ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Киске Өфө

22-28 декабрь (аҡъюлай) 2018

№51 (833)

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

Мөхтәрәм уҡыусыларыбыҙ! Гәзит-журналдарға яҙылыуҙың ҡыҙыу миҙгеле дауам итә. Шулай итеп, 2019 йылдың беренсе яртыһы өсөн 50665 индекслы "Киске Өфө" гәзитенә 609 һум 96 тингә, 50673 индекслыһына (предприятиелар һәм ойошмалар өсөн) - 641 һум 16 тингә, Бөйөк Ватан һуғышы ветерандары һәм инвалидтары 550 һум 38 тингә яҙыла ала. Ошо арауыҡта гәзитебеҙгә яҙылып, квитанцияларын редакцияға ебәргәндәрҙең кемдәрелер, ғәҙәттәгесә, матур китапҡа өмөт итә ала. Бергә булайыҡ, бергә-бергә фекер ҡорайыҡ!

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Хужаһы ниндәй...
ере лә шундай

3

Туған телемдә...
фекер алышам

6

Варикозды ла...
иртәрәк дауалаһаң, яҡшыраҡ

8

Балан байрамы

12

ТВ-программа 14

КӨНАУАЗ

"АЛҒА, БАШҠОРТОСТАН!"

18 декабрҙә Башҡортостан Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров Өфөнөң "Торатау" Конгресс-холында Башҡортостан Республикаһы Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтайға Мөрәжәғәтнамә менән сығыш яһаны.

Радий Фәрит улы Мөрәжәғәтнамәнең Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтай депутаттарына ғына түгел, ә тотош Башҡортостандың 4 миллион халҡына ла төбәлгәнен, үҙ эшенең төп йүнәлеше булған мохтаждарға ярҙам итеү, һәр кеше хаҡында хәстәрлек, тормош кимәлен яҡшыртыу кеүек сараларҙың әлеге документта ла сағылдырыласағын билдәләне. "Мин кешеләр хаҡында һөйләйәсәкмен!" тип иҫкәртте ул башта уҡ. Артабанғы сығышында ул әленән-әле республиканың төрлө өлкәләрҙә хеҙмәт иткән фиҙаҡәрҙәре миҫалын телгә алды, уларҙы аяғүрә баҫтырып, залдағыларҙан алҡышлатты. Унын: "Бөгөн мин республикала законлы һәм демократик власть алышыныуы традицияларын нығытыу, үҙебеҙҙән алда эшләгән кешеләргә ихтирамлы мөнәсәт хаҡында әйткем килә. Өлкән быуынға айырым хөрмәт хаҡында", - тип, Башҡортостандың тәүге Президенты Мортаза Ғөбәйҙулла улы Рәхимовҡа ла, Рәстәм Зәки улы Хәмитовҡа ла рәхмәт белдереүе, бөтөн залдың уларҙы аяғүрә баҫып алҡышлауы айырыуса тулҡынландырғыс мәл булды.

(Дауамы 4-5-се биттәрҙә).

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Илдәге, республикалағы ниндәй закондарға ниндәй төҙәтмәләр индерер инегеҙ?

Рәмил ТАЙМАҪОВ, юриспруденция магистры, адвокат, Мәскәү калаһының Адвокаттар палатаһы ағзаһы: Илебеҙҙең закондар актына бер нисә үҙгәреш индерергә теләр инем. Беренсенән, Рәсәй Федерацияһының һайлауҙар тураһындағы закон нигеҙҙәренә һайлаусыларҙың федераль һәм төбәк парламенты депутаттары вәкәләттәрен ваҡытынан алда туҡтатыу өсөн билдәле күләмдә тауыш биреү нормаһын ҡарау тураһында үҙгәрештәр индереү кәрәкле булыр ине, тип иҫәпләйем. Был яңылыҡ депутатҡа дәүләт кимәлендә үҙ мәнфәғәттәрен яҡлау хоҡуғын ышанып тапшырған граждандар менән һайлауҙарҙан һуң да бәйләнеште өҙмәү өсөн, шулай уҡ һайлаусылар мәнфәғәтен яҡлауҙа депутаттарҙың кандидатураларын күрһәткәндә һәм улар өсөн агитация алып барғанда ғына түгел, ә теге йәки был саҡырылыш парламентының бөтөн эш осоронда ла әүҙем булыуҙарын тәьмин итеү өсөн кәрәк булыр ине. Шулай уҡ урындағы үҙидаралыҡ вәкәләттәрен киңәйтергә тәҡдим итер инем. Аныҡлабыраҡ әйткәндә, теге йәки был муниципаль берәмек (ҡала, район) халҡы үҙ биләмәләренә ҡағылышлы мөһим мәсьәләләрҙе урында референдум үткәреп, үҙҙәре хәл итеү мөмкинлегенә эйә булһын һәм ошондай ҡарар булмайынса тороп, дәүләт власы органдары һәм урындағы үҙидаралыҡ органдары ҡарары хоҡуки көскә эйә түгел, тип ҡаралһын. Тәү сиратта бында экология, муниципаль берәмек биләмәһе сиктәрендә хәүефле етештереү обьекттары төҙөү, район йә ҡала башлығын яуаплылыҡҡа тарттырыу кеүек мәсьәләләр күҙҙә тотола. Ошо юҫыҡта тағы ла теге йәки был муниципаль берәмек башлығының мотлаҡ ошо биләмә халҡы тарафынан һайланыуы тураһында ла законға өҫтәмә индерелергә тейеш, тигән фекерҙәмен. Әлеге ваҡытта ҡала һәм район башлығы вазифаһына кандидатураның муниципаль депутаттар тарафынан раҫланыу мөмкинлеге һайлауҙың бер альтернатив тәртибе булараҡ ҡарала, ләкин был осраҡта ошо биләмә халҡының тауышы иҫәпкә алынмай. Рәсәй Федерацияһында муниципаль берәмек башлыҡтарын халыҡ һайлауы тәртибен индергән осраҡта был халыҡ тарафынан һайланып ҡуйылған вазифалы кешенең абруйын да, яуаплылығын да арттырасаҡ ҡына, минеңсә.

Әлбиттә, бөтә закондарға ла урынлы-урынһыҙға төҙәтеүҙәр индереү хупланмай. Күптән түгел Өфөлә булып үткән Рәсәй юридик форумының пленар ултырышында Башҡортостан Республикаһы Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Фәрит улы Хәбиров сығыш яһаны. Әйткәндәй, ул өҫтәүенә юридик фәндәр кандидаты, хоҡуҡ белгесе лә. Үҙенең сығышында ул БР Конституцияһының тотороҡлоғон һаҡлауға ынтылышы хаҡында белдерҙе һәм БР Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтайҙағы һәм Хөкүмәт составындағы хеҙмәттәштәрен конъюнктура шарттарына бирелмәҫкә саҡырып, Республика Конституцияһының төп, нигеҙ хоҡуки акт булыуы, уға үҙгәрештәрҙе аңлы рәүештә һәм бик һаҡ, кәрәк, мөһим осраҡтарҙа ғына индереү зарурлығы хаҡында әйтте. Унын был фекерҙәре һәм ынтылышы илебеҙҙең юридик берләшмәһе тарафтарында ла хуплау тапты, сөнки, ысынлап та, БР Конституцияһы - төбәк әһәмиәтендәге мәсьәләләр буйынса Рәсәй Федерацияһы субъектының Төп законы булараҡ тотороҡло, изге документ булырға, билдәле бер осорҙа килеп тыуған ҡайһы бер сәйәси мәсьәләләргә ҡарамаҫтан, ҡаҡшамаҫ нигеҙ булып ҡалырға тейеш.

(Дауамы 2-се биттә).

12+

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

(Башы 1-се биттә).

Илдәге, республикалағы ниндәй закондарға ниндәй төҙәтмәләр индерер инегеҙ?

Лена СӨЛӘЙМӘНОВА, тарих фәндәре докторы, профессор: Тарихыбыҙ - боронғолоҡ ҡына түгел, ә бөгөнгө баҙар мөнәсәбәттәренә, үҫешкә яраҡлаштырып файҙаланырға мөмкин булған ҙур ҡеүәт ул. Шуғалыр ҙа, күрәһең, башҡорт телен уҡытыуҙы "ҡыҫалар" тигән һүҙҙәрҙе ишетеү кәм тигәндә ғәжәпһенеү тыуҙыра. Ғәмәлдә РФ Конституцияһының 26-сы статьяһындағы 1-2-се пункттар һәр кемдең үҙ милләтен билдәләү һәм күрһәтеү хоҡуғын, берәүҙең дә икенсе милләт тип мәжбүр ителәалмауын, һәр кемгә туған тел менән файҙаланыу мөмкинлеген, аралашыу, тәрбиә биреү, уҡытыу һәм ижад итеү телен ирекле һайлау хоҡуғын бирә. "Рәсәй Федерацияһында мәғариф тураһында"ғы федераль закондың төп мәлдәре лә ошо положениеларҙан сығып эшләнгән һәм ул белем биреү мөнәсәбәттәрен тыймай, киреһенсә, дәртләндерә генә. Шулай булғас, башҡорт телен дәүләт теле булараҡ уҡытыуҙа бер ниндәй тыйыуҙар булырға тейеш түгел. РФ Конституцияһы милли берәмектәргә үҙҙәренең милли дәүләт телдәрен иғлан итеүҙе гарантиялай. "Рәсәй Федерацияһында мәғариф тураһында"ғы федераль законда Рәсәй Федерацияһында дәүләт теле булған рус теле менән бер рәттән, субъекттар үҙҙәренең дәүләт телен уҡыта алыуы тураһында билдәләнә. Әммә Башҡортостанда был йәһәттән бер "ләкин" килеп тыуа: федераль законда, субъекттарҙың дәүләт телдәре федераль ҡануниәт нигеҙендә генә түгел, ә урындағы закондар нигеҙендә тормошҡа ашырыла, тиелә. "Башҡортостан Республикаһында мәғариф тураһында"ғы закондың 6-сы статьяһында иһә, дәүләт теле булараҡ башҡорт теле Федераль дәүләт белем биреү стандарттарына ярашлы уҡытыла, тип кенә әйтелә. Тимәк, БР Конституцияһына, "Башҡортостан Республикаһы халыҡтары телдәре тураһында"ғы законға нигеҙләнеп, мәғариф буйынса БР законына урындағы белем биреү учреждениеларында башҡорт теле уҡытыу буйынса тейешле үҙгәрештәр йә өҫтәмәләр индерә алыр инек, тигән фекерҙәмен.

Рәсих ХӘМИТОВ, тау геологы, дәүләт эшмәкәре, Рәсәй ер аҫты байлыҡтарын разведкалау отличнигы: Башҡортостаныбыҙ еренә, уның тәбиғи байлыҡтарына ҡыҙығыуҙар һәм шул арҡала яҫҡыныуҙар борон-борондан иҫәпһеҙ күп булған тарихыбыҙ аша барыбыҙға ла яҡшы мәғлүм. Быуаттар буйына, унан Бөйөк Ватан һуғышы йылдарында руда эшкәртеү өсөн күпме урмандар киҫелеп, ҡола яландар хасил булған, соҡорсаҡырҙар, ағыулы һыуҙар ғына тороп ҡалған. Әгәр ҙә Башҡортостандың шундай файҙалы ҡаҙылмалары, ер өҫтө байлыҡтары, урман-тауҙары булмаһа, ҡыҙығыусылар һәм талаусылар ҙа булмаҫ ине. Ә халҡыбыҙ өлөшөнә уның үҙ ерендә табылған байлыҡтың унда бер өлөшө генә булһа ла тейҙеме икән, тип тә уйлап ҡуяһың. Бер кемгә лә сер түгел, бындай хәл бөгөнгө көндә лә дауам итә. РФ һәм БР Конституцияларында яҙылыуынса, ер һәм уның тәбиғи ресурстары шунда йәшәгән халыҡтың йәшәү һәм эшмәкәрлек нигеҙе булараҡ файҙаланылырға һәм һаҡланырға тейеш. Ә беҙҙә урындағы халыҡ мәнфәғәте иҫәпкә алына тип әйтеп булмай, һәм беҙ быға бер нисек тә күҙ йомоп ҡарай алмайбыҙ. Аҡсаның булмауы вәкәләтлектәрҙең дөрөҫ бүленмәүенән килә. Республикабыҙ биләмәһендәге әлеге ташланған карьерҙарҙа килеп тыуған экологик һәм башҡа проблемалар тап ана шундай мөнәсәбәттең һөҙөмтәһе ул. Был хәлде, әлбиттә, үҙгәртергә кәрәк, сөнки артабан был рәүешле дауам итергә тейеш түгел. Урындағы закон сығарыусылар, Федераль үҙәк менән бергәләшеп, закондарҙы һәм норматив хоҡуҡ документтарын урындағы хәлдәрҙе иҫәпкә алып үҙгәртергә бурыслы. Юғиһә, бөгөн барлыҡ вәкәләтлектәр ҙә Рәсәй ҡарамағына күсерелгән. Ер аҫты һәм ер өҫтө байлыҡтарыбыҙ әрәм-шәрәм ителә икән, быға юлды ябыу үҙебеҙҙән дә тора. Бөтә кимәлдәге закондар ҙа яҙылған бит. Уларҙа хатта кемдең нимә эшләргә тейешлеге лә әйтелгән. Ә ниңә ул закондар

үтәлмәй һуң? Беренсенән, урындарҙа кадрҙар етешмәй; икенсенән, юғарыла ултырыусы етәкселектең ихтыяры кәрәк.

Фәнил ИРКӘБАЕВ, хеҙмәт ветераны: Закондар яҙыла ул беҙҙә, тик улар эшләмәй, шуға күрә лә закон сығарып ултырыусы депутаттар уларҙың бойомға ашырылыу механизмдарын да көйләргә, үтәлештәрен контролгә алырға тейеш, тип уйлайым, гәрсә быны өсөн яуаплы башҡарма органдар булыуға ҡарамаҫтан. Унан һуң закондар заманыбыҙға ярашлы яңыртылып, туҡтауһыҙ үҙгәрештәр индерелеп тора. Унһыҙ ҙа булмайҙыр: тормош бер урында ғына тормай бит. Ләкин ана шул үҙгәрештәр, төҙәтеүҙәрҙең күпселеге халыҡ файҙаһына булып сыҡмай ҙа ҡуя, ә нисек тә власть хакимиәтен артабан ҡәтғиләштереү, ябай халыҡ мәнфәғәттәрен артабан ҡыҫыу рәүешендә башҡарыла. Миҫалдарҙы күпме теләйһең, килтерергә булыр ине, мәҫәлән, һалым өлкәһендә генә лә күпме үҙгәрештәр булды быйыл. Ләкин һеҙ ҡуйған һорауҙан ситләшеп тә китмәйек әле. Закондарға үҙгәрештәргә килгәндә, мин айырыуса юлдарҙа тәртип булдырыуҙы нығытыусы нормаларҙы ҡайтанан ҡарап сығырға тәҡдим итер инем депутаттарға. Юл-транспорт фажиғәләре бөгөн һәр кемебеҙҙең ғүмеренә янаусы иң хәүефле нөктәгә килеп етте: көн дә автоһәләкәт, көн дә бәрелеш, тәгәрмәс аҫтында ҡалыусы йәйәүлеләр, балалар... Өҫтәүенә, руль артында һүкмышлап алған йә наркотик тәьҫирендәге агрессив водитель дә ултырһа... Хатта үҙебеҙ йәшәгән йорт алды майҙансыҡтары ла нышып тултырылған туҡталҡаға әйләндерелде. Уйнарға сыҡҡан бала-сағанан күҙ яҙҙырмай эйәреп йөрөргә тура килә хәҙер, сөнки ил буйынса күпме бала йорт алдына уйнарға сыҡҡан ерендә һәләк булды! Оҙон һүҙемдең ҡыҫҡаһы шул: руль артында бәйелһеҙ ҡылыҡтары менән кеше ғүмерҙәренә янаусы аяуһыҙ водителдәргә ҡарата ҡулланылыусы закондарҙың да аяуһыҙ булыуын теләр инем һәм ошоға бәйле "Административ хоҡуҡ боҙоуҙар тураһында кодекс"ҡа ғына түгел, бәлки, "Енәйәт кодексы" статьяларына ла өҫтәмә һәм төҙәтмәләр индерергә тәҡдим итер инем: кеше үлеме менән бәйле ҡылынған енәйәттәре өсөн ғәйепләләрҙе әлеге кеүек 2 -4 йылға түгел, ә 10 йылға тиклем иркенән мәхрүм итеү ҡаралһын, сөнки ундайҙар енәйәтте аңһыҙҙан түгел, ә күрәләтә, иҫерек килеш машинаһына ултырып йөрөп, "кайфовать" итеүҙән эшләгән. Тимәк, яҙаһы ла улар ҡылығына ярашлы булырға тейеш.

Айгөл МИРХӘЙҘӘРОВА, IX класс уҡыусыһы, Өфө ҡалаһы: Тормошобоҙ яҡшыраҡ, көндәребеҙ яҡтыраҡ булһын өсөн минең дә теләктәрем бик күп. Уларҙың ҡайһыһы ниндәй законға ҡағыла икәнен әлегә аныҡ күҙ алдына килтерә алмаһам да, тәҡдимдәремде әйтеп китергә теләйем. Иң беренсе сиратта мин төрлө тармаҡтарҙа эшләүсе хеҙмәтсәндәргә уларҙың үҙ һөнәрҙәренә яраҡлылығын тикшереү өсөн һөнәри аттестация үткәрергә тәҡдим итер инем. Айырыуса табиптар һәм уҡытыусыларға, һәм уларҙы был турала алдан иҫкәртмәйенсә. Дәрестәренә йә ауырыуҙы ҡабул иткән кабинеттарына килеп инеп. Шул саҡ беҙгә күңелһеҙ дәрестә "серем итеп" ултырыу тәтемәҫ тә ине. Төрлө кимәлдәге чиновниктарға, депутаттарға, шулай уҡ ярыштарҙа еңеү килтерә алмаған футболсы һәм хоккейсыларға эш хаҡын кәметергә, киреһенсә, хеҙмәте ауыр булған һөнәр эйәләренә, мәҫәлән, йыйыштырыусыларға, урам һепереүселәргә - күберәк түләүҙәрен теләйем. Тағы бер фактҡа иғтибар итәйек: урамдағы халыҡтың кейеменә күҙ һалғанығыҙ бармы? Бигерәк тә көҙ һәм әлеге ҡыш осоро? Ғәфү үтенәм: ҡара ҡарғалар һымаҡ, күпселектең өҫтөндә - ҡара-һоро ҡытай курткалары. Беҙҙе хәҙер Ҡытай кейендерә һәм ашата. Беҙ сит ил хеҙмәтенә шул тиклем бәйлелек кисерәбеҙ һәм үҙебеҙ бер ни ҙә етештермәйбеҙ тиерлек. Ҡайҙа беҙҙең фабрикалар, заводтар, агрокомплекстар? Үҙебеҙгә кәрәкте үҙебеҙ етештерәйек! Быныһы ниндәй законға ҡарауы хаҡында, әйҙә, депутаттар баш ватһын. Шулай уҡ сүп-сар хаҡында ла. Тиҙҙән беҙгә, күп фатирлы йорттарҙа йәшәүселәргә, ошо сүп-сарҙы ситкә сығарыу өсөн байтаҡ ҡына түләй башларға тура киләсәк әле. Тик шуның менән эш бөтөрмө? Сүп-сар баҫып китәсәк бит тиҙҙән ауыл-ҡалаларыбыҙҙы! Уны эшкәртеү тураһында оло ағай-апайҙар хәбәр һөйләүҙән ары киткәне юҡ. Был юҫыҡта Япония иле тәжрибәһен үҙләштереү һөҙөмтәле булыр ине. Улар фатирҙарынан уҡ сүп-сарҙарын сорттарға айырып, бер нисә моҡсайға һалып сығара һәм тейешле контейнерҙарға ғына һала. Их, быны өсөн япондар һымаҡ тәртипле һәм ихтыярлы кешеләр булырға кәрәктер инде ул! Беҙҙекеләр бит сүп-сарын тәҙрәнән генә елгәреп өйрәнгән. Күбеһенсә закондарыбыҙҙың "тешһеҙлеге" арҡаһында ла, әлбиттә...

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА яҙып алды.

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓Башҡортостан Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров Мөрәжәғәтнамәһенең бер фекере лә, бер тезисы ла тормошҡа ашмай ҡалмаҫ, тип белдерҙе Башҡортостан Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтай рәйесе Константин Толкачев. "Радий Фәрит улы республикаға етәкселек итә башлағандың тәүге көндәрендә үк үҙен республика өсөн ихлас күңелдән янып-көйгән, халыҡтың ихтыяжын тәрән аңлаған кеше итеп күрһәтте", - тине ул.

✓Башҡортостандың беренсе Президенты Мортаза Рәхимов, республика Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров Дәүләт Йыйылышына Мөрәжәғәтнамәһендә үҙенең эш сәфәрҙәре барышында күҙмәкүҙ осрашҡан ысын проблемалар тураһында һөйләне, тип билдәләне. "Ҡыҙғанысҡа ҡаршы, һуңғы бер нисә йылда Башҡортостанда ғәмәлдәге идара итеү системаһы һындырылғайны. Әгәр элек шул уҡ Баймаҡта, Хәйбулла йәки Әбйәлил райондарында кешеләр баҫыуҙа һәм фермала тир түкһә, хәҙер эш эҙләп, сит төбәктәргә китергә мәжбүр", - тине Мортаза Рәхимов.

✓2019 йылда "Ауыл биләмәләрен тотороҡло үҫтереү" программаһы буйынса, шул иҫәптән торлаҡ шарттарын яҡшыртыуға субсидиялар биреүҙең яңы ҡағиҙәләре үҙ көсөнә инә. Уға ғариза биргән көнгә бер йылдан ашыу өҙлөкһөҙ ауыл ерендә эшләгәндәр генә иҫәп тота ала. "Йәш белгес" төшөнсәһенә аңлатма бирелгән - ғариза яҙған мәлгә 35 йәше тулмаған, ул дипломда күрһәтелгән квалификацияһына ярашлы эшләргә тейеш. Тормош иптәшенең йәше күрһәтелмәй.

✓Башҡортостанда хәрби летчик, ике тапҡыр Советтар Союзы Геройы Муса Гәрәев исемендәге тарихи-мәҙәни үҙәк булдырылды. Илеш районындағы яңы үҙәк Башҡортостан Халыҡтар дуҫлығы йортоноң филиалы булып тора. Тарихи-мәҙәни үҙәктәр милли йолаларҙы һаҡлау, милли үҙаңды уятыу өсөн булдырыла. Әлеге ваҡытта республикала ошондай 17 ойошма эшләй.

✓Рәсәй Президенты Владимир Путин 14-се традицион матбуғат конференцияһын үткәрҙе. 1702 журналист менән аралашыуҙа Президент ил иҡтисадына, экологияға, социаль хәл, халыҡ-ара мөнәсәбәттәр темаларына арналған һорауҙарға яуап бирҙе.

ИШАРА

ХУЖАҺЫ НИНДӘЙ...

ере лә шундай

Башҡортостан - иҫ китмәле тәбиғәт ҡомартҡылары иле. Мөһабәт тауҙар, ҡара урмандар, томбойоҡло күлдәр, шыуышып барған йыландай бормаланып аҡҡан йылғалар, сал ҡылғанлы далалар - бына ошо йәшәйешебеҙгә йәм өҫтәп, күңелдәрҙе нурландырып тороусы тәбиғәт күренештәренән башҡа тыуған яҡты күҙ алдына ла килтереп булмай. Һәр көйөлдө үҙ һаҙлығын маҡтар, тип әйтергә һис бер ерлек юҡтыр: Башҡортостаныбыҙға тәүләп килгән ҡунаҡтар беҙҙең тәбиғәт мөғжизәләре менән һоҡланмай булдыра алмай.

Бөгөн бер саҡта Ер шарының төрлө тарафтарында йыш ҡабатланып торған йән тетрәндергес тәбиғәт стихияһы күренештәренә ҡарап, әлдә лә Хоҙай үҙебеҙҙең Уралыбыҙҙы донъяның иң тыныс мөйөштәренең береһе итеп яралтҡан, тип уйлап ҡыуаның. Ошо айҡанлы халыҡ араһында таралған киңәйәле бер һүҙ иҫкә төшә. Йәнәһе, Аллаһы Тәғәлә үҙе бар иткән барса халыҡты Ер шарының төрлө тарафтарынан уларға ғына тәғәйен ер өләшеп биреү өсөн үҙ янына саҡыртҡан. Саҡырылғандар үҙҙәренә тейгәнен белеп, таралышып бөтөүгә, яралмыштан артыҡ ашығып бармай торған башҡорт та Тәңре алдында пәйҙә булған, ти. Хоҙай үҙенең яратҡан балаһын ерһеҙ ҡалдыра алмаған, әлбиттә. "Гелән шул һуңға ҡалып йөрөүеңде белә, заман туктата алырһыңмы, юҡмы, башҡорт балам, әммә һинең балаларса саф күңелле һәм тоғро булыуың менән йәнемә бал да май булып яғыла. Бына тик үҙем өсөн генә тип һаҡлап тотҡан, борон-борондан кеше-маҙар булмаған, килеп аяҡ баҫмаған, ул тирәлә ҡоро ер барлығын һис кем белмәгән, дүрт яғын диңгеҙ уратҡан бар ине минең бер урын. Балаларың Урал тиеп атар ер шул булыр, Ерҙәге ожмахың да ул булыр, шул илеңә мәңге тоғро бул, ерең сафлығын күңелең сафлығындай һаҡлай бел", тигәндер Хоҙай.

Ул тәү архаик замандарҙан бирле сал Урал итәктәренән күпме һыуҙар ағып сыҡҡандыр ҙа, ошо боронғо изге ергә хужа булам, тип, ҡорал-ҡылыс сайҡап килгән ниндәй генә баҫҡынсыға күҙе саҡлы ер тәтемәгәндер. Тәү еребеҙ - Уралыбыҙ кешеләре, башар-башҒарт атлы ата-бабаларыбыҙ, исеме есеменә тура килеп, уйлы-моңло оҙон көйҙәрендә йырланғанса, ҡанын түкһә түккән, йәнен бирһә биргән, әммә Хоҙай биргән ошо еренән ваз кисмәгән. Әхмәтзәки Вәлиди Туған яҙғанса, "Төрк риүәйәттәренең иң боронғоһо булған Угыҙ дастанында башҡорттар Иҙел буйында һәм уға яҡын болғарҙар менән сиктәш бер таулы өлкәлә йәшәгәне ҡеүәтле һәм хәйләкәр (көслө һәм ғәйәр) халыҡ тип танылған һәм үҙенең ғорурлығы, ҡыйыулығы арҡаһында һис бер йыһангиргә баш эймәгән ҡәүем сифатында иҫкә алынған". 400 йыл буйына тиерлек дауам иткән Рәсәй империяһы тарихында ла башҡорт халҡы, күп юғалтыуҙарға ҡарамаҫтан, үҙенең байтаҡ ҡына тарихи хоҡуҡтарын һаҡлап ҡала алған.

Аҫабалыҡ - нәҫелдән-нәҫелгә күсә килеүсе милекҡә хужа булыу хоҡуғын аңлата. Иғтибар итегеҙ: Рәсәй халыҡтары араһында тик башҡорттар ғына үҙҙәре биләгән ерҙәргә ҡарата ошондай хоҡуҡтарына XX быуат баштарына тиклем тулыһынса эйә булған. Быныҡ сәбәбен мин тап башҡорттарҙың этник нигеҙен тәшкил иткән ҡәүемдәрҙең (башар-башғарҙарҙын) архаик замандарҙан бирле, йәғни беҙҙең эраға тиклем бер нисә мең йыл элек үк беҙ хәҙер йәшәгән ерҙәрҙә төйәк иткәнлегендә күрәм.

Билдәле бер ырыу-ҡәбилә төркөмдәрен милләт итеп ойоштороусы төп факторҙарҙың береһе булып этник берләшмәләрҙең йәшәү ареалы - улар биләгән ер, йәғни милли территория тора. Ер архаик замандарҙан бирле кешеләр өсөн төп йәшәү сығанағы булып торғанлыҡтан, уны файҙаланыу, эшкәртеү, уңдырышлылығын арттырыу, бигерәк тә уға хужа булып, яҡлау һәм һаҡлау бөтә халыҡтың дөйөм хәстәрлеген, уртаҡ эшмәкәрлеген талап иткән. Тимәк, ер - этносты туплаусы, берләштереүсе һәм уға хужа булып ҡалыу өсөн ғүмер буйы дауам иткән көрәштә милләтте сыныҡтырыусы фактор. Ерҙе күмәкләп эшкәртеү, йәшәү ареалының тормош сығанаҡтарын бергәләп файҙаланыу арҡаһында байтаҡ ҡына ҡәүемдәрҙә ергә ҡарата хосуси милекселәк үҫешмәй килгән. Тап шуның өсөн дә башҡорт халҡының тарихи үҙаңында ер-һыу төҙән үк дөйөм халыҡ байлығы, ырыу-ҡәбиләләрҙең уртаҡ тәбиғи милке рәүешендә урын алған. Урал һырттары, унан дүрт тарафҡа табан йәйрәп ятҡан урманлы-далалы, мул һыулы, ҡош-ҡорто мыжғып торған икһеҙ-сикһеҙ ерҙәр боронғо башҡорттарҙың тәү Ватаны булып, халҡыбыҙҙың тик үҙен генә ошо тәү ерҙәренең төп хужаһы итеп раҫлай алыуын, үҙенең аҫабалыҡ хоҡуғын меңәр йылдар дауамында һаҡлап ҡала алыуын кире ҡаҡҡыһыҙ тарихи факт итеп ҡабул итергә кәрәк.

