылыҡты үҙ өҫтөнә алырға тейеш, тип уйлайым.

Гигиенала ниндәй төп ҡағиҙәләр бар һуң?

- Тәү сиратта - ул тирә-яҡ мөхиттең, йәғни һауаның, һыуҙың, тупраҡтың, торлаҡтың, эш урынының һ.б таҙалығы. Һәр көн ниндәй һыу эсеүебеҙ тураһында ла уйланырға тейешбеҙ. Әлбиттә, Ағиҙелдең йәки Оло Иҙел һыуының сифатын үҙгәртә алмайбыҙ, ә бына һәр ҡайһыбыҙҙың өйөнә заманса фильтр алып ҡуйырға мөмкинлеге бар. Шулай уҡ бөгөн төрлө фирмалар үҙҙәренең һыуын тәҡдим итә. Минең кәңәшем шундай: әгәр бер төрлө һыу эсеп, организмығыҙ шуға өйрәнгән икән, мәҫәлән, "Кристальная", "Красный ключ", "Ҡорғаҙаҡ" һ.б., бер һыуҙы икенсеһенә алыштырырға ярамай. Әгәр бер аҙна - бер төрлө, икенсе аҙна - икенсеһен, артабан өсөнсө-дүртенсеһен ҡулланһағыҙ, организмығыҙҙы көсөргәнешкә дусар итәһегеҙ. Был да бик насар. Шулай уҡ таҙартылған (дистилированный) һыу эсеүселәр ҙә бар. Мин быға ҡәтғи ҡаршымын, сөнки ул - үле һыу. Унда мөһим элементтар, шул иҫәптән кислород, ирегән минераль элементтар юҡ.

Һауаға килгәндә, кеше көнөнә уртаса 3 килограмм һыу эсһә, 15 килограмм һауа һулай. Шуға күрә һауаның сафлығы тураһында ла уйларға кәрәк. Мин өс төрлө һауаға иғтибар итергә кәңәш итер инем: парк-урмандарҙағы, завод-фабрикаларҙағы һәм өйҙәге. Урман һауаһы - иң таҙаһы. Уны беҙ атмосфера һауаһы тибеҙ. Эре предприятиеларҙа һауаны таҙартыу өсөн ҡеүәтле вентиляторҙар ҡуйыла, әммә улар ғына таҙартып өлгөрә алмай. Шуға, эшләп йөрөүселәргә даими рәүештә, бик булмаһа, ял көндәрендә ҡаланан ситкә сығырға, парктарҙа, баҡсаларҙа, урманда йөрөргә, саф һауа һуларға кәңәш итәм. Бынан тыш, эштән һуң беҙ көн һайын ваҡытыбыҙҙы өйҙә үткәрәбеҙ. Ундағы һауала беҙҙең көндәлек тормошобоҙҙоң әҙемтәләре сағыла: йомшаҡ мебель туҙаны, аяҡ кейеме, бешерелгән аш-һыу еҫе һ.б. Шуға күрә һәр ваҡыт өйҙө иртән һәм кисен елләтеүҙе ғәҙәткә индерергә кәрәк. Мөмкинлек булғанда, хатта форточкағыҙҙы асып йоҡларға өйрәнгәндә лә насар түгел.

Артабан инде кейем һәм аяҡ кейеме гигиенаһы. Бөгөн эш өсөн дә, ял итеү өсөн дә, кеше араһына сығыр өсөн дә яҡшы, сифатлы кейем һайлау мөмкинлеге бар. Әммә өҫтөнлөктө тәбиғи туҡымаларға бирергә кәрәк. Әлбиттә, яһалма туҡымаларҙан да баш тарта алмайбыҙ. Улар, мәҫәлән, ямғырҙан һ.б. тәбиғәт күренештәренән һаҡланыу өсөн кәрәк. Кемдер яһалма туҡыманы йыуып-киптереү еңел тип һанай. Тик артыҡ мауығырға ярамай, сөнки был да гигиенаның бер өлөшө булып тора.

Шулай уҡ хеҙмәт гигиенаһы ла ҙур иғтибар талап итә. Беҙ хеҙмәтте ике төргә бүләбеҙ: аҡыл хеҙмәте һәм физик хеҙмәт. Аҡыл хеҙмәтендә, нигеҙҙә, баш мейеһе, бәләкәй мускулдар эшләй, ләкин кеше көн буйына ултыра. Был осраҡта үҙебеҙгә режим булдырырға тейешбеҙ: 40 - 60 минут ултырып эшләгәндән һуң мотлаҡ ял итергә, алыҫҡа ҡарап торорға, бүлмә буйлап йәки урамға сығып йөрөргә кәрәк. Үкенескә күрә, аҡыл хеҙмәте күп осраҡта гиподинамияға - аҙ хәрәкәтләнеүгә килтерә. Һөҙөмтәлә һимереү барлыҡҡа килә - һәр өсөнсө оло кеше тән ауырлығы менән яфалана. Был инде ауырыу. Физик хеҙмәт менән, нигеҙҙә, урта йәштәгеләр мәшғүл, әммә уларға ла ваҡыты-ваҡыты менән ял итергә, мускулдарҙы йомшартып алырға кәрәк.

Артабанғы ҙур мәсьәлә - туҡланыу. Ауырыуҙарҙың 80, ҡайһы бер ғалимдар әйтеүенсә, 90 проценты дөрөҫ туҡланмауҙан килә. Артыҡ ашау ҙа ярамай, етерлек ашамау ҙа зыянлы. Шулай уҡ витаминдарҙың һәм минералдарҙың етмәүе лә, артыҡ булыуы ла проблема сәбәбе булып тороуы ихтимал.

Витаминдар тигәндә, күпселек ни өсөндөр иң элек аскорбин кислотаһын уйлай. Ә улар 20 самаһы. Үкенескә күрә, был витаминдар барыһы ла бергә тупланған бер генә ризыҡ та юҡ. Әйтеп үткән аскорбин кислотаһы йәки С витамины тигәндә, күптәр лимонды күҙ алдына килтерә. Әгәр 100 грамм лимон менән шул уҡ күләмдәге ҡара ҡарағатты сағыштырғанда, лимонда С витамины 50 мг, ә ҡара ҡарағатта 300 мг буласаҡ. Гөлйемештә был күләм хатта 500 миллиграмға етә. Йәғни, үҙебеҙҙә үҫкән еләк-емештә С витамины күберәк.

В төркөмө витаминдары (улар 15-кә тиклем), нигеҙҙә ит аштары, икмәк ризыҡтары, юғары таҙартыу үтмәгән ярмаларҙа, бигерәк тә ҡарабойҙай, тарыла күп. Күптәр яратҡан дөгө йәки пастала витаминдар бөтөнләй юҡ.

Майҙа иреүсе витаминдар төркөмөнән яман шештән һаҡлаусы мөһим витамин булып А витамины тора. Ул, нигеҙҙә, мал, балыҡ бауырында була. Уны бета-каротин (кишер, ташҡабаҡ) алыштыра. Әммә бета-каротинды А витаминына әйләндереү өсөн организм ҙур көс һалырға тейеш, йәғни ысын сығанаҡ булған йомортҡа, ит, балыҡ, бауырҙы кишергә алыштырып булмай.

D витамины йөклө ҡатындар, ялғы һәм балаларҙың артабанғы үҫеше өсөн мөһим. Бында үҙәк телевидениеның бер аҙ тәнҡитләп алырға ла кәрәктер, сөнки "Кальций никомед D3" тураһында реклама бирәләр, ә башҡа витаминдар ҡайҙа? Ни өсөн улар тураһында мәғлүмәт юҡ? Был да проблема.

Аҡыллы кеше һәр ваҡыт ни өсөн башы йәки башҡа ағзаһы ауыртҡанын белә, юҡҡа-барға көймәй, стресс хәл-торошона бирелеп бармай. Япондарҙың шәп бер алымы бар: кире ҡаҡмаҫҡа, юҡ тимәҫкә. Шуға улар юҡ тигән һүҙҙе әйтә белмәй, һәр ваҡыт ихластар. Башҡорттарҙың менталитеты ла япондарҙыҡына оҡшаған, быны әйтемдәребеҙ ҙә раҫлай: йөҙ йыртма. Был йәһәттән башҡорттарҙы япондар менән бер рәткә ҡуйыр инем һәм был традицияны юғалтмай һаҡларға кәрәк. Был осраҡта инде үҙең тураһында ғына түгел, ә ғаиләң, яҡындарың тураһында ла хәстәрлек күрәһең: иртән уяныу менән йылмайып хәйерле иртә теләйһең, хәлдәрен һорашаһың, уларҙы яратыуың тураһында белдерәһең - бәхет өсөн күп тә кәрәк түгел бит ул. Ә инде бер-береңде тәнҡитләй, әрләй, мөнәсәбәттәр асыҡлай башлаһаң, үҙеңдең үк сәләмәтлегеңә зыян килтерәһең, хатта йәш ғаиләләрҙең 60 проценты ошо сәбәпле айырылыша.

✓ Шулай уҡ бер-берендән уҙҙырырға, кем менәндер ярышырға ла кәрәкмәй. Иң мөһиме - башҡаларға оҡшарға тырышмағыҙ, үҙегеҙҙең стилегеҙ, үҙенсәлегегеҙ булһын, үҙегеҙ менән гармонияла йәшәгеҙ.

Е - йәшлек, көс һәм үрсеү витамины. Бөгөн күп ҡатындар бала таба алмай. Бының сәбәптәренең береһе - ризығыбыҙҙа Е витаминының етешмәүе. Уны ҡайҙан алырға мөмкин? Таҙартылмаған үҫемлек майҙарынан. Ә сауҙа кәштәләре бөтөнләй Е витамины булмаған ялтырап торған майҙар менән тулған. Шуға күрә, икенсе сығанаҡтар эҙләргә кәрәк. Мәҫәлән, ташҡабаҡ, кунжут орлоҡтары, ҡуҙаҡлылар, йәшел тәмләткестәр.

Тағы ла сәләмәтлек гигиенаһы тураһында һөйләгәндә, минераль элементтар тураһында әйтмәү дөрөҫ булмаҫ. Бында мин Башҡортостанда ғына түгел, күрше Татарстанда, Силәбе, Ырымбур, Свердловск өлкәләрендә, ғөмүмән, тотош Уралда йод етмәүен билдәләр инем. Был элемент кешегә, енесенә ҡарамаҫтан, яралғандан алып, ғүмер дауамында кәрәк. Үкенескә күрә, беҙҙең төбәктә һәм күршеләрҙә үҫтерелгән, етештерелгән

- Ысынлап та, хәҙерге балалар уйындарға мауығып, компьютер артында саманан артыҡ ултыра, смартфондарына текәлеп йәшәй. Әлбиттә, кәрәкле мәғлүмәтте ваҡытында алыу өсөн бындай гаджеттар бик уңайлы, әммә улар уйлау, хәрәкәтләнеү ихтыяжын сикләй. Бала организмы әүҙем тормош рәүешен ярата, аҙнаһына бер нисә сәғәт ингән физкультура дәресе генә аҙ. Ата-әсәләр ҙә балаларына өйҙә генә ултырырға ҡушып, йәки бимазаламаһын тип күп осраҡта компьютер, телефонды үҙҙәре үк биреп, тотторып ҡуя. Хәрәкәтләнмәй генә ултырыу үҫеүсе организмдың барлыҡ фукнцияларына зыян килтерә. Шуға күрә, хәҙерге балаларҙа ололарҙа булған ауырыуҙар күҙәтелә: һимереү, шәкәр диабеты, балалар һәм үҫмерҙәр гипертонияһы, йөрәк-ҡан тамырҙары сирҙәре. Эйе, хөкүмәт тарафынан күп эштәр башҡарыла, ҡайһы бер ихаталарҙа хоккей

леп бармай. Японларҙың шәп бер алымы бар: кире ҡаҡмаҫҡа, юҡ тимәҫкә. Шуға улар юҡ тигән һүҙҙе әйтә белмәй, һәр ваҡыт ихластар. Башҡорттарҙың менталитеты ла японларҙыҡына оҡшаған, быны әйтемдәребеҙ ҙә раҫлай: йөҙ йыртма. Был йәһәттән башҡорттарҙы японлар менән бер рәткә ҡуйыр инем һәм был традицияны юғалтмай һаҡларға кәрәк. Был осраҡта инде үҙең тураһында ғына түгел, ә ғаиләң, яҡындарың тураһында ла хәстәрлек күрәһең: иртән уяныу менән йылмайып хәйерле иртә теләйһең, хәлдәрен һорашаһың, уларҙы яратыуың тураһында белдерәһең - бәхет өсөн күп тә кәрәк түгел бит ул. Ә инде бер-береңде тәнҡитләй, әрләй, мөнәсәбәттәр асыҡлай башлаһаң, үҙеңдең үк сәләмәтлегеңә зыян килтерәһең, хатта йәш ғаиләләрҙең 60 проценты ошо сәбәпле айырылыша.

ҠУНАҠСЫЛЛЫҒЫ...

бауырға ла көсөргәнеш

аҙыҡ-түлектә йод бик аҙ. Ул диңгеҙ продукттарында, диңгеҙ балығында күп. Шуға күрә, рационды илдең алыҫ төбәктәренән килтерелгән диңгеҙ продукттары менән тулыландырырға кәрәк. Бөгөн йөрәк-ҡан тамырҙары ауырыуҙарының артыуы күҙәтелә. Быны төп сәбәптәренең береһе - йод етешмәүҙә.

Тимер организмға бик күп функцияларҙы тормошҡа ашырыу өсөн кәрәк: кислород ташыу (гемоглобин), мускулдарҙың эшмәкәрлеген тәьмин итеү (миоглобин) өсөн кәрәк. Был микроэлемент бик ауыр үҙләштерелә һәм күп осраҡта үҙебеҙ ғәйепле, сөнки тимерҙе үҙләштереүҙе тотҡарлаған ризыҡтарҙы бер үк ваҡытта ҡулланабыҙ. Мәҫәлән, ит менән бергә салат йәшелсәләре һәм картуф ашайбыҙ. Салат йәшелсәләрендә оксалаттар бар һәм улар иттәге тимерҙе үҙләштереүҙе баҫа. Шулай уҡ, башҡорттоң яратҡан ризығы булған бишбармаҡты алғанда, ит ашайбыҙ ҙа, ундағы тимерҙе үҙләштереүгә кәртә ҡорған картуф менән баҫтырып ҡуябыҙ. Был йәһәттән беҙгә Европа халыҡтарынан өлгө алырға кәрәк. Улар бер ваҡытта ла ит-картуф, ит-салат йәшелсәләрен бер үк мәлдә ҡулланмай. Шулай уҡ тимерҙең үҙләштерелеүен ҡаты сәй, ҡаты кофе ла баҫа. Һөҙөмтәлә танин, иремәгән тоҙҙар барлыҡҡа килтерә. Шуға ит ашағандан һуң, 2-3 сәғәт үткәс кенә сәй, кофе эсергә йәки уларҙы һут, компот менән алыштырырға кәрәк.

Тимерҙе үҙләштереүгә барыбыҙға ла билдәле булған аскорбин кислотаһы ярҙам итә. Ул ҡайһы бер йәшелсәлә, емеш-еләктә бар. Шулай уҡ B12 витаминының да ярҙамы ҙур, әммә ул бер генә үҫемлек продуктында ла юҡ.

▸ Бөгөнгө балалар бөтөнләй аҙ хәрәкәтләнә, тиерлек. Уларҙың күпселеген балалар баҡсаһы-мәктәп-вуз ишеге алдына тиклем тигәндәй ата-әсәһе машинала алып килә, алып ҡайта, өй-баҡса эштәренә лә улар бик йәлеп ителмәй. Өлкәндәргә хеҙмәт гигиенаһы тигән термин ҡулланылғанда, балалар өсөн дә белем алыу гигиенаһы бар. Ә бына уҡыуҙан буш ваҡытта был гигиена үтәлеүе генә бик икеле...