Беҙ, бөгөнгө башҡорттар, үҙ Уралыбыҙҙа йәшәйбеҙ икән, был ата-бабаларыбыҙҙың тыуған еренә, Уралына тоғрологоноң иң көслө дәлилеләр. Тик шуныһы: ер алтын-гәүһәрҙәрҙән дә ҡиммәтерәк була барған бер дәүерҙә, капитал, һатыу-алыу ҡанундары туй ҡорғанда, заман шауҡымына бирелеп, еребеҙҙән ҡолаҡ ҡағып ҡуймайыҡ, йәмәғәт. Бер быуат элегерәк ер һатып алданыу башҡорттоң төп бәләһе булһа, бөгөн ауыл башҡортоноң бушлай шәхси милек итеп бирелгән ерҙе алырға теләмәүе лә бәләгә тарытмаҫ, тимәгеҙ. Был ғына ла аҙ әле: ерҙә хужалыҡ итеүселәр дөйөм ауыл ихтыяжы - көтөүлек, сабынлыҡ ерҙәрен хосусилаштырыуға йә һатып ебәреүгә һис юл ҡуйырға тейеш түгел.

Ер темаһына бәйле тағы ла бер борсоулы мәсьәләгә туҡталып китәйек. Ергә байлыҡ сығанағы итеп кенә ҡарау кешелә тар күңеллелек, йәмғиәт талаптарына битарафлыҡтан башҡа уны ыҡырағайҙарса файҙаланыуға ла алып килә. Ғәмүмән, был осраҡта ер һәм матурлыҡ, ер һәм мәҙәнилек бәйләнеше үҙенән-үҙе юҡҡа сыға. Ошо арҡала тәбиғәт ҡомартҡылары ла емертелеп-ҡырылып, сүплек оҙнына әйләнеп бара. Халыҡ яҡлауынан һәм һаҡлауынан башҡа Башҡортостандың ниндәй йылға-күлдәре, мәғрур тауҙары, һоҡланғыс мәмерйәләре, уникаль реликт үҫемлектәре ошо капитал тигән йыртҡыс ҡорбанына әйләнеүен көт тә тор. Шуның өсөн айырым йәмәғәт ойошмаларының, мәҫәлән, юрматы ырыуы башҡорттарының, 1965 йылдан Башҡортостандың тәбиғәт ҡомартҡыһы тип иғлан ителгән Торатауҙы һаҡлау буйынса уҙғарған акциялары хуплауға лайыҡ.

Шулай итеп, ер-һыуҙарыбыҙ сафлығын, тәбиғәтебеҙ матурлығын үҙебеҙ ошо тарихи Ватаныбыҙҙың ысын һәм хәстәрле хужалары булып ҡала алған тәҡдирҙә генә һаҡлап ҡала алырбыҙ. Боронғо ата-бабаларыбыҙ теләгәндең "Урал батыр" эпосы аша беҙгә мәңгелек васыят итеп ҡалдырылғанын онотмаһаҡ ине:

"Тау буйҙары йәшәрһен,
Мәңгә үлмәҫ тәҫ алһын,
Ҡошо һайрап маҡтаған,
Халҡы йырлап хуплаған,
Ерҙән ҡаскан дошмандар
Бары күреп һоҡланған,
Ил һөйөргә ил булып,
Ер һөйөргә бағ булып,
Дошман күҙен ҡыҙҙырып
Балҡып торған ер булһын!"

Бәҙри ӘХМӘТОВ.

БЕР КӘЛИМӘ ФЕКЕР

Мин Черниковка биҫтәһендә тик урыҫтар ғына йәшәй икән тип уйлай инем. "Пролетарский район" тип атайҙар ине бит. Элек иғландарға "Черниковку не предлагать!" тип тә өҫтәп ҡуялар ине.

БАШҠОРТСА ҺӨЙЛӘШӘЙЕК!

Тик урыҫтар ғына йәшәй тип уйлап, мин дә урамда, магазиндарҙа тик рус телендә һөйләшәм. Бер көндө магазинда һөт ҡабын бер тапҡыр ғына ҡулланыла торған төргәккә төрөп, кассаға аҡса түләргә баҫтым. Һатыусы руссалап: "Нинә тәрҙәгәҙ", - тип асыуланды. Мин шым ғына: "Уәт, бынан да әрләп ҡайтаралар", - тинем. Һатыусы, ҡыҙарынып, башҡортсалап: "Юҡ, әрләмәйем, былай ғына әйтәм бит", - тип ысҡындырмаһынмы. Әлбиттә, элегерәк һәр ризыҡты һатыусылар үҙҙәре төрөп бирәләр ине. Шулай тейеш ине. Тора-бара ул ғәҙәттәрен ташланылар. Әгәр мин рус телендә "Не ругайтесь!" тип әйтһәм, нисектер, ҡаты килеп сығыр ине. Ә башҡорт телендә йомшаҡ ҡына әйтелгән һүҙ һатыусының күңелен йомшартты. "Бәй, башҡортса аңлаған кеше бар икән", тиген булып, һатыусыға йылмайҙым. Ул "Ғәфү итегеҙ", тине.

Тағы бер көндө магазинға инеп, алаһы тауарымды алып, кассаға аҡса түләп, ризыҡтарымды сумкама һалып та өлгөрмәнем, артымдан сиратта торған ҡатын мине төртөп тигәндәй һатыусыға аҡса һона. Мин уға тыныс ҡына: "Ашыҡмағыҙ", - тип әйткәйнем, һатыусы ла, һатып алыусы ла минең әйткәнде аңлап йылмайышты. Күрәһең, үҙ туған телендә әйтелгән һүҙҙе ишетеү матур яңғырағандыр уларға ла. Ә мин, был магазинда ла башҡорса аңлаусылар бар икән, тип ҡыуандым.

Тағы бер магазинда икмәк һатып алдым да, рус телендә "Спасибо!" тигәйнем, һатыусы миңә ҡарап йылмайҙы. Уның йылмайыуына яуап итеп, "Рәхмәт, ҡыҙым!" тинем тағы ла. Ул аңланы һәм үҙенең дә башҡортса һөйләшеүен белдерҙе.

Шундай тәжрибә үткәреп йөрөй торғас, мине танып бөттөләр ахры үҙем йәшәгән йорт эргәһендәге магазиндарҙа. Хәҙер магазиндарҙа мине "Һаумыһығыҙ! Иҫәнмеһегеҙ!" тип сәләмләйҙәр. Миңә күңелле.

Беҙ мәктәптә уҡыған йылдарҙа "Әгәр төркөмдә бер кеше генә башҡорт телендә әйтелгән һүҙҙәрҙе аңламай икән, русса һөйләгеҙ, был ҡанун!" - ти торғайнылар. Был ҡанунды кем уйлап сығарып, мейеләребеҙгә һеңдерҙе икән, тип уйлайым хәҙер. Башҡорт теленең дошманлыҡ ул. Хәҙер бына шул ҡанунды төҙәтә башланыҡ буғай. Күренекле ғалим Әхмәт Сөләймәновтың туған телде ҡулланыуға иғтибарҙың артыуына ҡыуанып: "Әтеү, баҡылдай, баҡылдай йыландың ауыҙына инеп китеп бара инек бит", - тип кинәйәләп әйтеүе һәр саҡ иҫемдә.

Фәүзиә ЯХИНА.

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓Башҡортостан Республикаһы Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтай депутаттары киләһе пленар ултырышта "Башҡортостан Республикаһының Ғаилә кодексына үҙгәрештәр индереү тураһында" закон проектын ҡарарға ниәтләй. Республика Ғаилә кодексының ғәмәлдәге редакцияһында никах ғариза биргәндән һуң бер ай эсендә теркәлә тип яҙылған. Закон проекты бер айҙан бер йылға тиклем ваҡытты күҙ уңында тота, шул рәүешле йәштәр үҙҙәре өсөн уңайлы датаны һәм ваҡытты һайлай ала.

✓2019 йылдың 1 ғинуарынан Башҡортостанда йәшәүселәрҙең яңы коммуналь хеҙмәт - сүп-сар сығарған өсөн түләү хаҡы күп фатирлы йортта бер кешегә 57-нән 81 һумға, ә шәхси йортта йәшәгән бер кешегә 58-ҙән 81 һумға тиклем тәшкил итә. Ҡаты коммуналь ҡалдыҡтар йыйыу системаһы булмаған ауылдарҙа уны ҡапсыҡтарҙа сығарыу ҡуҙаллана. Яңы йылдың икенсе кварталынан республиканың һәр торак пунктында яҡында ғына ҡаты коммуналь ҡалдыҡтар йыйыу өсөн контейнерҙар ҡуйылырға тейеш.

✓Башстаттың һуңғы мәғлүмәттәре буйынса, республикала уртаса пенсия 12 829 һум тәшкил итә. Бер йыл элек ул 12 372 һум ине. Башҡортостанда бөтәһе 1,2 миллион пенсионер иҫәпләнә. Уларҙың күпселеге - 1 миллиондан ашыуы страховка пенсияһын ала, уның уртаса күләме 13 138 һум тәшкил итә. Бер миллион кешегә ҡартлыҡ буйынса пенсия түләнә - уртаса 13 536 һум. Төбәктә йәшәүселәрҙең 98 меңдән ашыуы дәүләт пенсия тәьминәте буйынса пенсия ала. Башҡортостанда бындай пенсияның уртаса күләме - 9383 һумдан ашыу.

✓Ҡышҡы каникул осоронда юлдарҙа балалар именлеге мәсьәләһе айырыуса көнүҙәк. Башҡортостан дәүләт автоинспекцияһы һәм мәғариф органдары 17 декабрҙән "Иғтибар - балалар!" иҫкәртеү сараһын уҙғара. Акция киләһе йылдың ғинуарында тамамлана. Хәбәр ителеүенсә, ноябрь йомғаҡтары буйынса республикала балалар һәм үҫмерҙәр ҡатнашлығында 412 автомобиль аварияһы теркәлгән. Уларҙа 17 баланың ғүмере өҙөлгән, 444-е төрлө йәрәхәттәр алған.

✓Өфөлә "Йөрәк һүҙе" шиғри бәйгеһенең финалы уҙҙы. Башҡорт телен яҡлау һәм һаҡлау маҡсатын ҡуйған үҙенсәлекле һәм сағыу проектта Гөлназ менән Руслан Хайсаровтар еңеүсе булды. Икенсе урынды аталы-ҡыҙлы Азалина менән Фәнил Буләковтар алды. Өсөнсө урынды уҡыусыһы Эльвина Семёнова менән Ғәлиә Фәйзуллина яуланы. Тамашасылар һөйөү призы Гөлфирә Әхмәтшина менән Гөлфиә Ғәниевағa эләкте.

✓ Халыҡ беҙҙе ошо кире трендты нисек үҙгәртә алыуыбыҙға ҡарап баһалаясаҡ. Быны өсөн беҙгә лайыҡлы эш хаҡы түләнгән яңы эш урындары кәрәк. Муниципалитеттарға инвестициялар йәлеп итәсәкбеҙ, яңы производство асасаҡбыҙ.

КӨНАУАЗ

"АЛҒА, БАШҠОРТОСТАН!"

(Башы 1-се биттә).

Халыҡ тауышын ишет

Эш башлауымдың тәүге көндәрендә үк мин үҙемдең Хакимиәткә инцидент-менеджментка ҡушылырға ҡуштым. Был автоматлаштырылған көндәлек система республика халҡы өсөн киҫкен булған мәнәрләгән проблемаларҙы асыҡлай. Улар хәл итеү өсөн шунда уҡ минең хеҙмәттәштәргә ебәрелә һәм билдәле ваҡытҡа ҡәтғи контролгә алына. Тармаҡ, биләмәләр үҫеше, кешеләрҙең уңайлы тормошо өсөн яуаплы власть органдары хеҙмәткәрҙәренән айырым һорау буласаҡ. Минең командала битараф һәм утһыҙ күҙҙәр менән ултырған кешеләргә урын юҡ. Тағы ла бер тәү шартым - вайымһыҙ чиновниктарҙы бер ҡасан да яҡламаясаҡмын. Власть үҙ сафтарында коррупция кеүек күренештәрҙең булыуын танырға һәм уға ҡаршы көрәшергә тейешлегенә нык инанғанмын. Бөтөн чиновниктар ҙа закон алдында таҙа тип күрһәтергә маташмаҫҡа. Ғөмүмән, идара итеүсе кадрҙарҙы һайлау һәм күсереп йөрөтөү системаһы граждандарҙа күп һорауҙар тыуҙыра. Беҙҙә бит шулай өйрәнелгән - ҡайһы бер башлыҡтар тиҫтә йылдар буйына урындарында ултыра һәм уны берәй ҙур яңьял килеп тыуғас ҡына ташлап китә. Йә булмаһа, быныһы инде бөтөнләй насар: күҙгә бик салынмай ғына, әллә ни эш тә күрһәтмәйенсә, нисек тә булһа урынын һаҡлап ҡалырға маташып, тиҫтәләрсә йылдар ултыралар. "Башҡортостан Республикаһының Муниципаль берәмектәр советы" Ассоциацияһынан ошо мәсьәлә буйынса фекер алышыуҙы ойоштороуын һорайым.

Башлыҡтар шулай эшләһен

Ҡала һәм район башлыҡтарына килгәндә, һеҙҙе донъялағы иң билдәле һәм уңышлы муниципалитет башлыһы Рудольф Джулианиға эйәрергә саҡырам. Уның "ватылған тәҙрәләр теорияһы" менән таныш булғандар белә - теләһән, иң ҡатмарлы муниципалитетта ла хәлде яҡшыртырға була. Көн һайын ниндәйҙер проблемаларҙы хәл итеп, һәйбәт һөҙөмтәләргә өлгәшә алабыҙ. Әммә өйөбөҙҙәге бер генә ярыҡ тәҙрәгә иғтибар итмәйбеҙ икән, тиҙҙән бар тәҙрәләр ҙә ватыҡ буласаҡ. Әйҙәгеҙ, бергәләп төҙөкләндерәйек. Балалар түшәме серегән мәктәптә уҡымаһын. Поликлиника, МФЦ-ла сиратта, ҡышҡы һыуыҡтарҙа туҡталыштарҙа кешеләр сәғәттәр буйынса тормаһын. XXI быуатта балалар яҡтыртылмаған урамдар буйлап уҡырға йөрөмәһен. Власть йорттарҙа ут һәм йылы булыуын, ваҡытында ремонт үткәрелеүен, урамдарҙың, ихаталарҙың, подъездарҙың таҙа булыуын тәьмин итергә бурыслы. Республикала авария хәлендәге мәктәптәр, балалар баҡсалары булмаҫҡа тейеш. Хөкүмәткә авария хәлендәге мәктәптәр төҙөлөшө, биналарға капиталь ремонт һәм реконструкция үткәреү, уларҙы заманса ҡоролмалар һәм кәрәкле уңайлыҡтар менән

тәьмин итеү буйынса программа ҡабул итергә йөкмәтәм.

Балалар баҡсаһы

Әле 3 йәшкә тиклемге балалар өсөн балалар баҡсаларында ясли төркөмдәре етмәй. 2021 йылға 49 яңы балалар баҡсаһы төҙөргә планлаштырабыҙ. Балалар баҡсалары буйынса тағы бер мәсьәлә. Һүҙ атаәсәләр түләүен ҡаплау тураһында. Ул закон буйынса һәр ғаилә ағзаһына ике йәшәү минимумынан артыҡ булмаған килемле ғаиләләргә генә ҡағыла. Мин балаларҙы балалар баҡсаһына йөрөгән бар ғаиләләргә лә ярҙам итергә булдым. Хөкүмәткә был маҡсатта саралар булеүҙәрен һорайым. Ата-әсәләр йыш ҡына мәктәптә һәм балалар баҡсаларында туҡланыу мәсьәләһе менән мөрәжәғәт итә. Был һорауҙы иң яҡшы өлгөләрҙә ҡулланып, муниципалитеттар үҙҙәре хәл итергә тейеш. Быны юлға һалғандан һуң балаларҙы ҡайнар аш менән тәьмин итеүҙә адреслы ярҙам күрһәтеү тураһында уйларбыҙ. Хөкүмәткә киләһе йылдың 1 июленә тиклем был һорауҙарға асыҡлыҡ индереүҙе йөкмәтәм. Хөкүмәткә сәләмәтлек мөмкинлектәре сикләнгән балалар тәрбиәләү буйынса тәғәйенләнгән пособие күләмен арттырыу мәсьәләһен дә эшләргә йөкмәтәм. Киләһе йылда сәләмәтлек мөмкинлектәре сикләнгән балаларҙы һәм уларҙы тәрбиәләүсе ғаиләләрҙе торлаҡ менән тәьмин итеү саралары күләмен ике тапҡырға арттырасаҡбыҙ.

Сәләмәтлек - өҫтөнлөклө тема

Сәләмәтлек темаһын дауам иткәндә, дауаханаларҙы, поликлиникаларҙы һәм бигерәк тә льгота буйынса хеҙмәтләндерелеүселәрҙе дарыуҙар менән тәьмин итеүҙә тәртип булдырырға кәрәк - заявкаларҙы ваҡытында һәм дөрөҫ тултырырға, конкурс процедуралары үткәрергә, һатып алынған препараттарҙы файҙаланырға. Дарыуҙар һәр сирлегә өҙлөкһеҙ һәм адреслы барып етергә тейеш. Беҙҙә авария хәлендәге, иҫке медицина учреждениелары бик күп. Дауаханаларҙың, поликлиникаларҙың яртыһы тиерлек капиталь ремонт талап итә. Шул иҫәптән - ауыл амбулаториялары, 600-ҙән ашыу фельдшер-акушер пункты. Ҡалаларҙа, бигерәк тә яңы төҙөлгән биҫтәләрҙә поликлиникалар етешмәй. Бында социаль объекттар төҙөү буйынса үҙҙәренең йөкләмәләрен үтәмәгән төҙөлөш компанияларының да ғәйебе бар. Ә яуаплы хеҙмәттәр быға күҙ йома. Бындай күренештәрҙе ҡәтғи туҡтатырға вәғәҙә итәм.

Эскелеккә урын юҡ

Ғөмүмән, минең өсөн сәләмәтлек темаһы, шул иҫәптән алкоголь ҡулланыу һәм тәмәке тартыуға ҡаршы көрәш тә һәр саҡ өҫтөнлөклө буласаҡ. Кемгәлер был тема теңкәгә тейеп бөткән булып тойолһа ла, ул зыянлы ғәҙәт кенә түгел. Ул ғаиләләрҙе тарҡатыуға, кешеләрҙе ғәрипләүгә, үлтереүсе, суицидҡа, ғаиләлә көс ҡулланыуға алып килеүсе, көнкүреш иңғәмендә үлемгә килтереүсе, янғын сығарыусы, ғүмерҙәрҙе өҙөүсе авариялар тыуҙырыусы ҡот осҡос социаль яуызлыҡ. Республикаының Ведомство-ара йәмәғәт хәүефһеҙлеге советына хоҡуҡ һаҡлау һәм контроллеүсе органдар менән берлектә балиғ булмаусыларға алкоголь һәм тәмәке, рөхсәте булмаған һәм сертификацияланмаған спиртлы эсемлектәр һатыуҙы тыйыу, сауҙа ойошмаларының тейешле лицензияларын тикшереү буйынса эшмәкәрлекте көсәйтеүҙе йөкмәтәм. Тәү сиратта йәштәр мөхитендә алкоголь һәм тәмәке тартыуға ҡаршы көрәште яйға һалырға кәрәк. Был мәсьәләлә участка уполномоченныйҙары, социаль хеҙмәткәрҙәр, уҡытыусылар битараф булырға тейеш түгел.

Кадрҙар етешмәй

Медицина кадрҙарының етешмәүе етди проблема булып тора. Бөгөн беҙҙең дауалау учреждениеларына өҫтәмә рәүештә 1300 табип кәрәк. Киләһе йылда районДарға һәм бәләкәй ҡалаларға эшкә барыусы 125 табип - тар специальность белгестәре 1 миллион һум ярҙам аласаҡ. Шундай уҡ сумма килешеү төҙөп, "Земство докторы" программаһында ҡатнашҡан, әммә төрлө сәбәптәр буйынса аҡса алмаған 150 белгескә биреләсәк. Был мәсьәлә буйынса муниципалитет башлыҡтарына мөрәжәғәт итәм: белгестәр етешмәүе проблемаһына һылтанмағыҙ һәм был һеҙҙең вәкәләт икәнен иңҡар итмәгеҙ. Беҙ муниципалитеттар башлыҡтары эшен башҡа күрһәткестәр менән бер рәттән, медиктарҙың һәм башҡа белгестәрҙең социаль-көнкүреш урынлашыуы күрһәткестәре буйынса ла баһалаясаҡбыҙ. Хөкүмәткә йәш белгестәргә торлаҡты ҡуртымға биреү һәм уны артабан һатып алыу мөмкинлеге биргән республика программаһын эшләргә йөкмәтәм.

Себер китә ирҙәр

Халыҡ менән ҡайҙа ғына осрашһам да, уларҙы, лайыҡлы эш булмағанлыҡтан, күп ир-аттың республиканан ситкә эшкә китеүе борсой. Нигеҙҙә, улар Себергә юллана һәм унда сәләмәтлеген ҡаҡшата. Бынан тыш, бик йыш ғаиләләр тарҡала. Ә беҙ эшкә һәләтле халыҡты юғалтабыҙ. Был, минеңсә, бөгөн республика өсөн иң мөһим проблема. Халыҡ беҙҙе һәм беҙҙең эшебеҙҙе ошо кире трендты нисек үҙгәртә алыуыбыҙға ҡарап баһалаясаҡ. Быны өсөн беҙгә лайыҡлы эш хаҡы түләнгән яңы эш урындары кәрәк. Муниципалитеттарға инвестициялар йәлеп итәсәкбеҙ, яңы производство асасаҡбыҙ. Әлекке, ҡасандыр халыҡты эш менән тәьмин иткән, һуңынан төрлө сәбәптәр менән банкрот ителгән предприятиеларҙы ҡабаттан тергеҙергә кәрәк. Был өлкәлә ҡәтғи тәртип булдырыу мөһим. Әлегә мин миҫал итеп банкротлыҡ процедураһы аша көрсөктән уңышлы сыҡҡан бер генә предприятиены ла килтерә алмайым. Ҡайҙалыр менеджмент эшләп еткермәгән, ҡайҙалыр был махсус эшләнгән. Беҙ төрлө милек формаһындағы ойошмаларҙы бүлгеләүҙән миллиондарса һум килем алған енәйәти төркөмдәрҙең эшмәкәрлегенә юл ҡуймаясаҡбыҙ. Һуңғы йылдарҙа Ағиҙел йылға пароходлығы, Ергән МТС-ы һ.б. етди предприятиеларҙы юғалттыҡ. "Башавтотранс", "Башҡортостан" нәшриәтен саҡ юғалтмай ҡалдыҡ. Иҡтисадты һауыҡтырыу мәсьәләләре менән дәүләт шөғөлләнергә тейешлегенә инанам.

Йәштәр ҙә китә

Йәштәрҙең республиканан ситкә китеүе - айырым тема. Мәктәп тамамлаусыларҙың сирегә йыл һайын башҡа төбәктәрҙең вузына уҡырға инә. Уларҙы беҙҙең университеттарҙа кәрәкле специалностарҙың, уҡыу, фән менән шөғөлләнеү, ижад өсөн заманса инфраструктураның булмауы, уңайлы йәшәү һәм эшкә урынлашыу перспективалары юҡлығы ҡәнәғәтләндермәй. Беҙҙең университеттар Рәсәйҙең алдынғы университеттары кимәлендә булырға тейеш. Республика барлыҡ йүнәлештәр буйынса ла ярҙам итергә әҙер. Хәҙер мәғариф, фән һәм технологиялар төбәктәрҙең үҫеш нөктәһе булып тора. Вуздарға предприятиелар менән берлектә төбәк иҡтисадын иҫәпкә алып, яңы белем биреү программалары эшләү тураһында уйларға кәрәк. Технологик алға китеүҙә вуздарҙың ролен ҡырҡа күтәреү зарур. Университеттарҙың тырышлығын фән һәм инновацион сектор менән берләштереү өсөн Хөкүмәткә киләһе йыл һуңына

БАШ ҠАЛА ХӘБӘРҘӘРЕ

✓24 декабрҙән 31-енә тиклем Өфөлә "Буран - 2019" яңы йыл фестивале ойошторола. "Буран - 2019" фестиваленең маҡсаты - ҡала халҡын һәм ҡунаҡтарын хеҙмәтләндереү мәҙәниәтен, сауҙа, йәмәғәт туҡланыуы һәм көнкүреш хеҙмәтләндереүе предприятиелары фасадтарын биҙәүҙең эстетик һәм художестволы кимәлен күтәреү, эргә-тирәләге биләмәләрҙе төҙөкләндереү, витриналарҙы биҙәү. Фестиваль Башҡортостан Республикаһы Өфө ҡала округының район хакимиәттәре араһында төрлө номинациялар буйынса уҙғарыла. Фестивалгә йомғаҡ 2018 йылдың 31 декабренә тиклем яһала.

✓Өфөлә II Рәсәй-Ҡытай йәштәренең ҡышҡы уйындары тамамланды. Ярыш йомғаҡтары буйынса Рәсәй йыйылмаһы 41 миҙал яуланы, Ҡытай спортсылары иҫәбендә - 31 миҙал. Рәсәй-Ҡытай йәштәренең ҡышҡы уйындары Башҡортостандың баш ҡалаһында 16-18 декабрҙә уҙҙы. 200-гә яҡын спортсы хоккей, шорт-трек, фигуралы шыуыу, саңғы ярышы һәм сноуборд буйынса көс һынашты.

✓Нуғай эргәһендә зыярат булмай, тип хәбәр итте Өфө хакимиәте башлығы Өлфәт Мостафин Фейсбуктағы үҙенең сәхифәһендә. Ул Өфө хакимиәтенең ҡала зыяратын булдырыу өсөн Нуғай йүнәлешендәге автомобиль юлы, тимер юлы һәм М-5 "Урал" автомобиль юлы менән сикләнгән биләмәне ҡалдырыуға бәйле фекерен белдерҙе. Уның һүҙҙәренсә, зыярат булдырыу өсөн "Өфөнөң көньяҡ һәм төньяҡ өләшендәге йорттарҙан алыҫтараҡ урынлашҡан" ер участкаларын һайлау эштәре алып барыла.

✓Өфөлә "Башҡортостан Республикаһының ҡатын-ҡыҙҙар союзы" төбәк йәмәғәт хәрәкәтенең юбилейлы, унынсы отчет-һайлау конференцияһы уҙҙы. Сарала 152 делегат ҡатнашты. Республика ҡатын-ҡыҙҙары йәмәғәт ойошмаһы етәксеһе итеп йәнә Рәшиҙә Солтанова тәғәйенләнде.

✓Башҡортостандың тышҡы сауҙа әйләнеше 2018 йылдың 10 айында 4,54 миллиард долларға еткән. Был бер йыл элекке осор менән сағыштырғанда 13,4 процентҡа күберәк. Тәүге ун контрагент ил иҫәбенә Латвия, Белоруссия, Ҡытай, Германия, Ҡаҙағстан, Һиндостан, Нидерланд, Төркиә, Финляндия һәм Польша ингән. Ошо илдәр менән сауҙа әйләнеше 3,45 миллиард доллар йәки республика тышҡы сауҙа әйләнешенән 76 процент тәшкил иткән.

тиклем Технополис - республика Фән һәм технологиялар йорто төҙөү буйынса эште тамамлауҙы йөкмәтәм. Шуны ла әйтергә кәрәк, заманса супер кампусһыҙ бөгөн уңышлы һәм үҙенә йәлеп итеп торған вузды күҙ алдына ла килтереп булмай. Өҫтәүенә, башҡа төбәктәрҙән һәм сит илдәрҙән килгән абитуриенттар һаны ла арта бара. Республика хөкүмәтенә башҡа вуздар һәм Өфө хакимиәте менән берлектә вуз-ара кампус төҙөү буйынса тәҡдимдәр эшләп индереүҙе һорайым. Беҙҙең ҡала илдәге йөштәр мәғарифы баш ҡалаларының береһенә әйләнергә тейеш.

Демография

"Ғаилә йылы" сиктәрендә республикала демографик хәлде яҡшыртыуға, ғаилә сәйәсәтен нығытыуға, әсәлекте һәм балалыҡты яҡлауға йүнәлтелгән "Балалар ун йыллыҡтары"ның күп проекттары уңышлы тормошҡа ашырыла. Мәктәптәр, балалар баҡсалары, дауаханалар һәм поликлиникалар төҙөү дауам итә. Киләһе йылда биш һәм унан күберәк балиғ булмаған йөштәге күп балалы ғаиләләргә торлаҡ һатып алыу өсөн сумманы ике тапҡырға - ярты миллионға тиклем арттырыу күҙаллана. Башҡортостан күп балалы һәм атаәсәләр яуаплылығы традициялары көслө ғаиләләре менән ғорурлана. Уларҙы билдәләү өсөн "Ата-әсә ҡаһарманлығы" миҙалы булдырылған. Бөгөн был залда ошо миҙалға лайыҡ булған Ғәлиә менән Самат Зәйнуллиндар бар. Улар һоҡланғыс биш бала тәрбиәләп үҫтергәндәр. Үкенескә күрә, шуларҙың береһе - Ринат Чечен Республикаһында хәрби бурысын үтәгәндә батырҙарса һәләк булған.