ҡумталары, спорт майҙансыҡтары төҙөлә, йүгереү, велосипед юлдары һалына. Әммә был ғына аҙ. Ундай мөмкинлектәр һәр ихатала булырға тейеш.

▸ Һуңғы йылдарҙа Хөкүмәт был йәһәттән күп нәмәләр эшләй, спорт менән шөғөлләнеү мөмкинлеген һәр ихатала булдырырға тырыша. Әле ғүмер оҙайлығы 70 йәш булһа, уны киләсәктә 80-гә еткереү тураһында хыяллана, тимәк, киләсәктә тағы ла күберәк эштәр тормошҡа ашырылыр тигән өмөт бар. Шул уҡ ваҡытта халыҡ тарафынан да ниндәйҙер аҙым яһалырға тейештер бит?

- Әлбиттә. Әгәр кешенең сәләмәтлеген тотош 100 процент итеп алһаҡ, уның 10 проценты ғына һаулыҡ һаҡлау ойошмаларынан тора, 50-80 проценты йәшәү рәүешенә бәйле: актив ял итеү, дөрөҫ туҡланыу, етерлек күләмдә йоҡлау. Шулай уҡ кире ғәҙәттәрҙән: тәмәке, ниндәйҙер ҡатнашмалар тартыуҙан, алкоголь эсемлектәре ҡулланыуҙан баш тартыу ҙа кәрәк. Һәр көндө, исмаһам, 5-10 минут булһа ла гимнастика эшләүҙән башларға кәрәк. Көнөнә 2-3 сәғәт йәйәү йөрөү мотлаҡ. Был балаларға ғына түгел, барыһына ла ҡағыла. Бәлки, бер нисә туҡталышты йәйәү үтеүҙе ғәҙәт итеп алырға кәрәктер. Һәм, әлбиттә, туҡланыуыңды, ниндәй һыу эсеүеңде контролдә тоторға, бер ни тиклем үҙ-үҙеңде: "Мин сәләмәт. Мин сәләмәт, сөнки сәләмәт булырға теләйем", - тип инандырырға. Нимәлер эшләү өсөн тәүҙә уны теләргә кәрәк. Теләк ни тиклем көслө булһа, ул шул тиклем тиҙерәк тормошҡа аша.

▸ Ә фекерләү гигиенаһы бармы? Беҙ бит, ҡайһы берҙә, бөтөнләй телмәребеҙгә лә, уйҙарыбыҙға ла иғтибар итмәйбеҙ: кешене рәнйетеү, йөҙөн йыртыу, кәмһетеү бер ни тормай тигәндәй...

- Әлбиттә, бар. Ул - иртәнән кискә тиклем үҙеңдең сәләмәтлегең тураһында уйлау. Аҡыллы кеше һәр ваҡыт ни өсөн башы йәки башҡа ағзаһы ауыртҡанын белә, юҡҡа-барға көймәй, стресс хәл-торошона бире-

▸ Ҡабат ғүмер оҙайлығын арттырыу темаһына урап ҡайтҡанда, тәү сиратта, был, әлбиттә, кешенең үҙенең йәшәү рәүешенән тора. Шу уҡ ваҡытта илдәге иҡтисади шарттар ҙа быға йә булышлыҡ итә, йә, киреһенсә, аяҡ сала. Мәҫәлән, кеше тырышып, көсөн йәлләмәй эшләй, әммә эш хаҡы түбән - ашарына алһа, кейенеренә ҡалмай, кейем алһа, ашау яғын ҡыҫырға кәрәк. Иҡтисади көрсөк ваҡытында ғүмер оҙайлығын арттырыу өсөн алтын урталыҡты ҡайҙан табырға?

- Халҡыбыҙҙа матур бер мәҡәл бар - юрғаныңа ҡарап аяғыңды һуҙ, тигән. Йәғни, булғанына шөкөр итә бел. Бөгөн йәштәргә генә түгел, хатта өлкәндәргә лә ҡиммәтле телефондар кәрәк, шул уҡ ваҡытта осһоҙ телефондар ҙа шундай уҡ функция башҡара һәм уның хаҡы һинең кем булыуыңды билдәләмәй. Теләгәндә, аҙ килемлеләр өҫтәмә килем сығанағы булдыра ала. Мәҫәлән, һаламдан картиналар эшләү, йәиһә бәйләнгән, тегелгән әйберҙәр һатырға мөмкин. Матур әйберҙәрҙе кеше ҙур теләк менән һатып ала. Байҙар кеүек йәшәргә тырышырға кәрәкмәй. Үҙем бер ваҡытта ла Европала булғаным юҡ, әммә таныштарым һөйләүенсә, ундағы халыҡ бик һаҡсыл. Әгәр ҡунаҡҡа саҡырһалар, беҙҙәге кеүек һығылып торған мул табынды күрмәҫһегеҙ. Башҡорттоң ҡунаҡсыллығы йөрәккә лә, бауырға ла, башҡа ағзаларға ла көсөргәнеш тыуҙыра. Шулай уҡ бер-берендән уҙҙырырға, кем менәндер ярышырға ла кәрәкмәй. Иң мөһиме - башҡаларға оҡшарға тырышмағыҙ, үҙегеҙҙең стилегеҙ, үҙенсәлегегеҙ булһын, үҙегеҙ менән гармонияла йәшәгеҙ.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Тәлғәт Рәхимйән улы менән әңгәмәләшкәндә был донъяла бер нәмә лә осраҡлы түгеллегенә тағы бер тапҡыр инанаһың. Тәбиғәттә һәр саҡ гармония булған һәм ундағы һәр нәмә үҙ-ара бәйләнештә йәшәй. Ошо уҡ гигиенаны ғына алғанда ла, уны психология, педагогика, этика, этнопедагогика, астрономия менән дә бәйләргә мөмкин. Беҙгә бары тик тәбиғәттәге ошо гармония тулҡынына эләгергә, үҙебеҙҙе ошо көйләнешкә индерергә генә кәрәк.

Зәйтүнә ӘЙЛЕ әңгәмәләште.

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

ТИРЕГӘ ЯТЫУ

Элек башҡорттар аяҡ-ҡулы, быуыны һыҙлаһа, бил һәм умыртҡа һөйәге яфалай башлаһа, яңы ғына һуйылған малдың тиреһенә ятып дауаланған. Минең инәйемдәр ҙә, әсәйем дә был ысулды ҡуллана ине. Был эштә ярҙамсы ла кәрәк була, ул малды туңғансы көтөп тороп, тирене йылы көйө йүгертеп индереп бирә. Ә тирегә ята торған кеше урын йәйеп, түшәк өҫтөнә клеенка һала ла, тирене эске яғын өҫкә ҡаратып түшәп, уға ята. Уны тирегә урарға ла, өҫтөнән юрған ябып, ситтәрен ҡымтып ҡуйырға.

Бер сәғәт ятҡас, дауаланыусыға йылы һыу менән сайынырға ярҙам итергә. Унан һуң ул кире йылы урынға ятып, ял итергә тейеш. Тәнен тире һурған кеше иҙрәп йоҡлап китә, уға, әгәр ҙә сарсап китһә, бер шәшке йылы сәй бирергә мөмкин. Ошо процедуранан һуң тирене сығарып тоҙлап ҡуйһаң да була, шул уҡ тирегә икенсе тапҡыр ятырға кәңәш ителмәй. Был көндө эҫе мунса төшөргә, сабынырға ярамай, ә йылы итеп кейенеп, һаҡланып ҡына йөрөргә кәрәк.

Флора БИКЕМБӘТОВА.

КӨНБАҒЫШ ТАМЫРЫ

Быуынға тоҙ ултырып, һыуыҡ тейеп, ауыртып, шығырҙап, һыҙлай башлаған икән - һеҙҙең иғтибарға көнбағыш тамырҙарынан яһалған бик файҙалы рецепт. Көнбағыштың тамырын йыуып, киптереп, балта менән бер см тирәләй ҙурлыҡта (ваҡыраҡ та мөмкин) ваҡларға кәрәк. Бер стакан туралған көнбағыш тамырҙарын эмаль кәстрүлгә һалып, өс литр һалҡын һыу ҡуябыҙ, ҡайнатып сығарғас, ни бары 5 минут ҡына ҡайнатабыҙ. Һыуытабыҙ, һарҡытып, һыуын һөҙөп алабыҙ, ә тамырҙарҙы полиэтиленға урап, һыуытҡысҡа ҡуйып торабыҙ, уларҙы тағы ла ҡулланырға була.

Ошо әҙер ҡайнатманы күҙ алдына ҡуйырға ла, үткән-сүткән һайын эсеп тик йөрөргә - алма компоты кеүек тәмле ул! Ике көндә эсеп бөтөрөргә.

Булған ҡайнатманы эсеп бөткәс, һыуытҡыстағы тамырҙарҙы тағы ла шулай уҡ өс литр һыуҙа ҡайнатып сығарабыҙ, тик был юлы 10 минут ҡайнатабыҙ, шулай уҡ тамырҙарҙы һыуытҡысҡа һаҡларға ҡуябыҙ.

Өсөнсө тапҡыр инде был тамырҙарҙы 15 минут ҡайнатабыҙ ҙа, төпрәһен ташлайбыҙ. Көнбағыш тамырҙары ҡайнатмаһы быуындарҙағы һәм умыртҡа һөйәгендәге тоҙҙарҙан таҙарта, аяҡтар һыҙлауын бөтөрә.

Әйткәндәй, бил, тубыҡ, быуындар ауыртыуынан ошондай ябай ғына ысулдарҙы ла ҡулланып ҡарағыҙ:

♦ Бер нисә алоэ япрағын ит турағыстан үткәреп, 50 грамм һутҡа 100 грамм бал, 150 грамм таҙа араҡы ҡушырға һәм ауыртҡан ергә компресс эшләргә. Был төнәтмәне оҙаҡ һаҡлап була.

♦ 200 грамм тоҙ, 100 грамм ҡоро гәрсисте (горчица) шул уҡ күләмдә кәрәсин өҫтәп, болғайһың. Килеп сыҡҡан май менән ятыр алдынан һеңеп бөткәнсе ауыртҡан урынды ышҡыйһың.

♦ Эре генә йылға ҡомон ҡыҙҙырып, оҙонса итеп тегелгән моҡсайҙарға һалаһың да, ауыртҡан урындарға ҡуяһың. Ҡомда төрлө файҙалы минераль матдәләр, металл бар. Йәйгеһен эҫе ҡомға күмелеү ҙә шифалы.

♦ 1 ҡалаҡ әрем сәскәһен 300 грамм ҡайнар һыуҙа төнәтергә һәм ауыртҡан ергә компресс яһарға.

♦ Әрекмән (лопух) тамырын 5-10 минут әкрен утта 0,4 литр һыуҙа ҡайнатҡанда мәтрүшкә, кейәү үләне ҡушаһың. 2-3 сәғәт төнәтәһең. Ас көйөнсә йәки ашағас, 2-3 сәғәттән һуң эсәһең. Һыҙланыуҙарҙан да, яман шештән дә һаҡлай, ярҙамы тейә.

ДАУА ҠУЛ ОСОНДА

Йүткерһәң...

♦ Татлы тамыр (корень солодки) йүткереү менән барған үпкә ауырыуҙары булғанда ҡаҡырыҡ сығарыу өсөн һәм ялҡынһыныуҙы, ауыртыуҙы баҫыусы булараҡ та, ашҡаҙан һуты артыҡ бүлендәндә, ашҡаҙан, бөйән эсәгенең (двенадцатиперстная кишка) хроник сейле яраһы ауырыуҙары булғанда ла файҙалы. Даyа өсөн 1 ҡалаҡ татлы тамырҙы 1 стакан ҡайнар һыуға һалып төнәткәс, һөҙөп, көнөнә 4-5 тапҡыр 1-әр ҡалаҡлап эсергә.

♦ Тын юлдары ялҡынһынып, йүткергәндә ялҡынһыныуға, микробтарға ҡаршы, ҡаҡырыҡ бүленеп сығыуын яҡшыртыу өсөн татлы тамырға һары мәтрүшкә, үгәй инә үләне, эхинацея ҡушып төнәтһәң, яҡшы була. Һәр үлән төрөн 10-15-әр грамм алып бергә болғатҡас, 1 ҡалаҡ үләнгә 1 стакан ҡайнар һыу ҡойоп, төнәтергә. Көнөнә 3 тапҡыр стакандың өстән бер өлөшө күләмендә эсергә. Дауаны 7-8 көн дауам итергә.

♦ Организмдың һалҡын тейеүгә ҡаршы тороу һәләтен күтәреү, матдәләр алышыныуын көсәйтеү өсөн татлы тамырға әлморон емеше, мәтрүшкә, эхинацея, меңъяпраҡ, миләш, кесерткән япрағы, етен орлоғо, левзея йәки алтын тамыр (родиола розовая) тамырын ҡушып төнәтергә.

♦ Татлы тамырға әлморон емеше, ламинария, эхинацея, левзея тамыры һәм мәтрүшкә ҡушһаң да иммунитет нығый, матдәләр алышыныуы яҡшырасаҡ.

♦ Татлы тамыр, әнис орлоғо, әлморон емеше, һары мәтрүшкә, меңъяпраҡты бер тигеҙ күләмдә алып болғатҡас, 1 ҡалаҡ үлән ҡатнашмаһына 1 стакан ҡайнар һыу ҡойоп төнәтергә һәм стакандың өстән бер өлөшө күләмендә көнөнә өс тапҡыр эсергә.

Башың ауыртһа...

♦ балан һыуы эсергә;
♦ ҡыҙыл көртмәле ашарға;
♦ маңлайға, сикәләргә иҙгеләп йомшартылған кәбеҫтә япрағы ҡуйырға;
♦ шәкәр диабеты менән яфаланмаһағыҙ, әгәр гел баш ауыртһа, стакандың дүрттән бер өлөшө күләмендә яңы һығылған картуф һуты эсергә тәҡдим ителә;
♦ ярты стакан яңы әҙерләнгән кәбеҫтә һутын йылы көйө эсергә һәм 2-3 тырнаҡ һарымһаҡ ашарға.

Аппетитың булмаһа...

5 г әрем, 5 г меңъяпраҡ, 100 г бәпембә тамырын бер стакан һыу менән бешекләп төнәткәс, уны өс өлөшкә бүлеп, йылы көйө ашарҙан 15-20 минут алда эсергә.

Тынысһыҙланһаң...

1-әр балғалаҡ арыҫлан ҡойроғо (пустырник) үләне, ҡомалаҡ тубырсығы, әлморон, ярты балғалаҡ бөтнөктө 1 стакан ҡайнар һыу менән бешекләп төнәткәс, 1 балғалаҡ бал болғатып, йоҡлар алдынан йылы көйө эсергә. Ирҙәргә ҡомалаҡ тубырсығы менән мауыҡмаҫҡа кәңәш ителә.

Иммунитетты нығытыу өсөн

Саҡ ҡына имбир, ҡәнәфер, корицаны 2-3 минут төнәткәс, һөҙөп, эсергә. Был төнәтмә менән түлһеҙлектән дә дауаланырға була, бының өсөн уны ҡыҙ-ҡатындарға ла, ирҙәргә лә эсергә кәрәк.

Таҙарыныу өсөн

Бөйөрҙәрҙе, ашҡаҙан-эсәк тракты һәм тотош организмды таҙартыу өсөн бер ҡалаҡ етен орлоғон ҡайнар һыу менән бешекләп, 15 минут төнәткәс, бер балғалаҡ бал өҫтәп, көнөнә бер тапҡыр эсһәң, организм таҙара. Бер үк ваҡытта иҙелгән алмаға бал ҡушып ашау ҙа яҡшы.

ЙӘШЕЛ ДАРЫУХАНА

Был үләндең көсө ошо башҡорт халыҡ мәҡәлендә лә бик асыҡ сағыла - андыҙ барҙа хатта ат һынлы атты ла дауаларға мөмкин. Уның сихәтлелеген ата-бабаларыбыҙ бик яҡшы аңлаған, ә бағымсылар тамырын төрлө ауырыуҙарҙы дауалауҙа ҡулланған. Ябай ғына күренгән тамыр ҡыҫҡа ваҡытта яралы яугирҙарға көс йыйырға һәм тиҙ арала дауаланырға ярҙам иткән. Оҙон юлға сыҡҡанда сауҙагәрҙәр мотлаҡ рәүештә үҙҙәре менән кипкән андыҙ тамыры алған, сөнки ул ағыуланыуҙан, ауыр сирҙәрҙән, ҡырғындан һаҡлаған. Унан төнәтмәләр һәм хатта андыҙ шарабы эшләгәндәр. Боронғо бик күп рецепттар бер аҙ үҙгәреп, беҙҙең көндәргә лә килеп еткән. Үҫемлектең тамырын тикшереү уларҙа шәкәрҙең тәбиғи алмашы булып торған инулиндың ҙур күләмдә булыуын (44 процент) күрһәтә. Шулай уҡ унда башҡа полисахаридтар (инуленин, псевдоинулин), органик кислоталар, 4 процент эфир майы һәм алкалоидтар бар. Был инде, ябайлаштырып әйткәндә, андыҙҙың мөғжизәле көсқә эйә булыуы тураһында һөйләй.

АНДЫҘ БАРҘА... АТ ҮЛМӘҪ

Файҙаһы. Үҫемлек үпкә, ҡурылдай, тын юлдары ауырыуҙары булғанда, үпкә шешкәндә; үпкә туберкулезы ваҡытында; бабасырҙы сығарыу һәм микробҡа ҡаршы сара булараҡ; ҡатын-ҡыҙҙың күремен нормаға килтереү; ашҡаҙан ауыртҡанда, эсәктәр эшләмәгәндә, организмдың дөйөм матдәләр алмашыныуын нормалләштереү; үт эшләүҙе ҡуҙғытыу һәм уны бөйән эсәккә сығарыу; бәүел ҡыуыу өсөн ҡулланыла. Бынан тыш, халыҡ медицинаһында андыҙҙы әҫпе, еңел формала шәкәр сире, В гепатиты, асцит, бөйөрҙә таштар булғанда, ревматизм, радикулит, простатит сирҙәре ваҡытында, аналыктан ҡан килгәндә ҡулланалар. Тире проблемалары күҙәтелгәндә көслө төнәтмәләрҙе сылатҡыс йәки компресс итеп ҡулланалар, шулай уҡ тамырынан эшләнгән онтаҡ нигеҙендә яуыныу өсөн майҙар эшләйҙәр. Улар ҡутыр, экзема, нейродермиттар ваҡытында һөҙөмтәле. Уртаса ҡуйылыҡтағы төнәтмә менән стоматит, тамаҡ һәм ауыҙ ҡыуышлығында елһенеү булғанда ауыҙҙы сайҡаталар. Андыҙҙың иң киң ҡулланылған өлкәһе - тын юлдары ауырыуҙары һәм һыуыҡ алдырыуҙан барлыҡҡа килгән хроник инфекциялар. Ул киҙеү һәм башҡа инфекцион ауырыуҙар ваҡытында ярҙам итә.

Зыяны. Файҙаһы күп булыуға ҡарамаҫтан, әгәр уны ҡулланыуҙа сама белмәгәндә, андыҙ зыян да килтерергә мөмкин. Мәҫәлән, киҫкен формала бөйөр һәм бәүел юлдары ауырыуҙары менән яфаланыусыларға уның төнәтмәләрен эсергә ярамай. Хроник формала булғанда - әҙләп кенә эсергә мөмкин. Андыҙҙы йөклө ҡатындарға эсергә ярамай, бында табиптың күрһәтмәһе буйынса ғына ҡулланырға мөмкин. Оҙаҡ ҡулланғанда йәки дозаны арттырып ебәргәндә ағыуланырға ла оҙаҡ түгел, шуға күрә тәҡдим ителгән дозаны арттырырға һәм оҙайлы дауаланырға ярамай.

Йыйыу һәм әҙерләү. Сәскәләрен, һабағын һәм япраҡтарын августа йыялар. Уларҙы япма аҫтында, бер бәйләмгә бәйләп, сәскәләрен аҫҡа ҡаратып элеп киптерәләр. Ҡулланыу ваҡыты - бер йыл. Андыҙҙың тамырын һәм тамырһабағын көҙ әҙерләйҙәр. Ҡаҙығанда мотлаҡ бер көслө ҡыуаҡты ҡалдырырға кәрәк. Тамырҙарҙы таҙартып, йыуып, 10 см ҡалынлығында турайҙар. Ҡояшта, сеймалды ҡағыҙға йәки туҡымаға бер ҡат итеп һалып, киптерәләр, даими әйләндереп торалар. Ҡояшлы ҡоро көндә сеймал 2-3 көндә кибә һәм уларҙы ҡоро банкаларға йәки ҡағыҙ пакеттарға һалырға кәрәк. Һаҡлау ваҡыты - өс йыл.

Йүтәл өсөн йыйым. Ҡурйын үләне (солодка), бесәй тырнағы, андыҙҙың бер тигеҙ өлөш ваҡланған тамырын алып, бергә ҡушырға, шунан ике балғалаҡ ҡушылмаға бер стакан ҡайнар һыу ҡойоп, талғын утта 10 минут ҡайнатырға. Ашағандан һуң ярты сәғәт үткәс, йылы килеш сирек стакан эсергә.

Андыҙ менән кейәү үләне сәсәтмә йүтәлгә (коклюш) ҡаршы. Бер тигеҙ өлөштә андыҙ менән кейәү үләнен ҡушырға. Бер бал ҡалағы ҡатнашманы алып, бер стакан ҡайнар һыу ҡойоп, сәй кеүек бешерергә һәм ике сәғәт һайын берәр бал ҡалағы эсергә.

Һалҡын алдырғанда. Андыҙ менән айыу ҡурайы сәйен эсеү ярҙам итә. Ошо ике үләндең берәр ҡалаҡ тамырын бер литр һыуҙа 10 минут ҡайнатырға. Яртышар стакан эсергә.

Эпидемия ваҡытында вирусҡа ҡаршы. Андыҙ тамырын бәләкәй генә киҫәктәргә бүлеп, көн дауамында дүрт киҫәкте имеп йөрөргә.

Тәмәке тартыусыларҙың ҡурылдайын таҙартыу өсөн. Андыҙҙың кипкән һәм ваҡланған тамырын ике ҡалаҡ алып, бер стакан һыу ҡойоп, 20 минут тандыр утта ҡайнатырға. Төнәтмәгә өс ҡалаҡ шәкәр һалып, ул иҙерәгәнсе йылытырға. Ярты литр араҡы һалып, ҡараңғы урында 10 көн төнәтергә һәм ашар алдынан көнөнә 3-4 тапҡыр берәр ҡалаҡ эсергә.

Иммунитет. Тигеҙ күләмдә ваҡланған андыҙ, бесәй борсағы (алтей), ҡурйын үләне тамырын бергә болғарға. Бер ҡалаҡ ҡатнашмаға ярты литр һыуыҡ һыу ҡойоп, 8 сәғәт төнәтергә. Көнөнә өс тапҡыр яртышар стакан эсергә.

Анемиянан һәм тимер үҙләштермәү һөҙөмтәһендә ҡан аҙлылығынан (хлороз) йыйым. Андыҙ, бабасыр уты (горечавка), меңъяпраҡ тамырҙарын бер тигеҙ күләмдә алып болғарға. Өс бал ҡалағы ҡатнашманы ике стакан ҡайнар һыу һалып бешекләргә һәм талғын утта 10 минут ҡайнатырға. Көнөнә йотомлап ҡына ике стаканды эсеп бөтөргә.

Эс ҡатыуҙан. Бер балғалаҡ ваҡланған андыҙ тамырына бер стакан һыу ҡойоп, 10 сәғәт төнәтергә. Уны көн дауамында эсеп бөтөргә. Ике аҙна эскәндән һуң, ике аҙна ял итергә һәм тағы ла ике аҙна ҡабатларға.

Бабасырҙан. Бер балғалаҡ ваҡланған андыҙ тамырына ҡайнап һыуытылған һыу ҡойорға. Ябыҡ һауытта 8 сәғәт төнәтергә. Көнөнә дүрт тапҡыр ашар алдынан 20 минут элек сирек стакан эсергә.

Тире ауырыуҙарынан андыҙ майы. Май менән тиренең зыянлаған урындарын һөртәләр йәки бер нисә сәғәткә компресс һалалар. Нейродермит, экзема, дерматит, аллергия, тән ныҡ ҡысытҡан ваҡытта ҡулланыла. Бер өлөш андыҙ тамырына 10 өлөш үҫемлек майы ҡушып болғап, ике аҙна ҡояшта тоторға. Бер ҡалаҡ ваҡланған андыҙ тамырын биш ҡалаҡ иретелгән эс майы ҡушып болғарға һәм талғын утта 15 минут ҡайнатырға. Йәрәхәтләнгән, зарарланған урындарға ошо майҙы көнөнә бер тапҡыр уңалғансы һөртөргә.

Шулай итеп, күреүегеҙсә, андыҙ үләненең һәм уның тамырының файҙаһы бик күп, әммә зыяны хаҡында ла онотторға ярамай. Рецепттарҙы ентекләп өйрәнегеҙ, ваҡыты, дозаһына ҡул һелтәп ҡарамағыҙ, дауаланыу башлар алдынан табип менән мотлаҡ кәңәшләшегеҙ һәм барыһы ла шифаға ғына булыр.

✓ Унан ысҡынған ялтыр хәнйәр, балтырына таянып өҫтән аҫҡа ҡарап ыржайып ултырған башлыҡтың һул күҙенә инеп тә ҡаҙалды. Әҙмәүер яман тауыш менән аҡырып ебәрҙе лә сәбәләнеп тора торғас, йөҙтүбән ауҙы.

Быҡаса өйрәтеп-өйрәтеп тә "әсәй" һүҙен әйттергә алмайҙар ине, әле килеп ҡалай асыҡ итеп ҡысҡырҙы. Быны ишетеүҙән йөрәге ярыла яҙған Көнбикә балаға ҡаршы ынтылғайны ла, Айыухан юрғаһына ҡамсы эләктереп, ҡапыл ҡуҙғалып китте. Бала һаман ҡайырылып ҡарап иланы, бәләкәс ҡулдарын һуҙып саҡырҙы. Көнбикә йөштәре менән асыуына быуылды, сыҙамай һыбайлылар артынан, ҡысҡырып ҡалды:

- Хайуандар! Хайуандар һеҙ! Мостафа! Илама! Улым... илама... илама-а-а...

Эйәр алдына ҡолап, күңеле бушағансы һыҡтағас, төшөп һалҡын һыуҙа йөшкә ҡойоноп ебегән йөҙөн йыуҙы ҡыҙ. Унан йүгерек ағымға ҡарап һеңгәҙәп ултырҙы. Бына ул тағы бер яратҡан кешеһенән айырылды. Башта атаһы, унан игеҙәк ҡустылары, Баҙыян, әле килеп бәләкәсе... Мостафаһыҙ ҡалған тирмәгә ҡайтып ҡайтып инергә лә, артабан нисек итеп тереклек итергә?..

Тар-мар ителгән ғәскәрҙән ҡалған һуңғы һуғышсы хәлендә ҡайтыуға юлланып күпмелер барғас, бая баланы ҡулынан ысҡындырғанда күңеленә инеп ултырған дерелдәк шомло тойғо үҫкәндән-үҫә барып, бөтөн булмышын алмауға түҙмәй, эйәренән һикереп төшөп, үләнгә ауаны ҡыҙ. Шулай күпмелер һауаға ҡарап ятты. Зәңгәр күктәге аҡһыл болоттарҙың күҙ алдында төрлө һындар сүрәтенә инеүен күҙәтеп ҡарағайны ла, эсендәге баяғы аңлайышһыҙ тойғо йөрәген ҡыҫа уҡ башланы. Көнбикә тороп ултырып, асылын аңларға тырышты. Нимә был? Һағышмы? Өмөтһеҙлекмө? Әллә... әллә хәүефме? Хәүеф?.. Эйе... эйе... нимәлер һиҙә, тоя уның йөнө... Нимә?...

- Мостафа! - көтөлмәгәнлектән һикереп китте. Был исем уның теленән ысҡындымы, әллә ҡайҙандыр юғарынан ишетелдеме, һәр хәлдә аяғүрә баҫтырырлыҡ булды. Өҫтәнә һалҡын һыу ҡойолғандай булған ҡыҙ, бер һикереүҙә эйәренә атланып, кирегә сапты.

Менгеһен ҡыуалап елә торғас урман һуҡмағынан асыҡлыҡҡа атылып килеп сыҡҡайны, күҙ алдына шундай күренеш асылды: һанаулы ғына ҡалған һаҡсылары менән тау итәгенә ҡыҫылған Айыухан ялан тултырып теҙелеп баҫҡан ғәскәрҙең бер төркөмөнә ҡаршы тороп маташа. Бер ҡараштә хәлде самалаған Көнбикә күп уйлап тормаҫтан урманға кире инеп китте лә, эстән туралап үтеп, алышыусылар тәңгәленә арттан килеп сыҡты. Айбарланып, уңлы-һуллы ҡылысын һелтәүенә ҡарағанда Айыуханда бала юҡ. Ҡыҙ ат өҫтөндә алан-йолан ҡаранып, Мостафаны эҙләне. Тик малайҙы берәүҙә лә аңғарманы. Шул ваҡыт ҡылыс сыңдары, ҡысҡырышыуҙар араһынан ҡолағына бала илаған тауыш салынғандай булды. Ауаз тау яғынан килгәндәй. Талпынып, шул яҡҡа осто. Күп тә үтмәне, арҡаһында уҡ һабы һерәйеп торған һуғышсы янында ярһып илап ултырған сабыйға килеп тә юлыҡты. Айыухан һаҡсыларының береһенә баланы алып китергә ҡушҡан да, уныһы ҡасып өлгөрмәгән, күрәһең. Ҡыҙ сабып килгән ыңғайы ерҙә ултырған баланы эләктереп алып алдына ултыртты ла, һынар беләге менән күкрәгенә ҡуша ҡыҫты. Ҡото алынған сабый ни булғанын һаман аңлай алмай ҡалтыранды.

- Мостафа! Мостафа, улым, ҡурҡма! Был мин - әсәй! Әсәй һине һаҡлар, улым! Ҡурҡма!

Ниндәйҙер арауыҡ тау үренә сапҡас, ҡапыл иҫенә килгәндәй, теҙгенен тартты. Ярһып алған бейәһе туҡтамаҫҡа булып ҡарыулашты. Тик ҡыҙ уның ауыҙын шаҡарып кирегә борҙо ла, тау аҫтында ҡара таптар булып ҡына күренгән алышыусыларға ҡараны. Унда - Айыухан... Ул сама ғәскәргә оҙаҡ ҡаршы ла тора алмаҫтар. Кире боролһа - ҡулында Мостафа... Ҡалайтырға белмәй өҙгөләнгән күңеле бер мәлгә генә урталыҡта туланы ла, ҡыҙ ҡапыл киҙәнеп, менгеһенең янбашына сапты:

- Алға!