Юлдар хәүефһеҙлеге

Эске эштәр хеҙмәткәрҙәре йыш ҡына ҡыҙыу нөктәләрҙә түгел, ә көндәлек хеҙмәттәрендә лә ысын батырлыҡ өлгөһө күрһәтә. Быйыл 6 ноябрҙә ЮХХДИ инспекторы, полиция капитаны Альберт Талипов - Ҡаһарманлыҡ ордены менән наградланған элекке спецназ һалдаты бер үҙе ҡоралы водитель менән һөйләшеү сараһына йөрьәт итә һәм уны ҡоралһыҙландырыуға өлгәшә. Үҙен һәм эргәһендәгеләрҙе шартлатыу менән янаған енәйәтсе инспекторҙың ҡыйыулығы һәм дөрөҫ эш итеүе арҡаһында ҡулға алына. Әйткәндәй, юлдарҙа кешеләрҙең хәүефһеҙлеге тап юл хәрәкәте инспекторҙарына бәйле. Йыл башынан алып 4 мең юл-транспорт бәрелештәрендә 500-ҙән ашыу кеше һәләк булған, 5 мең кеше тән йәрәхәттәре алған. Етди саралар күреү, күңелһеҙ ваҡиғаларҙы алдан иҫкәртеү, хәүеф-хәтәрҙе бөтөрөү йүнәлешендә эшләргә кәрәк. Трассаларҙың аварияләр йыш була торған участкаларында, йәнле хәрәкәт урындарында, кешеләр күп йыйылған ерҙәрҙә даими дежурлыҡ итеүҙе ойошторорға ҡушам. Видеофиксация камераларын арттырырға кәрәк. Транспорт һәм юл хужалығы буйынса дәүләт комитетына иң ҡатмарлы һәм хәүефле юл участкаларын тәү сиратта ремонтлау өсөн уларҙың исемлеген төҙөргә ҡушам.

Пассажирҙар ташыу

Беҙ пассажирҙар ташыуҙа ла тәртип булдырыуҙы тамамлаясаҡбыҙ. Киләһе йылдың тәүге кварталында уҡ Өфөнөң бөтөн автобус парктары ла заманса һәм уңайлыларына алыштырыласаҡ. Беҙ кешеләрҙең фекерҙәрен туплап, улар өсөн уңайлы транспорт схемаһын яйлаясаҡбыҙ. Бөтөн ташыусылар өсөн дә берҙәм транспорт картаһы индереләсәк, был финанс ағымдарын контролдә тоторға мөмкинлек бирәсәк. Ә иң мөһиме - аныҡ конкурстар процедураһы булдырыу. Элек ҡайҙа криминал һәм коррупция "рулдә" торған, улар менән хоҡуҡ һаҡлау органдары шөғөлләнәсәк. Пассажирҙар ауырлыҡ кисергән бөтөн проблемаларҙы ла хәл итәсәкбеҙ. Юл инфраструктураларын үҫтереү буйынса эре проекттарҙы тормошҡа ашырыуҙы республика өсөн мөһим аҙым тип иҫәпләйем, уларҙаң күбеһе был осорға федераль үҙәктә яҡлау тапты ла инде. Был тәү сиратта Өфөлә көньяҡ йүнәлештә Ағиҙел аша күпер төҙөлөшө, "Өфө - Ырымбур" юлын дүрт һыҙатҡа тиклем киңәйтеү. Ҡариҙел ауылы янында Ҡариҙел йылғаһы аша күптән көтөлгән күперҙе төҙөп бөтәсәкбеҙ. Юғары тиҙлектәге "Мәскәү - Ҡаҙан - Екатеринбург" магистраленә Өфөнө индереү буйынса эш алып барабыҙ.

Инвестициялар йәлеп итеү

Теге йәки был проблеманы хәл итеү өсөн саралар кәрәк, тигәндә, шуны аңларға кәрәк: улар беҙгә күктән төшмәй. Беҙ был аҡсаларҙы эшләп алырға, республиканың иҡтисади үҫеше өсөн шарттар тыуҙырырға тейешбеҙ. Дөрөҫөн әйткәндә, республика инвестиция йәлеп итеү мөмкинлектәрен ҡулланмай. Шуға ла киләһе йылдан инвестиция потенциалын тормошҡа ашырыу күрһәткестәре буйынса муниципалитеттар рейтингын индерәбеҙ. Республикаға шулай уҡ эске иҡтисади экспорт эшмәкәрлеген үҫтереү, халыҡ-ара хеҙмәттәшлекте киңәйтеү кәрәк. Сит ил инвесторҙарының Башҡортостан менән ҡыҙыҡһыныуы көслө. Әммә был реаль проект булып китһен өсөн был өлкәне белгән кешеләр кәрәк. Республикала, унан ситтә бындай белгестәрҙе эҙләйәсәкбеҙ һәм уларға вәкәләт бирәсәкбеҙ.

Ауыл хужалығы

Республиканың үҙенең көслө яҡтары ла бар. Ауыл хужалығы тулы ҡеүәтендә файҙаланылмай. АПК беҙҙең иҡтисад үҫешенең иң перспективалы нөктәләренең береһе. Бер генә һан килтерәм. Республиканың аҙыҡ-түлек баҙары һыйҙырышлығы яҡынса 350 млрд һум. Бөгөн 170 млрд һумға аҙыҡ-түлек етештерәбеҙ. Был әҙер продукттар түгел, башлыса сеймал. Әҙер продукттар етештереү - АПК-лар өсөн тәүге бурыс. "АПК лидеры" тигән программа тормошҡа ашырыласаҡ, унда агробизнес өсөн заманса белгестәр әҙерләнәсәк. Шулай уҡ ауыл хужалығы өсөн эшсе кадрҙар кәрәк. Башта 5-6 эре аграр колледжда малсылыҡ фермалары, тәжрибә быҫыуҙары булдырасаҡбыҙ. Улар өсөн заманса техника һәм ҡоролмалар аласаҡбыҙ. Әгәр ҙә беҙгән беҙ илдә һөт, ит, бал етештереү буйынса лидер иҫәпләнһәк, иртәгә ауыл хужалығы продукцияһын эшкәртеү, биотехнологиялар, аграр өлкәне цифрлаштырыуҙа алдынғы булырға тейешбеҙ. Бында иң мөһиме уңышлы агробизнес һәм табыш алыу түгел. АПК-ның үҫеше ауылдың социаль үҫешенә лә, ауыл халҡының йәшәү сифатына ла эшләй. Республиканың 40 проценты, 1,5 млн кешенең эшмышы тураһында һүҙ бара. Ауыл халҡының, ауылдарҙың киләсәген хәстәрләүҙе шәхси бурысым итеп ҡабул итәм. Үҙем ауылда тыуҙым. Тап ауыл милли йолаларҙы, ғаилә ҡиммәттәрен, быуындар бәйләнешен һаҡлаусы икәнен дә беләм. Былар барыһы ла халҡыбыҙҙың мәҙәниәтен тәшкил итә.

Төҙөкләндереү

Район-ҡалалар буйлап йөрөгәндә мин һәр саҡ йәшәү мөхитенә, коммуналь хеҙмәттәрҙең эшенә, ауылдарҙың төҙөклөгөнә һәм экологик хәл-торошҡа иғтибар итәм. Күргәндәрем мине бик йыш күңелһеҙ аптырауға һала. Балалар майҙансыҡтарына ҡарағыҙ. 3 мең самаһы ихата төҙөкләндереүгә мохтаж. Тағы бер ҙур яңы программа - подъездарҙы ремонтлау. Төҙөкләндереү буйынса программаны тормошҡа ашырғанда мотлаҡ йәмәғәт тыңлауҙарында йорттарҙа йәшәүселәр менән фекер алышыу зарур. Һәр ҙур ауылда яҡшы парк булырға тейеш. Был да - кешеләргә сәләмәтлеген нығытыу һәм ял итеү урыны булдырыу мөмкин булмаслыҡ эш түгел. Республиканың быға ғына ресурстары етерлек. Авария фондын бөтөрөү буйынса ла артабан эшләргә кәрәк. Әле шул хаҡта һөйләшеүҙәр алып барыла. Коммуналь, бигерәк тә ҡар таҙартыу һәм һыу һиптереү техникаһы наҡыҫлығын хәл итә башланыҡ.

Таҙа һыу һәм һауа

Күп территориялар халҡы имен булмаған экологик хәл-торошҡа, эсәр һыу сифатының насар булыуына, һыу менән тәьмин итеү системаһының эшендәге проблемаларға зарлана. Беҙҙә, ғөмүмән, инженер селтәрҙәре менән проблемалар күп. Районлар һәм ҡалалар тиҙ үҫә, инфраструктура улар артынан үҫеп өлгөрмәй. Хөкүмәттән муниципаль инженер селтәрҙәрен төҙөү буйынса программа әҙерләүҙе һорайым. Тормош һәм сәләмәтлек сифатының тағы бер күрһәткесе - саф һауа. Беҙ артабан да һауаны бысратыусы предприятиелар менән тығыҙ бәйләнештә эшләйәсәкбеҙ, уларға ҡарата штраф санкцияларын арттырасаҡбыҙ. Бизнестан тәбиғәтте һаҡлау саралары өлкәһендә актив инвестиция сәйәсәтен талап итәсәкбеҙ. Муниципалитеттарҙы атмосфераны бысратыуҙы контролләүсе атоматлаштырылған станциялар менән йыһазландырыуҙы дауам итәсәкбеҙ. Тағы бер мөһим мәсьәлә - киләһе йылдан ҡалдыҡтарҙы эшкәртеүҙең яңы системаһына күсәсәкбеҙ. Сүп-сар сығарыу өсөн тарифтарҙың саманан артыҡ ҙур булыуына юл ҡуймаясаҡбыҙ.

Планыбыҙҙа - киң таралған файҙалы ҡаҙылмаларҙы рөхсәтһеҙ табыуға ҡаршы көрәш. Беҙ республика ҡануниәтенә ер аҫты байлыҡтарын ҡулланыу һәм лицензия алыу шарттарын ҡәтғиләштерергә планлаштырабыҙ. Ә һуңғы йылдарҙа кемдер беҙҙең байлыҡтарҙа байырға теләп, сеймалды вәхшиҙәрсә тапҡан һәм тәбиғәткә зыян килтергән - улар ҡаты яза аласаҡ. Уларҙы енәйәти яуаплылыҡҡа тартыуыу инициативаһы менән беҙ федераль кимәлгә сығасаҡбыҙ. Шул уҡ ваҡытта муниципалитеттар үҙ ихтыяжы, мәҫәлән, юлдарҙы тигеҙләү, ауылдарҙы төҙөкләндереү өсөн үҙ территорияһындағы ваҡ таш, ҡомташ һәм башҡа сеймалды файҙалана алырға тейеш. Хөкүмәткә, Дәүләт Йыйылышына республика ҡануниәтенә тейешле үҙгәрештәр индерергә тәҡдим итәм.

Йомғаҡлау

Һүҙемде йомғаҡлап, республика халҡына шуны әйтергә теләйем - әйҙәгеҙ, үҙебеҙҙе провинциал итеп тоймайыҡ! Үҙебеҙҙе ихтирам итә, республикабыҙ, уңыштарыбыҙ менән ғорурлана алабыҙ. Күршеләребеҙ: "Беҙ булдырабыҙ!" тип дөрөҫ әйтә. Ә мин: "Беҙ яҡшыраҡ булдырабыҙ!" тип әйтәм. Әгәр ҙә йәшәү кимәле буйынса башҡа төбәктәрҙе ҡыуып етергә теләһәк, беҙҙең башҡа һайлау мөмкинлегебеҙ юҡ. Шул саҡта беҙ илдең алдынғы урынына сығасаҡбыҙ. Әйткәндәй, әйҙә был беҙҙең девизыбыҙ булһын!

Һуңғы ваҡытта беҙҙең республикала ла көндәлек тормошта ғәҙеллек эҙләүҙәр һиҙелә. Мин ғәҙеллекте нисек аңлайым? Кешеләр яҡшы итеп эшләй, быныӊ өсөн лайыҡлы эш хаҡы ала. Дәүләткә үҙ ғүмерен бағышлаған ветерандар үҙен онотолған итеп һиҙмәй. Бизнесҡа дәүләт ярҙамы "үҙебеҙҙеке" һәм "сит"кә бүленмәй. Етәкселәрҙең яраҡтандары юҡ. Барыһы ла закондар алдында тигеҙ. Үҫешкән муниципалитеттар артта ҡалғандарға ярҙам итә. Ғөмүмән, көслөләр көсһеҙҙәргә ярҙамға килә - ҡарттарға, балаларға, аҙ тәьмин ителгәндәргә, махсус мохтажлы кешеләргә. Сөнки был - ғәҙел. Ғәҙеллек - ул тыныслыҡ һәм ҡоҙа-ҡоҙағыйлыҡтан сығып эш итеүҙәрҙең булмауы. Ауылда йәшәгән һәр егет һәм ҡыҙ, яҡшы уҡыһа, үҙен үҫтерһә, тыуған республикаһында уңыш ҡаҙана аласағын белергә тейеш. Буш вәғәҙәләр биреп, халыҡты алдамайым. Ҡасандыр бер ваҡыт командам тураһында "Был кешеләр вәғәҙәһендә торҙолар!" тип әйтһәләр, мин үҙ ғүмеремде бушҡа үткәрмәгәнмен тип иҫәпләйәсәкмен.

Әйҙәгеҙ, хәҙер үк үҙ көсөнә ышанмауҙан, тәкәбберлектән, кешеләргә ҡарата битарафлыҡтан баш тартайыҡ. Дөйөм ҡыҙыҡһыныуҙар менән йәшәйек һәм һәр аҙым менән тормошобоҙҙо яҡшыға үҙгәртәйек! Минең стратегиям ошонан ғибәрәт. Алға, Башҡортостан!

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.

Йөрәк

❖ Йөрәк сирҙәренән кесерткән яҡшы ярҙам итә. Кисен 1 ҡалаҡ кесерткәнгә 2 стакан һыу ҡойоп, 10 минут талғын утта ҡайнатырға, төнгөлөккә урап ултыртырға. Иртән һөҙөп, көнөнә 3 тапҡыр ашарҙан ярты сәғәт алда яртышар стакан эсергә. Дауаланыу курсы - 1 ай.

❖ Йөрәк ауыртҡанда 6-шар ҡалаҡ энәлек емеше, арыҫлан ҡойроғо үләненә 1,5 л ҡайнар һыу ҡойорға, 2 сәғәт төнәтергә, һөҙөргә һәм ашарҙан ярты сәғәт алда 1-әр стакан эсергә. Хәл яҡшырғансы көн һайын яңынан әҙерләп эсергә.

Бәүел тотмағанда

❖ Тигеҙ күләмдә кукуруздың емешлек ауыҙы (кукурузные рыльца), татлы тамыр, ҡайын менән талкан емеше (толокнянка) япрағы алып, бутап, ошо ҡатнашманың 1 ҡалағына ярты литр ҡайнар һыу ҡойоп, һыуынғансы төнәтергә, һөҙөргә һәм көнөнә 3 тапҡыр ашарҙан 20 минут алда 1/3 стакан эсергә. Көн һайын яңынан әҙерләргә.

Фарингит

❖ 30-40 г прополисҡа 100 мл зәйтүн майы ҡойоп, 7 көн йылы урында тоторға, көн һайын болғатып торорға. Һөҙөргә һәм ингаляция яһарға. Ингаляция өсөн персик, ментол, рауза эфир майҙары ҡулланырға мөмкин. 1 стакан ҡайнар һыуға 5-10 тамсы эфир майы тамыҙып, ҡағыҙҙан воронка яһап, быуҙы һуларға. Көнөнә 2 тапҡыр 5-7 минутлыҡ процедуралар эшләргә.

❖ Тамаҡ әсетһә, кибеп торһа, 1 стакан ҡайнар һыуҙа 1 балғалаҡ соданы иретеп, һыуытып, тамаҡты сайҡатырға.

❖ Фарингиттың бөтөн формаларында ла тамаҡты яңы ныҡылған картуф һуты менән сайҡатыу файҙалы.

❖ Фарингитты дауалағанда әсе, ныҡ һалҡын һәм әсе, тоҙло ризыҡтарҙы, газлы эсемлектәрҙе ҡулланмаҫҡа. Тәмәке тартыуҙан, алкоголдән баш тартырға. Бүлмә температураһындағы һыу, ҡара бөрлөгән компоты, ҡара көртмәле кесәле эсергә. Муйынды, яурындарҙы өшөтмәҫкә, тышта ауыҙ аша һуламаҫҡа тырышырға.

Айбикә ЯҠУПОВА.

✓ *Быйыл башҡорт халыҡ эпосын 42 телдә биш йөҙгә яҡын кеше ятлап ишеттерҙе. Халыҡ-ара кимәлдә үткән конкурста Израиль, Монголия, Германия, Рәсәйҙең төрлө өлкәләренән ҡатнашыусылар булды.*

ЙОЛАЛАРЫБЫҘ

БАШҠОРТ КЕЙЕҘЕ

Тирмә өсөн тәғәйенләнгән кейеҙгә көҙгө йөн ҡулланыла, ул яҡшы тығыҙлана һәм еңел йәйелә. Ҡунаҡ тирмәләренә кейеҙҙе аҡ йөндән баҫырға тырышҡандар. Аҡ кейеҙ - башҡорттар уны шулай айырып атап йөрөтә. Башҡорт фольклорында 12 ҡанатлы аҡ тирмә зауыҡ күрке, етешлек, уңышлы булыуҙың билдәһе, ул хужаһының юғары социаль ҡатлам вәкиле икәнен дә күрһәтеп тора. Һарыҡ малы аҙ тотолған хужалыҡтарҙа кейеҙ өсөн йөн бер нисә йыл йыйылған, ҡайһы саҡта көҙгө йөнгә яҙғы йөндө лә ҡушҡандар. Иҙәнгә йәйеү өсөн тәғәйенләнгән кейеҙгә дөйә йөнө тотонолған.

Ҡырҡып алынған йөн төҫөнә һәм сифатына ҡарап айырылған. Матур көндәр тормаған мәл булһа, талдан яһалған кәрзингә, тире тоҡҡа һалып торғандар. Ҙур кейеҙҙәрҙе баҫыуҙы киләһе йылға ҡалдырғандар, йәйләүҙә был эште башҡарыу ҙа, йәйге селләлә әҙер кейеҙҙе ағым һыуҙа йыуып, киптереп алыу ҙа уңайлыраҡ. Күп халыҡтарҙағы кеүек үк, көньяҡ башҡорттары ла кейеҙ баҫыр алдынан йөндө йыумаған. Һарыҡты ҡырҡыр алдынан йылғаға төшөрөп йөҙҙөргәндәр, йөндө ҡырҡҡас иһә, һырыған бөргәктән таҙартҡандар.

Йөндө кейеҙ баҫа торған көндө теткәндәр (йөн сабыу, сыбыҡлау). Алдан муйыл йәки талдан 1,2-1,3 метрлыҡ сыбыҡтар әҙерләнгән. Был эште күмәкләп башҡаралар, унда ҡатын-ҡыҙҙар, үҫмер балалар ҡатнаша. Әгәр ҙә йөн күп икән, туғандарҙы, ауылдаштарҙы өмәгә саҡыралар. Эште йырлап башҡаралар. Ике ҡулға сыбыҡ тотоп, йә икеһе менән дә йөнгә һуғалар, йә береһе менән йөндө тотоп, икенсеһе менән ҡабарталар. Тетелгән йөн талдан үрелгән һауыттарға, ағас кәтмәнгә һалынған. Урап, ситкәрәк алып та торғандар. Яҙғы һәм ҡаты йөндө ян формаһындағы инструмент ҡулланып теткәндәр. Тартылған һәм ҡапыл ебәрелгән кереш тирбәлеш биреп, йәбешкән йөндө яҙған, уны сүп-сарҙан таҙартҡан.

Иң яуыр һәм яуаплы эш булып кейеҙҙе баҫыу торған. Бында тәжрибә лә, сослоҡ та кәрәккән. Кейеҙҙең ҡалынлығына ҡарап, бер юлы 3-5 кеше кәрәк булған. Ҡатнашыусыларҙың һаны тағы ла күберәк булыуы бар, улар бер-береһен алыштырып тора. Бер ҡатын һыу йылыта һәм биҙрәләп ҡайнар һыу килтереп тора. Эш менән иң оҫта ҡатын идара итә: ул кейеҙҙең ҡалынлығын ҡарай, биҙәген һала, кейеҙҙең ситтәрен ипләй, эштең оҙайлығын билдәләй.

Кейеҙҙең сифаты әҙерлек эштәренән тора. Йөн септәгә, йәки ҡамыш септәгә, иҫке кейеҙгә тигеҙ итеп йәйеп һалына. Аҫҡа йәйелгән әйбер йәйеләсәк кейеҙҙән ҙурыраҡ булырға тейеш, сөнки йөн ултырыу сифатына эйә. Ҡалынлығы уны нимә өсөн тәғәйенләнеүенә ҡарап, баш бармаҡтың оҙонлоғо менән йәки ҡабырғаһына ҡуйылған ус менән үлсәнгән. Устың киңлегенә тиң үлсәмде башҡорттар тотам, ә 4 бармаҡ киңлегендәге үлсәмде ая тиҙәр. Ғәҙәттә, кейеҙҙең ҡалынлығы 1-2 см була. Тирмәнең өҫтөнә (тәбер) һәм ергә түшәлә торған кейеҙгә йөн күберәк китә. Йөндө ҡат-ҡат итеп һалып торалар, тышҡы яғы яҡтыраҡ һәм тигеҙерәк булһын тип тырышалар. Ҡайһы саҡта кейеҙ сыбар килеп сыға, уларҙы балаҫ аҫтына һалыу өсөн ҡулланғандар.

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

ЙӘШТӘР - ЙӘШТӘРСӘ

ТУҒАН ТЕЛЕМДӘ...

фекер алышам

Ошо көндәрҙә баш ҡалала Башҡорт телендә фекер алышыу (дебат) уйындарының финалы үтте, унда республиканың төрлө төбәктәренән 12 команда ҡатнашты.

Башҡорт телендә фекер алышыу идеяһын әүҙем башҡорт йәштәре тәүге тапҡыр былтыр күтәреп сыҡҡайны һәм башлап ебәргәйне. Быйыл иһә улар был сараны ойоштороу өсөн Йәштәр эштәре буйынса федераль агентлыҡтың 100 меңлек грантын алыуға өлгәштеләр. Башҡорт телендәге дебат уйындарында республиканың Салауат, Ишембай, Бәләбәй, Нефтекама, Бөрө, Өфө, Туймазы, Октябрь, Учалы, Баймаҡ ҡалаларынан һәм Бишбүләк, Миәкә, Әлшәй, Ҡырмыҫҡалы, Иглин, Шишмә, Кушнарен, Дыуан, Мәсетле, Учалы, Баймаҡ районларынан 148 команда ҡатнашҡан һәм ни бары 12 команда ғына финал уйындарына сыҡҡан.

Дебат уйындарының финалында командалар өс раундта төрлө темаларға фекер алышты. Беренсе уйын барышында улар "Был палата һәр кеше динде үҙе һайларға тейеш тип иҫәпләй", тигән фекерҙе яҡлап һәм кире ҡағып сығыш яһаны. "Беҙ бөгөн "Бөркөттәр" командаһы менән берлектә "Башҡорттар" һәм "Централ.ру" командаларына ҡаршы уйнаныҡ. Дин һайлау иреклеге тураһында һүҙ барҙы, беҙ Хөкүмәт булып сығыш яһаныҡ һәм үрҙә әйтелгән фекерҙе яҡлап сыҡтыҡ. Фекерҙе раҫлағанда тәү сиратта РФ Конституцияһына нигеҙләндек, шунан туризм темаһы менән дә бәйләнек. Дебаттарҙа ҡатнашыу өсөн тарих, мәҙәниәт һәм хоҡуҡ өлкәһендә белемле булырға кәрәк", - ти БДУ-ның Стәрлетамаҡ филиалы студенты, "Төрк" командаһы ағзаһы Азамат Юлмөхәмәтов. Уның иптәше Айнур Ҡәҙимов та уйындың беренсе турынан ҡәнәғәт булыуы тураһында һөйләне. Әлеге егеттәрҙең оппоненты булараҡ сығыш яһаған "Башҡорттар" командаһы ағзалары Азамат Шәкүров һәм Данил Хәсәнов Октябрьский ҡалаһының күп профилле һөнәри колледж студенттары булып сыҡты. Улар был уйындарҙың әһәмиәте йәштәргә әлеге көндә йәмғиәттә актуаль булған һорауҙар буйынса фекер алышырға һәм башҡорт телендәге телмәрендә шымартырға мөмкинлек биреүе тураһында һөйләне. Беренсе тур үткәндән һуң тағы байтаҡ командаларҙың фекерҙәрен тыңлап өлгөрҙөк, кемдәр башҡортса ярайһы уҡ яҡшы һөйләшһә, ҡайһы берәүҙәр телмәрендә хата ла ебәрҙе. Әммә нимә күңелде йыуатты: хаталанған балалар шунда уҡ яңылышыуын аңлап, телмәрен төҙәтә һалды.

Башҡорт телендә дебаттарҙың икенсе өлөшөндә ҡатнашыусылар "Был палата һайлауҙарҙа юғары белемле кешеләр генә тауыш бирә ала тип иҫәпләй", тигән фекер буйынса бәхәс ҡорҙо. Ил буйынса һайлауҙарға йәштәрҙең әүҙем йөрөмәүе тураһында ваҡыты-ваҡыты менән һүҙ күтәрелеп торғанға, был фекергә ҡатнашыусыларҙың ҡарашы ҡыҙыҡһындырҙы. Һөҙөмтәлә, ошо фекер яҡлы булып сығыш яһаусы командалар, юғары белемле кешеләр генә һайлау хоҡуғына эйә булһа, социаль хәлебеҙ яҡшырасаҡ, тип иҫбатланы. Тәҡдим ителгән раҫламаға ҡаршы сығырға тейешле командалар иһә, юғары белемле кешеләр генә һайлауҙа тауыш бирһә, сәйәсмәндәр тик шул кешеләрҙең ихтыяжын ҡәнәғәтләндерер, һатып алыр һәм вузда уҡырға мөмкинлеге булмағандар тағы ла ауырыраҡ хәлдә ҡалыр, тип иҫбатланы.

Уйындың хәл иткес этабында "Был палата балиғ булмағандар видеоблог алып бара алмай тип иҫәпләй", тигән тема тәҡдим ителде. Иң яҡшы күрһәткестәргә өлгәшеүсе дүрт команда фекер алышып, һөҙөмтәлә Ишембай ҡалаһының Әхмәтзәки Вәлиди исемендәге 2-се Башҡорт гимназия-интернаты уҡыусыларының "Вәлиди вариҫтары" командаһы еңеүсе тип табылды. "Дебаттарҙа тәүге тапҡыр ҡатнашам, иҫ китерлек мауыҡтырғыс һәм үҙенсәлекле булды. Уның файҙаһын аңбелем кимәлен үҫтереүҙә, телмәремде шымартыуҙа, кешеләр менән аралашыу һәм фекерҙәштәр табыу мөмкинлеген биреүҙә күрәм. Тиҫтерҙәремә былдай уйында ҡатнашыр өсөн йәшенә тап килгәнсә белемле, киң ҡарашлы булырға, китаптар һәм гәзит-журналдар уҡырға тәҡдим итәм. Мин быйылға тиклем "Йәншишмә" балалар һәм үҫмерҙәр гәзитен алдырҙым, хәбәрсеһе лә булдым. Хәҙер "Киске Өфө" гәзитен һәм "Шоңҡар" журналын яратып уҡыйым. Сөнки унда йәмғиәттәге бик мөһим проблемалар сағыла, уларҙы хәл итеү юлдары яҙыла, алдынғы башҡорт йәштәренең ҡараштары менән танышырға була. Бөгөн беҙ Гөлназ Ильясова менән Вәлиди вариҫтары командаһы булып сығыш яһаныҡ, еңеүебеҙгә шатланып бөткөһөҙ", - тине Гөлсәсәк Шәрипова.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Башҡорт телендәге дебат уйындары йәштәр өсөн йәштәр тарафынан ойошторолған иң отошло проекттарҙың береһе, тип һығымта яһаһаҡ та булыр хәҙер. Икенсе тапҡыр ғына үткәрелеүгә ҡарамаҫтан, 341 кеше ҡатнашырға теләк белдереүе генә түгел, финалға үткән һәр кем башҡорт телен һаҡлауға, телмәрен үҫтереүгә, белемен камиллаштырыуға өлөш индереүен аңлауы ла быны дәлилләне. Киләсәктә башҡортса фекерләгән ошо аңлы йәштәрҙең хеҙмәт емештәре лә халҡыбыҙ мәнфәғәтендә булырына иманыбыҙ камил.