Тауҙың ҡая ташлы битенә килтереп һырыҡтырылған башҡорттарҙы ҡаҙаҡтар аяуһыҙ тураҡлай ине. Айыухан бер ҡулы менән генә алыша, икенсе яурыны яраланғандыр, көүҙәһе шул яҡҡа ауышып бара. Шул хәлдә лә һаман егеттәрен дәртләндереп оранын һөрәнләй, аҡылдан шашҡан фиғелдә уңлы-һуллы һелтәнеп сапҡылай ҙа, үҙе шуларҙың ҡара ҡанына ҡойона ине.

- Мәмерйәгә! Аҫта мәмерйә бар! Сигенегеҙ ҡая аҫтына! Сигенегеҙ! - Көнбикә етер-етмәҫтән шулай һөрәнләй ҙә, таш-ҡая ситләп, ары сабып китә. Уның саҡырыуын ишеткән арттағы яугирҙар алдағыларға ҡысҡыра:

- Аҫта мәмерйә! Аҫҡа! Барығыҙ ҙа аҫҡа!

Дошмандан ысҡына алғандар артҡа сигенеп, яйлап ҡая төбөнә шыла. Тарлауыҡҡа ҡусә барғанды аңлаған ҡаҙаҡтар, һөжүм итеүҙән туҡтап, кирегә китә. Бер арауыҡҡа бәрелеш өҙөлөп тора. Айҡашып арманһыҙ булған яугирҙар ҡая төбөндә генә булып, ҡарар күҙгә ҡапыл асылған мәмерйә ауыҙына килеп тула. Тере ҡалғандары йәмғеһе алты ғына кеше икән. Ә унда... тулы бер ғәскәр...

Балаһы менән Көнбикәне күргән Айыухан әлеге мәлдең үҙе өсөн иң ғазаплы, иң үкенесле мәл икәнлеген аңлапмы, нимәлер әйтеүҙе кәрәк тапмай. Ауыр ҡарашы менән һөҙөп ҡарап, эйәрендә тантып ултыра бирҙе. Атынан төшөп, баланы таш өҫтөнә ултыртты ла, килеп уның өҙәнгеһенә тотондо ҡыҙ:

- Айыухан, төш, яраңды бәйләйем.

Һаҡсыларының береһе килеп ярҙамлашып, ергә һөйрәп төшөргәйнеләр, бөтөнләй аяғында баҫа алмай булып сыҡты. Балтырына ике урындан уҡ ҡаҙалып, уларҙы ите-ние менән бергә йолҡоп алып ташлаған икән. Артыҡ ярһығанға ғына быларҙы һиҙмәгән. Сабылған яурыны ла ярты көүҙәне эшлекһеҙ иткән. Хәрәкәт яһау өсөн көсәнгән һайын яраһынан ҡаны мөлкөлдәп ағып тора. Көнбикә итәк осон буйҙан-буйға ҡырҡып алып, яурынын урап бәйләп ҡараны, әммә ҡан туҡталманы, һарҡып ағып, батырҙың хәлен бөтөргәндән-бөтөрә барҙы.

Ҡалғандарҙың да икәүһе яралы. Көнбикә уларға ла хәленән килгәнсә ярҙам итте, әммә быныһ менән генә бәләне алдап булмаҫын аңлай ине. Ул, асырғанып, Айыухан эргәһенә килде:

- Айыухан, йәнем, ҡалайтабыҙ?..

Ир ауырайған күҙ ҡабаҡтарын көсләп асты:

- Ал-лыы-ш-шабыҙ...

- Ҡотолоп булмай... беләһең бит, - сикәләре буйлап аҡҡан күҙ йәштәренән тартынмай хәҙер Көнбикә, Айыухандың ҡанға уҡмашҡан иҫән ҡулына битен терәне.

- Хәҙер... беҙ ал-лышҡа... инһәк... һин... Мостафаны алып... кит... Ишеттәһ-һенме... кит... - шул хәбәрен шыбырлап, ҡылысына таянып йән көскә тороп маташты ла, кире ауҙы үҙе.

- Айыухан! Айыухан! - тип күпме генә саҡырмаһын, тартҡыламаһын уны Көнбикә, егет иҫенә килмәне. Уны юғалтыуҙан ҡото алынған ҡыҙ ҡапыл сар-сор килеп илап алып китте лә, бала ла ярһып ҡушылғас, иҫенә килгәндәй булып тынып ҡалды. Унан һикереп тороп, бөтөнләй икенсе - ҡырҡыу тауыш менән фарман бирҙе:

- Һин баланы алып китәһең! - ул бармаҡ төрткән йәш яугирҙың аптырауы йөҙөнә сыҡһа ла, ҡаршы өндәшергә баҙнат итмәне. - Ҡалғандар, минең арттан!

Айыухандың ҡылысын алып, атына һикереп менде һәм бер ынтылыуҙа тау итәгенә лә сығып баҫты. Аҫтағы

ғәскәрҙең, ҡасаҡтарҙың башҡа юлы юҡлығын белеп, тыныс ҡына көтөп тороуы ине. Тауҙан төшөп килгән яңғыҙ һыбайлыны күргәс, улар ялан геүләтеп көлөшөп алды. Бер аҙ ваҡыттан тағы ла биш һуғышсы күренгәс, тағы ла шарҡылданылар.

Көнбикә аҫҡа төшөп еткәс, арттағыларына "туҡтағыҙ" тигән ишара яһаны ла, бара бирҙе. Яҡынлай төшкәс, уның ҡатын-ҡыҙ икәнлеген төшөнгән ҡаршы яҡ тағы ла нығыраҡ шаулашты. Ҡаҙаҡ ғәскәре ҙур ҡыҙыҡһыныу менән, хатта ки үтә күңелле ҡаршы алды уны. Уратып алдылар, тел сартлаттылар, һыҙғырҙылар, ҡырағай тауыштар сығарып ҡысҡырыштылар. Был әкәмәт бер аҙ баҫыла төшкәс, Көнбикә лә телгә килде:

- Миңә ғәскәр башлығы кәрәк!

Күмәк шарҡылдауҙан ялан өҫтө тағы геүләне. Шулай ҙа аранан бер әҙмәүер тауыш бирҙе:

- Мин! Нимә кәрәк? - үҙе, эргәләгеләренә күҙ ҡыҫып, тағы көлкө күтәрҙе. - Бисә булырға теләйһеңме миңә?! Ха-ха-ха!

Көнбикә тауыштар тынғанды көтөп торҙо ла, тағы ҡысҡырып өндәште. Ҡаҙаҡтарҙың үҙен аңлауын төшөнгәйне ул.

- Һеҙ бында мине эҙләп килдегеҙ, шулай бит?! Мин Абдрахман бей ҡыҙы! Тоҡан бейҙе мин үлтерҙем! Йылҡыны мин алып киттем!

Кинәт тауыштар тынды. Ишеткәндәрен һеңдереп алыуға кәрәк булдымы был ваҡыт, тағы шау-шыу ҡупты. Ахырҙа, баяғы әҙмәүер ҡулын күтәреп тауышты баҫты ла, һаман мәрәкәләне:

- Истәктәр бүләккә сығарҙымы һине беҙгә?

- Үҙем сыҡтым! Тик бер шарт менән!

- Ниндәй шарт? - ҡаҙаҡ башлығы ишеткәндәренә ышана алмай ине, күрәһең.

- Иң шәп яугирыңды миңә ҡаршы сығар! Әгәр ул еңһә - һеҙҙең менән китәм! Мин еңһәм - һеҙ китәһегеҙ!

Халыҡ тағы гөү күтәреп көлдө. Башлыҡтары ла эйәре өҫтөндә бөтөн көүҙәһе менән һелкенеп һыңҡылданы.

- Нимә?! Миңә ҡаршы сығарыр батырығыҙ юҡмы?!

- Бисәләр менән алышмайбыҙ, - башлыҡтың сәме ҡуҙғалһа ла, баш тартмаҡсы.

Көнбикә ҡапыл ҡылысын алға һуҙып, осон уның күкрәгенә терәне. Тик алпауыт хатта тайшанманы ла.

- Мин бисә түгел! Мин - яугир! Һинең танауың аҫтынан ханыңдың малын алып китә алған яугир!

Башлыҡ ҡашы аҫтынан һөҙөп ҡарап ултыра бирҙе лә, тамаҡ төбө менән ниндәйҙер фарман бирҙе. Ғәскәр тыптыр-тыптыр килеп, бер-берәһенә бәрелә-һуғыла артҡа шыла башланы. Күҙ күреме ара киткәс, шып туҡтап, ҡарап ҡалды. Әҙмәүер ирен ситтәрен менән мыҫҡыллы йылмайып, былай тип өндәште уларға:

- Ишеттегеҙме?! Истәк яугиры атынан ҡолап төшһә, беҙ уны алып ҡайтып олуғ хандың аяҡ аҫтына һаласаҡбыҙ! Мин үлһәм... боролаһығыҙ ҙа ҡайтып китәгеҙ! Мәсхәрә менән ҡайтаһығыҙ!

Шулай тине лә ҡапыл алға ынтылды, Көнбикә саҡ ялтанып ҡала алды. Әйләнеп сабып килеп, ҡабаттан һөжүм башланы. Уның киреләп һелтәп сапҡан ҡылысына ҡаршы тороуҙан башҡа бер ни эшләп өлгөрә алмай ҡыҙ. Ир көсөнә ҡулайлаштырып ҡойолған ауыр ҡылыс менән артыҡ һелтәнермен дә тимә. Алдында үҙе менән көс һынаша алғандай һуғышсы түгеллеген аңғарған ҡаҙаҡ та алышты уйынға борҙо. Әле бер яҡтан килтереп шаңҡыта сапты ла, ситкә китә биреп әйләнеп килде, һелтәндә лә тағы китте. Шулай йөрөп, ҡыҙҙы тамам арманһыҙ иткәс, яҡын уҡ килеп, ҡоралһыҙ ҡулы менән ҡапыл яңағына һуғып ебәрҙе. Ҡалайтыптыр ҡылысын күтәреп ҡуйып өлгөрөү яғын ғына ҡайғыртҡан Көнбикә "ялп" итеп ҡалды.

Ҡырағай көлкө аҫтында ғәскәр башлығының ат тояғы саңына буялып ятҡан ерҙән тештәрен ҡыҫып ҡалҡынды. Уның аяҡҡа баҫҡанын күреп, ярҙамға ташланған арттағы биш яугир, ҡуҙғалған ерҙәрендә уҡ тиҫтәләгән уҡҡа кейҙерелде. Һыбайлылары осоп төшөп ҡалған аттар туҡтай алмай, һаман сабып килде. Күҙ ҡырыйы менән быларҙы аңғарып торған Көнбикә сығырынан-сығып, үҙе лә һиҙмәҫтән ғәҙәт буйынса, билдегендәге хәнйәренә йәбеште. Хәнйәр! Уның бит хәнйәре бар!

Шул мәл, күҙ асып йомған арала, көтөлмәгән хәл булды. Ҡара саңға батып, башын күтәрә алмай торған ҡыҙ, ҡапыл әйләнеп, билбауына тотонған ҡулын һелтәп ҡыҫҡа ғына хәрәкәт яһаны. Унан ысҡынған ялтыр хәнйәр, балтырына таянып өҫтән аҫҡа ҡарап ыржайып ултырған башлыҡтың һул күҙенә инеп тә ҡаҙалды. Әҙмәүер яман тауыш менән аҡырып ебәрҙе лә сәбәләнеп тора торғас, йөҙтүбән ауҙы. Ҡолап төшкән ерендә бер нисә ҡат ҡына тартышып тулап, йән дә бирҙе. Ғәскәр "Аһ" итте...

Аҙыраҡ ваҡыттан бер нисәүһе йүгерешеп килеп, башлыҡтарының һәләк булыуын тикшереп, тегеләренә ишара яһаны. Хәҙер инде көлкөләрен онотҡан яугирҙар, тупҡа йыйылып, артыҡ тауышланмай ғына нимәлер һөйләшеп алды. Унан, башлыҡтарын менгеһенә тейәп, тауыш-тынһыҙ ҡуҙғалып киттеләр. Һаман шул килеш шаңҡып баҫып торған ҡыҙ янынан үткәндә күптәре баш ҡаҡты. Еңеүсе яугирға хөрмәт ине был.

(Дауамы бар).

✓ *Улар йәшәйешебеҙҙең бер етешһеҙлегенә әйләнә барған "үҙ донъяңа, үҙ эсеңә бикләнеү" тигәндән ҡотолоу юлдарын эҙләй. Аралашыу тигән мөһим ҡанунды аяҡҡа баҫтыра.*

ИНТЕРНЕТТАН

БӨГӨН НИМӘ МОДАЛА?

■ Диета - хәҙерге замандың "модалы" күренештәренең береһе. Майһыҙ, аҙ калориялы диетанан бил тирәһенә ултырған май ҡатламы ҡалыная һәм мускулдар һығылмалылығын юғалта, тип иҫкәртә ғалимдар. Һынауҙар күрһәтеүенсә, бындай диеталар ангиотензин II гормоны үҫешенә килтерә. Ул рецепторҙар менән бәйләнеп, ҡан тамырҙарын тарайта, һөҙөмтәлә ҡан баҫымы күтәрелә. Бынан тыш, ангиотензин II организмда тоҙ һәм һыуҙы туплаусы гормондар бүленеп сығыуға ла булышлыҡ итә. Былар барыһы ла ҡан баҫымы күтәрелеүгә, билдең йыуанайыуына, диабетҡа һәм йөрәк сирҙәренә килтерә.

■ Антибиотиктарҙы ни тиклем күп ҡулланаһың, бактерияларҙа уларға ҡаршы тороусанлыҡ көсәйә. Статистика буйынса, Рәсәйҙә киҫкен респиратор ауырыуҙары менән мөрәжәғәттәрҙең 59,6 процент осрағында антибиотик тәғәйенләнә. Артабан да былай барһа, микроорганизмдар менән медицина ҡаҙаныштары араһындағы көрәш тәүгеләренең еңеүе менән тамамланасаҡ. Бигерәк тә балаларҙы антибиотик менән дауалау йыш күҙәтелә. Рәсәй Фәндәр академияһы академигы, профессор, РФ Һаулыҡ һаҡлау министрлығының балалар йоғошло ауырыуҙары буйынса төп штаттан тыш белгесе Юрий Лобзин белдереүенсә, педиатрҙар дауалау ысулдарын һайлаған саҡта 4 ҡағиҙәне иҫендә тоторға тейеш. Беренсеһе - антибиотиктарҙы бактериаль инфекциялар ваҡытында ғына тәғәйенләргә; икенсеһе - препарат, уның күләмен, ҡабул итеү оҙайлығын стандарттар һәм клиник тәҡдимдәрҙән сығып һайларға. Шулай уҡ төбәктә ниндәй антибиотиктар йышыраҡ ҡулланылыуын да иҫәпкә алырға кәрәк, сөнки микроорганизмдарҙа антибиотиктарға ҡаршы тороу сифаты генетик мәғлүмәт аша бирелә ала. Әлбиттә, был дарыуҙың тәғәйен ошо кешегә нисек тәьҫир итәсәген дә алдан күҙалларға һәм хәүеф факторҙарын булдырмаҫҡа кәрәк.