Сәриә ҒАРИПОВА.

ӘЙТКӘНДӘЙ...

РУХЛЫ ЯРЫШ

Ошо көндәрҙә Башҡортостан социаль технологиялар институты һәм республиканың ЮНЕСКО эштәре буйынса комитеты тарафынан "Урал батыр" эпосын төрлө телдәрҙә яттан һөйләүселәрҙең IX Халыҡ-ара конкурсы ойошторолдо. Быйыл башҡорт халыҡ эпосын 42 телдә биш йөҙгә яҡын кеше ятлап ишеттерҙе.

Халыҡ-ара кимәлдә үткән конкурста республиканың төрлө төбәктәренән килгән уҡыусылар, колледж студенттарынан тыш, Израиль, Монголия, Германия, Рәсәйҙең төрлө өлкәләренән ҡатнашыусылар булды. Улар башҡорт халыҡ эпосы "Урал батыр"ҙы яттан һөйләү, сәхнәләштереүҙән тыш, "Донъя халыҡтары эпостары" тигән номинацияла мәғлүмәтле презентациялар эшләне һәм "Донъя халыҡтары уйындары" буйынса әҙерләнеп килеп, тиҫтерҙәренә мауыҡтырғыс ял минуттары бүләк итте.

Башҡортостан социаль технологиялар институтының финанс-иҡтисад факультеты деканы Рәшит Кәримов әйтеүенсә, конкурсҡа яңылыҡтар индереү балаларҙың ҡыҙыҡһыныуын һүрелдермәү өсөн эшләнә һәм төрлө халыҡтарҙың традициялары менән танышыу мөмкинлеген дә арттыра бара. Ә уҡыусылар конкурста ҡабат-ҡабат ҡатнашыу теләктәрен "Урал батыр" эпосын яратыуҙары, таныштарын тағы бер ҡат осратыу мөмкинлеге менән аңлата. Аҫҡын районы Солтанбәк урта мәктәбенең 7-се синыф уҡыусыһы Эмилия Зәйнуллина эпостың 200 юлын башҡорт телендә ятлап килгән. Ә Республика инженер лицей-интернаты уҡыусыһы Илназ Кейекбаев эпостың Ҡоҙғон һүҙҙәре яҙылған өҙөгөн һөйләргә әҙерләнеп килгәйне. "Урал батыр" эпосын ятлау кешеләргә рухи байлыҡ өҫтәй, уйландыра, тип иҫәпләйем..." - ти Илназ. Был фекерле үҫмер менән әллә күпме һөйләшеп тә ултырырға булыр ине, баһалама ағзалары алдында сығыш яһарға сират етте үҙенә. Бына шулай, халыҡ-ара бәйгегә ғәмле, сәмле, фекерле балалар йыйылды. Улар барыһы ла ҡатнашыусы дипломдары һәм төрлө номинациялар буйынса иҫтәлекле бүләктәр алып ҡыуанды.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

16

Шифа

22 - 28 декабрь (аҡъюлай) 2018 йыл

№51 (833)

КӨНАУАЗ

Һаулыҡ һаҡлау төбәк үҫешенең социаль әһәмиәтле йүнәлеше һәм бөгөн яңы етәкселек республика халҡының сәләмәтлеген хәстәрләү мәсьәләһен көн үҙәгенә сығарҙы. Бөгөн бер Һаулыҡ һаҡлау министрлығы ғына түгел, ә медицинаға ҡағылышлы бар белгестәр, ғалимдар "Һаулыҡ һаҡлауҙы нисек һауыҡтырырға?" тигән һорау өҫтөндә баш ватырға тейеш, тигән бурыс ҡуйыла. Был юлы медицина фәндәре кандидаты, Бөтә Рәсәй Халыҡ фронтының Башҡортостан Республикаһы штабы ағзаһы, һаулыҡ һаҡлау өлкәһе буйынса эксперт Эдуард ҒӘПТРӘҠИПОВ үҙ фекерҙәре менән уртаҡлаша.

ҺАУЫҠТЫРЫРҒА!

Барыһын да кадрҙар хәл итә!

Табиптарҙы райондарға, бәләкәй ҡалаларға, ауылдарға йәлеп итеү мәсьәләһе - көн үҙәгендә торған проблема бөгөн. Башҡортостан Республикаһы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров үткәргән "Сәләмәтлек сәғәте"ндә БР һаулыҡ һаҡлау министры вазифаһын башҡарыусы Рафаэль Яппаров район башлыҡтары ярҙамында ауылдарға табиптарҙы йәлеп итеү тәҡдимен индергәйне. Минеңсә, яуаплылыҡты райондар елкәһенә генә һалып ҡуйыу дөрөҫ түгел, был йүнәлештә баш табиптар ҙа, медицина университеты ла, дәүләт учреждениеларын кадрҙар менән тәьмин итеү буйынса төп заказсы булараҡ, Һаулыҡ һаҡлау министрлығы ла эшләргә тейеш. Республикала һаулыҡ һаҡлау күрһәткестәрен яҡшыртыу - атап үтелгән ойошмаларҙың барыһы өсөн дә мөһим.

Беҙҙең Башҡортостан медицина университетында йылына меңдән ашыу табип уҡып сыға һәм медицина кадрҙарына райондарҙың ғына түгел, тотош республика ихтыяжын ҡәнәғәтләндерә ала. Уларға вузда уҡығанда уҡ "ҡармаҡ һалырға", коммерция нигеҙендә уҡыған табиптарға иғтибар йүнәлтергә, ҡыҙыҡһындырыу юлдарын эҙләргә кәрәк. Мәҫәлән, йәш кеше медицина университетының коммерция бүлегенә уҡырға ингәндә дауахана, университет һәм район башлығы менән өс яҡлы килешеү төҙөлөргә, килешеүҙә эш шарттары, субсидиялар алыу мөмкинлеге ҡаралырға, районда һәм ауылда эшләргә ризалыҡ регламенты яҙылырға тейеш. Регламентта табиптың вуздан һуң үҙе килешеү төҙөгән районда нисә йыл эшләйәсәгенә ҡарап, уҡыу өсөн түләү шарттары билдәләнһен. Был райондарҙы белгестәр менән тәьмин итеп кенә ҡалмаясаҡ, ә пенсия йәшендәге табиптар һәм кадрҙар коллапсы мәсьәләһен хәл итәсәк. Әлбиттә, район хакимиәттәре башлыҡтары эшкә ҡайтыусыларҙы социаль торлаҡ менән тәьмин итеү тураһында ла уйлаһын ине. Һәр хәлдә маҡсатлы йүнәлтмә буйынса уҡырға ингән студент вуз тамамлағандан һуң билдәле медицина учреждениеһына ҡайтып, һөнәре буйынса 5-10 йыл эшләргә тейеш.

Табип эргәндә...

Сменаһы булмағанда кәрәкле табипты тап итеү район, ауыл-ҡала халҡы өсөн ҙур проблема. Онлайн Табип (Врач Онлайн) сервисын индереү физик мөмкинлектәре сикләнгән категория, декрет ялында ултырған әсәләр, төпкөл ауылдарҙа йәшәүселәр, кадрҙар ҡытлығы сәбәпле табипҡа яҙыла алмаусылар өсөн дистанцион консультация ярҙамы булаcаҡ. Башҡортостанда Онлайн Табип медицина консультацияларының берҙәм сервисы пациент менән табип араһында бәйләнеш тоторға, үҙ-ара көн һайын дистанцион аралашыу, дауаханала ҡабул итеү тураһында килешеү мөмкинлеген бирәсәк. Консультатив һәм мәғлүмәт оҙатыуы талап ителгән хроник сирле пациенттар өсөн телемедицина контроле ҡайһы бер осраҡта был хеҙмәттәрҙе алыуҙың берҙән-бер мөмкинлеге. Онлайн табип пациентҡа ниндәй осраҡта ярҙам итә, уның ғүмерен ҡотҡара ала?

1-се вариант: беренсел консультация. Пациентҡа ниндәй сир менән сирләгәнен аңларға һәм нимә эшләргә икәнлеген белергә кәрәк. Ғәҙәттә, пациент табипҡа яҙыла, уға хәлен һөйләп бирә һәм күрһәтмәләр, анализға йүнәлтмә ала. Был беренсел консультация, унда диагноз ҡуйылмай, бары тик йүнәлеш кенә билдәләнә. Быны интернет аша, терапевт йәки дөйөм практика табибының шәхси кабинеты аша инеп тә эшләргә мөмкин булыр һәм ваҡыт та экономияланыр ине.

2-се вариант: хроник сир. Пациент хроник сир менән ауырый, даими рәүештә табипҡа күренә, анализдар тапшыра, тикшереү үтә һ.б. Был осраҡта пациент тикшереүҙәр һәм анализдары һөҙөмтәһен участка терапевының шәхси кабинетына һала, ә табиб уларҙы уҡып, комментарий бирә һәм артабан нимә эшләргә икәнлеген аңлата.

3-сө вариант: "ғаилә табибы" практикаһы. Европала киң таралған "ғаилә табибы" практикаһы Рәсәйгә лә килеп етте. Ғаилә докторы - нигеҙҙә, шул уҡ участка терапевы, әммә киңерәк мәғәнәлә. Ул йылдар дауамында тотош ғаиләне күҙәтә, дауалай, диспансеризация үткәрә һ.б. Ғаиләнең барлыҡ ағзаларының да ниндәй сирҙәре бар икәнлеген белеп тора. Бындай табипҡа ҡабул итеүгә килмәйенсә лә һорау бирергә һәм аныҡ пациенттың үҙенсәлектәрен иҫәпкә алып, аныҡ консультация алырға мөмкин.

4-се вариант: бойондороҡһоҙ белгес фекере. Был алым сит илдә күптән ҡулланыла һәм ҡыҙыҡлы ысул. Бигерәк тә диагноз ҡуйыу ауыр булған осраҡтарҙа. Рәсәйҙә был йүнәлеш саҡ башланып тора һәм Онлайн Табип консультациялар сервисы барлыҡ һорауҙарға яуап табырға ярҙам итә.

Һыу буйы сират...

Дауаханаларҙағы сираттарҙың төп сәбәбе - поликлиникалар администраторҙарының уларҙы бөтөрөү буйынса эшләмәүе һәм сираттағыларҙы бүлеү өсөн төрлө кабинеттарҙың булмауы. Амбулатория-поликлиника хеҙмәтендә быны тормошҡа ашырыу өсөн бары тик проблеманы эстән аңларға кәрәк. Беренсенән, мөмкинлектәре сикләнгән пациенттарҙы ҡабул итеү кабинетын мотлаҡ беренсе ҡатта булдырырға. Икенсенән, "Тиҙ ярҙам" кабинетын ике сменала 8-ҙән - 4-кә, 4-тән 8-гәсә ойоштороорға. Өсөнсөнән, диспансеризация кабинеты булдырырға. Дүртенсенән, пациенттарҙы ҡабаттан ҡабул итеү кабинеты булдырырға. Бишенсенән, эшкә яраҡһыҙлыҡ ҡағыҙҙарын биреүҙе ике сменала ойоштороорға. Алтынсынан, скрининг тикшереүе йәки табип ҡабул иткәнгә тиклемге ҡабул итеү кабинеты булдырырға. Был кабинеттар табиптары пациентты артабан ниндәй белгескә ебәрергә хәл итә. Етенсенән, бер йәшкә тиклемге, бер йәштән өлкән сәләмәт балалар кабинеттары булдырырға, шунда уҡ уларға справка һәм бассейнға йүнәлтмә һ.б. биреүҙе ойоштороорға. Һигеҙенсенән, яңы тыуған балаларҙы ашатыу кабинаһы булдырырға. Туғыҙынсынан, пациенттарҙың регистратура аша белгестәргә үҙаллы яҙылыуынан баш тартырға. Белгестәргә йүнәлтеүҙе терапевт йәки педиатр хәл итә, медсестра уларҙы ҡабул итеүгә яҙа. Унынсынан, терапевтың үҙ участкаһы пациенттарын ғына ҡабул итеүен туҡтатырға, участкаларҙы ротациялау принцибын ҡулланырға.

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

БЕР ТОҠ ҺОЛО АЯҠҠА БАҪТЫРҘЫ

Инәйем, улын ерләгәндән һуң, бик ҡаты ауырый башланы: аяҡ-ҡулдары ҡалтырай, көскә атлап йөрөй, баҫып торғанда ла берәй нәмәгә таяна. Шул саҡ уға танышы бер дауа тәҡдим иткән: "Һиңә һоло ғына ярҙам итәсәк. Бер тоҡ һоло ал һәм уны күренгән урынға ҡуй. Көн һайын өс литр һыуға 9 ҡалаҡ һоло һалып, шуны бер сәғәт талғын утта бешер, төнгөлөккә плитала ҡалдыр, шул килеш быҡһын. Көндөҙ күпме теләйһең, шул тиклем ошо төнәтмәне эсергә мөмкин. Иң мөһиме - көн буйына эсеп бөтөргә кәрәк".

Инәйем шулай итте лә. Тоҡтоң яртыһы бөтөүгә, аяҡ-ҡулдары ҡалтырауҙан туҡтаны, аҙымдары ышаныслыраҡ була башланы. Шуға ҡарамаҫтан, тоҡтағы һоло бөткәнсе төнәтмәне эсеүен дауам итте. Инәйем 90-ды үткәнсе йәшәне. Ғүмер буйы шул танышына рәхмәт уҡыны. Ошо хәлде иҫләп, мин дә һоло менән ҡыҙыҡһынғайным. Һоло В төркөмө витаминдарына, ферменттарға, шифалы минераль матдәләргә бай. Уның төнәтмәһе менән, ысынлап та, нервылар системаһын, йөрәкте, бауырҙы, ашҡаҙан-эсәк трактын дауалайҙар. Һоло һаламы төнәтмәһенән ванналар фалиждан, ревматизмдан, дерматиттан ярҙам итә.

Хәлиҙә НАСИРОВА.
Салауат районы.

ИШЕТТЕГЕҘМЕ ӘЛЕ?

ЭТЕҢ ҠОТОРМАҒАНМЫ?

Башҡортостандың Ветеринария идаралығы начальнигы - баш ветеринар Азат Йыһаншин 2019 йылдан республикала бөтә йорт бесәйҙәренә һәм эттәренә махсус тамға ҡуйыу башланыуы хаҡында һөйләне. Уның һүҙҙәренсә, уларҙың барыһы ла Теркәү һәм иҫәп буйынса берҙәм федераль мәғлүмәт системаһына индерелә. Был йорт хайуандарына төрлө сирҙәргә, тәү сиратта, ҡотороуға ҡаршы тейешле вакцина яһалғанмы, юҡмы икәнлеген күҙәтеп барыу өсөн кәрәк.

"Быйыл эт-бесәйҙәрҙең ҡотороҡ менән сирләүенең 12 осрағы теркәлде. Ветеринарҙар хайуанға вакцина эшләнеү-эшләнмәүен белергә һәм вакцинациянан баш тартҡан осраҡта хужаларға уларҙың ҙур хәүеф менән янауы хаҡында шылтыратып иҫкәртергә тейеш. Һәр кем үҙе тотҡан йорт хайуаны өсөн яуаплы. Вакцина бушлай яһала", - тип билдәләне Азат Йыһаншин. Республиканың баш ветеринары һүҙҙәренсә, шаршамбы һәм шәмбе көндәрендә иртәнге сәғәт 10-дан көндөҙгө 2-гә тиклем бесәйгә йәки эткә ҡотороуға ҡаршы бушлай вакцина яһатырға мөмкин. Ветеринария хеҙмәте берәҙәк эттәрҙе лә контролгә ала. Өфөлә уларҙы тотоу менән "Ҡаланы йыйыштырыу буйынса махсус автохужалыҡ" предприятиеһы шөғөлләнә. Ветеринарҙар йәки махсус автохужалыҡ хеҙмәткәрҙәре тарафынан эйәһеҙ хайуандарға вакцина эшләнгәнме, юҡмы икәнлеген билдәләгән бер төҫтәге тамға ҡуйыу күҙаллана.

ДАРЫУҘАР ИСЕМЛЕГЕ

Йәшәү өсөн кәрәкле мөһим дарыуҙар исемлеге 36 яңы препаратҡа артты. Рәсәй Федерацияһы Хөкүмәтенең 2019 йылға раҫланған исемлегендә хәҙер 735 атама һәм дарыу формалары бар.

2018 йылда исемлектә 699 дарыу ине. Был исемлек йыл һайын раҫлана: ҡайһылыр препараттарҙың яңы һәм файҙалырағы менән алмаштырылыуы мөмкин, йәки мохтаждар өсөн, атап әйткәндә, гемофилия, муковисцидоз, гипофизар нанизм, Гоше ауырыуы, яман шеш сирҙәренән, хәтер тарҡалыуҙан яфаланған, ағзалары күсереп ултыртылған пациенттар өсөн кәрәкле дарыуҙар өҫтәлә. 2019 йылғы исемлеккә С гепатитын һөҙөмтәле дауалау өсөн кәрәкле софосбувир өҫтәлгән. Ҡиммәтле дарыуҙар исемлеге бер препарат менән тулыланған. Ә медицина ярҙамы күрһәтеү өсөн дарыуҙарҙың минималь ассортиментына вирусҡа ҡаршы бер препарат индерелгән. Һаулыҡ һаҡлау министрлығы белгестәре әҙерләгән тулы исемлек менән Рәсәй Хөкүмәте сайтында танышырға мөмкин.

СӘЛӘМӘТ БУЛ!

ВАРИКОЗДЫ ЛА...

иртәрәк дауалаһаң, яҡшыраҡ

Варикоз - веналарҙың варикоз киңәйеүен халыҡ шулай тип йөрөтә. Сеймәләгән йомғаҡ шикелле ул. Ҡара ҡан тамыры төйөндәрен нисек "һүтергә"? Бик мәкерле һәм хәүефле был сирҙән нисек һаҡланырға? Уны дауалауҙа ниндәй ысулдар ысынлап та эшләй, ә ҡайһылары юҡ? Ошо һәм башҡа һорауҙарға ҡан тамырҙары хирургы, "Заманса флебология клиникаһы" табибы Илдар ӘХМӘТЙӘНОВ менән яуап эҙләйбеҙ.

➔ Ни өсөн тап һуңғы осорҙа варикоз ауырыуына иғтибар көсәйҙе?

- Веналарҙың варикоз киңәйеүе - нәҫел ауырыуы. Шуға ла уға бөгөн генә килеп сыҡҡан сир тип ҡарарға кәрәкмәй. Ер шарында йәшәгән халыҡтың 40 проценты ҡара ҡан тамырҙарының тейешле эшләмәүенең теге йәки был стадияһы менән яфалана. Был, тәү ситтта, веналарҙың варикоз киңәйеүенә килтерә. Бөгөн бөтөн сирҙәргә лә иғтибар артты, сөнки хәҙер кешеләр үҙенең сәләмәтлеген күберәк ҡайғырта. Пластик хирургия, косметология үҫеше лә ошоноң менән бәйле, сәләмәт, матур булғылары килә. Элек веналарҙың варикоз киңәйеүен Европала ғына дауалайҙар, тип уйлай инек. Дөрөҫөн әйткәндә, Европала беҙҙәге кеүек был сирҙең аҙған формалары осрамай ҙа. Сөнки медицина шулай ҡоролған, сирҙе башланғыс осоронда асыҡлап, дауалап та ҡуялар. Бөгөн беҙҙең клиника тәҡдим иткән лазер ярҙамындағы операцияларҙы унда ғәҙәти дауаханаларҙа ла яһайҙар.

Нимә ул нәҫел ауырыуы? Әгәр ҙә әсәйегеҙ, атайығыҙ, өләсәйегеҙ, олатайығыҙҙа веналарҙың варикоз киңәйеүе булһа, һеҙҙә лә ул 50-60 процент осраҡта буласаҡ. Быйың өсөн ошо сирҙе уятыусы фактор булырға тейеш. Әйтәйек, ҡатын-ҡыҙҙар ирҙәргә ҡарағанда 3 тапҡыр күберәк ауырый, сөнки улар бала таба. Ауырлы булыу ошо сирҙе ҡуҙғытыусы фактор булып тора. Һөнәр ҙә сирҙе "уятып" ебәрә, мәҫәлән, уҡытыусылар, парикмахерҙар, гөмүмән, кемдең эше оҙайлы ваҡыт бер урында тик тороу, йәки тик ултырыу менән бәйле. Тик уларҙың араһында ла нәҫелдәрендә ошо сир булғандар хәүеф төркөмөнә эләгә. Ауыр эш, физик көнекмәләр ҙә ошо факторҙарға инә. Йәш ҡыҙҙар араһында штанга күтәреү модала хәҙер. Ниндәй генә фитнес клубҡа барып инһәң дә, штангаларға ҡыҙҙар сиратҡа баҫҡанын күрәбеҙ.

Һәм шуныһы - веналарҙың варикоз киңәйеүе барлыҡҡа килгән икән, ул йылдан-йыл көсәйәсәк. Иҫегеҙҙә тотоғоҙ, варикоз бер ҡасан да үҙенән-үҙе бөтмәй. Беҙҙең бер профессорҙың бик хаҡлы һүҙҙәре бар: варикозды майҙар, таблеткалар, үләндәр менән дауаларға тырышыу ҡулдағы артыҡ алтынсы бармаҡты ошо ысулдар менән алып ташларға ынтылыу менән бер.

➔ Телевизорҙан тәүлек әйләнәһенә ошондай майҙар һәм таблеткаларҙы рекламалайҙар бит? Тимәк, ошо дарыуҙарҙы етештереүсе һәм һатыусылар халыҡтың аңын бутау менән генә шөғөлләнә?

- Был флеботоник таблеткалар, әйтәйек, ҡан тамырҙары өсөн витамин. Улар ҡан тамырының стенаһын ныҡыта. Майҙар иһә тынысландырыусы тәьсиргә эйә. Тимәк, улар веналарҙың варикоз киңәйеүен дауалай алмай, хәлде еңеләйтергә генә. Ҡағиҙә буларак, дарыуҙарҙы оҙайлы ваҡыт эсергә кәрәк һәм улар бик ҡиммәт тора. Мөмкинлегегеҙ бар икән, эсегеҙ. Үҙемдең пациенттарыма ла кәңәш итәм уларҙы. Тик ниндәйҙер мөғжизә көтөргә кәрәкмәй.

Веналарҙың варикоз киңәйеүен профилактикалауҙың иң уңышлы ысулы - компрессион трикотаж. Шулай уҡ ҡан тамырҙарығыҙ ҡалҡып сыҡҡан һәм һеҙ ниндәйҙер сәбәптәр арҡаһында операция яһатырға теләмәйһегеҙ икән, компрессион трикотаж кейегеҙ. Аңлауығыҙса, варикоз - ул өҫтә урынлашҡан ҡара ҡан тамырҙары ауырыуы. Ни өсөн ул күберәк аяҡтарҙа була? Ҡан ҡара ҡан тамыры буйлап йөрәккә бара. Уға тартыу көсөн еңеп, аяҡтан йөрәккә тиклем күтәрелер өсөн "ярҙамсы"лар кәрәк. Аяҡ балтыры мускулдары бында насос ролен үтәй, атлаған саҡта мускул епсәләре ҡыҫҡара һәм ҡанды йөрәккә ҡыуалай. Был мускулдан тыш, ҡара ҡан тамыры эсендә урынлашҡан клапандар әһәмиәткә эйә, улар ҡанға кире аҫҡа ағырға бирмәй. Веналарҙың варикоз киңәйеүе - ошо үҙенең функцияһы үтәүҙән туҡтаған клапандар ауырыуы. Клапандарҙың эшлектән сығыуына алда әйтеп үткән факторҙар булышлыҡ итә лә инде. Компрессион трикотаж кейгәндә уларға көсөргәнеш төшмәй, сөнки трикотаж баҫым яһап, веналарҙы тотоп тора.

Профилактика тигәс, быйдай трикотажды өйҙә, кистәрен кейергә тип уйлағандар хаталана. Кемдәр генетик йәһәттән варикоз ауырыуына бирешә ала, уларға физик эш эшләгәндә, эштә, ауырлы саҡта, хатта спорт менән шөғөлләнгәндә кейергә. Хәҙер компрессион трикотаждың төрлөһө бар, ғәҙәти капрон колготкиҙарҙан айырылмағаны ла, төҫләре лә, Сваровски таштары менән биҙәлгәндәре лә, спорт өсөн тәғәйенләнгәндәре лә. Компрессион трикотаж ул медицина трикотажы, шуға ла уны беренсе осраған дарыухананан һатып алырға кәрәкмәй. Уны сираҡты, ботто, шулай уҡ аяҡтың оҙонлоғон үлсәп, флеболог һайларға тейеш. Дөрөҫ һайланған компрессион трикотажды көнө-төнө кейергә була, ул бер ерҙе лә ҡыҫмаясаҡ. Мотлаҡ рәүештә сертификация үткән фирмаларҙан алырға кәрәк.

➔ Был сир тирәләй мифтар ҙа күп. Кемдер бейек үксәле аяҡ кейеме кейеү ҙә веналарҙың варикоз киңәйеүенә килтерә, тип иҫәпләй.

- Был уйҙырма түгел. Баяғы балтыр мускулдары насос ролен үтәп, ҡанды хәрәкәт иттерә, тигәйнек. Бейек үксәле аяҡ кейеме кейеп йөрөгән кешенең балтырҙары гел көсөргәнештә һәм мускул епсәләре ҡыҫҡарған рәүештә була. Шуға ла был да варикозды уятыусы факторҙарға инә. Бигерәк тә ул хәрәкәт булмаған эштә эшләһә. Әлбиттә, гүзәл затты матур булырға тырышыуҙан тыйып булмай. Уларға бейек үксәлә йөрөгәндә компрессион трикотаж кейергә тәҡдим итәм.

➔ Эштә гел ултырырға мәжбүр булғандарға нишләргә?

- Тик ултырмаҫҡа, тороп йөрөп алырға. Был осраҡта эшләнә торған махсус күнегеүҙәр бар. Уларҙың иң ябайы - ултырған көйөнә аяҡтарҙы алға һуҙып, иҙәндән саҡ ҡына күтәреп, мускулдар эшләһен өсөн аяҡ осон бер өҫкә күтәрәһең, бер аҫҡа төшөрәһең. Ҡан тик тормаһын, йөрөһөн өсөн балтыр эшләргә тейеш.

Спортҡа килгәндә, унын иң һәйбәт төрө - йөҙөү. Ҡан тамырҙарына, быуындарға, умыртҡа бағанаһына көсөргәнеш юҡ, бөтөн мускул төркөмдәре рәхәтләнеп эшләй. Йүгереү, саңғыла йөрөү ҙә файҙалы.

➔ Ни тиклем иртәрәк табипҡа мөрәжәғәт итһәң, шул тиклем яҡшыраҡ тигән принцип веналарҙың варикоз киңәйеүе сиренә лә ҡағыламы?

- Әлбиттә. Тамырҙар йондоҙсоҡтар яһап, күренә башлаһа, веналар ҡалҡып сыҡһа, аяҡтар кискә табан арыһа, шешһә, мотлаҡ табипҡа күренегеҙ. Ауырлы саҡта ла флеболог консультацияһы кәрәк.

Сирҙең 6 стадияһы була. Рәсәй Федерацияһында ҡулланылған стандарттар буйынса, 2-се стадияла уҡ операция тәҡдим ителә. Әммә варикоз аппендицит түгел, хәҙер генә операция талап ителмәй. Шуға пациентҡа аңлатабыҙ, венаның варикоз киңәйеүе артабан үҫешәсәк кенә, операция талап ителә, тибеҙ. Кемдер ҡапыл операция эшләтмәй, йылына 1-2 тапҡыр килеп тикшерелеп йөрөй. Әммә операцияны иртәрәк яһау ҡулайлыраҡ, табипҡа ла, ауырыуға ла. Беҙ уны хатта операция тип тә атамайбыҙ, процедура тибеҙ. Сөнки ҡырҡылған урын юҡ, наркоз юҡ, кеше килә лә, шул көндө үк ҡайтып та китә. Табип лазер ярҙамында ҡара ҡан тамырын эстән йәбештерел ҡуя. Ә хирургик операцияла зарарланған ҡара ҡан тамырын алып ташлайҙар. Унан һуң бер ай буйына йүнәлә кеше. Әйткәндәй, варикоз мәлендә һөләк һалырға ярамай.

➔ Беҙҙең халыҡтың шундай ғәҙәте бар, улар табипҡа мөрәғәжәғәт итеүҙе аҙаҡҡаса һуҙа. Һеҙҙең тәжрибәлә быйдай хәл йыш осраймы?

- Мин былай тиер инем: кемдә веналарҙың варикоз киңәйеүе бар, улар иртәме, һуңмы барыбер табипҡа мөрәжәғәт итәсәк. Айырма шунда ғына - йә үҙең атлап киләһең, йә тромбофлебит, тромбоз булып, ашығыс рәүештә алып киләсәктәр. Ул шундай ауырыу - киңәйгән ҡан тамырҙары үҙе ауыртмай. Ҡатын-ҡыҙҙар ни өсөн табипҡа мөрәжәғәт итә, уларға аяҡтарындағы тамырҙарҙың шешеп тороуы оҡшамай. Йәғни, ауырыуҙың эстетик яғына иғтибар итәләр. Веналарҙың варикоз киңәйеүе 20-30 йыл буйына 6-сы стадияға етеп, сейле яра барлыҡҡа килеп, йәшәргә ҡамасаулай башлағас килгәндәр ҙә бар. Ҡапыл аяҡтарҙың береһе шешеп, ауырта башлаһа, киңәйгән веналар тығыҙайып, ҡыҙарып торһа, былар тромбоз билдәләре. Был мәлдә инде уны аппендицитҡа тиңләһәң дә була, тиҙ арала операция талап ителә. Был осраҡта матурлыҡ ҡайғыһы булмай, яҡындағы дауахананың хирургия бүлегенә, йәки тиҙ ярҙамға мөрәжәғәт итергә.