■ Бөгөнгө заман модаһына бургерҙар менән туҡланыуҙы ла индерә алабыҙ. Ҡала урамдарын баҫып алған бындай тиҙ туҡланыу урындары бигерәк тә студенттарҙың яратҡан еренә әйләнде. Ә бына белгестәр ҡатын-ҡыҙҙарҙы бындай ризыҡтар ашауҙан тыя. Эшкәртелгән ит продукттары күкрәк яман шеш хәүефен бермә-бер арттыра. Аҙаҡҡы тикшеренеүҙәр күрһәтеүенсә, итте үҙебеҙ өйрәнгәнсә бешереп ашауҙың сәләмәтлеккә бер насарлығы ла юҡ. Ә бына эшкәртелгән ит ризыҡтары - шул уҡ колбаса, сосискалар яман шеш хәүефен 9 процентҡа арттыра. Бындай ризыҡты ашаған хәлдә лә, уның күләме көнөнә 70 грамдан артмаҫҡа тейеш. Был ярты бургерға, йәки 1 сосискаға тиң. Бар ғәйеп ризыҡҡа тәм биреүсе өҫтәмәләрҙә, ти белгестәр. Бигерәк тә ит продукттарына алһыу төҫ биреүсе өҫтәмә зыянлы.

■ Цистит кеүек сирҙе даими рәүештә һыу эсеп еңеп була, ти белгестәр. Экспериментта 140 ҡатын-ҡыҙ ҡатнашҡан. Уларҙың барыһында ла йылына 3 тапҡыр ошо сир киҫкенләшеп алыуы билдәле булған. Экспериментҡа тиклем гүзәл заттар таҙа һыуҙы аҙ эскәнлеге асыҡлаған. Хәҙер уларҙың артыһы тәүлегенә 1,5 һыу эсергә тейеш булған, ә ҡалған яртыһы режимын үҙгәртмәгән. Һынауҙар теүәл 1 йыл барған. Һөҙөмтәлә, һыуҙы күберәк эсеүселәрҙә цистит киҫкенләшеүе һирәгерәк осрай башлаған.

АҒИНӘЙҘӘР МӘКТӘБЕ

Баймаҡта

"АРАЛАШЫУ" ТИГӘН...

мөһим йәшәйеш ҡануны тергеҙелә

Ағинәйҙәрҙең әүҙемлеге, фиҙаҡәрлеге, вайымлығы аптырата һәм һоҡландыра. Тап улар кемдеңдер күрһәтмәһе, бойороғо менән түгел, ә күңел ҡушыуы, милли рух дәрте менән ауыл, район, республика, ғөмүмән, халҡыбыҙ мәнфәғәтендә эштәр атҡара бит. Йәмәғәт эшен улар йәшәү рәүешенә, көндәлек ихтыяжына әйләндерҙе хәҙер. Халҡыбыҙ йолаларын, милли кейемдәребеҙҙе һәм милли биҙәүестәребеҙҙе, милли кәсепселекте тергеҙеү, төрлө тәрбиәүи эштәр, экологик өмәләр һәм башҡа саралар - улар ағинәйҙәрҙең көнитмешендә төп урынды алып тора.

Был ғына түгел. Улар йәшәйешебеҙҙең бер етешһеҙлегенә әйләнә барған "үҙ донъяңа, үҙ эсеңә бикләнеү" тигәндән ҡотолоу юлдарын эҙләй. Аралашыу тигән мөһим ҡанунды аяҡҡа баҫтыра. Юғиһә, беҙ хатта күршеләребеҙҙең ни хәлдә йәшәп ятҡанын белмәй киттек бит. Шуға ла ағинәйҙәр алдына ауылдарҙағы хәлдәрҙе күҙ менән ҡаш араһында тотоу, ауыл халҡын йәмәғәт эштәренә күтәреү бурысы ла ҡуйылды. Ә күмәк эш халыҡты берләштерә, битарафлыҡтан аралай икәнен беләһегеҙ. Үҙ ауылдары менән генә сикләнеп ҡалмай күп ағинәйҙәр, күрше ауылдарҙағы, тотош район ауылдарындағы ағинәйҙәр менән дә ҡор йыя, республиканың башҡа районлары ағинәйҙәрен дә танып белә, тәжрибә уртаҡлаша.

Әле генә Мәләүез ҡалаһында көньяҡ төбәктең - Мәләүез, Йылайыр, Ейәнсура, Көйөргәҙе, Күгәрсен, Ишембай, Стәрлебаш, Федоровка районларының һәм Салауат, Стәрлетамаҡ ҡалаларының ағинәйҙәре ҡорға йыйылғайны. Йола буйынса, йыйын хужаһы булған Мәләүез ағинәйҙәре һынау тотто: үҙҙәре эшләгән эшкә йомғаҡ яһаны, тәжрибә уртаҡлашты. Һөйләшеү башлыса Башҡортостан Республикаһы Башҡорт ҡатын-ҡыҙҙарының мәҙәни, социаль һәм рухи үҫеш буйынса "Ағинәй" төбәк йәмәғәт ойошмаһы ағзалары башлаған эштәр, мәҫәлән, мәктәптәрҙә, балалар баҡсаларында "Ағинәй мәктәбе" һабаҡтарын әүҙемерәк индереү, республика гранттарына тәҡдим итеү өсөн һәр районлың үҙенең бренд-проектын булдырыу тураһында барҙы. Әйткәндәй, республика "Ағинәй" йәмәғәт ойошмаһы башҡорт милли кейеме һәм биҙәүестәре эшләүҙе дауам итеү, уларҙы ырыу ерлегенә, үҙенсәлектәренә тап килтереү буйынса тағы бер конкурс иғлан итмәксе. Һуңғы ваҡытта ҡа-

Межгорьела

✓ ***Тағы шуныһы нык ҡыуандырҙы: Иҙел Монасипов етәкселек иткән Ишмырҙа мәктәбе уҡыусылары быйыл балалар ҡоролтайы уҙғарған. Әлегә республикала берҙән-бер ваҡиға был.***

тын-ҡыҙҙар бигерәк тә һаҡал, селтәр, яға, муйынса, шулай уҡ башҡорт баш кейемдәре ҡашмау, таҡыя, ҡалфаҡ эшләү буйынса айырыуса әүҙемләште, ләкин күңелде ҡырғаны шул: ул эштәр ҡайһы саҡта еңел-елпе атҡарылып, быуындан-быуынға күсә килеп, бөгөнгө көндәргә тиклем һаҡланып ҡалған төп нөсхәһенән айырыла, төп нөсхәгә зыян килтерелә. Был кисекмәҫтән төҙәтелергә тейешле эш һәм конкурстың маҡсаты ла шул булаһаҡ, тибеҙ. Мәләүездәге йыйында ошо турала ҡабат-ҡабат әйтелде.

Ябыҡ ҡала булғас, Межгорьела башҡорт ҡатын-ҡыҙҙарын бер ҡорға туплау мөмкин булмаған эштер тип уйлағайным башта. Әммә беҙҙең халыҡ барыбер үҙ донъяһына ғына бикләнеп, үҙ ҡалаһында, районында, республикала барған эштәрҙән ситтә ҡала торғандарҙан түгел. Тормоштоң уртаһында ҡайнау өсөн уның рухы ла, таланты ла, даланы ла, маһирлығы ла, ихтыяр көсө лә етерлек, Аллаға шөкөр. Межгорье ҡалаһында йәшәп ятҡан ҡатын-ҡыҙҙарыбыҙ ҙа ағинәйҙәр ҡорона тупланып, уға ҡаланың башҡортса исемен Көҙйылға тип ҡушып, геүләтеп эшләп алып киттеләр. Фәнүзә Абайдулла ҡыҙы ҡаланың иң ғәмле, талантлы, вайымлы, иманлы ҡатын-ҡыҙҙарын йыйып алып, милли кейемдәр кейеп, башҡортса төрлө саралар үткәреп, башлыса урыҫ милләтенән торған мөхиттә үҙ тауыштарын ишеттереп, үҙҙәрен танытып, баһалы эштәр атҡарып яталар. Был юлы улар "Икенсе икмәгебеҙ - бәрәңге" тигән сара үткәрҙе һәм унда ҡунаҡ итеп Бөрйән районы, шулай уҡ Белорет районының Инйәр, Сосновка ауылдары ағинәйҙәрен саҡырҙы. Үҙҙәренең матур, йыйнаҡ, мәғлүмәтле программаһынан һуң, килгән ҡунаҡтарға ла сығыш яһау мөмкинлеге бирҙеләр. Көн һалҡын ғына булыуға ҡарамаҫтан, милли кейемдә Межгорье урамы буйлап йөрөп тә килделәр. Башҡа милләттәр күҙенә эләгеп, уларҙы һоҡланырға мәжбүр иттеләр. Шуға ла, ҡыҙыҡһынып, улар артынан беҙҙең сара барған мәҙәниәт йортона килеп ингән башҡа милләт вәкилдәре лә байтаҡ булды һәм улар ҙа башҡорт телендә барған тамашаны ихлас ҡына тамаша ҡылып ултырҙы...

Яңыраҡ Баймаҡ районында ла ағинәйҙәр һәм йәмәғәтселек менән осрашыуҙар ойошторолдо. Тәүге пункт - Темәс ауылы. Унда Таһир, Билал, Һәмән, Өмөтбай, Күгиҙел, Ниғәмәт, Ҡолсора, Бетерә ауылдары ағинәйҙәре йыйылғайны. Йола буйынса, майҙан хужалары ҡунаҡтарға үҙҙәренең мәҙәни программаһын тәҡдим итте. Был юлы халҡыбыҙҙың "Ҡыҙҙы кейәү йортона оҙатыу" йолаһын тамаша ҡылдыҡ. Был йоланы яҡынса ғына күҙаллаған беҙҙәргә ысын һабаҡ, дөрес булды был. Әсәй кешенең һандыҡты асып ебәреп, ундағы һәр бирнәнең, бүләктең мәғәнәһен аңлатыуы, өгөт-нәсихәт биреүе, башҡа ағинәйҙәрҙең һамаҡтары - йоланың тәрбиәүи әһәмиәте ниндәй көслө булыуына тағы бер ҡат инандырҙы. Әйткәндәй, быйыл Баймаҡ район хакимиәте "100 йыллыҡҡа - 100 ғаилә" тигән акция иғлан иткәйне, Алла бойорһа, был акция маҡсатына өлгәшер һәм беҙҙең ағинәйҙәр тергеҙгән йолалар ул туйҙарҙа ла урын алыр, тип ышанғы килә.

Артабан Ишмырҙа ауылына киттек. Унда ла Аҡморон, Ярат, Әбделмәмбәт кеүек тирә-яҡ ауылдарҙан, шулай уҡ Баймаҡ ҡалаһының үҙенән ағинәйҙәр йыйылғайны. Ишмырҙа ауылының "Ағинәй мәктәбе" был юлы үҙ тәрбиәләнеүселәренә - балаларға һүҙ бирҙе. Балаларҙың рухлы шиғырҙарын, йырҙарын тыңланыҡ, дәртле бейеүҙәрен тамаша ҡылдыҡ. Тағы шуныһы нык ҡыуандырҙы: Иҙел Монасипов етәкселек иткән Ишмырҙа мәктәбе уҡыусылары быйыл балалар ҡоролтайы уҙғарған. Әлегә республикала берҙән-бер ваҡиға был. Ошо ваҡиға ла балаларҙың рухын күтәреүгә булышлыҡ иткәндер, шуға ла уларҙың ағинәйҙәр, уҡытыусылары алдында: "Башҡорт телендә һөйләшәм, һөйләшәсәкмен, башҡорт телебеҙҙе балаларыбыҙға, киләһе быуындарға ла тапшырырға ант итәбеҙ!" тигән анттары ышандырырлыҡ яңғыраны. Афарин, балалар!

Гөлгөнә Тотманова етәкселегендәге Ишмырҙа ауылы ағинәйҙәре сығышынан да күп мәғлүмәт алынды. Ысынында, беҙҙең ағинәйҙәр хәрәкәте Баймаҡ ерлегендә барлыҡҡа килде бит. Шуға ла бынан ете йыл элек республиканың егермеләп районы ҡатын-ҡыҙҙарын Баймаҡҡа йыйып, тәүге йыйыныбыҙҙы үткәреп, ошо район ағинәйҙәренең тәжрибәһен өйрәнеп, "Ағинәй" ойошмаһына нигеҙ һалғайныҡ. Ошо традиция тураһында Гөлгөнә Тотманова ла: "Беҙҙең ауылдан Маһинур Йәнбәкова инәй бынан 20 йыл элек үк башлап ебәргәйне ул ағинәйҙәр хәрәкәтен. Ул саҡта уҡ беҙҙең ҡатын-ҡыҙҙар милли кейемдәр өлгөләрен тергеҙә башлағайны", - тип иҫкә алды.

Темәстәге осрашыу мәлендә лә, Ишмырҙала ла залда юғары класс уҡыусылары ла йыйылғайны. Сығышым мәлендә балаларға "Әйтегеҙ әле, ни өсөн беҙҙең ағинәйҙәр матур һәм яҡты, йәш сырайлы?" тигән һорау бирҙем. "Милли кейем уларҙы шулай матур итә", тигән яуап алынды. "Эйе, милли кейем беҙҙең ҡатын-ҡыҙҙы шул тиклем матурлай, нурлай, йәшәртә, - тинем мин. - Ләкин уларҙың йәш сырайының тағы бер сәбәбе бар: улар уҡый. Улар әле һаман китапты, гәзит-журналдарҙы ҡулдан төшөрмәй. Медицина ғалимдары иҫбат итеүенсә, аҡ ҡағыҙҙан уҡыу мейе эшмәкәрлеген, тәндәге күҙәнәктәрҙе әүҙемләштерә, шуға ла уҡыған кеше йәш һәм сәләмәт була. Был да һеҙгә, көн-төн компьютер артында ултырған йәш быуынға, бер һабаҡ булһын..."

Был һүҙҙәремә ялғап, әлбиттә, мин үҙем мөхәррирлек иткән "Киске Өфө" гәзите, уның атай-әсәйҙәргә, шулай уҡ йәш быуынға ла мөһим булған тәрбиәүи тематикаһы тураһында телгә алырға ла онотманым. Әйткәндәй, Ишмырҙа ауылындағы осрашыуҙың бер өлөшөн ағинәйҙәр, уҡытыусылар "Киске Өфө" буйынса фекер алышыуға ҡорҙо, ошонан да нык ҡәнәғәт ҡалдым...

Бына шулай йәшәй, эштәр атҡара ағинәйҙәр. Әйткәндәй, тәнҡиткә лә урын барҙыр беҙҙең хәрәкәттә йөрөүсе айырым ҡатын-ҡыҙҙар адресына. Бөтә ҡатын-ҡыҙҙарыбыҙҙың да иман, айыҡлыҡ, күркәм әҙәп, бар йәһәттән өлгө булыр ағинәйлек сифаттарын үҙләштереүҙәрен теләйбеҙ ҙә бит... Ә шулай ҙа беҙ ҡайһы саҡта матур эштәрҙең йыртығын күреп, йөҙ йыртырға, айырым бер кешенең етешһеҙлеген тотош бер ойошмаға япһарырға әҙер торабыҙ икәнен дә иҫтән сығармайыҡ. Ошондай саҡта Рауил Бикбаевтың шиғыр юлдарын иҫегеҙгә төшөрөгөҙ:

Тел осомда саҡ-саҡ тотҡанымда
Кемдәргәлер тәнҡит һүҙемде,
Ишетәмен күңелем өндәшкәнен:
"Үҙеңде бел тәүҙә, үҙеңде!"

Гөлфиә ЯНБАЕВА.

Темәстә

СӘЛӘМӘТ БУЛ!

ИЛЛЕ ЙӘШТӘН ҺУҢ...