Бөгөн сирен ошо кимәлгә еткәнсе аҙҙырыусылар йыш осрамай. Ауылдарҙан да киләләр дауаланырға, бер-береһенән ишетеп мөрәжәғәт итәләр. Нишләптер күптәр веналарҙың варикоз киңәйеүен хирургик операция менән генә дауалайҙар тип уйлай. Был дөрөҫ түгел. Ысынында иһә 98 процент осраҡта лазер менән операция эшләп була. Шуға ҡурҡмағыҙ, килегеҙ. Беҙ үҙебеҙҙең һөҙөмтәләргә генә таянып эшләмәйбеҙ, ә тотош Рәсәй флебологтары менән тәжрибә уртаҡлашабыҙ. Кемдә ниндәй осраҡтар булған, һөйләшәбеҙ, аралашабыҙ. Тәжрибәлә 3 сантиметрҙан кинерәк ҡара ҡан тамырын дауалағаныбыҙ булды. Бер юлы бер нисә ҡара ҡан тамырына эшләп тә, ике аяҡҡа ла бер юлы яһап та була. Кемдәр операция яһатҡан, улар бер йыл буйына табипҡа килеп, күҙәтелеп йөрөй. Күптән түгел киҫерелгән инсульт, инфаркт, яман шеш ваҡытында операция тыйылған. Бала табырға планлаштыраһығыҙ икән, операцияны ауырға ҡалғанға тиклем эшләү ҡулайлыраҡ. Был бөтә көткәндә тромбофлебит кеүек күңелһеҙ хәлгә тарымаҫ өсөн кәрәк. Ауырыуҙың тәүге стадияһында, мәҫәлән, косметик сара ғына ҡына кәрәк: укол ҡаҙала.

Ләйсән НАФИҠОВА
әңгәмәләште.

✓ *Машинала бергә булған штаб офицерҙары уға урында ашығыс ярҙам күрһәтеп, аяғына жгут һалыу урынына, яҡындағы медсанбатҡа ашыға. Аяҡтағы иң йыуан ҡан тамыры йәрәхәтләнеү сәбәпле, генерал ҡанһыраудан һәләк була...*

ҺӘР КЕМ ҠОЛАҒЫНА

Медицина хеҙмәтенә тиклем ябай кешеләр тарафынан кемгәлер күрһәтелгән ярҙамды "беренсе ярҙам" тип атайҙар. Ни өсөндөр быны ошо нәмәне күптәр медицина хеҙмәткәрҙәре генә белергә тейешле тип һанай. Бөгөнгө һүҙем һәр төрлө йәрәхәттәр алған яҡыныңа тәүге ярҙам күрһәтә белеүҙең мөһимлеге тураһында.

БЕРЕНСЕ ЯРҘАМ КҮРҺӘТӘ БЕЛ!

Өйҙә булһынмы ул, йәиһә эштәме, юлдамы - һөйөк һыныу, тәндең йәрәхәтләнеү осраҡтары йыш ҡына булып тора. Тәүге һүҙем һөйәк һыныу хаҡында. Быңдай осраҡта дөрөҫ итеп тәүге ярҙам күрһәтелмәһә, зыян күреүсе кешенең тәнендә һәр төрлө етди ҡатмарланыуҙар (осложнение) булырға мөмкин. Ана шуларҙың иң ҡурҡыныҫы - травма шоғы (травматический шок). Икенсе төрлө итеп әйткәндә, ныҡ ауыртыу тәьҫирендә кешенең ҡан баҫымы кинәт кенә төшөп, уның тәненең йәшәү өсөн мөһим системалары сафтан сығыуы. Быңдай хәлгә тарыған кеше аңын юғалтмай, әммә бар тирә-яҡҡа битараф булып, бер ниндәй һорауға ла яуап бирмәй, ҡуҙғалмай, "тыныс ҡына" ята бирә (бәғзе берәүҙәр кешенең ошондай хәлен "һис бер ҡурҡыныҫы юҡ, һәйбәт ята" тип баһалауы мөмкин). Йөҙө ағарынған, беләк тамырындағы пульсы йыш, бик аҙ ғына беленеүсән, тын алышы ла өҙтән-мөҫтән генә. Кешене ошондай хәлдә күреү менән әлеге "шок" тураһында шик тыуырға тейеш. Сөнки ваҡытында тейешенсә медицина ярҙамы күрһәтелмәгән осраҡта, быңдай ҡатмарланыуҙан кешенең кинәт кенә үлеп китеүе лә ихтимал. "Шок"тың иң төп сәбәбе булған ауыртыуға (медицинала "болевой шок" тип тә атала ул) нимә килтереүе мөмкин? Беренсенән - ҡатмарлы (бер нисә һөйәктең бер юлы һыныуы) травма. Быңдай осраҡтар башлыса транспорт фажиғәһе мәлендә булыусан. Иң үкенеслеһе, бәғзе кешеләр, үҙҙәренең белдекһеҙлеге арҡаһында, зыян күреүсе яҡынын үҙҙәре үк шок хәленә индереүе лә мөмкин. Тиҙерәк дауаханаға илтеү маҡсаты менән, ҡабаланып, уны-быны абайламай, аяҡ-ҡулынан һөйрәкләп, кешене нисек етте шулай машинаға һалып алып китеү яғын ҡарай ҡайһы берәүҙәр. Ул ғына ла түгел, бәғзеләр хатта зыян күреүсенең аяғын, йәиһә ҡулын тартҡылай башлай (йәнәһе, сыҡҡан быуынды урынына ултырта). Быңа шул мәлдә түҙеп торғоһоҙ ауыртыу арҡаһында кеше әлеге шок хәленә инеп китеүе мөмкин. Шуға күрә, травма алған кешегә иң беренсе ярҙам - уның ауыртыуын кәметеүгә йүнәлтелгән булырға тейеш. Кемдеңдер янында анальгин һымаҡ (укол булһа, әлбиттә, яҡшыраҡ) дарыу бар икән, шуны биреү мөһим. Икенсе эш - һынған урынды хәрәкәтһеҙләндереү (иммобилизация). Уның өсөн берәй таҡта киҫәге йә ҡалын фанера, йәиһә нәҙегерәк булһа ла сыбыҡ-сабыҡ йыйып, уларҙан һепертке һымағыраҡ нәмә әтмәлләп, уны һынған урынға ҡуша бәйләп ҡуйыу кәрәк. Һынған урындан өҫтәрәк һәм аҫтараҡ булған ике быуын (сустав) бөтөнләйгә хәрәкәтһеҙләндерелгән булырға тейеш. Һынған аяҡтан кеҫемен һалдырырға йә итек-маҙарын систорергә маташыу ярамай, сөнки быңдай ғәмәлдәр өҫтәмә ауыртыуҙарға ғына килтерәсәк. Тик быңа ошо процедураларҙы үтәп бөткәндән һуң ғына зыян күреүсене ҡаты нәмә өҫтөнә һалып, дауаханаға ебәрергә кәрәк.

Мин, әлбиттә, ҡул, бармаҡ һыныу һымаҡ ябай осраҡтарҙы күҙ уңында тотманым. Аяҡтарҙың бот (бедро), балтыр (голень) һөйәктәре, таз һәм бил һыныу осраҡтары айырыуса ҡурҡыныс. Быңы һымаҡ хәлдәр, әлбиттә, йыш булып тормай, әммә был хаҡта һәммәбеҙ ҙә белеү тейеш. "Йылына бер мәртәбә тәртешкә лә атыуы мөмкин", тигән әйтем дә йөрөй бит әле халыҡта. Дөрөҫ эвакуациялау ифрат та үткер булған һөйәк ярсыҡтарының яҡында урынлашҡан нервы һәм ҡан тамырҙарын йәрәхәтләүгә килтереүе мөмкин. Быңа шуны ла күҙ уңында тотоу кәрәк. Әгәр һынған урында йәрәхәт бар икән (медицинала "открытый перелом" тип атала), ярағә инфекция инмәһен өсөн, уны бинт, йә булмаһа берәй таҙа сепрәк менән бәйләп ҡуйыу зарур. Яңғын һәләкәтенә тарыған кешеләрҙә яныу шоғы (ожоговый шок) осраҡтары ла йыш ҡына булғылай. Яныуҙан да түгел, ә ана шул шок арҡаһында кешенең йән биреүе мөмкин. Быңа ошондай хәлдә иҫкәртеү өсөн дә иң беренсе ғәмәл - ауыртыуҙы баҫыуға йүнәлдерелгән булырға тейеш.

Килһәне мәсәлә ҡан тамырҙары йәрәхәтләнеүгә ҡағыла. Шундай бәлә-ҡазаға тарып, тормошта кешеләрҙең күп ҡан юғалтыу осраҡтары ла булғылап тора. Ошо хаҡта ла бер аҙ әйтеп үтеүҙе кәрәк тип һанайым. Ҡулда булһынмы ул, аяҡтыҡымы - артерия тамыры йәрәхәтләнеүе айырыуса хәүефле. Быңдай яра үҙаллы ҡаплана алмай, бик тиҙ арала күп ҡан юғалтыуға, һөҙөмтәлә кешенең үлеменә килтереүе мөмкин. Ошо осраҡта иң тәүге ярҙам - һис кисектермәй яранан бер аҙ ғына үрҙәрәк урынға дөрөҫ кенә итеп жгут һалыу (быуыу). Жгутты ялан-ғас тәнгә түгел, ә кейем аша йәиһә сепрәк һымаҡ йомшаҡ нәмә өҫтөнән һалыу мотлаҡ. Мөмкин тиклем тиҙерәк һәм иң яҡындағы дауаханаға эвакуацияларға ашығыу кәрәк. Быңда ваҡыттың һәр минуты ҡәҙерле. Оҙаҡ ҡан бармау сәбәпле, жгут аҫтындағы аяҡты (йә ҡулды) бөтөнләйгә юғалтыу ихтималлығы хаҡында ла онотоу ярамай. Шунлыҡтан, табиптарға тулыраҡ мәғлүмәт булһын өсөн жгут һалынған ваҡытты минутына ҡәҙәр күрһәтеп, яҙыу ҡыҫтырып ҡуйыу ҙа мотлаҡ. Автомобиль аптечкаһында махсус яһалған резина жгут була. Һис юғында, жгутты ниндәй булһа ла башҡа берәй бау (арҡан, билбау һ.б.) алыштыра ала. Әммә, тимер сыбыҡ, ботинка шнуры һымаҡ нәҙек бауҙар ҡулланыу ярамай. Сөнки улар нервы ептәрен һығып, аяҡ-ҡулды бөтөнләйгә эшләктән сығарыуы бар. Транспортта медицина аптечкаһы алып йөрөү бушҡа ғына талап ителмәй.

Бөйөк Ватан һуғышы осоро, яу яланында тейешенсә беренсе ярҙам күрһәтелеп, медсанбатҡа алып килгән яугирҙарҙың һикһән процентка яҡын өлөшө йүнәлеп, уларҙың ҡабаттан һуғышҡа ебәрелеүе хаҡында мәғлүмәттәр бар. Шул уҡ ваҡытта, яралыларға ярҙам күрһәтеүҙә булған һәр төрлө етди хаталар, етешһеҙлектәр ҙә булмаған түгел. Мәҫәлән, билдәле хәрби начальник - фронт командующийы генерал Ватутин машина менән алғы һыҙыҡҡа килгән мәлдә немецтарҙың артиллерия уты аҫтында ҡала. Снаряд ярсығы тейеп, аяғы яралана. Машинала бергә булған штаб офицерҙары уға урында ашығыс ярҙам күрһәтеп, аяғына жгут һалыу урынына, тиҙерәк яҡындағы медсанбатҡа ашыға. Аяҡтағы иң йыуан ҡан тамыры (бедренная артерия) йәрәхәтләнеү сәбәпле, медсанбатҡа барып еткәнсе генерал ҡанһыраудан һәләк була...

Кеше организмы тыныс шарттарҙа ла быңа шундай ашығыс ярҙамға мохтаж булған осраҡтар күп. Балаларға мәктәптә ОБЖ тигән предмет уҡытыуҙары бик яҡшы. Ана шул дәрестәрҙә уларға (айырыуса, аяҡ-ҡулдарға шиналар, жгуттар һалыу буйынса) йышыраҡ практик дәрестәр үткәреү мөһим.

Хәлил ҺӨЙӨНДӨКОВ,
отставкалағы медицина подполковнигы.

ӘЙҘӘ, СӘЛӘМӘТ БУЛАЙЫҠ!

АУЫЛСА ҒЫНА ТУҠЛАНАМ

Бөгөн һәр кешенең төп проблемаһы булып үҙ сәләмәтлеге, уны нисек һаҡлау проблемаһы торалыр. Сөнки тормош яҡшыра, медицина алға китә, тиһәк тә, сәнәғәт, экология һәм башҡа факторҙар йәшәйешебеҙгә барыбер ҙә кире йоғонто яһай.

Эйе, бөгөн ас-яланғас түгелбеҙ, кейәм тиһәң, баҙар-магазин тулы, ашайым тиһәң, сауҙа кәштәләре һығылып тора. Аҡсаң ғына булһын. Әммә ошо муллыҡтың икенсе яғы сәләмәтлегебеҙгә апарыҡ зыян килтереүен белһәк тә, күптәребеҙ был хаҡта уйлап та ҡарамай. Минеңсә, сәләмәтлек нигеҙе булып иң элек уға үҙеңдең мөнәсәбәтең тора. Йәғни, иң беренсе сиратта - ул дөрөҫ туҡланыуың. Мин ризыҡҡа ҡарата, ғөмүмән, талапсанмын. Магазинда һатылған бөтөн нәмәне лә ашап бармайым, ниндәйҙер ят ризыҡ булһа ла, ашап ҡарайым әле, тигән уй менән ҡалаҡҡа үрелмәйем. Хәҙер кафеларҙа, урамда һәр төрлө ҡамыр ризыҡтары, башҡа әҙер аш-һыу һаталар. Мин уларға боролоп та ҡарамайым. Шулай уҡ ярымфабрикаттарҙы ла үҙ итмәйем. Туҡланыуым ябай һәм үҙебеҙсә - ауыл картуфы, ҡаймағы, майы, ите, ҡорото, балы, талҡаны. Өйҙә икмәкте үҙем бешерәм. Хатта ас булһам да, туйыныр өсөн генә телһәһ нәмә ашамайым, организмға ас тороу ҙа файҙалы. Магазинда һатылған һуттарҙы бөтөнләй алғаным юҡ. Уның урынына фильтр аша үткәрелгән яй һыу эсәм.

Мине күптәрҙен үҙ һаулығына битараф булыуы аптырата. Кейем туҙһа, икенсеһен алырға, нимәлер ватылһа, алмаштырырға, машинаға запас частар алып ремонтларға мөмкин. Әммә кеше үҙ һаулығын үҙе ҡайғыртмаһа, уның ағзаларын тиҙ генә алмаштырып та, йәки икенсе ғүмер һатып алып та булмай. Шуға күрә, үҙебеҙҙең хәлдән килгәндә үҙебеҙ эшләргә тейешбеҙ, тип уйлайым. Сөнки беҙҙең сәләмәтлегебеҙ тәү сиратта үҙебеҙгә кәрәк.

Фәрзәнә ХАРИСОВА.

МОСОЛМАН ӘҘӘБЕ

Организмдың әүҙем эшмәкәрлеге өсөн дөрөҫ туҡланыу мөһим. Ләкин, әгәр кеше аҙ хәрәкәтләнеүсән йәшәү рәүеше алып барһа, аҙыҡ организм тарафынан тулыһынса һеңдерелеп бөтмәйәсәк. Һөҙөмтәлә был һимереүгә, үт һыуының, бәүел юлының, ҡан тамырының тығылыуына, быуындарға тоҙ ултырыуына килтереүе ихтимал. Хеҙмәт эшмәкәрлеге һәм физик күнекмәләр был хәлдәрҙән иң яҡшы һаҡланыу ысулы булып тора. Бәйғәмбәребеҙ (саллаллаһу ғәләйһи үә сәлләм): "Аллаһым, мин ялҡаулыҡтан һәм ҡартлыҡ хәлһеҙлегенән һиңә һыйынам", - тип доға әйткән.

ӘҮҘЕМ БУЛҺАҢ...

Ер йөҙөндә үҙеңдең тормош юлын үтер һәм Аллаһы Тәғәлә тарафынан иңебеҙгә һалынған вазифаларҙы лайыҡлы башҡарыр өсөн кешегә ныҡлы рух ҡына түгел, ә ныҡлы кәүҙә лә кәрәк. Кәүҙәһе сәләмәт булған кеше генә башҡаларға ҡарағанда шәхси, ғаилә, йәмғиәт вазифаларын күберәк башҡарырға әҙер. Исламда үҙеңдең ғаиләне аҫырау өсөн хәләл юл менән мал табыу Аллаһы Тәғәләгә яҡынайыуҙың, ғибәҙәттең бер төрө һанала. Ислам - ул хеҙмәткә саҡырыу. Бәйғәмбәребеҙҙең (саллаллаһу ғәләйһи үә сәлләм) бер хәҙисендә: "Саҙаҡа һорауға ҡарағанда, бер ҡосаҡ утын бысып алып килеү яҡшыраҡ", - тиелә. Аллаһ илсеһе (саллаллаһу ғәләйһи үә сәлләм) ҡулдары ауыр эштән ярылып бөткән бер сәхәбәне күреп: "Был ҡулдар тамуҡҡа эләкмәйәсәк", - тигән. Тик шуны иҫтә тоторға кәрәк, эш ғибәҙәткә әйләнһен һәм Ҡиәмәт көнөндә үлсәү тәрилкәһендә ауырлығы булһын өсөн кешегә Аллаһы Тәғәлә тарафынан әмер ителгән бурыстарҙы (намаҙ, ураҙа, зәкәт, хаж) үтәргә һәм хәрәм менән бәйле хеҙмәттән һаҡ булырға кәрәк.

Физик ауырлыҡ ваҡытында тән йылына, алмашыныу процестары көсәйә һәм шлактар юйыла, тән таҙарына, көс йыя һәм яңынан аҙыҡ ҡабул итергә әҙер була. Быуындар һәм һеңерҙәр нығына, май массаһы мускуллыҡы менән алмашына. Умыртҡа һөйәге нығына, йөрәк-ҡан тамыр эшмәкәрлеге яҡшыра. Атта һыбай йөрөү, һөңгө ырғытыу, көрәш, йүгереү ярыштары кеүек физик күнекмәләр Бәйғәмбәребеҙҙең сөннәте буйынса иң яҡшы ғәмәлдәрҙән һанала. Бөтә төркөм мускулдары менән бәйле был спорт төрҙәре ауырыуҙарҙы иҫкәртеүҙең иң яҡшы ысулы булып тора. Урман, ялан, тауҙарға сығып йөрөүҙәр, сәйәхәт шулай уҡ яҡшы эштәрҙән һанала. Кеше Аллаһы Тәғәләнең ниғмәттәре тураһында фекер йөрөтә, улар менән ҡәнәғәтләнә, ошоларҙың бөтәһе өсөн дә Раббыһына рәхмәт әйтә һәм бөтә ошо ваҡыт эсендә ғибәҙәт хәлендә була. Бәйғәмбәребеҙ (саллаллаһу ғәләйһи үә сәлләм) балаларҙың да, шулай уҡ ололарҙың да уйындарын хуплаған, үҙе лә уйындарҙа, ярыштарҙа, ат сабыштарында ҡатнашҡан. Ул уйындар кешенең тәбиғи ихтыяжы, тип һанаған. Аллаһ илсеһе (саллаллаһу ғәләйһи үә сәлләм) ял сәғәттәрен уйындар менән уҙғарырға саҡырған: "Күңел асығыҙ һәм уйнағыҙ. Миңә диндәштәремдең рухы төшөп йөрөүе оҡшамай", - тигән.

Халыҡта "хәрәкәттә - бәрәкәт", тиҙәр. Әүҙем йәшәү рәүеше алып бармаған кеше бәхетле лә, сәләмәт тә була алмай, сөнки физик күнекмәләр кешенең тәбиғи бер ихтыяжы булып тора һәм шатлыҡ, ҡыуаныстар бүләк итеп уның күңеленә, рухына яҡшы тәьҫир итә.

✓ Лимон хәтерегеҙҙе яҡшырта һәм фекер тупларға ярҙам итә. Көн һайын уның еҫен һулап, кеше иғтибарлыраҡ була башлай, уның аҡыл һәләте һәм хәтере яҡшыра.

ҮӘТ, ШУЛАЙ!

ҺАЛҠЫН АЛДЫРҘЫҢМЫ?

Көҙгө-ҡышҡы осорҙа күптәр һалҡын алдырып сирләй. Хәлһеҙлек, тән баҫылып барыуы һөҙөмтәһендә эшләгә лә килмәй, спорт менән шөғөлләнеү тураһында уй башҡа ла инеп сыҡмай. Былдай торош аҙнанан ашыу дауам итә. Кемдер тиҙ генә дарыу ҡуллана башлай, ә икенселәр, киреһенсә, борондан килгән ысулдар ҡулланырға тырыша. Түбәндә тәҡдим ителгән алты ысул һыуыҡыуҙы тиҙләтер, хәл-торошоғоҙҙо яҡшыртыр.

Һарымһаҡ

Уның бактерияларға һәм елһенеүгә ҡаршы үҙенсәлектәре кешелеккә борон замандан билдәле. Ябай халыҡ ысулы бик күп сирҙәргә, шул иҫәптән һалҡын алдырыуға ҡаршы ҡулланыла. Бары тик туҡланыу мәлендә һарымһаҡ ашарға кәрәк, ул үҙе һинең ауырыуыңа ҡаршы көрәш алып барасаҡ.

Эфир майҙары

Һалҡын алдырыуға ҡаршы тәбиғи саралар ҙан эфир майҙары иң ҡеүәтлеһе. Сирҙе еңеләйтеү өсөн бактерияларға һәм вирустарға ҡаршы үҙенсәлектәре булған эфир майҙарын һайларға кәрәк. Ундайҙар - цитрус, ылыҫ, сәй ағасы, эвкалипт һәм базилик майҙары. Аромалампа менән ҡулланғанда, май өлөшсәләре һауаға таралып, тын алған һайын тын юлдарына эләгәсәк.

Үләндәр

Үләндәр араһында теләһә ниндәй ауырыуға ҡаршы торғанын табырға мөмкин. Уларҙың дарыу препараттарына ҡарағанда кире күрһәткестәре аҙыраҡ, шунлыҡтан, барлыҡ кешегә лә ҡулланырға мөмкин. Һыуыҡ алдырғандан дауаланыр өсөн аҡ сәскә, йүкә сәскәһе, тымауҙан йылан тамыры (шалфей), һары мәтрүшкә, йүтәлдән юл япрағы һәм ҡандала үләне яҡшы.

Ял

Тулы ял һәм йоҡо туйыу - һыуығыуҙың мотлаҡ шарттары. Һыуыҡ алдырыуҙы ауға төрлө үткәрһәгеҙ, ул сәләмәтлек һәм ғүмер өсөн хәүефле өҙөклөктәргә килтереүе мөмкин. Бер нисә көн өйҙә торғанда, тиҙерәк һауығырһығыҙ.

Стрестарҙан азат булыу

Һыуыҡ алдырғанда хәл-торош стрестарҙан тағы ла ныҡыраҡ ҡатмарлаша, шуға күрә, тиҙерәк һауығыу өсөн тән генә түгел, аң да ял итергә тейеш. Үҙегеҙҙе эш көнөн йәки күнекмәләрегеҙҙе ҡалдырған өсөн әрләмәгеҙ - эске стрестан хәлегеҙ ҡатмарлашасаҡ ҡына.

Башҡа тәбиғи саралар

Һыуыҡ алдырыуҙан дауаланыу сараһын табыр өсөн аптечкаға ғына түгел, һыуытҡыска ла күҙ һалырға кәрәк. Күп продукттар - имбер тамыры, лимон, тауыҡ һурпаһы, дәрсен (корица), бал, ҡурай еләге, торма ялҡынһыныуға һәм микробтарға ҡаршы тороу тәьҫиренә эйә. Дөрөҫ туҡланыу ҙа хәлде еңеләйтә һәм һауығыуҙы тиҙләтә.

ЙӘШЕЛ ДАРЫУХАНА

Талмудта: "Вавилонда проказалы һәм тәндәре эренләп ауырыусылар юҡ, сөнки унда сөгөлдөр ашайҙар, бал эсәләр һәм Евфрат һыуында йыуыналар", - тиелә. Боронғо халыҡтар сөгөлдөрҙө тәмле аҙыҡ һәм файҙалы дарыу булған өсөн яратҡан.

СӨГӨЛДӨР

Тәү башлап сөгөлдөрҙө фарсылар, һуңынан төрөктәр һәм боронғо римдар сәсеп үҫтерә башлай. Шуныһы ҡыҙыҡ, был халыҡтар сөгөлдөрҙө талаш символы тип иҫәпләгән. Ул заманда Европала сөгөлдөрҙөң - һабағын, Азияла тамырын ашайҙар. Әйтергә кәрәк, турамаларҙа ҡулланылған сөгөлдөр япраҡтары каротинға - А провитамынына һәм фолий кислотаһына бик бай.

Сөгөлдөрҙөң химик составы үҙенсәлекле. Тамырҙарында 25 процент шәкәр - глюкоза, фруктоза, сахароза бар. Органик кислоталар - лимон, ҡуҙғалаҡ, алма кислоталары. Төрлө аҡһымдар, B1, B2, B6, C, P, PP, каротин матдәләре, пантотен һәм фолий кислотаһы, пектин, пигменттар, тимер, марганец, калий, кобальт, магний, йод тоҙҙары ла күп. Шулай уҡ күҙәнәклек, аминокислоталар (лизин, валин, аргинин, гистидин һ.б.) бар. Был турала Гиппократ, Гален, Диоскорид, Парацельс һәм башҡа бөйөк табиптар белеүгә белмәгәндәр, әммә улар сөгөлдөрҙө аҙ ҡанлылыҡ, биҙгәк, аш һеңдереү ағзалары һәм лимфа тамырҙары ауырыуҙарынан дауалау маҡсатында ҡулланғандар.

Сөгөлдөр составында булған күҙәнәклек, алма, лимон һәм башҡа биоген кислоталар эсәктәрҙең тулҡын рәүешендә ҡыҫылып эшләүен яҡшырта. Шуға ла эс ҡатыуҙан, аш һеңдереү процесын яйлау, бауыр ауырыуын дауалау өсөн көн дә ашарҙан алда 100-150 грамм бешкән сөгөлдөр ашарға кәрәк.

Сөгөлдөрҙә тағы ла кобальт, рубидий, цезий, баҡыр, цинк, тимер, хлор, калий, фосфор, көкөрт, магний микроэлементтары табылған. Уларҙың күбеһе ҡан барлыҡҡа килтереүҙә ҡатнаша, шуға сөгөлдөрҙө күп ашаған кеше аҙ ҡанлылыҡ менән яфаланмай.

Даими рәүештә сөгөлдөр ашаһаң, нервылар системаһы тыныслана төшә, был магний матдәһенә бәйле. Нервыларҙы тынысландырыу өсөн ун көн дауамында көнөнә 3-4 тапҡыр ярты стакан сөгөлдөр һутына бер балғалаҡ бал ҡушып эсеү бигерәк яҡшы.

Ҡырғыс аша үткәрелгән сөгөлдөрҙө сей яра, шеш өҫтөнә һалһаң, сирҙән арыныуға ярҙам итә. Яман шеш күҙәнәктәренә ҡыҙыл сөгөлдөр бик үҙенсәлекле тәьҫир итә. Ике-өс аҙна ошо йәшелсә менән дауаланғандан һуң ауырыуға хәл кереп, температураһы төшөүе, ауырлығы артыуы, ҡан составы яҡшырыуы күҙәтелгән. Ғилми тикшеренеүҙәр аша яман шеште барлыҡҡа килтереүсе күҙәнәктәргә актоциан - йәшелсәгә төҫ биреүсе матдәнең тәьҫир итеүе асыҡланған. Ҡара көртмәле, ҡара ҡарағат, ҡара мәрүәр (йәки бүре емеше), һары мәтрүшкәнең актоциандары яман шеште барлыҡҡа килтереүсе күҙәнәктәрҙең үҫешен туҡтатырға һәләтле. Әммә ҡыҙыл сөгөлдөр һиғеҙ тапҡыр көслөрәк тәьҫир итә икән. Тик бешкән сөгөлдөр, ҡайнатылған сөгөлдөр һуты был сифатын юғалта. Сөгөлдөрҙө дауаланыу өсөн ҡулланғанда уның тамырында алһыу һыҙаттар булмаҫҡа тейеш. Ҡара көрән төҫтәге сөгөлдөрҙөң файҙаһы күберәк.