Хәрәкәт хәтеренә тест

Кемдеңдер һеҙгә күнекмәләр күрһәтеүен һорағыҙ йәки көҙгө алдында үҙегеҙ эшләгеҙ. Торош: аяҡтар бергә, ҡулдар аҫта. Команда буйынса һынау үтеүсе сифатында уң ҡулығыҙҙы - өҫкә, һулын ситкә күтәрәһегеҙ, уң аяғығыҙҙы тубыҡтан бөгәһегеҙ; һуңынан торошто алмаштыраһығыҙ: һул ҡулды - өҫкә, уңын - ситкә күтәрәһегеҙ, һул аяҡты тубыҡтан бөгәһегеҙ. Артабан уң ҡулығыҙҙы өҫкә күтәреп, уң аяғығыҙҙы алға һуҙырға, һул ҡулығыҙҙы алға күтәрергә тейешһегеҙ. Һәм, ниһайәт, һул ҡулығыҙҙы - өҫкә, һул аяғығыҙҙы һәм уң ҡулығыҙҙы алға һуҙығыҙ. Килеп сыҡтымы? Улайһа, һеҙ "оҫта".

Хәтер алдамаһын өсөн

Яҡшы хәтергә эйә булыу - уны идара итеп булырлыҡ кимәлгә еткереү, кәрәкле нәмәне иҫтә тотоу, кәрәкмәгәнен онотоу ул. Быға нисек өлгәшергә? Бер нисә ысул ҡулланып ҡарайыҡ. Әйткәндәй, яҡшы үҫешкән хәтер төрҙәрен түгел, ә башҡаларын күнектереү яҡшыраҡ.

"Тамашасылар" өсөн шпаргалка: ассоциация табығыҙ

"Күреү хәтере үҫешкән кешеләр өсөн ассоциациялар ҡулланыу яҡшы, - ти педагогика фәндәре докторы, Мәскәү Эйдетика мәктәбе директоры Игорь Матюгин. - Ул - билдәле дәлилдәрҙе әле генә алынған мәғлүмәт менән сағыштырыу. Оҡшашлыҡ, айырмалыҡ, сәбәп-эҙемтә бәйләнештәре буйынса ассоциация табырға мөмкин. Иң яҡшыһы - иҫтә ҡалдырырға кәрәкле дәлилдәрҙе үҙегеҙ яҡшы белгән предметтарға, урындарға бәйле хәтергә һалыу. Иҫтә ҡалдырыу өсөн иң яҡшы ысул - өй. Мәҫәлән, алып ҡайтырға кәрәкле нәмәләрҙең исемлеген нисек итеп онотмаҫҡа? Быны өсөн исемлек төҙөгәндә үк һәр нәмәне өйҙә билдәле урындарға "урынлаштырып" барығыҙ. Ә нимә алырға кәрәк икәнлеген иҫегеҙгә төшөрөү өсөн, бүлмәләрҙе һәм ундағы предметтарҙы күҙ алдына баҫтырығыҙ. Мәҫәлән, залдағы журнал өҫтәле - гәзиттәр алырға кәрәк; уға ҡыҙығыҙҙың фотоһы ҡуйылған - кәнфит һорай ине; һыуытҡысығыҙҙа диңгеҙ магниты тора - балыҡ алырға; ҡәйнәгеҙҙең бүлмәһе - лимон һорағайны... Әйткәндәй, уйығыҙҙа һаҡланған өйөгөҙҙө бер үк тәртиптә урап сығығыҙ. Был иҫтә ҡалдырыуҙы ритуал кимәленә еткерер!"

"Йомғаҡты" тағатығыҙ

Һәр кемгә таныш хәл-торош: ҡайҙалыр ашығаһығыҙ, ваҡытығыҙ тар, ә һеҙ машинағыҙҙың асҡысын таба алмай өйөгөҙҙө пыр туҙҙыраһығыҙ. Хәтерегеҙҙә бары тик ошо мәғлүмәт кенә һаҡланған: "Кисә арып ҡайттым, асҡысты ҡайҙалыр ырғыттым - иҫләмәйем". Һәм ошо хәтерегеҙҙән юйылған арауыҡты йомғаҡ рәүешендә күҙ алдына килтерергә мөмкин. Уны асҡысты һуңғы тапҡыр күргән мәлдән тағата башлағыҙ. Йомғаҡтың һуңғы сантиметры - әлеге мәл. Моғайын, сәйнүккә һыу ҡойорға теләгәнһегеҙҙер һәм асҡысты аш бүлмәһенә тотоп ингәнһегеҙҙер һәм шунда ҡалдырғанһығыҙҙыр, әммә унан эҙләү башығыҙға ла инеп сыҡманы. Йәки "киренән" башларға мөмкин. Йәғни уның башы - һеҙҙең хәҙерге мәлегеҙ булһа, аҙағы - барыһы ла башланған минут.

С. КУЗИНА.
(Дауамы бар).

15 ОКТЯБРЯ ПОНЕДЕЛЬНИК ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Сегодня 15 октября. День начинается".
9.55 Модный приговор.
10.55 "Жить здорово!" [16+]
12.00 Новости.
12.15 "Время покажет". [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
17.00 "Время покажет". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.25 "Время покажет". [16+]
18.50 "На самом деле". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Светлана". [16+]
22.30 Премьера. "Большая игра". [12+]
23.30 "Познер". [16+]
0.30 "Вечерний Ургант". [16+]
1.05 "На самом деле". [16+]
2.05 "Мужское / Женское". [16+]
3.00 Новости.
3.05 Модный приговор.
4.05 Контрольная закупка.

РОССИЯ 1

3.53 Профилактика на канале с 3.53 до 11.45.
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.50 "60 минут". [12+]
14.00 Вести.
14.25 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.40 Т/с "Морозова". [12+]
17.00 Местное время. Вести-Башкортостан.
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
18.50 "60 минут". [12+]
20.00 Вести.
20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
21.00 Т/с "Ласточка". [12+]
23.45 "Вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
2.25 Т/с "Ледников". [16+]

БСТ

7.00 Сәләм. [12+]
9.00 Сәләм. [12+]
10.00 Д/с "Чужие дети". [16+]
11.00 Посмотрим... [12+]
11.15 Книга. [6+]
11.30 Новости (на рус. яз.).
11.45 Специальный репортаж. [12+]
12.00 Счастливый час.
13.00 Кустәнәс. [12+]
13.30 Бәхетнамә.
14.30 Новости (на баш. яз.).
14.45 "Моя семья". [6+]
15.15 Весело живем. [12+]
15.30 Этнolike. [0+]
16.00 Гора новостей.
16.15 "Перекличка". [6+]
16.30 Новости (на рус. яз.).
16.45 Бирешмә. Профи. [6+]
17.30 Новости (на рус. яз.).
17.45 Вечерний телецентр.
18.30 Новости (на баш. яз.).
19.00 Вечерний телецентр.
19.45 Моя вершина. [12+]
20.00 Позывной "Барс". [12+]
20.15 Бизнес-проба. [12+]
20.30 Сәңгелдәк. [0+]
20.45 Әлләсе... [12+]
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Теге эсеү! [12+]
22.30 Новости (на баш. яз.).
23.00 Х/ф "Анжелика, маркиза ангелов". [16+]
1.30 Бәхетнамә. [12+]
2.30 Спектакль "Любви все возрасты покорны". [12+]
4.30 Д/ф Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]
5.00 "Моя семья". [6+]
5.30 Счастливый час. [12+]
6.30 Новости (на рус. яз.).

16 ОКТЯБРЯ ВТОРНИК ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Сегодня 16 октября. День начинается".
9.55 Модный приговор.
10.55 "Жить здорово!" [16+]
12.00 Новости.
12.15 "Время покажет". [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
17.00 "Время покажет". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.25 "Время покажет". [16+]
18.50 "На самом деле". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Светлана". [16+]
22.30 Премьера. "Большая игра". [12+]
23.30 "Вечерний Ургант". [16+]
0.05 "На самом деле". [16+]
1.05 "Время покажет". [16+]
2.00 "Мужское / Женское". [16+]
2.55 Модный приговор.
3.00 Новости.
3.05 Модный приговор.
3.55 "Давай поженимся!" [16+]

РОССИЯ 1

5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00 Доброе утро, республика!
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00 Вести.
11.25 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.40 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.50 "60 минут". [12+]
14.00 Вести.
14.25 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.40 Т/с "Морозова". [12+]
17.00 Местное время. Вести-Башкортостан.
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
18.50 "60 минут". [12+]
20.00 Вести.
20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
21.00 Т/с "Ласточка". [12+]
23.45 "Вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
2.25 Т/с "Ледников". [16+]

БСТ

7.00 Сәләм. [12+]
9.00 Сәләм. [12+]
10.00 Д/с "Чужие дети". [12+]
11.00 Наука 102. [12+]
11.30 Новости (на рус. яз.).
11.45 Бизнес-проба. [12+]
12.00 Счастливый час.
13.00 Күңелем моңдары. [12+]
13.30 Бәхетнамә.
14.30 Новости (на баш. яз.).
14.45 Конкурс "Красивое село-2018". [12+]
15.00 Дорога к храму. [0+]
15.30 Йырлы кәрәҙ. [6+]
15.45 Бауырһак. [0+]
16.00 Гора новостей.
16.15 "Семәр". [0+]
16.30 Новости (на рус. яз.).
16.45 Дознание. [16+]
17.15 "Курай даны". [12+]
17.30 Новости (на рус. яз.).
17.45 Интервью. [12+]
18.00 Автограф. [12+]
18.30 Новости (на баш. яз.).
18.50 Хоккей. КХЛ. "Металлург" (Магнитогорск) - "Салават Юлаев" (Уфа).
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Бай бакса. [12+]
22.30 Новости (на баш. яз.).
23.00 Х/ф "Любовь и пингвины". [12+]
1.00 Бәхетнамә. [12+]
2.00 Спектакль "Любовь на троих". [12+]
4.00 Д/ф Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]
4.30 Весело живем. [12+]
4.45 Д/ф Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]
6.30 Новости (на рус. яз.).

17 ОКТЯБРЯ СРЕДА ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Сегодня 17 октября. День начинается".
9.55 Модный приговор.
10.55 "Жить здорово!" [16+]
12.00 Новости.
12.15 "Время покажет". [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
17.00 "Время покажет". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.25 "Время покажет". [16+]
18.50 "На самом деле". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Светлана". [16+]
22.30 Премьера. "Большая игра". [12+]
23.30 "Вечерний Ургант". [16+]
0.05 "На самом деле". [16+]
1.05 "Время покажет". [16+]
2.00 "Мужское / Женское". [16+]
2.55 Модный приговор.
3.00 Новости.
3.05 Модный приговор.
3.55 "Давай поженимся!" [16+]

РОССИЯ 1

5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00 Доброе утро, республика!
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00 Вести.
11.25 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.40 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.50 "60 минут". [12+]
14.00 Вести.
14.25 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.40 Т/с "Морозова". [12+]
17.00 Местное время. Вести-Башкортостан.
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
18.50 "60 минут". [12+]
20.00 Вести.
20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
21.00 Т/с "Ласточка". [12+]
23.45 "Вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
2.25 Т/с "Ледников". [16+]

БСТ

7.00 Сәләм. [12+]
9.00 Сәләм. [12+]
10.00 Д/с "Чужие дети". [12+]
11.00 "Аль-Фатиха. [12+]
11.30 Новости (на рус. яз.).
11.45 Криминальный спектр. [16+]
12.00 Счастливый час.
13.00 Күңелем моңдары. [12+]
13.30 Бәхетнамә.
14.30 Новости (на баш. яз.).
14.45 Конкурс "Красивое село-2018". [12+]
15.00 "100 имен Башкортостана". [12+]
15.30 "Городок АЮЯ. [0+]
15.45 Ал да гөл. [6+]
16.00 Гора новостей.
16.15 "Физра". [6+]
16.30 Новости (на рус. яз.).
16.45 Имею право. [12+]
17.00 Книга. [6+]
17.15 "Курай даны". [12+]
17.30 Новости (на рус. яз.).
17.45 Интервью. [12+]
18.00 Хазина о Хазине. [0+]
18.30 Новости (на баш. яз.).
19.00 Вечерний телецентр.
20.00 "100 дней до совершенства". [12+]
20.15 Полезные новости. [12+]
20.30 Сәңгелдәк. [0+]
20.45 Дорожный патруль. [16+]
21.00 Полезные новости. [12+]
21.15 Деловой Башкортостан. [12+]
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 "100 имен Башкортостана". [12+]
22.30 Новости (на баш. яз.).
23.00 Х/ф "Ложь во спасение". [12+]
1.30 Бәхетнамә. [12+]
2.30 Спектакль "Не улетайте, журавли!" [12+]
4.00 Д/ф Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]
4.30 Д/ф Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]
4.45 Весело живем. [12+]
5.00 Башкорттар. [6+]
5.30 Счастливый час. [12+]
6.30 Новости (на рус. яз.).

18 ОКТЯБРЯ ЧЕТВЕРГ ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Сегодня 18 октября. День начинается".
9.55 Модный приговор.
10.55 "Жить здорово!" [16+]
12.00 Новости.
12.15 "Время покажет". [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
17.00 "Время покажет". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.25 "Время покажет". [16+]
18.50 "На самом деле". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Светлана". [16+]
22.30 Премьера. "Большая игра". [12+]
23.30 "Вечерний Ургант". [16+]
0.05 "На самом деле". [16+]
1.05 "Время покажет". [16+]
2.00 "Мужское / Женское". [16+]
2.55 Модный приговор.
3.00 Новости.
3.05 Модный приговор.
3.55 "Давай поженимся!" [16+]

РОССИЯ 1

5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00 Доброе утро, республика!
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00 Вести.
11.25 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.40 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.50 "60 минут". [12+]
14.00 Вести.
14.25 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.40 Т/с "Морозова". [12+]
17.00 Местное время. Вести-Башкортостан.
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
18.50 "60 минут". [12+]
20.00 Вести.
20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
21.00 Т/с "Ласточка". [12+]
23.45 "Вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
2.25 Т/с "Ледников". [16+]

БСТ

7.00 Сәләм. [12+]
9.00 Сәләм. [12+]
10.00 Д/с "Чужие дети". [12+]
11.00 "Моя семья". [6+]
11.30 Новости (на рус. яз.).
11.45 Дорожный патруль. [16+]
12.00 Счастливый час.
13.00 Күңелем моңдары. [12+]
13.30 Бәхетнамә.
14.30 Новости (на баш. яз.).
14.45 Конкурс "Красивое село-2018". [12+]
15.00 У дачи. [12+]
15.30 Байтус. [6+]
15.45 "Кош юлы. Балалар". [6+]
16.00 Гора новостей.
16.15 Сыйырсык. [0+]
16.30 Новости (на рус. яз.).
16.45 Д/ф "Китайские дороги к храму". [12+]
17.15 "Курай даны". [12+]
17.30 Новости (на рус. яз.).
17.45 Интервью. [12+]
18.00 Башкорттар. [6+]
18.30 Новости (на баш. яз.).
19.00 Вечерний телецентр.
20.00 "100 дней до совершенства". [12+]
20.15 Полезные новости. [12+]
20.30 Сәңгелдәк. [0+]
20.45 Новости (на рус. яз.).
21.20 Хоккей. КХЛ. "Ак Барс" (Казань) - "Салават Юлаев" (Уфа).
0.00 Новости (на баш. яз.).
0.30 Х/ф "Все ради нее". [18+]
2.45 Бәхетнамә. [12+]
3.45 Спектакль "Заноза". [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]
6.30 Новости (на рус. яз.).