Фибромиома, фиброаденома, мастопатия. Сей сөгөлдөрҙө 2-4 сәғәт ағым һыуҙа тоторға. Шунан тышын әрсемәйенсә, ваҡ ҡырғыс аша үткәреп, һутын һығырға. Төпрәһен түшкә йәки эстең аҫҡы өлөшөнә компресс рәүешендә һалып йоҡларға. Иртәнсәк был компресты һыуыҡҡа алып торорға кәрәк, сөнки тағы ике тапҡыр ҡулланырға мөмкин. Түш һәм эсте йыуырға, икенсе төнгә тағы ла компресс эшләргә. Өсөнсө төндә тирене ял иттерәбеҙ, дүртенсе һәм бишенсе төндә дауаны һөртәбеҙ, алтынсы төн тағы ла туҡтап торабыҙ. Дауаланыу курсы 20 төн, тимәк, егерме тапҡыр сөгөлдөрҙән компресс эшләйбеҙ. Шунан һуң бер ай, ай ярым самаһы туҡтап торғас, тағы ла ҡабатларға кәрәк.

Гипертония. Сөгөлдөр һутына шул уҡ миҡдарҙа бал ҡушып болғатырға һәм көнөнә ете тапҡыр берәр ҡалаҡлап эсергә. Эсер алдынан дарыуға тынынды өрөп, ҡул менән ҡалаҡты шар эсенә алған кеүек хәрәкәт яһарға кәрәк, тип кәңәш итәләр.

Лимфатик биҙ туберкулезы. Ярты стакан сөгөлдөр һутына бер балғалаҡ бал ҡушып, иртәнсәк ас көйөнсә эсергә.

Гепатит. Стакандың өстән бер өлөшө сей сөгөлдөр һутына шул уҡ миҡдарҙа һыу өҫтәп, көнөнә ике тапҡыр ашағандан һуң эсергә.

Климакс. Сөгөлдөр һутына тигеҙ нисбәттә бал ҡушып бутарға. Көнөнә 2-3 тапҡыр 1/3 стакан күләмендә эсергә.

Өс сатлы нервы невралгияһы. Ике-өс тамсы сөгөлдөр һутын ҡолаҡҡа тамыҙырға. Ҡырғыс аша үткәрелгән сөгөлдөрҙө марляға урап, ҡолаҡҡа тығырға кәрәк. Әммә уның һуты тамырға тейеш түгел.

Бигерәк тә фитотерапевтар сөгөлдөр һутын ҡулланырға кәңәш итә. Әммә һуңғы ваҡытта уны әҙерләгәндән һуң дүрт сәғәт тирәһе ҡуйып торорға тәҡдим итә башланылар. Йыш ҡына ауырыуҙар сөгөлдөр һуты килешмәй, күңелде болғандыра, ҡоҫтора, дөйөм хәлде ауырлаштыра, ике-өс аҙнанан бөтөнләй түҙеп торорлоҡ түгел, тип зарланыуҙарын ишетергә тура килгәне бар. Ысынлап та, яңы ғына эшләнгән сөгөлдөр һутын эсһәң, тамырҙар ныҡ тартыша. Сөнки унда организмға зыянлы матдәләр бар, тик һут бер аҙ торғас ҡына һәйбәтләнә, кәрәкле дарыуға әйләнә. Шулай уҡ, сөгөлдөр һутын әсеткә аҙыҡтар, кеүәҫ, газлы эсемлектәр, әсе һуттар менән бергә ҡулланырға ярамай. Яңы ғына эшләнгән кишер һуты менән ҡушып эсеү яҡшы. Бер аҙ йылытылған сөгөлдөр һутын ашарҙан 10-15 минут алда эсергә кәрәк, ашҡаҙан насар эшләһә, һоло ярмаһына ҡушып ашағыҙ.

Сөгөлдөр организмдың кальций үҙләштереүен ауырлаштыра. Шулай уҡ бешеп етмәгән йәки бешкән сөгөлдөрҙө артыҡ кислоталылыҡ арҡаһында тыуған гастрит, шәкәр диабеты, эс киткәндә, бөйөрҙә таш барлыҡҡа килтереүсе һелтеле бәүел булған осраҡта ашарға ярамай. Бәүелдә таш барлыҡҡа килеү һәм башҡа төрлө матдәләр алмашыныуы боҙолған осраҡта сөгөлдөр ярҙамында дауаланыу ҡәтғи тыйыла.

**Рим ӘХМӘДОВ
яҙмаларынан.**

КӘҢӘШ-ТӨҢӘШ

Лимон көндәлек тормошобоҙҙа күптән инде үҙ урынын алған һәм уның файҙаһы хаҡында артыҡ уйланып та тормайбыҙ шикелле. Ә уның сәләмәтлек өсөн файҙалы бик күп сифаттары бар. Мәҫәлән, емештә уның һутына ҡарағанда файҙалы матдәләр һәм витаминдар 5-10 тапҡырға күберәк. Ул күҙәнәклек, калий, магний, кальций, фолий кислотаһы һәм бета-каротин сығанағы булып тора.

Әммә лимонды карауатығыҙ эргәһенә һалып ҡуйһағыҙ, тормошоғоҙ ни тиклем яҡшырыуын күҙ алдына ла килтермәйһегеҙҙер, шулай бит? Бары тик лимонды дүрт тигеҙ өлөшкә бүлеп, өҫтөнә тоҙ һибергә һәм карауат эргәһенә ултырғысҡа йәки тумбочкаға ҡуйырға кәрәк. Һөҙөмтә оҙаҡ көттөрмәҫ!

ЛИМОН ҺӘР САҠ ЭРГӘЛӘ

Көсөргәнеш кәмер

Тикшеренеүҙәр күрһәтеүенсә, цитрус еҫе мейе көсөргәнешен кәметә. Бынан тыш, лимон нервы системаһын тынысландыра һәм ауыр эш көнөнән һуң көсөргәнеште бөтөрә.

Аҡыл һәләте арта

Лимон хәтерегеҙҙе яҡшырта һәм фекер тупларға ярҙам итә. Көн һайын уның еҫен һулап, кеше иғтибарлыраҡ була башлай, уның аҡыл һәләте һәм хәтере яҡшыра.

Көс һәм дәрт арта

Лимон иртән яҡшы кәйефтә торорға ярҙам итә. Лимон еҫе мейене күберәк серотонин эшләп сығарырға мәжбүр итә, шуға күрә үҙегеҙҙе дәртлерәк тойорһоғоҙ.

Бөжәк инмәҫ

Ҡырмыҫҡалар, себендәр, серәкәйҙәр һәм башҡа бөжәктәр лимон еҫе булған өйгә инергә теләмәҫ. Һеҙгә бөжәктәргә ҡаршы махсус саралар алырға кәрәкмәйәсәк.

Ҡан баҫымы яйланыр

Лимон гипертония менән ыҙаланыусыларға ярҙам итә. Уның еҫе ҡан баҫымын түбәнәйтә.

Һауа таҙара

Лимондың еҫе тәмле булыуҙан тыш, ул бактерияларға ҡаршы үҙенсәлектәргә лә эйә. Бүлмәгеҙҙәге һауаны таҙартығыҙ!

✓ Дошман өҫтөндә утлы суҡмар кеүек көс туплай алаһығыҙ, бик яҡшы. Ошо һәләтегеҙҙе белгәнгә күрә һеҙгә айырым эш йөкмәтәбеҙ. Бәләбәйҙәге бер йәйәүле һәм бер атлы полкты Питерға Юденичҡа ҡаршы һуғышҡа оҙатырға бойорам.

Хәйер өләшеп доға ҡылғандан һуң кешеләр дәррәү ҡуҙғалып бүлмәнән сыҡты. Иң аҙаҡҡа ҡалған ике атай менән ике әсәй балалары янына килде.

- Бына никахлы ла булдығыҙ, балалар. Хоҙайҙың рәхмәте әйлә оҙон ғүмер буйына бер-берегеҙгә ҡәҙер-хөрмәт күрһәтеп йәшәргә насип итһен, - ирҙәр егет менән ҡыҙҙың арҡаларынан һөйҙә, ҡатындар кейәү, килен тип, уларҙы еңелсә ҡосаҡлап, маңлайҙарынан үпте.

Оло бүлмәлә, унан ситтә лә табын оҙаҡ дауам итте. Төн уртаһы етәрәк, инде йоҡларға кәрәк, тип урын һала башлағайнылар, ҡапҡа төбөнә биш һыбайлы килеп туҡтаны.

- Хәрби бүлек етәксеһе Вәлидов иптәш ошондамы? - тип һораны яугирҙәрҙең өлкәне өй алдында торған бер ирҙән.

- Эйе, ул бында, бөгөн никахы, - тип иҫкәртеүҙе урынлы һананы.

- Булһа була инде. Беҙҙә фарман.

- Ниндәй?

- Үҙенә әйтербеҙ.

Вәлидиҙе эҙләп алып сыҡтылар. Баяғы яугир өндәште:

- Вәлидов иптәш, бына һеҙгә ашығыс хат.

- Ҡайҙан килдегеҙ? - Вәлиди хатты аса-аса һораны.

- Магнитогорскиҙан.

- Нисә саҡрым әле ул бынан?

- Егерме биш.

- Күпме ваҡыт килдегеҙ?

- Бер сәғәт.

- Оҙаҡ та түгел икән. Шулай ҙа өйгә инеп сәй эсегеҙ. - Вәлиди үҙенең яугирҙарына ымланы. Тегеләр шуны ғына көтә ине, килеүселәрҙең аттарын етәкләп алып та киттеләр.

Вәлиди яҡтыға инеп ҡағыҙҙы йәйҙе. "Ашығыс рәүештә Магниторгорскиға килеп етегеҙ. Троцкий телеграфҡа саҡыра", - тиелгәйне хатта. Бына һиңә никах, бына һиңә ҡауышыу төнө, тип ҡәһәрләнде Зәки. Кем уйлап тапҡан ул телеграфты! Ә ул Троцкийға көн етмәгәнме икән?

Өйҙәгеләрҙе иҫкәртеп, кейем алмаштырып алғансы яугирҙар сәй эсеп бөткәйне инде. Ситтән килеүселәргә йәнә өс һыбайлы өҫтәне лә Зәки, йәш кәләште яңғыҙ ҡалдырып, юлға сығып та китте.

25 саҡрымды юрттырып үттеләр һәм Вәлиди шундуҡ телеграфҡа инде. Төнгө сәғәт өс ине. Ай-һай был ваҡытта Троцкий телеграф төбөндә мине көтөп ултырмайҙыр, тип уйлағайны Вәлиди, әммә яңылышҡан икән. Троцкий, ысынлап та, аппарат янында булып сыҡты.

- Лев Давидович, хәйерле төн булһын, ниңә ул тиклем ашығыс эҙләйһең мине?

- Эш ысынлап та ашығыс. Беләһеңдер, моғайын, Петроградҡа ҙур көс менән Юденич һөжүм итә. Беҙ уны яҡын арала туҡтатмаһаҡ, был революцияға еңелеү менән янай. Юденичты туҡтатмау ғына түгел, төньяҡтан янаусыны бөтөнләй алып ташларға тейешбеҙ. Былай ҙа дүрт фронтҡа һуғыш алып барабыҙ бит инде.

- Тик мин Вәлидов, башҡорттарҙың бәләкәй генә ғәскәрен ойоштороусы, был хәлдә үҙемдең урынымды күреп бөтмәйем.

- Һин һәм һинең ғәскәрең был алыштан ситтә тора алмай.

- Беҙ ситтә тормайбыҙ. Ғәскәребеҙҙән бер өлөшө Колчакка ҡаршы һуғыша. Икенсе өлөшө яңы ғына тупланыу кисерә.

- Беҙ бында иптәштәр менән һөйләштек тә, башҡорттар Юденичҡа ҡаршы алышта ҡатнашырға тейеш, тигән ҡарарға килдек.

- Башҡорттар Питерға барып, Юденичты һындырыр тип көтәһегеҙме? Колчакка ҡаршы фронттағы ғәскәрҙе алайыҡмы? Беҙҙең берҙән-бер һуғышҡа һәләтле көсөбөҙ шул.

- Юҡ, Колчакка ҡаршы һуғышыусылар шунда ҡалһын. Һеҙ Питерға яңы ойошторған ғәскәрегеҙҙе бирегеҙ.

-Яңы ойошторған, тип, ул бит әле юҡ кимәлдә. Йүнләп кейендерелмәгән, ҡорал бирелмәгән, өйрәтелеү тураһында әйтеп тә тормайым.

- Вәлидов иптәш, - Троцкийҙың һөйләшеүе үҙгәрҙе.- Мин һеҙҙе хәрби тәртипте яҡшы белгән ғәскәр башлығы тип белә инем. Әле элекке Вәлидовты танымай торам. Һеҙҙең ғәскәр Юденичты теҙләндерер тип берәү ҙә уйламай. Беҙгә башҡорттарҙың ошо һуғышта ҡатнашыуы, Юденичҡа ҡаршы бөтөн Рәсәй һуғыша, ана башҡорттар ҙа килеп еткән, тип әйтер өсөн кәрәк. Ана Бәләбәйҙәге ике йәйәүле, бер атлы полктарыңды ебәр.

- Аңланым, пропаганда ағасы рәүешендә ине. Ярар, Бәләбәй яғында ғәскәрҙе әҙерләп бөтөрәүҙе тиҙләтербеҙ. Хәҙергә әҙер тип әйтергә яҡын ике батальон бар, бер-ике аҙна эсендә шуларҙы оҙата башларбыҙ.

- Тиҙләтегеҙ. Батальондарҙы йәһәт оҙатығыҙ!

Телеграф туҡтағас, уйланы Вәлиди: теге ваҡытта Мәскәүҙә ике командирҙы аттырған Троцкий әле янда булһа, мине лә пулянан үткәрер ине, моғайын.

Үҙе телеграфҡа Бәләбәйҙәге ғәскәр командирын саҡырҙы. Быныһы бая әйткән ике батальондың да әҙерләнеп бөтмәгәнен әйтте.

- Ярар, - тине Вәлиди,- бөтөн йәһәттән дә эште көсәйт. Ошо арала Питерға китергә әҙер торорға тейешһегеҙ.

Вәлиди кире Әбйәлилгә ҡайтҡанда, көн яҡтырып бөткәйне инде. Төнө буйы серем дә итмәүенә ҡарамай, Стәрлетамаҡҡа юлланырға булды. Нәфисәне боронғо йола ҡушҡанса бик матур итеп оҙатырға уйҙары бар ине атай-әсәһенең, ләкин кейәү менән кәләштең ҡауышырға ла форсаты юҡлыҡты күргәс, шымдылар. Ҡапылғарала ғына кәрәк булыр нәмәләрҙе арбаға тейәп, йәштәрҙең үҙҙәрен атҡа мендереп оҙаттылар.

Ул көндә Зәки менән Нәфисә Әүжән-Петровск ауылы тапҡырында бер бәләкәй генә ауылда ҡунды. Был тирәлә телеграф - маҙар юҡ. Мәскәү етәкселәре эҙләһә лә таба алырлыҡ түгел ине. Кейәү менән кәләш булараҡ беренсе ҡауышыуҙары ошолай юлда булды.

* * *

Икенсе көндә яйлап барыу шарты менән кәләшен шул ауылда ҡалдырҙы ла үҙе Стәрлетамаҡ елдерҙе Зәки. Баш ҡалаға барып етһә, ревкомда уны көтә-көтә көтөк була яҙғандар. Бында Вәлидиҙе телеграфтан Ленин эҙләтә икән. Бөтөн эшкә тотонорҙан алда Ленинға үҙенең килеп етеүен хәбәр итте. Тегенеһе шунда уҡ аппарат янына күсте.

- Вәлидов, ҡәҙерлем, һин ҡайҙа йөрөйһөң? Эт менән эҙләһәң дә табырлыҡ түгел, тиме әле башҡорт, шуның кеүек ғәйепһең.

- Мин, Владимир Ильич, аҡтар яғында ҡалған бер бригадабыҙҙы үҙебеҙҙең яҡҡа сығарып йөрөнөм.

- Насип тигән кешегеҙ командалығындамы? Ҡаты тәртипле, ойошҡан көс, айырым тупланма булып һуғышырлыҡ тиҙәр ине, шулмы?

- Эйе.

Вәлиди, берҙән, Лениндың хәтеренә һоҡланды. Насиптың исемен күп булһа бер мәртәбә ишеткән бит инде, шуны онотмаған. Икенсенән, Бройдоның эшмәкәрлегенә аптыраны. Зәки менән айырылышып китеүҙәренә яңы ғына, әммә шул арала Насиптың бригадаһы тураһында үҙ фекерен бөтөн яҡҡа сәскән. Ул турала Ленин белгәс, Вацетис менән Троцкий ҙа белә тигән һүҙ бит инде. Бригаданы харап ҡына итеп ҡуймаһындар былар, тип хафаланды Вәлиди.

- Дошман өҫтөндә утлы суҡмар кеүек көс туплай алаһығыҙ, бик яҡшы. Ошо һәләтегеҙҙе белгәнгә күрә һеҙгә айырым эш йөкмәтәбеҙ. Бәләбәйҙәге бер йәйәүле һәм бер атлы полкты Питерға Юденичҡа ҡаршы һуғышҡа оҙатырға бойорам.

- Владимир Ильич, полктар һуғышҡа әҙер түгел бит әле.

- Һин минең фарманды үтәмәҫ китәһеңме?

- Ул уй башым инеп тә сыҡҡаны юҡ.

- Сыҡмаһа, фарманды үтә.

- Һис шикһеҙ, Владимир Ильич, ғәскәрҙе батальонлап ебәрербеҙ. Шулай уңайлыраҡ булыр.

- Ярар, батальонлап ебәр.

- Владимир Ильич, минең бер һорау бар.

- Әйт.

- Мин һеҙгә Башҡортостанда булған ҡыҙыл террор тураһында документтар ҡалдырғайным. Шуларҙың яҙмышы нисегерәк?

- Ай-һай, Вәлидов, уҫалһың да инде. - Ленин "һин"гә күскәнен үҙе лә һиҙмәй ҡалды, шикелле. - Һин берҙе һөйләһәң, мин һине икенсе менән ауыҙыңды ҡаплайым, тиһең инде. Комиссарҙар советында һинең документтарыңды тикшермәгәнбеҙ әле. Әйттем бит ҡарарбыҙ тип, тимәк ҡараясаҡбыҙ. Ә һин ғәскәреңде Питерға ебәр, ул беҙгә бик кәрәк. Минең фарманды нисек үтәүең һеҙҙең революцияға тоғролоғоҙҙың үлсәүе буласаҡ.

"Бик кәрәк"тең нимә өсөн икәнлеген Магнитогорскиҙа саҡта Троцкий әйтте бит инде. Башҡорттар Юденичҡа ҡаршы һуғышта пропаганда байрағы буласаҡ тип. Ленин шуны асыҡтан-асыҡ танырға ғына теләмәй. Ә ҡыҙыл террор менән Вәлиди ысынлап та әшиптән тыш ҡыланып ташланы, ахырыһы. Йә, ярар, тип ҡул һелтәне ул, нисәмә ай буйына минең берҙәнбер мәсьәләне ҡарамайҙар, ә үҙҙәренеке булһа, көнө-төнө йәнде алып баралар. Был турала Сталин ни эшләп өндәшмәй әле, тип тора ине, шул уҡ минутта телеграфҡа тағы ла саҡыртылар.

- Сталинмы? - тип һораны Вәлиди.

- Ҡайҙан беләһегеҙ? - ти телеграфсы.

- Беләм инде...-Вәлиди мыйыҡ аҫтынан ғына көлдө.

Телеграфта ла Сталин үҙ холҡон үҙгәртмәне.

- Зәки, - тине ул, яҡынлығын күрһәтә була, - бында һинең исемде йыш телгә ала башланылар. Эште боҙоп ҡуйма, тип иптәштәрсә иҫкәртәм. Ленин биргән фарманды еренә еткереп үтә. Һинең өсөн бер ни ҙә тормай бит ул. Ә үҙенә ышаныс артыр, юҡһа, бында башҡорттар килешеүҙә яҙылған бурыстарҙы үтәмәҫ китә, тип һөйләнә башланылар. Шул һиңә кәрәкме?

- Килешеүҙәге бурысты үтәмәҫкә тигән уй беҙҙә булғаны ла юҡ. - Вәлиди аптырабыраҡ ҡалды. Мәскәүҙә үҙенең яңы ғәскәрҙе пуля аҫтына тығырға теләмәүен ана нисек ҡабул итәләр икән дә баһа.

- Мин һине аҡыллы кеше тип беләм, яңылышмайымдыр, моғайын. - Сталин бүтәнсә һүҙ ҡуйыртып торманы.

* * *

Иртәгәһенә һуңлатып ҡына Нәфисә лә Стәрлетамаҡҡа килеп етте. Өс йөҙ саҡрымға яҡын ер үтеү уның өсөн ҙур сәйәхәт, һөйләп тә бөтөрә алмаҫлыҡ тәьҫораттар булды. Ә бында Стәрлетамаҡта улар йәшәй торған йорт үҙҙәренекенән әллә нисә тапҡырға ҙурыраҡ, өҫтәүенә, таштан ине. Бер байҙың йорто, тинеләр. Вәлиди торһон тип бушатып, үҙе икенсе йортона күсенгән. Нәфисә үҙенең өйөндә күнегелгән ғәҙәт буйынса кейемен алыштырып алды ла аш бүлмәһенә инде. Оҙаҡламай ире ҡайтыр, ашарына бешереп торорға кәрәк бит. Инһә, унда бер ҡатын бешеренеп йөрөй.

- Һин кем? - тип һораны теге.

- Мин Нәфисә, Әхмәтзәкиҙең кәләше.

- Ә-ә, һине алдымы ни ул?

- Эйе.

- Бында нимәгә индең? Ашағың килдеме? Әллә сәй эсәһеңме?

- Юҡ. Әхмәтзәкигә ашарға берәр нәмә йүнәтәйем тигәйнем.

- Беҙҙә байбисә ашарға бешермәй ул. Бының өсөн ялсылар, минең кеүек аҫырау бар.

- Беҙ үҙебеҙ бешерәбеҙсе.

- Улайһа, әйҙә, бергәләп эшләйек.

Зәки ҡайтып инеүгә ҡунаҡ ҡаршылай торған оло бүлмә лә, ашхана ла йыйыштырылғайны, өйгә ҡот ҡунған. Йәш кейәү быны шунда уҡ шәйләне, үҙен күрмәһә лә, кәләшенең өйҙәлеген тойҙо. Шул саҡ Нәфисә бында сыҡты һәм Зәкиҙе күреп, аптырап ҡалды.

- Ҡайттыңмы?

- Эйе. Ә һин нисек килеп еттең? Алыҫ юл йонсотманымы?

- Юҡ, рәхәтләнеп донъя күреп килдем.

Зәки иплән кенә кәләшенең ҡулын тотто, икеһенең дә тәне зембердәп китте. Шул саҡ тышҡы ишек яғына аҫырау үтеп китте.

- Нәфисә, - тип өндәште ул,- мин киттем. Ашарға үҙең ултыртырһың.

Уның һүҙенән ир менән ҡатын еңел һуланы. Зәки кәләшен ҡосаҡлап алды.

- Кит,- тип иплән кенә быны ситкә эткән булды Нәфисә.- Берәрһе күреп ҡалһа...

- Күрһен. Кәләшемде үбергә хаҡым бар минең.

Ирендәр иренгә тейеште...

(Аҙағы. Башы 49-50-се һандарҙа).

✓ Баланы көндәҙ йышыраҡ эсенә һалып ҡуйырға кәңәш итә белгестәр. Һынауҙарҙа 22 алты айлыҡ бала ҡатнаша. Кемдәрҙе ата-әсәһе эсенә йышыраҡ һалған, улар көн дауамында әүҙемерәк булған һәм төнөн яҡшыраҡ йоҡлаған.

ИНТЕРНЕТТАН

АСЫУЫҢ КИЛҺӘ...

ят та йоҡла

■ Бала башын күтәрә башлаған та, көндәҙ уны йышыраҡ эсенә һалып ҡуйырға кәңәш итә белгестәр. Һынауҙарҙа 22 алты айлыҡ бала ҡатнаша. Кемдәрҙе ата-әсәһе эсенә йышыраҡ һалған, улар көн дауамында әүҙемерәк булған һәм төнөн яҡшыраҡ йоҡлаған. Мичиган университеты ғалимдары билдәләүенсә, көндәҙ тейешле хәрәкәт булмауы арҡаһында бала төндә йоҡламай ыҙалата. Ә эстә ятыу хәрәкәт функцияларына ярайһы ғына ауырлыҡтар тыуҙыра. Һөҙөмтәлә иһә сабыйҙың хәрәкәтләнеү системаһы нығына, ул үҙе йәшенә ярашлы мөһим күрһәткестәргә өлгәшә башлай. Был үҙ сиратында тиҙерәк һөйләшә башлауға килтерә, хатта ошо рәүешле баланың ауырлығын күҙәтеү мөмкинлеге бар, күберәк хәрәкәт иткән һайын һимеҙлек булмаясаҡ.

■ Айова университеты ғилимдары билдәләүенсә, кеше 2 сәғәт төнгө йоҡоһон юғалта икән, уның асыулы булыу кимәле лә күтәрелә. Йәғни, хәүефләнеү, күңелһеҙләнеү, үҙендә бәхетһеҙ тойоу йоҡо туймау менән бәйле. Һынауҙарҙа ҡатнашыусы 42 кеше төркөмдәргә бүленгән. Тәүге төркөм өйрәнгән ғәҙәте буйынса йоҡлаған (яҡынса 7 сәғәт), икенсеһе ике көн дауамында төнгө йоҡоно 2-4 сәғәткә булған. Улар сама менән 4,5 сәғәт йоҡлаған. Тәжрибәнән һуң улар төрлө ризыҡтарҙы баһалаған, ошо уҡ мәлдә ҡолаҡҡа бик ятып бөтмәгән төрлө тауыштар тыңлағандар. Был тауыш уларҙы асыуландырырға тейеш булған. Икенсе төркөмдә кире тойғолар күберәк күҙәтелгән. Мәтур моңло йыр ҡуйғандан һуң да уларҙың асыуы үтмәгән. Бында тап йоҡо туймау "ғәйепле", ти ғалимдар.

■ Калгари университеты тикшеренеүселәре ҡыҙыҡлы асыш яһаған: стресс тойғоһо кисергән кеше менән аралашыусыларҙың үҙҙәрендә лә был тайпылыштың билгеләре күренә башлай икән. Баҡтиһән, беҙҙе уратып алған кешеләрҙән килгән стресс сигналдары мейелә үҙгәрештәр булдыра һәм ул был стресты үҙе кисергән кеүек тоя башлай. Ғалимдар был күренеште сысҡандарҙа һынап ҡараған. Бер ситлектә йәшәгән ике сысҡандың береһен алып, стресс кисерергә мәжбүр итәләр һәм кире ситлегенә ҡайтаралар. Артабан экспертарға уларҙың мейе күҙәнәктәрендә барған реакцияны тикшерергә генә ҡала. Ике сысҡандың да мейеһендәге үҙгәрештәр бер төрлө барыуы асыҡлана. Тимәк, стресс бер сысҡандан икенсеһенә күсә ала. Процесс былайыраҡ бара: тәүге сысҡандың мейеһендәге нейрондар хәүеф сигналдары тарата башлай. Был сигналды уның эргәһендәге сысҡандың мейеһе ҡабул итә, ул үҙ сиратында, башҡаларға тапшыра. Һаҡлаусы эволюция механизмы был. Был кешеләрҙә лә ошо рәүешле эшләй, тип белдерә ғалимдар. Шуныһы ла ҡыҙыҡ: стресс йоғонтоһо тәьҫирен кире ҡайтарырға була, быныһ өсөн стресс кисергән сысҡанға сәләмәт сысҡандар менән "аралашыу" ҙа еткән. Тик был инә сысҡандарҙа ғына күҙәтелгән.

ЙОЛА ТОТҠАН ЯҘЛЫҠМАҪ!

Балан һүҙен ишеткәндә, бала саҡтың яҡты хәтирәләре иҫкә төшә, суйын сүлмәктә быҡтырылған балан күҙ алдына килә. Эйе, балан - ул беҙҙең бала саҡ ризығы. Табында ҡаҙы, ҡымыҙ, ҡорот, бал кеүек ризыҡтарыбыҙ менән бер рәттән урын алырға тейешле хан һыйына торошло милли ризыҡтарыбыҙҙың береһе һуңғы йылдарҙа, бигерәк тә йәштәр араһында, лайыҡһыҙ рәүештә онотолоп бара...

БАЛАН БАЙРАМЫ

Ошо көндәрҙә Стәрлетамаҡ ҡалаһының "Ағинәй" йәмәғәт ойошмаһы ағзалары "Балан байрамы" үткәрҙе. Ысын мәғәнәһендә оло бер йыйынға әүерелгән сараға Стәрлетамаҡ, Ишембай, Ғафури, Стәрлебаш, Федоровка, Мәләүез райондары, Мәләүез, Салауат ҡалалары ағинәйҙәре, Өфө ҡунаҡтары килгәйне. Ҡунаҡтарҙы ҡурай моно аҫтында сәк-сәк, балан һыуы менән ҡаршыланылар. Йөҙгә яҡын тамашасы йыйылған китапхана залында балан тураһында шиғырҙар һөйләнде, йырҙар йырланды. Байрам ҡунағы шағирә Тамара Искәндәрийә баланға арналған шиғырын үҙе уҡып ишеттерҙе. 3-сө башҡорт гимназияны уҡыусылары дәртле бейеүҙәре менән һөҡландырҙы. Ағинәйҙәр баландан әҙерләнгән ризыҡтарҙың рецептарын тәҡдим итте, шунда уҡ йыйылыусылар был ризыҡтарҙы тәмләп тә ҡараны. Табип Сафура Шафиҡова баландың дауаһы тураһында ентекләп һөйләне.

- Беҙҙең сараны иң беренсе 62-се "Толпар" балалар баҡсаһы коллективы күтәрмәләп алды, - тине ошо сараның әйҙәүсеһе һәм режиссеры, Стәрлетамаҡ "Ағинәй" йәмәғәт ойошмаһы етәксеһе Вәсилә Халиҡова. - Шулай уҡ беҙҙең байрамды үҙҙәрендә ойошторорға дәрт иткән Абдулҡадир Инан исемендәге милли китапхана коллективына, уның мөдире Нәзифә Иҫәнғужинаға, ҡала хакимиәтенең мәҙәниәт бүлеге етәксеһе Зөфәр Зиннәтуллинға, Стәрлетамаҡ ҡала башҡорттары ҡоролтайы башҡарма комитеты рәйесе Ләйсән Йосоповаға, ҡаланың ҡатын-ҡыҙҙар ойошмаһы етәксеһе Зөлфиә Йәғәфәровағa, матди яҡтан ярҙам күрһәткән бағыусыбыҙ Флүрә Абдрахмановаға оло рәхмәтебеҙҙе белдерәбеҙ...

Беҙҙең халыҡтың ниндәй генә ауыр замандарҙа ла киң күңелле, ихлас, самими булып ҡала белеүен йәнә бер тапҡыр раҫланы был байрам. Стәрлетамаҡ китапхананың беренсе ҡатында балан ҡушып әҙерләгән ризыҡтарҙан мул табын әҙерләп, ҡунаҡтарҙы һыйларға ла форсат тапты. Бер кем дә күстәнәсһеҙ китмәне.

Шулай итеп, ағинәйҙәр балан яратыусыларға беҙҙең өләсәйҙәрҙән ҡалған бер-нисә рецепт тәҡдим итә:

Балан желеһын әҙерләгәндә 1 кг емеш, 1 кг шәкәр ҡомо, 2 стакан һыу алаһың. Эҫе һыуҙа 5-6 минут ҡайнатҡас, ул һыуҙы түгеп, 2 стакан һыу һалып, йомшарғансы бешерәһең. Иләк аша үткәреп, шәкәр ҡомо менән бутайһың һәм яңынан 50 минут бешереп, таҙа, стериллләнгән банкаларға һалып, һалҡын урында һаҡлайһың.

Балан сиробын 1 л һут, 2 кг шәкәр ҡомо һәм 10 г лимон кислотаһынан әҙерләргә була. Балан һутына шәкәр ҡомон һалып ҡайнатаһың, өҫтөндәге күбеген алғас, лимон кислотаһы ҡушып, тағы 5 минут бешерәһең һәм һөҙөп, шешәләргә тултыраһың, ябып ҡуяһың.

Бәлеш өсөн эслек яһағанда тәүҙә арышты бүрттереп, шунан киптереп, тирмәндә (кофемолкала) тарттыралар. Баланды шул онға ҡушып бутап, суйын көршәккә һалалар, әҙ генә һыу, шәкәр өҫтәп, өҫтөн таба менән ҡаплап, икмәк бешерлек ҡыҙыу мейескә быҡтырырға ҡуялар. Ул унда төнө буйы тора. Хуш еҫле, теләнде йоторлоҡ балан ҡатығы барлыҡҡа килә. Ошо ҡатыҡ менән бешерелгән балан бәлеше ғәжәп тәмле була.

Балан ҡатығы яһау өсөн беҙҙең өләсәйҙәр, әсәйҙәр баланды мейестә оҙаҡ итеп бешергәндәр. Өҫтө ҡамыр менән ябылған суйын сүлмәктәге балан шулай сәғәттәр буйына быҡып ултырған. Шунан һөҙөп, балан ҡатығы яһағандар. Уны тар ғына ауыҙлы йоморо балсыҡ көршәктә һаҡлағандар.

Өрөклө балан һыуы - бешкән балан һыуына кипкән өрөк һалып, бер нисә көнгә ҡараңғы урынға томалап ултыртып ҡуяһың. Өрөк менән балан бер-береһенең тәмен үҙенә һеңдереп, иҫ киткес тәмле лә, файҙалы ла эсемлек килеп сыға.

Балан һөйәген дә ташламаған беҙҙең өләсәйҙәр. Уны киптереп, килегә һалып төйгәндәр. Онталған балан һөйәгенә ниндәй ҙә булһа берәй эләк ҡушып, ләүәш йәки асыҡ ауыҙға эслек итеп ҡулланғандар. Әйткәндәй, балан һөйәгенең онтағы йөрәккә бик файҙалы.

Балан ҡағынан рулет. Баландан ҡаҡ ҡойоп, бер аҙ киптереп алғас, өҫтөн бал менән йөҙләйҙәр. Шунан тигеҙ генә итеп ҡаймаҡ йәки аҡ май яғып сығаһың да рулет итеп төрәһең. Бер аҙ ҡатһын өсөн һалҡын урынға ҡуйып торорға кәрәк. Рулетты йоҡа ғына итеп телеп, табынға ҡуялар.

Балан кеҫәлен яһағанда һыуын күберәк һалып, баланды ябыҡ һауытта йомшарғансы ҡайнатабыҙ. Бешеп сыҡыр алдынан шәкәр һәм ҡуйылыҡ өсөн самалап арыш оно һалабыҙ. Кеҫәлдең файҙаһы ҡымыҙҙыҡынан бер ҙә кәм түгел.

Балан ниндәй сирҙәрҙән ярҙам итә?

Йөрәк сиренән йонсоғанда ярты стакан баланға бер стакан ҡайнар һыу ҡойоп, 4-5 сәғәткә өҫтөн ябып ултыртып, һыуынған төнәтмәне көнөнә 3-4 тапҡыр эсергә.

Ашҡаҙан-эсәк сирҙәре, һейҙек юлы, үт ҡыуығы борсоғанда: яңы ғына йыйылған йәки туңдырылған 100 г баланды быяла йәки ағас һауытҡа һалып иҙәһең һәм 3 стакан йылы һыу ҡойоп (ҡайнар булмаһын), 30 - 40 минут төнәтәһең, һөҙөлгән шыйыҡсаны аҙ-аҙлап эсәһең.

Балан һутын һығып, һипкел, һытҡыларға һөртһәң, улар бер аҙнанан юғала. Тик 1:1 нисбәтендә йылы ҡаймаҡ ҡушырға һәм биткә 10-15 минутҡа ягырға кәрәк. Аҙаҡ йылымыс һыу менән йыуып, еңелсә массаж яһарға. Баландан эшләнгән битлек йыйырсыҡтарҙан, пигмент таптарынан ҡотолорға ярҙам итһен өсөн, балан емештәрен иҙеп, бер балғалаҡ бал һалырға. Бер аҙҙан һуң йылымыс һыу менән сайҡатырға кәрәк.

Һыуыҡ тейгәндә, бронхит, астма сирҙәренән яфаланғанда, йүткергәндә: 1 стакан балан емешенә 1 литр һыу ҡойоп, 20-30 минут ҡайнатырға, һунынан самалап бал өҫтәп, көнөнә 4-5 тапҡыр 2-3 ҡалаҡлап эсергә тәҡдим ителә.

Балан ағасының ҡайырыһы ла файҙалы. Унда ыҫмала, эфир майы, органик кислоталар күп. Ул тирә-яҡты, һауаны таҙарта, һыуҙы эсергә яраҡлы итеп оҙаҡ һаҡлай. Ҡайырының төнәтмәһен гинекологик сирҙәрҙән файҙаланыу бик борондан килә. Ашҡаҙан, эсәк, бөйөр, бауыр сирҙәренән яфаланыусыларҙың йоҡлаған урынына ҡайыры кисҫәген ҡыҫтырғандар. Ул нервылар өйәнәгенән, йоҡоһоҙлоҡтан олоһон да, кесеһен дә берҙәй ҡотҡарыусы сара булып һаналған.

Роза ҠОБАҒОШОВА.
Стәрлетамаҡ ҡалаһы.

ӘЙҘӘГЕҘ...

ӨЙРӘК ТҮГЕЛ, БӨРКӨТ БУЛАЙЫҠ -

ошоға бәйле һинең бәхетең дә, бәхетһеҙлегең дә

Ер яралыу тураһындағы бер һинд легендаһында һүрәтләнгәнсә, Аллаһы Тәғәлә ҡабырсаҡ яһап, уны диңгеҙ төбөнә төшөргән. Ҡабырсаҡ эсендәге йән эйәһенә шундай ҡыҙыҡһыҙ тормош бүләк ителгән: ул көн дә бер үк эште ҡабатлай - ҡабырсаҡты асып, бер аҙ диңгеҙ һыуы эсә лә, уны ҡабат ябып ҡуя.

Һуңыраҡ Хоҙай бөркөттө яралта һәм уға осош ирке, иң юғары үрҙәрҙе яулау һәләте бирә. Бөркөт өсөн сиктәр юҡ, унын ҡарауы, уға ирек өсөн ҡиммәт түләргә тура килә: ул көн дә ризыҡ табыу өсөн көрәшергә тейеш. Уға бер ни ҙә анһат ҡына бирелмәй. Бала сығарғас, уға ризыҡ табыу өсөн көнөн-төнөн һунар итергә кәрәк. Ләкин быны бөркөт ҙур шатлыҡ менән эшләй.

Шулай итеп, берҙән-бер көндө Хоҙайыбыҙ Кешене яралта, уны тәүҙә ҡабырсаҡ эргәһенә, шунан бөркөткә алып килә һәм ниндәй тормош һайларға теләүен һорай.

Туҡтауһыҙ өйрәнергә һәм үҫергә

Йәшәү ысулдарынан икәүҙең береһен һайларға була. "Ҡабырсаҡ" тибындағылар үҙенең аң даирәһен киңәйтеүгә һәләтһеҙ кешеләрҙе символлаштыра. Быныҥ ғибрәте шул: ғүмере буйына уға бер үк эште генә эшләргә тура килә.

"Күп ашау арҡаһында иртә үләләр, күп эсеү арҡаһында иртә үлеүселәр ҙә бар, тиҙ ҡорой һәм үлә торған өсөнсө төр кешеләр ҙә бар - уларҙың Ер йөҙөндә ошонан башҡа тәғәйенләнеше юҡ", ти Наполеон Хилл.

Ләкин быңдай яҙмыштан ҡотолоп була бит, тиерһегеҙ. Әлбиттә, һәр кем бөркөт яҙмышын һайлай ала ул. Ләкин күптәр ҡабырсаҡҡа ла оҡшарға теләмәй, бөркөт һымаҡ та булғыһы килмәй. Уларҙың бөркөттән өҫтөн булғыһы килә. Улар үҙ теләгенә яраҡлы ниндәйҙер "йәнлекте" эҙләй. Аҙаҡ килеп, таба быңдай "йәнлекте", ул - өйрәк.

Өйрәктәр

Әгәр ҙә әйберҙәргә өҫтәнерәк ҡараһаҡ, өйрәк тә бөркөткә оҡшаған һымаҡ. Ысынында, икеһе бөтөнләй ике төрлө ҡош тураһында һүҙ бара. Ике ҡош та оса белә. Ләкин бөркөт юғарыла осҡанда, өйрәктәр һыу тирәһендә генә сапырҙаусан.

Өйрәктең иң күҙгә бәрелгән һыҙаты - унын баҡылдауы. Иртән йоҡонан уяныу менән баҡылдай башлай. Ашарға теләһә лә, ниҙәндер риза булмаһа ла, башҡалар унын аҙығын тартып алһа ла баҡылдай. Ниндәйҙер эштең һөҙөмтәһе булмаһа ла баҡылдай. Эш эшләү урынына баҡылдап ҡына йөрөү яҡшы түгел дә бит инде.

Өйрәктәр - "эштә"

Өйрәк тибындағы кешеләрҙе башҡаларҙан айырырға мөмкинлек биреүсе бер нисә миҫалды ҡарайыҡ әле.

Һеҙ ҡайҙалыр санаторийҙа ял итәһегеҙ. Иртәнге ашҡа һуңланығыҙ. Барыһы ла таралышып, 15 минут үткәс, ашханаға инәһегеҙ. Был осраҡта ҡаршығыҙға өйрәк сыҡһа, ул шулай тиәсәк: "Үкенес, ләкин һеҙ һуңланығыҙ. Тыштағы табличканы күрмәнегеҙмәе ни? Хәҙер инде төшкө ашҡа килергә ҡала. Баҡ-баҡ-баҡ...".

Ә бөркөт тибындағы кеше былай тиәсәк: "Ҡыҙғаныска күрә, беҙ өҫтәлде йыйып бөттөк. Бәлки, кухняла һеҙҙең өсөн ниҙер әҙерләргәлер? Ни теләйһегеҙ?"

Төҙөлөш материалдары магазинында булғанығыҙ барҙыр. 5 мең квадрат метр майҙанлы салонда берҙән-бер һатыусы икенсе һатып алыусы менән мәшғүл. Һин уларҙың һүҙенә ҡыҫылаһың һәм: "Ғәфү итегеҙ, аҡ буяуҙы ҡайһы тирәләрәк табып булыр?" - тип һорайһың. Был осраҡта өйрәк шулай яуап бирәсәк: "Күрмәйһегеҙме ни, мин клиентты хеҙмәтләндерәм бит. Бер юлы бер генә һатып алыусы менән эшләй алам мин. Көтөп тороғоҙ. Баҡ-баҡ-баҡ..."

Бер нисә ай элек сит ҡалала командировкала булғанда ҡунаҡханаға урынлашырға теләнем. Урынға алдан бронь бирҙем. Ләкин администратор ҡунаҡханала урын булмауы, мине урынлаштыра алмауы тураһында белдерҙе. Мин үҙ хоҡуғымды яулап ҡараһам да, эш сығара алманым. "Ҡунаҡхана тулы икән - тулы, һеҙҙең өсөн генә бүлмә тыуҙырып булмай. Баҡ-баҡ-баҡ..." "Әһә, был ҡатын өйрәк икән", - тип уйлап алдым. Шуға ла ҡунаҡхана директорының килеүен талап иттем. "Ул да мин әйткәнде әйтәсәк", - тине администратор. Икенсе бүлмәгә сығырға иткәндә мин уны туҡтаттым һәм: "Миңә бөркөттө саҡырығыҙ", - тинем. "Кемде, кемде?" - тип аптыраны администратор. "Кемде генә саҡырһағыҙ ҙа саҡырығыҙ, тик ул һеҙҙең кеүек яуап биреүсе кеше булмаһын". Администратор аңланы. Минең эргәгә килгән менеджер, ысынлап та, бөркөт ине һәм миңә:"Ысынлап та, ҡунаҡхана тулы. Ләкин һеҙҙең мәсьәләне хәл итергә тырышырға кәрәк. Башҡа ҡунаҡханаларға шылтыратып, урын белешә торормон, түләүҙәге айырманы, әлбиттә, беҙ ҡапларбыҙ, ә һеҙ хәҙергә беҙҙең ресторанға инеп, ҡапҡылап алығыҙ".

Бөркөттө танынығыҙмы инде? Өйрәк баҡылдағансы, бөркөт хәл итеү юлын эҙләй. Өйрәктең баҡылдауы тотош аҡланыуҙар, һылтаныуҙар, мәғәнәһеҙ һөйләнеүҙәр, сығынсылау һәм бер урында тапаныу менән оҙатып барыла. Өйрәкте берҙән-бер көн килеп эштән сығарасаҡтар. Көрсөк мәлендә ҡорбан булыусыларҙың тәүгеһе - өйрәктәр. Шул саҡта ул: "Ниндәй ғәҙелһеҙлек! Моғайын, етәксегә минең йөҙөм оҡшамағандыр!" - тип әйтәсәк. Ә бөркөттәрҙе вазифа баҫҡысы буйлап үрләтәсәктәр. Өйрәк булмаҫҡа һәм һөҙөмтә яулайһы урынға баҡылдамаҫҡа кәрәк - бына шунынһы мөһим. Шуға ла өйрәк тибындағы кешеләрҙән ҡасығыҙ.

Өйрәк менән бөркөт араһындағы айырма:

Өйрәк: "Мин быны булдыра алмайым" - тигәндә, бөркөт: "Быны булдырыу өсөн ни эшләргә мөмкин икән?" - тип баш вата.

Өйрәк - пессимист, бөркөт - оптимист.

Өйрәктәр бер-береһенә кире тәьҫораттарҙы һөйләй, хатта ошо маҡсат менән осрашыуҙар үткәрә. Бөркөттәр ыңғай тәьҫораттары менән генә уртаҡлашыусан.

Өйрәк мотлаҡ кәрәк булғанды ғына эшләй, ҡайһы саҡта унынһын да эшләмәй. Бөркөттәр үҙҙәренән көтөлгәндән күберәкте эшләй.

Өйрәк аҡрын эшләй. Уларҙың девизы: "Мин эшләйем, ә ярышмайым". Ул нисек эшләргә кәрәк икәнен дә белә, ләкин уны эшләмәҫ өсөн һылтау эҙләй. Бөркөт булдыра алғансы күберәк эшләргә тырыша.

Өйрәк эшләмәҫ өсөн - һылтау, ә бөркөт эшләү ысулы эҙләй.

Өйрәк үҙ өҫтөнә яуаплылыҡ алмай, бөркөт ҡайһы саҡта ҡурҡа, ләкин алға барыуҙы дауам итә.

Өйрәк һәр мөмкинлектә проблема эҙләй. Бөркөт проблеманан сығыу мөмкинлеге эҙләй.

Өйрәк әйләнә-тирәләгеләр тураһында насар һөйләп, үҙен яҡшы итеп күрһәтергә тырыша. Ә бөркөт ыңғай нәмәләр тураһында һөйләүсән йәки өндәшмәүсән.

Өйрәккә берәй ҡарар ҡылыу өсөн ваҡыт кәрәк, йә бөтөнләй кире уйларға мөмкин. Бөркөт тиҙ ҡарар ҡабул итә, сөнки ул үҙенең интуицияһына ышана.

Өйрәк бар иғтибарын ауырлыҡтарға йүнәлтә һәм баҡылдауҙан бушамай. Ә бөркөт бар тырышлығын ниндәйҙер ҡарар ҡабул итеүгә һала һәм бер нигә ҡарамай, алға бара.

Өйрәк күңеле оҙаҡ йылдар ниндәйҙер ғәҙелһеҙлекте онота алмай, ә бөркөт барыһын да кисерә белә.

Өйрәк үҙе тураһында хәстәрләгәндәрен көтә һәм шуға өлгәшмәһә, туҡтауһыҙ баҡылдай. Ә бөркөт үҙе теләгәнде үҙе таба һәм юллай.

Өйрәккә үҙендә булған менән ҡәнәғәтләнергә тура килә. Бөркөт үҙе теләгәнде үҙе булдыра ала.

Өйрәк өсөн бар донъя бер күләүектән тора. Ә бөркөт иң бейек ҡаяларҙы, бар Йыһанды үҙенеке итеп тоя.

Өйрәк хәл-күренештәрҙе тәнҡитләй, ә бөркөт уларҙы үҙгәртергә тырыша.

Башҡаларға йоғонтоһо

Ысынлап та, өйрәк үҙ балаларын нимәгә өйрәтә? Нисек баҡылдарға, әлбиттә.

Ә бөркөттәр, киреһенсә, башҡаларға талап ҡуя. Уларҙың үҙ балаларын нисек осорға өйрәткәнен ҡарап торғанығыҙ булдымы берәй ваҡыт? Инә бөркөт тәүҙә ояһындағы йомшаҡ "түшәк"те йыйып алып, ергә ташлай. Ундағы ҙур ботаҡтарҙы ла алып ҡуя. Ҡошсоҡтар өсөн оя уңайһыҙ булып ҡала. Ошо уңайһыҙлыҡ уларҙы ҡанаттарын ҡағырға мәжбүр итә. Ҡурҡаҡ ҡошсоҡто хатта ата-әсәһе оянан алып ташлай. Ҡошсоҡ ошо мәлдә лә ҡанаттарын йәймәһә һәм унын ергә бәрелеү ҡурҡынысы килеп тыуһа, бөркөттәр уны осҡан ыңғайға эләктереп алып, ҡабат мендереп ҡуя.

Бөркөттәр бер урында тапанғанды һәм ялҡаулыҡты яратмай. Әйләнә-тирәләгеләргә юғары талаптар ҡуя. Уларҙы тормош, әйләнә-тирәләгеләр ҡыҙыҡһындыра. Улар ыңғай үҙгәрештәргә өлгәшергә теләй. Бөркөттәргә булған хөрмәт ошоларға бәйлелер ҙә инде. Беҙ өлгө итеп бөркөттө һайлайбыҙ. Еңеүселәр генә бөркөттәр һымаҡ йәшәй.

Ә һинең күңелеңдә ниндәй ҡош ултыра?

Бодо ШЕФФЕР.

СӘЛӘМӘТ БУЛ!

ИЛЛЕ ЙӘШТӘН ҺУҢ...

Хис-тойғоларҙы күнектереүҙе дауам итәбеҙ. Үлемесле хәүефте күҙ алдына килтерегеҙ: тауҙар, упҡын, һеҙ унын ситендә генә тораһығыҙ... йәки - диңгеҙ, дауыл, ҙур тулҡындар һеҙҙе ҡаплап китә... Ҡотолор әмәл юҡ. Йәки үлемесле сиргә дусар булғанһығыҙ. Ауырыу кешенең кемгә кәрәге бар? Ярҙамһыҙ, бәхетһеҙ кешенең? Яҡындарығыҙға, балаларығыҙға һеҙ ауырыу килеш кәрәкмәйһегеҙ. Ғәҙелһеҙлек, үпкәләү кисерегеҙ... Был һынауҙар нимә өсөн? Башығыҙға килгән уйҙы аңлағыҙ. Барыһы ла төштә генә кеүек тип күҙаллағыҙ: һеҙгә йәшәргә ни бары ярты йыл ҡалған... Барыһы ла артабан дауам итәсәк, әммә һеҙһеҙ... Кемде күрәһегеҙ? Һеҙҙең менән артабан нимә була? Әгәр операция икән, тимәк, башҡаса бер нисек тә ярҙам итә алмағандар. Быларҙың барыһы ла ғәҙел түгеллеген тойоғоҙ... Анализлағыҙ. Аңығыҙ асыҡ. Яуап, сығыу юлын эҙләгеҙ... Әгәр үткәндә нимәнелер үҙгәртергә, төҙәтергә теләһәгеҙ уны яҡшыраҡ иҫләргә тырышығыҙ. Сығыу юлын эҙләгеҙ... Үҙ-үҙегеҙгә ышанысығыҙ булмауы ҡайҙан килә? Уны һеҙгә кем һеңдергән? Ул ваҡытта ниндәй ваҡиғалар бара ине? Ни өсөн ул ваҡытта үҙегеҙгә түгел, ә икенсе кешегә ышандығыҙ? Бәлки, һеҙ нимәләлер хаҡлы түгелдер? Ни өсөн һеҙҙе һаттылар? Сығыу юлын эҙләгеҙ... Үҙгәртергә, төҙәтергә мөмкин... Һәм уйығыҙҙа ғына ошо юлдан барығыҙ. Һеҙҙең терәгегеҙ бар - һеҙ тере. Тимәк, нәҙек кенә өмөт ебе бар. Артабан барығыҙ... Моғайын, тиҙҙән ҡотолоу килер. Әгәр әлегә тиклем тере икәнһегеҙ, әлегә тиклем юғалмағынһығыҙ икән, тимәк тәбиғәт, юғары көстәр һеҙгә мөмкинлек бирә. Артабан барығыҙ һәм нимә эшләргә икәнен уйлағыҙ. Ошо өмөтһөҙлөк упҡынын, ошо үлемесле хәүефте еңеп сығыуығыҙҙы күҙ алдына килтерегеҙ - һеҙ ТЕРЕ. Тимәк, алда юл бар. Көс кәрәк. Һәр кемдең маҡсаты була, ошо маҡсатты тойоғоҙ... Балаларығыҙ, уларҙың тормошо, яҙмышы... Һеҙгә нимәлер юғалтыу ҡурҡынысы янай. Шуны тойоғоҙ. Күҙҙәрҙе асмайбыҙ, тигеҙ генә тыныс, үҙ-үҙенә ышанған кеше позаһында ултырабыҙ. Әле генә күҙ алдынан үткәргәндәрегеҙ - һеҙҙең үткәнегеҙ. Уны үҙгәртеп булмай. Уйығыҙҙан ғына үҙегеҙгә шулай тип ҡабатлағыҙ: эйе, үткәнде үҙгәртеп булмай. Әгәр шуны үткәнмен икән, тимәк, артабан да йәшәй алам... Мин йәшәйем... хәҙер, бында. Теләһә ниндәй тормош мәғәнәгә эйә. Әгәр Тәбиғәт көстәре мине йәшәү өсөн һайлаған икән, тимәк, мин бәхетле, һайланмыш... Минең әле эшләйһе эштәрем күп... Ышаныс тойоғоҙ. Һеҙ булғандың барыһын да үтеп сыҡҡанһығыҙ. Һеҙ һөйөүгә һәм ихтирамға лайыҡ. Һеҙ элекке түгел. Тап өлөшөгөҙгә төшкән һынау бөгөнгө һеҙҙе яһаған. Эйе, һеҙ туҡмалғанһығыҙ. Әммә һәр нәмәнең хаҡы бар. Нимәне яҡшыртып була икәнлеген анализлағыҙ... Нимәне үҙгәртергә теләүегеҙҙе аныҡ тойоғоҙ. Аныҡ план төҙөгөҙ. Һәр күҙәнәгегеҙ менән ышаныс тойоғоҙ. Һеҙ үҙ яҙмышығыҙға үҙегеҙ хужа. Бары тик изгелек кенә һеҙҙе ныҒыта ала. Ышаныс тойоғоҙ. Үҙегеҙгә нимә кәрәк - уйығыҙҙа ғына тойоғоҙ... беренсе аҙымығыҙҙы яһанығыҙ инде. Артабан барығыҙ... Һәр күҙәнәгегеҙ менән шатлыҡ, бәхет кисерегеҙ. Тап ошо мәлдә - был һеҙҙең тормошоғоҙ. Киләсәгегеҙ ҙә, үткәнегеҙ ҙә түгел - хәҙерге ваҡыт. Йәшәүегеҙҙән шатлыҡ тойоғоҙ! Һәр минутығыҙҙы, һәр миҙгелдең ҡәҙерен белегеҙ. Башҡаса булдыра алмағанығыҙҙы тойоғоҙ. Үткәндәр мәңгелеккә артта ҡалды. Ул һеҙгә тәжрибә һәм белем бирҙе. Һәм китте... һеҙгә кәрәк нәмә - үҙегеҙҙә. Изгелек һәм тыныслыҡ. Ышаныс һәм һығылмалылыҡ. Ҡайһы бер ваҡыт, ошо халәттә булыр, уны тойор өсөн бары тик йылмайырға ғына кәрәк.

С. КУЗИНА.
(Дауамы бар).

24 ДЕКАБРЯ ПОНЕДЕЛЬНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Сегодня 24 декабря. День начинается". [6+]
9.55 "Модный приговор". [6+]
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+]
18.55 "На самом деле". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Чужая кровь". [16+]
22.25 "Вечерний Ургант". [16+]
23.25 "Познер". [16+]
0.25 Т/с "Мурка". [16+]
2.30 "Мужское / Женское". [16+]
3.00 Новости.
3.05 "Мужское / Женское". [16+]
3.30 "Модный приговор". [6+]
4.25 Контрольная закупка. [6+]

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 "Тайны госпожи Кирсановой". [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 "Тайны следствия-18". [12+]
23.20 "Вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
2.00 Т/с "Мастер и Маргарита". [16+]

БСТ
7.00 Сәләм.
9.00 Сәләм.
10.00 Т/с "Дом престарелых". [12+]
11.00 Итоги недели (на рус. яз.).
11.45 Специальный репортаж. [12+]
12.00 Счастливый час.
13.00 Күңелем моңдары. [12+]
13.30 "Бәхетнамә" (на баш.яз.).
14.30 Новости (на баш. яз.).
14.45 Учим башкирский язык. [0+]
15.00 "100 имен Башкортостана". [12+]
15.30 "Книга сказок". [0+]
15.45 "Борсаҡ". [0+]
16.00 Гора новостей.
16.15 "Перекличка". [6+]
16.30 Новости (на рус. яз.).
16.45 Үткән ғүмер. [12+]
17.15 Бизнес-проба. [12+]
17.30 Новости (на рус. яз.).
17.45 Интервью. [12+]
18.00 "100 имен Башкортостана". [12+]
18.30 Новости (на баш. яз.).
18.45 Хоккей. КХЛ. "Салават Юлаев" (Уфа) - "Локомотив" (Ярославль).
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Күстәнәс. [12+]
22.30 Новости (на баш. яз.).
23.00 "Теге өсәү!" [12+]
23.45 "Весело живем". [12+]
0.00 Х/ф "Ученик лекаря. Авиценна". [12+]
2.00 Бәхетнамә. [12+]
3.45 Спектакль "Кодаса или полснохи меньшему брату". [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]
6.30 Новости (на рус. яз.).