19 ОКТЯБРЯ ПЯТНИЦА ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Сегодня 19 октября. День начинается".
9.55 Модный приговор.
10.55 "Жить здорово!" [16+]
12.00 Новости.
12.15 "Время покажет". [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
17.00 "Время покажет". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.25 "Время покажет". [16+]
18.50 "Человек и закон" с Алексеем Пимановым. [16+]
19.55 "Поле чудес". [16+]
21.00 Время.
21.30 Премьера. "Голос. Перезагрузка". [12+]
23.30 "Вечерний Ургант". [16+]
0.25 Д/ф Премьера. "Навсегда отстегните ремни". К 100-летию Александра Галича. [16+]
2.00 "На самом деле". [16+]
3.00 Модный приговор.
4.00 "Мужское / Женское". [16+]
4.50 "Давай поженимся!" [16+]

РОССИЯ 1

5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00 Доброе утро, республика!
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00 Вести.
11.25 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.40 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.50 "60 минут". [12+]
14.00 Вести.
14.25 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.40 Т/с "Морозова". [12+]
17.00 Местное время. Вести-Приволжского федерального округа.
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
18.50 "60 минут". [12+]
20.00 Вести.
20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
21.00 Т/с "Ласточка". [12+]
1.40 "Новая волна. Тимати и Крид".
3.30 Х/ф "С приветом, Козаностра". [12+]

БСТ

7.00 Сәләм. [12+]
9.00 Сәләм. [12+]
10.00 Д/ф "Варанаси: последний переход". [12+]
11.00 Автограф. [12+]
11.30 Новости (на рус. яз.).
11.45 Криминальный спектр. [16+]
12.00 "Йома". [0+]
12.30 Спектакль "Земляки". [12+]
14.30 Новости (на баш. яз.).
14.45 Конкурс "Красивое село-2018". [12+]
15.00 Башкорттар. [6+]
15.30 "Сулпылар". [0+]
16.00 "Гора новостей. [6+]
16.15 "Зеркалье. [6+]
16.30 Новости (на рус. яз.).
16.45 Победить себя... [6+]
17.00 Д/ф "Моя планета - Башкортостан". [12+]
17.30 Новости (на рус. яз.).
17.45 Специальный репортаж. [12+]
18.00 "Йома". [0+]
18.30 Новости (на баш. яз.).
19.00 Бирешмә. Профи. [6+]
19.45 Вопрос+Ответ=Портрет. [6+]
20.30 Сәңгелдәк. [0+]
20.45 Позывной "Барс". [12+]
21.00 Полезные новости. [12+]
21.15 Моя вершина. [12+]
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 "Моя семья". [6+]
22.30 Новости (на баш. яз.).
23.00 "Байык-2018". [12+]
0.00 Х/ф "Королевский роман". [16+]
3.00 Спектакль "В ночь лунного затмения". [12+]
5.15 Д/ф Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]
6.30 Новости (на рус. яз.).

20 ОКТЯБРЯ СУББОТА ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 Новости.
6.10 Т/с "Норвег". [12+]
7.55 Играй, гармонь любимая!
8.45 М/с "Смешарики. Новые приключения".
9.00 Умницы и умники. [12+]
9.45 Слово пастыря.
10.00 Новости.
10.10 Д/ф Премьера. "Светлана Аллилуева. Сломанная судьба". [12+]
11.10 Д/ф "Теория заговора". [16+]
12.00 Новости с субтитрами.
12.15 "Идеальный ремонт".
13.25 "На 10 лет моложе". [16+]
14.15 "В наше время". [12+]
16.30 "Кто хочет стать миллионером?" с Дмитрием Дибровым.
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.15 Премьера сезона. "Эксклюзив" с Дмитрием Борисовым. [16+]
19.45 "Сегодня вечером". [16+]
21.00 Время.
21.20 "Сегодня вечером". [16+]
23.00 Премьера. Вечер к 100-летию со дня рождения Александра Галича.
0.50 Х/ф "Субура". [18+]
3.20 Модный приговор.
4.15 "Мужское / Женское". [16+]

РОССИЯ 1

5.00 Утро России. Суббота.
8.40 Местное время. Суббота. [12+]
9.20 Сто к одному.
10.10 "Пятеро на одного".
11.00 Вести.
11.20 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.40 "Далёкие близкие" с Борисом Корчевниковым. [12+]
12.55 Х/ф "Сердечных дел мастера". [12+]
15.00 "Выход в люди". [12+]
16.20 Субботний вечер с Николаем Басковым.
18.00 "Привет, Андрей!" [12+]
20.00 Вести в субботу.
21.00 Х/ф "Нарисованное счастье". [12+]
1.00 Х/ф "Самое главное". [12+]
3.10 Т/с "Личное дело". [16+]

БСТ

7.00 Д/с "Чужие дети". [12+]
12.30 Новости (на баш. яз.).
13.00 Д/с "Чужие дети". [12+]
14.00 "Дарю песню. [12+]
16.00 Д/с "Чужие дети". [12+]
18.30 Новости (на баш. яз.).
19.00 "100 имен Башкортостана". [12+]
19.30 "Байык-2018". [12+]
20.30 Сәңгелдәк. [0+]
20.45 Посмотрим... [0+]
21.15 Победить себя... [6+]
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 "100 имен Башкортостана". [12+]
22.30 Итоги недели (на баш. яз.).
23.15 Башкорт йыры. [12+]
0.00 Х/ф "Рейд". [18+]
1.45 Итоги недели (на баш. яз.).
2.30 Спектакль "Мою жену зовут Морис". [12+]
4.45 Х/ф "Рейд". [18+]
6.30 Новости (на рус. яз.).

21 ОКТЯБРЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.30 Т/с "Норвег". [12+]
6.00 Новости.
6.10 Т/с "Норвег". [12+]
7.30 М/с "Смешарики. Пин-код".
7.45 "Часовой". [12+]
8.15 "Здоровье". [16+]
9.20 "Непутевые заметки" с Дмитрием Крыловым. [12+]
10.00 Новости.
10.10 Д/ф Премьера. "Сергей Безруков. И снова с чистого листа". [12+]
11.15 "Честное слово" с Юрием Николаевым.
12.00 Новости с субтитрами.
12.15 Х/ф "Верные друзья". К юбилею Александра Галича.
14.10 "Три аккорда". [16+]
16.00 Премьера. "Русский ниндзя". Новый сезон.
18.00 "Толстой. Воскресенье".
19.30 "Лучше всех!"
21.00 Время.
21.30 "Клуб Веселых и Находчивых". Высшая лига. Второй полуфинал. [16+]
23.45 Д/ф Премьера. "Rolling Stone: История на страницах журнала". [18+]
2.05 Х/ф "Огненные колесницы".
4.25 Контрольная закупка.

РОССИЯ 1

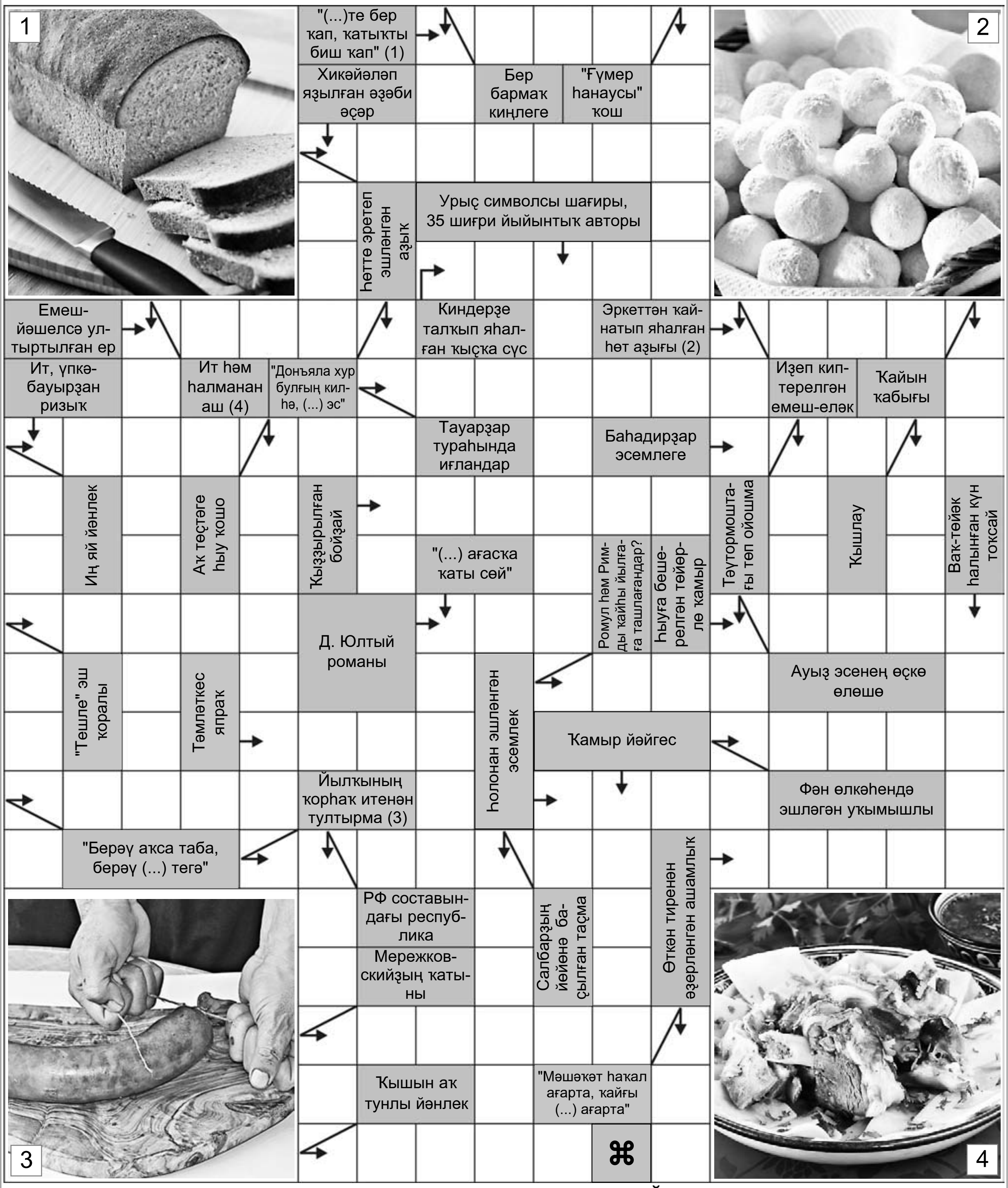
4.40 "Сам себе режиссёр".
5.25 Т/с "Сваты-2012". [12+]
7.30 "Смехопанорама" Евгения Петросяна.
8.00 Утренняя почта.
8.40 Местное время. Воскресенье.
9.20 Сто к одному.
10.10 "Когда все дома с Тимуром Кизяковым".
11.00 Вести.
11.20 Смеяться разрешается.
13.50 Х/ф "Ошибка молодости". [12+]
18.00 "Удивительные люди-3".
20.00 Вести недели.
22.00 Москва. Кремль. Путин.
23.00 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
1.00 Д/ф "Революция. Западня для России". [12+]
2.10 Т/с "Пыльная работа". [16+]

БСТ

7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
7.45 Новости (на баш. яз.).
8.00 М/ф "Фиксики". [0+]
8.30 "Йома". [0+]
9.00 "Бай". [12+]
9.30 "100 дней до совершенства". [12+]
10.00 "Перекличка". [6+]
10.15 "Выше всех!" [6+]
10.30 Этнolike. [0+]
11.00 "Сулпылар". [0+]
11.30 "Гора новостей. [6+]
11.45 Замандаш. [12+]
12.00 Тәмле. [12+]
12.30 Новости недели (на баш. яз.).
13.15 Алтын тирмә. [6+]
14.00 "Дарю песню. [12+]
15.30 Башкорттар. [6+]
16.00 Дорога к храму. [0+]
16.30 Д/ф Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]
17.30 Х/ф "Долгое-долгое детство". [12+]
18.30 Репортаж с XVI Международного фестиваля оперного искусства "Шаляпинские вечера" в Уфе. [12+]
19.30 Полезные новости. [12+]
19.45 Лидеры региона. [12+]
20.15 Имею право. [12+]
20.30 Моя Республика. [12+]
21.00 Дознание. [16+]
21.30 Итоги недели (на рус. яз.).
22.15 Специальный репортаж. [12+]
22.30 Теге эсеү! [12+]
23.00 Әлләсе... [12+]
23.45 Весело живем. [12+]
0.00 Х/ф "Рейд-2". [18+]
2.30 Спектакль "Трамвай "Желание". [12+]
5.15 Полезные новости. [12+]
5.30 Историческая среда. [12+]
6.00 Итоги недели (на рус. яз.).
6.45 Специальный репортаж. [12+]

БАШ ЭШЛӘТМӘК

20 ОКТЯБРЬ - ХАЛЫҠ-АРА АШНАҠСЫ КӨНӨ



Йәмилә ШӘРӘФЕТДИНОВА төҙөнө.

40-сы һандағы сканворд яуаптары.

Горизонталь буйынса: Франция. Ике. Юлбарыҫ. Клон. Аждаһа. Лаос. Ойоҡ. Зов. Авария. Сауҙа. Ҡарға. Драгун. Тәртешкә. Нанометр. Таба. Осоҡ. Марш. Ураҡсин.

Вертикаль буйынса: Әүсәхов. Кәлимуллин. Алтын. ЮНЕСКО. Ойошоу. Агитбригада. Таҡмаҡ. Релиз. Шарт. Яубаҫарова. Дәүләтшин. Арарат. Арҡар. Армия. Наза.

САНҒӘТ ЯҢЫЛЫҠТАРЫ

М. Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры үҙенең 99-сы ижад миҙгелен асты. Юбилей алды миҙгеле башҡорт мәҙәни тормошона ниндәй яңылыҡтар алып киләсәк, был турала театрҙың художество етәксеһе Олег Закир улы Ханов журналистар менән осрашыуҙа һөйләне.

ЮБИЛЕЙҘЫ ҠАРШЫЛАП...

Башҡорт дәүләт академия драма театры 2019 йылда 100 йыллыҡ юбилейын билдәләйәсәк. Юбилей сараһы киләһе йылдың 4 декабренә тәғәйенләнгән. Уға тиклем 99-сы ижад миҙгелендә театр коллективын ҙур гастролдәр көтә. 4-6 февралдә Мәскәүҙең Пушкин исемендәге театрында сығыш яһағандан һуң, гастролдәр 3-7 апрелдә Ҡаҙанда, Камал исемендәге Татар академия театрында дауам итәсәк. 2019 йылдың июнендә башҡорт театры Улан-Удэға, ә Бүрәт театры яуап гастролдәре менән Өфөгә октябрҙә киләсәк, тип планлаштырылған. Сентябрҙә Товстоногов исемендәге Ҙур драма театры (Санкт-Петербург) менән ҡара-ҡаршы гастролдәр көтөлә. Шундай уҡ гастролдәр Горький исемендәге Ырымбур өлкә драма театры менән ҡаралған, ул киләһе йылдың 7-10 ноябренә тәғәйенләнгән.

99-сы ижад миҙгеле "Туғанлыҡ" төрки телле театрҙарҙың халыҡ-ара фестивале менән дә хәтерҙә ҡаласаҡ. Ул май айында үтә. Фестивалгә Рәсәй театр эшмәкәрҙәре берлегенең А. Калягин рәйеслегендә күсмә секретариаты килеүе көтөлә. "Туғанлыҡ"тан һуң театр коллективы Ҡаҙанда "Науруз" халыҡ-ара театрҙар фестивалендә ҡатнаша. Татарстан был фестивалде башҡорт театрының 100 йыллығына бағышлай. Олег Закир улы әйтеүенсә, был фестивалгә республиканың бөтөн милли театрҙары барасаҡ.

Мостай Кәримдең тыуыуына 100 йыл тулыу ваҡиғаһына арнап, театр уның "Ҡыҙ урлау"ын ҡуясаҡ. Уны режиссер Рифҡәт Исрафилов сәхнәләштерәсәк. "Урал батыр" эпосын сәхнәләштереү ҙә республика юбилейына лайыҡлы бүләк буласаҡ.

Бөтөн Рәсәй театр донъяһын "Зөләйха күҙҙәрен аса" спектакле менән шаулатҡан режиссер Айрат Абушахманов театрҙағы башҡа эштәре менән бер рәттән, Шекспирҙың "Гамлет"ына тотонасаҡ. "Донъя драматургияһының иң камил өлгөһө булған Шекспир әҫәрҙәрен күпме сәхнәләштерһәләр ҙә, уларҙың серен асып бөтөп булмай", - тине Айрат Әхтәм улы һәм шәхсән режиссер өсөн Гамлет барыбер ҙә гуманист, кешелекле кеше булыуын белдерҙе.

99-сы ижад миҙгеле сағыу сараларға бай булмаҡсы. Әлегә театр Ханты-Манси һәм Ямал-Ненец автономлы округтарына юл алды. Был төбәктә "Һөйәһеңме, һөймәйһеңме" спектакле менән ҙур гастролдәр ҡаралған. "Әҙләнем, бәғерем, һине" спектакле лә Урта Азия һәм Ҡаҙағстан илдәренең VII Халыҡ-ара театр фестивалендә ҡатнашасаҡ. Фестиваль 30 октябрҙән 6 ноябргә тиклем дауам итә.

Ләйсән НАФИҠОВА.

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1440 һижри йыл.

Октябрь (Сәфәр)	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Аҡшам намаҙы	Йәстү намаҙы
15 (6) дүшәмбе	6:16	7:46	13:30	16:46	18:16	19:46
16 (7) шишәмбе	6:18	7:48	13:30	16:44	18:14	19:44
17 (8) шаршамбы	6:20	7:50	13:30	16:41	18:11	19:41
18 (9) кесе йома	6:22	7:52	13:30	16:39	18:09	19:39
19 (10) йома	6:24	7:54	13:30	16:37	18:07	19:37
20 (11) шәмбе	6:26	7:56	13:30	16:34	18:04	19:34
21 (12) йәкшәмбе	6:28	7:58	13:30	16:32	18:02	19:32

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

СӘНҒӘТ КӨНДӘЛЕГЕ

М. Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры

13 октябрь "Бер мәл санаторийҙа..." (Н. Ғәйетбаев), комедия 16+

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

17 октябрь "Баллы, тирәкле Балтирәк" (А. Ишбулдина), лирик комедия 12+

19 октябрь "Ай тотолған төндә" (М. Кәрим) 12+

М. Кәрим исемендәге Милли йәштәр театры

13 октябрь "Үәт, исмаһам, ахырызаман!" (М. Багаев), комедия 16+

16 октябрь "Тылсымлы тирмән" (М. Кәрим), әкиәт. Башлана 11.00 0+

18 октябрь "Йәнкиҫәккәйем" (Т. Миңнуллин), музыкаль комедия 12+

19 октябрь "Тылсымлы тирмән" (М. Кәрим), әкиәт. Башлана 11.00, 13.00 0+

Башҡорт дәүләт ҡурсаҡ театры

13, 14 октябрь "О чем поет осень?" (Н. Беззубова, А. Верхоземский). Башлана 16.00 0+

13 октябрь "Буратино" (А. Толстой). Башлана 12.00, 14.00 0+

14 октябрь "Три поросенка" (С. Михалков). Башлана 12.00, 14.00 0+

17 октябрь "Мустай Карим. Близкий горизонт" (В. Аношкин), спектакль-портрет. Башлана 19.00 12+

19 октябрь "Урал батыр" (В. Аношкин). Башлана 18.00 12+

✔ *Ҡайғы күрмәгән ҡыуана белмәç, көйөнөс күрмәгән һөйөнә белмәç.*
(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

ҠЫҪҠА ӘҢГӘМӘ

ЫРЫМБУРҘАР...

республика менән бергә тын ала

Ошо көндәрҙә Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы делегацияһы Ырымбур өлкәһенә барып ҡайтты. Үрге Ильяс ауылында халыҡ сәсәне, башҡорт әҙәбиәте классигы Мөхәмәтша Буранғоловтың тыуыуына 130 йыл тулыу уңайынан иҫтәлекле стела асылды. Был үҙенсәлекле сәфәр тураһында тулыраҡ мәғлүмәт алыу маҡсатынан делегация етәксеһе, Башҡорт дәүләт университеты доценты, тарих фәндәре кандидаты Нурислам Мирхәйҙәр улы ҠАЛМАНТАЕВҡа мөрәжәғәт иттек.

Ырымбур еренең данлы улы Мөхәмәтша Буранғоловтың шәхесенә Һеҙ ниндәй баһа бирәһегеҙ?

- Ул мәҙәни мираҫы менән үҙенең исемен башҡорт халҡының мәҙәни тарихына алтын хәрефтәр менән яҙып ҡалдырған шәхес. "Урал батыр" эпосына бөтөн донъя халҡы һоҡлана. Был бөйөк мираҫтың беҙҙең көндәргә килеп етеүе менән беҙ уға бурыслыбыҙ. Ошо факт ҡына ла уның шәхесен әһәмиәтле итә. Сәсәндәр эпосты барыһына ла һөйләмәгән, ә Мөхәмәтша Буранғоловҡа, тимәк, ышанғандар. Уның белемле булыуына, эпосты һаҡлай аласағына ышанғандар. Филолог-ғалимдар уның хәтеренең шәп булыуын билдәләй, был да уның тәбиғи һәләте тураһында һөйләй. Сәсәнлек сифаты булған унда, шуға ла сәсәндәр мәктәбен тап уның дауам итеүенә лә аптырарға түгел. Бөйөк Ватан һуғышы осоронда халҡыбыҙҙың героик эпостарын ташҡа баҫтырып, халыҡтың рухын күтәрә ул.

Уның шәхесе шуның менән ҡатмарлы: ул шундай болғанслыҡ заманда йәшәгән. Фольклорсы ғына түгел ул, йәмәғәт эшмәкәре лә. Ә милли хәрәкәт ағзалары ғүмер буйы эҙәрлекләүҙәргә дусар булған. Ул заманда йәшәү шәхестәргә еңел булмай. Әгәр ҙә тыныс тормошта йәшәргә яҙһа, Буранғолов та әллә күпме эштәр атҡарып алыр ине, сөнки ул даһи була. Фәндә әлегә Буранғолов тураһында яҙғанда трафареттар ғына ҡулланыла, әммә уның шәхесен төптән өйрәнеүселәр юҡ. Ошо йәһәттән 26 октябрҙә Өфөлә үтәсәк халыҡ-ара ғилми-ғәмәли конференция, бәлки, был шәхестең үҙенә һәм эшмәкәрлегенә ниндәйҙер кимәлдә яңылыҡ өҫтәр, тип ышанам. Был темаға тотонорҙай ғалимдар үҫеп етте. Хәйер, фәндә генә түгел, сәнғәттә лә ниндәйҙер үҫеш бар, Стәрлетамаҡ башҡорт театрында ҡуйылған "Ашҡаҙар" спектаклен күреүселәр уны бик маҡтай.

Буранғоловтың тыуған ауылында стела асылыуы ла был шәхестең бөгөн дә яҡташтарының һәм башҡорт халҡының йөрәгендә булыуы тураһында һөйләй бит?

- Рәсми исемдәре булһа ла, беҙҙең яҡта ауылдарҙы элекке исемдәре менән йөрөтәләр. Үрге Ильястың да исеме Тәнес. Минең дә тыуған ауылым ул. Бынан бер нисә йыл элек унда мәсет асылғайны. Шунда Рафиҡ Кучаев етәкселегендәге урындағы әүҙем яҡташтар ошондай теләк менән янып йөрөүҙәрен әйткәс, беҙ ҙә тиҙ генә эләктереп алдыҡ был идеяны. Өфөлә үткән табын ырыуы съезында ла был теләкте хуплаусылар һәм матди ярҙам итергә теләүселәр күп булды. Башҡортостан да шулай унда үҙ өлөшөн индерҙе. Ырымбурҙа тағы ла ярҙам итергә теләүсе эшҡыуарҙар табылды һәм күмәкләп стеланы эшләп ҡуйҙылар. Район уны рәсми теркәргә һәм стеланы эшләтергә булышлыҡ итте. Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы Башҡарма комитеты ла был эште планға индерҙе һәм ярҙам итте.

Стела асылыуға ҙур делегация менән барҙыҡ. "Китап" нәшриәтенә, Милли китапханаға, редакцияларға рәхмәт, күп итеп китаптар, дәреслектәр, гәзит-журналдар алып барҙыҡ. Китап, гәзит-журнал артынан сираҡа теҙелде халыҡ. Бында электән баҫма матбуғатты күпләп уҡыған халыҡ йәшәй, ошо матур ғәҙәттәрен онотмағандар. Ҡасандыр Рауил Бикбаев та яҙғайны, 70 өйләк ауылда 50 дана "Ағиҙел" алдыралар, яҙыусылар үҙҙәре бармаһа ла, әҫәрҙәре Туҡсоранға барып етеп торҙо, тип. Әле лә күп уҡыйҙар. Республикала барған вәҡиғалар тураһында ла улар барыһын да белеп тора. Улар ситтә йәшәмәйҙәр, улар республика менән бергә тын ала. Күп ауылдарҙа осрашыуҙар булды. Бынан - Ҡасим Аҙнабаевтың ейәнсәре, быныһы Сәғит Агиштың туғаны тип таныштырып торҙолар. Шул шәхестәрҙең нәҫелдәре йәшәй Ырымбурҙа, улар менән артабан да бәйләнеште нығытырға, тигән теләк менән ҡайттыҡ.

Ләйсән ДАЯНОВА
әңгәмәләште.

ШУНДАЙ, САРАЛАР

РЕСПУБЛИКА КӨНӨНӘ

Мәскәүҙә Поленов исемендәге Рәсәй дәүләт халыҡ ижады йортонда Башҡортостан Республикаһы көнөнә арналған фотокүргәҙмә асылды. "Башҡортостан дуҫтар күҙлегенән" тип атала ул.

Күргәҙмә 2020 йылда үтәсәк Бөтөн донъя фольклориадаһына әҙерлек сиктәрендә үтә. Экспозицияларҙа - милли байрамдарҙан күренештәр, ҡул эштәре өлгөләре, пейзаждар, башҡорт балы һәм башҡорт аттары һүрәттәре. Башлыса төрлө йылдарҙа "Башҡортостан: Тәбиғәт. Кеше. Мәҙәниәт" тип аталған халыҡ-ара акцияла ҡатнашыусыларҙың эштәре тәҡдим ителгән. Был акция донъяның төрлө илдәренән һәм Рәсәй төбәктәренән 76 фоторәссамды йыйғайны, улар араһында Иран, Һиндостан, Италия, Ҡытай, Ҡаҙағстан, Ҡырғыҙстан, Төркиәнән ижадсылар бар. Уларҙың башҡорт мәҙәниәте, фольклоры, тарихи йолалары тураһында һүрәттәре буйынса хәҙерге Башҡортостандың фотопортретын төҙөргә була, ти сараны ойоштороусылар. Сараны тантаналы асыуҙа Рәсәй Президенты ҡарамағындағы Башҡортостан Республикаһы тулы хоҡуҡлы вәкиллек аппараты хеҙмәткәрҙәре, Рәсәй дәүләт халыҡ ижады йорто директоры Тамара Пуртова һәм башҡа абруйлы ҡунаҡтар ҡатнашты.

КИНО ҮҪЕШЕНӘ БАШЛАНҒЫС

Өфөлә "Беҙ Башҡортостандан" II Республика кинематографистары форумы үтте. Был форум тәүге тапҡыр 2016 йылда "Көмөш Аҡбуҙат" кинофестивале сиктәрендә үткәрелгәйне. Унда билдәле каскадер Айҙар Закиров, сценарий яҙыусылар Айҙар Аҡманов, Әлфиә Алексеева ҡатнашҡайны.

Ойоштороусылар билдәләүенсә, бындай осрашыуҙар яҡшы һөҙөмтәләргә килтерә. Мәҫәлән, Айҙар Аҡманов әлеге мәлдә Айнур Аҫҡаров менән эшләй. Улар бергәләп "Өфөнән һөйөү менән" һәм "Буран" фильмдарына сценарий яҙҙы. Айҙар Александр Галибиндың Мостай Кәримдең "Беҙҙең өйҙөң йәме" повесы буйынса төшөргән фильмына ла сценарий яҙҙы. Был форум да яңы эштәргә башланғыс булып торор тип ышанабыҙ, ти улар.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

ӨЙЛӘНЕҮ - КӨЙЛӘНЕҮ

Ҡайғы күрмәгән ҡыуана белмәç, көйөнөс күрмәгән һөйөнә белмәç.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Закондар үрмәксе ауы һымаҡ: кәсһеҙҙе ул тағы ла нығыраҡ бутай, көслө уны өҙөп сыға.

(Солон, боронғо ете аҡыл эйәһенең береһе).

Әгәр ҙә кемдәндер белеме аҡылынан күберәк булһа, ул үҙ белеменән үҙе яфа сигергә лә мөмкин.

(Ибн Авд ал-Барр).

Уға бер ваҡытта ла: "Мин яратҡан кеше - һин береһе", - тип әйтмә. Уға шулай тин: "Һине белмәгәнгә тиклем мин бәхеттең ни икәнен белмәгәнмен икән". Ир кеше быныһына шунда уҡ ышанасаҡ.

(Жорж Массон).

Әгәр ҙә кемдер белем тауының иң юғары баҫҡысында торам, тип иҫәпләй икән, тимәк, ул әле белем тауының иң аҫҡы баҫҡысында ғына.

(Солонон Рысинский, белорус ғалимы).

Һәр насарлыҡтан ике дарыу бар: беренсеһе - ваҡыт, икенсеһе - өндәшмәү.

(Француз мәҡәле).

Кемгә көнләшеп ҡарайҙар, шуны күрә алмайҙар.

(Генри Менкен).

Әгәр эшлеклелек сифаттары буйынса үҙеңдән дә түбәнерәк хеҙмәткәрҙе эшкә алаһың икән, тимәк, һинең кимәлең уныҡынан да түбәнерәк икәнде иҫбат итәһең.

(Р. Грант).

Шулай итеп, тағы бер риүәйәт: "Бер һалдат аҡһаҡал янына килә һәм унан: "Тере донъяла Ожмах һәм Тамуҡ бармы, әллә был юҡ һүҙме?" - тип һорай. "Ә һин кем булаһың?" - ти уға аҡһаҡал. "Һалдат" - ти егет. "Һалдат? - тип аптыраған тауыш менән ҡысҡырып ебәрә аҡһаҡал. - Һине кем һалдат итеп яллаңы? Һин бит урам буйында йөрөгән бер асарбаҡҡа оҡшағанһың..." Һалдат, ҡотороп, ҡылысына тотона. "Ә-ә-әә, һинең ҡылысың да бармы ни әле? - ти аҡһаҡал уны юрый үсектереп. - Ул, моғайын да, үҙең һымаҡ тупаҡтыр, минең башты өҙөргә лә эшкинмәç..." Ярһыған һалдат ҡылысын өҫкә күтәреп, һелтәнергә генә әҙерләнгәндә, аҡһаҡал уға ҡарап йылмая ла: "Бына ошо ерҙә Тамуҡ ҡапҡаһы асыла... - тип бышылдай. Был һүҙҙәр һалдатҡа шул тиклем ныҡ тәьҫир итә. Ул ҡылысын йәшерә лә, ҡарт алдында хөрмәт менән баш эйә. "Бына шулай Ожмах ҡапҡаһы асыла..." - ти шунан аҡһаҡал".

1 582218 911006

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

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

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

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

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

Телефондар:

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

Ҡул ҡуйыу ваҡыты -
12 октябрь 17 сәғәт 00 мин.
Ҡул ҡуйылды - 16 сәғәт 00 мин.

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

«Киске Өфө»нөң индекстары –
50665, 50673

Тиражы - 4077
Заказ - 1823/10