25 ДЕКАБРЯ ВТОРНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Сегодня 25 декабря. День начинается". [6+]
9.55 "Модный приговор". [6+]
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. "Чужая кровь". [16+]
22.25 "Вечерний Ургант". [16+]
23.25 Т/с "Мурка". [16+]
1.30 "На самом деле". [16+]
2.30 "Мужское / Женское". [16+]
3.00 Новости.
3.05 "Мужское / Женское". [16+]
3.30 "Модный приговор". [6+]
4.25 Контрольная закупка. [6+]

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 "Тайны госпожи Кирсановой". [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 "Тайны следствия-18". [12+]
23.20 "Вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
2.00 Т/с "Мастер и Маргарита". [16+]

БСТ
7.00 Сәләм.
9.00 Сәләм.
10.00 Т/с "Дом престарелых". [12+]
11.30 Новости (на рус. яз.).
11.45 Бизнес-проба. [12+]
12.00 Счастливый час.
13.00 Күңелем моңдары. [12+]
13.30 "Бәхетнамә" (на баш.яз.).
14.30 Новости (на баш. яз.).
14.45 Учим башкирский язык. [0+]
15.00 Дорога к храму. [0+]
15.30 Йырлы кәрәҙ. [6+]
15.45 Бауырһаҡ. [0+]
16.00 Гора новостей.
16.15 "Семәр". [0+]
16.30 Новости (на рус. яз.).
16.45 Дознание. [16+]
17.15 Современник. [12+]
17.30 Новости (на рус. яз.).
17.45 Интервью. [12+]
18.00 Автограф. [12+]
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 Криминальный спектр. [16+]
21.00 Уфимское "Времечко".
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 "Бай". [12+]
22.30 Новости (на баш. яз.).
23.00 Әлләсе... [12+]
23.45 "Весело живем". [12+]
0.00 Х/ф "Десять негритят". [0+]
1.45 Бәхетнамә. [12+]
2.45 Спектакль "Зятек". [12+]
5.00 Автограф. [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]
6.30 Новости (на рус. яз.).

26 ДЕКАБРЯ СРЕДА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Сегодня 26 декабря. День начинается". [6+]
9.55 "Модный приговор". [6+]
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. "Чужая кровь". [16+]
22.25 "Вечерний Ургант". [16+]
23.25 Т/с "Мурка". [16+]
1.30 "На самом деле". [16+]
2.30 "Мужское / Женское". [16+]
3.00 Новости.
3.05 "Мужское / Женское". [16+]
3.30 "Модный приговор". [6+]
4.25 Контрольная закупка. [6+]

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 "Тайны госпожи Кирсановой". [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 "Тайны следствия-18". [12+]
23.20 "Вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
2.00 Т/с "Мастер и Маргарита". [16+]

БСТ
7.00 Сәләм.
9.00 Сәләм.
10.00 Т/с "Дом престарелых". [12+]
11.30 Новости (на рус. яз.).
11.45 Криминальный спектр. [16+]
12.00 Счастливый час.
13.00 Күңелем моңдары. [12+]
13.30 "Бәхетнамә" (на баш.яз.).
14.30 Новости (на баш. яз.).
14.45 Учим башкирский язык. [0+]
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 "100 имен Башкортостана". [12+]
17.30 Новости (на рус. яз.).
17.45 Вечерний телецентр..
18.30 Новости (на баш. яз.).
18.45 Хоккей. КХЛ. "Салават Юлаев" (Уфа) - "Сибирь" (Новосибирск).
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 "100 имен Башкортостана". [12+]
22.30 Новости (на баш. яз.).
23.00 Д/ф "Телевидение - жизнь моя". [12+]
0.00 Х/ф "Десять негритят". [0+]
1.45 Бәхетнамә. [12+]
2.45 Спектакль "Любовница". [12+]
5.00 "100 имен Башкортостана". [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]
6.30 Новости (на рус. яз.).

27 ДЕКАБРЯ ЧЕТВЕРГ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Сегодня 27 декабря. День начинается". [6+]
9.55 "Модный приговор". [6+]
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. "Чужая кровь". [16+]
22.25 "Вечерний Ургант". [16+]
23.25 Т/с "Мурка". [16+]
1.30 "На самом деле". [16+]
2.30 "Мужское / Женское". [16+]
3.00 Новости.
3.05 "Мужское / Женское". [16+]
3.30 "Модный приговор". [6+]
4.25 Контрольная закупка. [6+]

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 "Тайны госпожи Кирсановой". [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 "Тайны следствия-18". [12+]
23.20 "Вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
2.00 Т/с "Мастер и Маргарита". [16+]

БСТ
7.00 Сәләм.
9.00 Сәләм.
10.00 Т/с "Дом престарелых". [12+]
11.30 Новости (на рус. яз.).
11.45 Позывной "Барс". [12+]
12.00 Счастливый час.
13.00 Күңелем моңдары. [12+]
13.30 "Бәхетнамә" (на баш.яз.).
14.30 Новости (на баш. яз.).
14.45 Учим башкирский язык. [0+]
15.00 "100 имен Башкортостана". [12+]
15.30 Байтус. [6+]
15.45 "Ҡош юлы. Балалар". [6+]
16.00 Гора новостей.
16.15 "Сыйырсыҡ". [0+]
16.30 Новости (на рус. яз.).
16.45 "Аль-Фатиха. [12+]
17.15 Современник. [12+]
17.30 Новости (на рус. яз.).
17.45 Интервью. [12+]
18.00 Башҡорттар. [6+]
18.30 Новости (на баш. яз.).
19.00 Вечерний телецентр.
20.00 Моя Республика. [12+]
20.15 Полезные новости. [12+]
20.30 Сәңгелдәк. [0+]
20.45 Криминальный спектр. [16+]
21.00 Уфимское "Времечко".
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Республика Live. [12+]
22.30 Новости (на баш. яз.).
23.00 "Алтын". [12+]
0.00 Х/ф "Тайна королевы Анны, или Мушкетеры 30 лет спустя". [0+]
2.00 Бәхетнамә. [12+]
3.00 Спектакль "Лебедушка моя". [12+]
4.45 "Весело живем". [12+]
5.00 Башҡорттар. [6+]
5.30 Счастливый час. [12+]
6.30 Новости (на рус. яз.).

28 ДЕКАБРЯ ПЯТНИЦА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Сегодня 28 декабря. День начинается". [6+]
9.55 "Модный приговор". [6+]
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+]
19.50 "Поле чудес". Новогодний выпуск. [16+]
21.00 Время.
21.30 "Что? Где? Когда?" Финал года. [16+]
23.30 Премьера. "Голос. Перезагрузка". [16+]
1.35 "Вечерний Ургант". [16+]
2.35 Х/ф Премьера. "Наивный человек". [16+]
4.30 Контрольная закупка. [6+]

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 "Тайны госпожи Кирсановой". [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 "Тайны следствия-18". [12+]
23.20 "Вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
2.00 Т/с "Мастер и Маргарита". [16+]

БСТ
7.00 Сәләм.
9.00 Сәләм.
10.00 Т/с "Дом престарелых". [12+]
11.00 Автограф. [12+]
11.30 Новости (на рус. яз.).
11.45 Криминальный спектр. [16+]
12.00 "Йома". [0+]
12.30 Спектакль "Люди на том берегу..." [12+]
14.30 Новости (на баш. яз.).
14.45 Бала-саға. [6+]
15.30 "Сулпылар". [0+]
15.45 Шәп арба. [6+]
16.00 "Гора новостей. [6+]
16.15 "Преград.net". [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.).
18.45 Хоккей. КХЛ. "Салават Юлаев" (Уфа) - "Куньлунь РС" (Пекин).
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 "Моя семья". [6+]
22.30 Новости (на баш. яз.).
23.00 "Байыҡ-2018". [12+]
0.00 Х/ф "Тайна королевы Анны, или Мушкетеры 30 лет спустя". [0+]
1.30 Спектакль "Одолжи мне жеребца". [12+]
3.15 Т/с "Дом престарелых". [16+]
6.30 Новости (на рус. яз.).

29 ДЕКАБРЯ СУББОТА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Сегодня 29 декабря. День начинается". [6+]
9.55 "Модный приговор". [6+]
10.55 "Жить здорово!" [16+]
12.00 Новости.
12.15 "Идеальный ремонт". [6+]
13.20 "Давай поженимся!" [16+]
14.15 Премьера. Праздничный концерт к Дню спасателя. [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 Премьера. Праздничный концерт к Дню спасателя. [16+]
16.20 "Кто хочет стать миллионером?" с Дмитрием Дибровым. Новогодний выпуск. [12+]
17.55 "Сегодня вечером". [16+]
21.00 Время.
21.20 "Голос. Перезагрузка". [16+]
23.05 Премьера. "Легенды "Ретро FM". [16+]
1.05 Х/ф "Мой парень из зоопарка". [12+]
3.00 Х/ф "Ниагара". [16+]
4.35 "Модный приговор". [6+]
5.35 Контрольная закупка. [6+]

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 "Юмор! Юмор! Юмор!!!" Специальный выпуск. [16+]
14.00 Х/ф "Служебный роман".
17.25 "Привет, Андрей!". [12+]
20.00 Вести в субботу.
21.00 Т/с "Тайны следствия-18". [12+]
1.15 Х/ф "Теория невероятности". [12+]

БСТ
7.00 "Яркие мгновения года". "Сәләм".
10.00 "100 дней до совершенства". [12+]
10.30 Күстәнәс. [12+]
11.00 "Яркие мгновения года". "Тамыр".
12.00 "Яркие мгновения года". "Счастливый час".
13.00 Новости (на баш. яз.).
13.30 "Яркие мгновения года". "Бәхетнамә" (на баш.яз.).
14.30 "Дарю песню". [12+]
16.30 "Яркие мгновения года". Музыкально-развлекательные программы.
17.30 "Яркие мгновения года". "Тайм-аут".
18.30 Новости (на баш. яз.).
19.00 "Яркие мгновения года". "Вечерний телецентр.".
21.15 Победить себя... [12+]
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Деловой Башкортостан. [12+]
22.30 Итоги недели (на баш. яз.).
23.00 "Башҡорт йыры-2018". [12+]
0.00 Х/ф "В России идет снег". [16+]
1.30 Спектакль "Девушка с монистами". [12+]
3.00 "Весело живем". [12+]
3.15 Т/с "Дом престарелых". [16+]
6.30 Новости (на рус. яз.).

30 ДЕКАБРЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
6.00 Новости.
6.10 Новогодний Ералаш. [0+]
6.45 Х/ф "Три орешка для Золушки". [0+]
8.20 Х/ф "Варвара-краса, длинная коса". [0+]
10.00 Новости.
10.10 Новогодний концерт Михаила Задорнова. [16+]
12.00 Новости с субтитрами.
12.15 Х/ф "Один дома". [0+]
14.10 Х/ф "Один дома-2". [0+]
16.30 "Три аккорда". [16+]
18.20 Премьера сезона. "Эксклюзив" с Дмитрием Борисовым. [16+]
19.55 Премьера. Церемония вручения народной премии "Золотой граммофон". [16+]
21.00 Время.
21.20 Премьера. Церемония вручения народной премии "Золотой граммофон". [16+]
23.30 "Вечерний Ургант". [16+]
0.30 Х/ф "Ночь в музее". [12+]
2.30 Х/ф "Река не течет вспять". [12+]
4.15 "Модный приговор". [6+]
5.10 Контрольная закупка. [6+]

РОССИЯ 1
4.40 Х/ф "Нелюбимый". [12+]
8.15 Х/ф "Новогодняя жена". [12+]
10.10 Сто к одному.
11.00 Вести.
11.20 "Измайловский парк". Большой юмористический концерт. [16+]
13.40 Х/ф "Служебный роман".
16.55 Х/ф "Москва слезам не верит".
20.00 Вести недели.
22.00 Москва. Кремль. Путин.
23.00 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
0.30 "Дежурный по стране". Михаил Жванецкий.
1.45 "Измайловский парк". Большой юмористический концерт. [16+]
3.40 Х/ф "Школа для толстушек". [12+]

БСТ
7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
7.45 Новости (на баш. яз.).
8.00 М/ф "ЧиЧиленд". [0+]
8.30 "Йома". [0+]
9.00 "Бай". [12+]
9.30 Моя Республика. [12+]
10.00 Йырлы кәрәҙ. [0+]
10.30 Республиканская новогодняя елка. [0+]
12.00 Моя семья. [6+]
12.30 Итоги недели (на баш. яз.).
13.00 Замандаш. [6+]
13.15 Алтын тирмә. [6+]
14.00 "Дарю песню". [12+]
15.15 Башҡорттар. [6+]
15.45 Вестник "Газпромтрансгаз Уфа". [12+]
16.00 Дорога к храму. [0+]
16.30 Бизнес-обзор. [12+]
16.45 "Алтын арба". [12+]
18.15 Полезные новости. [12+]
18.30 Деловой Башкортостан. [12+]
19.00 Лидеры региона. [12+]
20.00 Әлләсе... [12+]
20.45 "Теге өсәү!" [12+]
21.30 Итоги года (на баш. яз.).
22.30 "Красная кнопка". [16+]
23.15 "Йәшлек-шоу-2018". [12+]
0.45 Х/ф "Лучшее Рождество". [6+]
2.30 Спектакль "Морозное дыхание метели". [12+]
5.00 Д/ф "Слово правды, света и добра". [12+]
6.00 Итоги года (на баш. яз.).

✓ Һуңғы 15-20 йылда ҡала төҙөлөшө сәйәсәтен властар түгел, ә төҙөүселәр тормошҡа ашыра. Архитектор күҙлегенән сығып баһалағанда, был ҡаланың йөҙөн йәмһеҙләй, уны тығыҙландырыуға килтерә.

КӨН ҠАҘАҒЫ

"БЕҘ ДОШМАН ТҮГЕЛ, БЕҘ - ЯРҘАМСЫЛАР!"

Ошо көндәрҙә Башҡортостандың Архитекторҙар берлегендә үткән түңәрәк ҡорҙа яңғыраны был һүҙҙәр. Сарала ошо өлкә буйынса белгестәр, Өфө ҡала округы хакимиәте вәкилдәре һәм муниципалитеттың Архитектура һәм ҡала төҙөлөшө буйынса баш идаралығы етәксеһе Олег Байдин бер өҫтәл артына йыйылып, баш ҡаланың 2030 йылға тиклемге үҫеш стратегияһы һәм генераль планы буйынса фекер алышты.

БР Архитекторҙар берлеге рәйесе Илдар Йәһүҙин белдереүенсә, түңәрәк ҡорҙоң маҡсаты - стратегия нигеҙендә ҡабул ителәсәк генераль планды әҙерләгәндә архитекторҙар йәмғиәтен дә йәлеп итеү тураһында һөйләшеү. Ни тиһәң дә, улар араһында исемдәре билдәле, ҡаланың тарихын һәм үҫеш юлын ишетеп кенә түгел, күреп белгән шәхестәр ҙә бар. Улар йылдар дауамында ниндәй йүнәлештәрҙең ҡабул ителеүе, ҡайһыларының инҡар ителеүе менән дә яҡшы таныш. Был йәһәттән абруйлы архитекторҙар үҙ фекерҙәрен еткерҙе. Башҡортостандың атҡаҙанған архитекторы, документты әҙерләүҙең беренсе этабында ҡатнашыусы Константин Донгузов стратегия менән уны тормошҡа ашырырға тейешле генплан араһына мастер-план индереүҙе тәҡдим итә. Уға ярашлы, ҡаланы үҫтереү программаһын формалаштырыу процесына халыҡ та йәлеп ителергә, йәғни ҡала төҙөлөшө барлыҡ социаль төркөмдәрҙең һәм йәмғиәттәрҙең ихтыяжын иҫәпкә алырға тейеш. Павел Мазин билдәләүенсә, һуңғы 15-20 йылда ҡала төҙөлөшө сәйәсәтен властар түгел, ә төҙөүселәр тормошҡа ашыра. Архитектор күҙлегенән сығып баһалағанда, был ҡаланың йөҙөн йәмһеҙләй, уны тығыҙландырыуға килтерә. Икенсе яҡтан, бындай төҙөлөштәр барышында ҡаланың мәҙәни мираҫы булған объекттарҙы заманса йорттар араһында һаҡлап ҡалыу мәсьәләһе көн үҙәгенә сыға. "Беҙҙең бай тарихыбыҙ бар, уны үҫтерергә һәм ҡабаттан тергеҙергә кәрәк. Юҡһа, Өфө лә Рәсәйҙең башҡа үҙ йөҙө булмаған ҡалаларының береһенә әүереләсәк. Ҡала властары мегаполистың үҙәк өлөшөндә тарихи ауыл булдырыу йәки мәҙәни мираҫ объекттары тирәһендәге төҙөлөш эштәрен көйләү буйынса нимәлер уйларға тейеш. Уларҙы шәхси ҡулдарға ҡуртымға биреп ҡуйыуҙы дөрөҫ ҡарар тип уйламайым", - тине ул.

Ысынлап та, боронғо, бай тарихы булған ниндәй генә ҡаланы алма, уларҙың барыһында ла мәҙәни мираҫ объекттары һаҡлана, реставрациялана, ул ғына ла түгел, туристарҙы күпләп йәлеп итеү маршрутының бер өлөшө булып та тора. Әллә ҡайҙа бараһы түгел - күршеләребеҙгә, Ҡаҙанға ғына барып килеү ҙә быны раҫлай. Һуңғы 15 йыл эсендә ул шул тиклем матурланды, Европа кимәленә генә күтәрелеп ҡалманы, ә мәҙәни мираҫ объекттарының боронғолоҡ еҫен аңҡытып ултырыуы менән дә беҙҙән бер нисә аҙымға алға атланы. Рәсәйҙән ситкә сыҡҡанда ла барлыҡ илдәр ҙә туристарҙы ылыҡтырыу өсөн милли йолаларҙы, боронғо объекттарҙы, милли аш-һыуҙы оҫта файҙалана. Әйткәндәй, алдағы сығыш яһаусының фекерен тормошҡа ашырып, Өфөлә лә тарихи ауыл эшләгәндә, ул йәйәүле туристик маршрут булыр ине, моғайын.

Түңәрәк ҡорҙа күтәрелгән башҡа проблемалар менән бер рәттән, йәйәүлеләр өсөн уңайлылыҡ булдырыу ҙа иғтибар үҙәгендә торҙо. Был иһә транспорт инфраструктураһын үҫтереүҙе генә түгел, ә йәйәүлеләрҙең хәүефһеҙлеген дә үҙ эсенә алырға тейешле бурыс.

"UrbanБайрам" партнеры, уны ойоштороусыларҙың береһе Александра Катасонова белдереүенсә, 2015 йылдағы сарала халыҡ стратегияһы сиктәрендә власть, бизнес һәм ҡала йәмәғәтселеге ҡатнашлығында 2-3 сәғәт эсендә 200 самаһы идея йыйыла. Уларҙың сирек өлөшө бик тә үҙенсәлекле була... әммә береһе лә 2030 йылға тиклем ҡабул ителгән стратегияға инмәй. Ирекһеҙҙән, власть үҙенә башҡа, йәмәғәтселек үҙенә башҡа йәшәгән һымаҡ тойғо ҡала. Быны "Истоки" гәзитенең баш мөхәррире Айҙар Хөсәйенов та билдәләне, сөнки ҡала башлыҡтары һәр даим ҡала халҡының именлеген, уңайлылығын тәьмин итеү, уның ихтыяжын иҫәпкә алыуҙы төп урынға ҡуя, ғәмәлдә иһә, стратегиянан сығып ҡарағанда, халыҡ фекере бөтөнләй һанға һуғылмаған кеүек. "Был халыҡтың ҡатнашлығы булды тигән уйҙырма ғына, ғәмәлдә берәү ҙә уларҙың фекерен иҫәпкә алырға йыйынмай, - тине Айҙар Гайдар улы. - Хатта Архитекторҙар берлегенең, архитекторҙарҙың да фекере һанға һуғылмай".

Шулай уҡ түңәрәк ҡорҙа ресурс менән тәьмин итеүсе ойошмалар менән хеҙмәттәшлек мәсьәләләре лә, башҡа бик күп мөһим проблемалар ҙа күтәрелде. Өфө ҡалаһының баш архитекторы Олег Байдин уларҙың һәр береһе буйынса аныҡ яуаптар бирҙе. Әлбиттә, бәхәстәр ҙә булды, әммә сара үҙ маҡсатына өлгәште - республиканың баш ҡалаһын үҫтереү буйынса ҡабул ителәсәк генераль планды әҙерләгәндә Башҡортостан Архитекторҙар берлеге ағзаларының да фекере иҫәпкә алынасағы, уларҙың да ҡатнашлығы буласағына шик юҡ. Фекер алышыуҙарҙы йомғаҡлап, Илдар Йәһүҙин: "Беҙ дошман түгел, ә ярҙамсылар. Хеҙмәттәшлеккә һәм ярҙам итергә һәр саҡ әҙербеҙ", - тип юҡҡа ғына белдермәне. Бәлки, тырым-тырағай йөрөгәнсе, бер-береңә үпкә һаҡлағансы, күптән ошолай бер өҫтәл артында һөйләшеп, уртаҡ фекергә килергә, аңлашырға ғына кәрәк булғандыр?

Зәйтүнә ӘЙЛЕ.

Аһ-Аһ!

Башҡортостандың мәғариф министры вазифаһын башҡарыусы Айбулат Хажин белдереүенсә, репетиторлыҡ кеүек күренеште еңергә кәрәк, сөнки уҡытыусылар аңлы рәүештә дәрестә бөтә кәрәкле мәғлүмәтте биреп еткермәй, шул рәүешле өҫтәмә дәрестәр алыуға этәрә.

БҮЛӘК ЯРАМАЙ...

"Бала мәктәптә уҡый һәм аҙаҡ репетиторҙар менән шөғөлләнә - был бит башҡа һыймаҫлыҡ хәл. Мин бындай системаға ҡәтғи ҡаршымын, - тип белдерҙе ведомство башлығы. - Беҙҙә уҡытыусылар Федераль дәүләт мәғариф стандарттары сиктәрендә белем биреү программаһын бойомға ашырған өсөн хеҙмәт хаҡы ала. Һәр контроль-үлсәү материалы тулыһынса тиерлек уҡыу курсының программаһын ҡабатлай, уның сиктәренән сыҡмай. Әгәр уҡытыусыларҙан теге йәки был фәндәр буйынса: "Һеҙ Мария Ивановнаға барығыҙ, ул һеҙҙе мотлаҡ әҙерләр, ярҙам итер һәм һеҙ уңышлы тапшырырһығыҙ", - тигән тәҡдимдәр килә башлаһа, ата-әсәләргә йәки законлы вәкилдәргә тейешле органдарға: Мәғариф министрлығына, Мәғариф өлкәһендә контроль һәм күҙәтеү идаралығына мөрәжәғәт итергә кәңәш бирәм. Һәр осраҡта ҡарар ҡабул итербеҙ".

Айбулат Хажин әйтеүенсә, аҙ комплектлы мәктәп уҡыусыларына дәүләт йомғаҡлау аттестацияһын үтергә һәм төп программаны үҙләштерергә ярҙам итеү өсөн бушлай онлайн-курстар асыу күҙаллана, ә мәктәптәрҙә репетиторлыҡҡа кәртә ҡуйыла. "Репетиторлыҡтың барлыҡҡа килеүенә бер ни тиклем "уҡытыусылар хеҙмәтен дәртләндереүҙең боҙолған системаһы" сәбәпсе. Уҡытыусы нимә өсөн эшләүен, нимә өсөн аҡса алыуын аңларға, уның эш һөҙөмтәһе уның эш хаҡында сағылыш табырға тейеш, - тип иҫәпләй мәғариф министры вазифаһын башҡарыусы. - Мәҫәлән, уҡытыусы уҡыусыларҙың Бөтә Рәсәй олимпиадаһы призерын әҙерләгән икән, уға финанс ярҙамын күрһәтеү зарур. Өс призер булһа, өсләтә күләмдәге премия. Был бик мөһим".

Әйткәндәй, Рәсәйҙә табиптарға һәм уҡытыусыларға, ил чиновниктарына тыйылған кеүек үк, бүләктәр ҡабул итеүҙе лә тыйыуҙары мөмкин. Был хаҡта Рәсәй Федерацияһының Хеҙмәт министрлығы мәғлүмәтенә һылтанма менән "Российская газета" хәбәр итә. Тейешле закон проекты Хөкүмәт комиссияһы тарафынан хупланған һәм Дәүләт Думаһына индерелгән. Табиптар һәм уҡытыусылар бүләк бирергә тырышҡан һәм шул рәүешле уларҙы коррупцияға йәлеп иткән кешеләр хаҡында етәкселеккә хәбәр итергә тейеш. Закон проекты ҡабул ителгән осраҡта, табиптарға һәм уҡытыусыларға бүләк итеп сәскәләр һәм канцелярия тауарҙары биреүҙе рөхсәт итеүҙәре ихтимал.

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1440 һижри йыл.

Декабрь (Рабиғел ахыр)	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Аҡшам намаҙы	Йәстү намаҙы
24 (17) дүшәмбе	8:11	9:41	13:30	15:19	16:49	18:19
25 (18) шишәмбе	8:11	9:41	13:30	15:20	16:50	18:20
26 (19) шаршамбы	8:12	9:42	13:30	15:21	16:51	18:21
27 (20) кесе йома	8:12	9:42	13:30	15:22	16:52	18:22
28 (21) йома	8:12	9:42	13:30	15:23	16:53	18:23
29 (22) шәмбе	8:12	9:42	13:30	15:24	16:54	18:24
30 (23) йәкшәмбе	8:12	9:42	13:30	15:25	16:55	18:25

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

СӘНҒӘТ КӨНДӘЛЕГЕ

М. Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры

22, 23 декабрь "Алтын асҡыс" (А. Толстой), музыкаль мажара. 11.00, 13.00 6+

24 декабрь "Алтын асҡыс" (А. Толстой), музыкаль мажара. 10.00, 12.00 6+

25, 26 декабрь "Mouse story" (Д. Урбан), әкиәт. 10.00, 12.00 6+

27, 28 декабрь "Алтын асҡыс" (А. Толстой), музыкаль мажара. 10.00, 12.00 6+

М. Кәрим исемендәге Милли йәштәр театры

22 декабрь "Алые паруса" (Грин буйынса А. Решетникова), романтик фантазия. 18.00 12+

22, 23 декабрь "Сундучок Деда мороза" Яңы йыл әкиәте. 10.30, 12.30, 14.30 0+

23 декабрь "Алые паруса" (Грин буйынса А. Решетникова), романтик фантазия. 15.00 12+

24 декабрь "Сундучок Деда мороза" Яңы йыл әкиәте. 10.30, 13.00, 14.30, 16.30 0+

25 декабрь "Сундучок Деда мороза" Яңы йыл әкиәте. 10.30, 13.00, 14.30 0+

26 декабрь "Сундучок Деда мороза" Яңы йыл әкиәте. 10.00, 12.30, 15.00, 17.00 0+

27 декабрь "Сундучок Деда мороза" Яңы йыл әкиәте. 10.00, 12.30, 15.00 0+

28 декабрь "Алые паруса" (Грин буйынса А. Решетникова), романтик фантазия. 12.00, 15.00 12+

28 декабрь "Сундучок Деда мороза" Яңы йыл әкиәте. 10.30, 12.30, 14.30, 16.30 0+

Башҡорт дәүләт ҡурсаҡ театры

22, 23, 30 декабрь "Волшебные приключения игрушек" (С. Алферова, Н. Нижегородцева). 11.00, 14.00, 17.00 0+

24 декабрь Яңы йыл шыршыһы эргәһендә театрлаштырылған тамаша үтәсәк һәм Р. Йәнбулатова пьесаһы буйынса **"Әминбәк"** спектакле ҡуйыласаҡ. 14.00 0+

Х. Әхмәтов исемендәге Башҡорт дәүләт филармонияһы

22-28 декабрь "Главный новогодний утренник Уфы" ғаилә өсөн байрам. 11.00, 13.00, 15.00 6+

✓ *Күп йыйнап зая иткәнсе, аҙ йыйнап мая ит.*

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

АФАРИН!

ЙӨРӘКТӘРГӘ УТ ТОҠАНДЫ -

киләсәк уты

Күптән түгел Сибайҙың "Сулпан" балалар театрында "Ҡанифа юлы" спектакленең премьераһы булды. Башҡортостандың 100 йыллығына арналған пьесаның авторы - драматург Сәрүәр Сурина, режиссеры - Зиннур Сөләймәнов. Спектаклгә үҙ өлөшөн индергән һәр кем - автор, режиссер, художество етәксеһе, актер, композитор, хореограф, яктыртыусы үҙ маҡсатына өлгәште - тамашасылар залдан битараф сыҡманы.

Спектаклдең төп героиняһы Ҡанифа егеттәргә хас ҡыйыу, сая, тәүәккәл, шул уҡ ваҡытта хисле һәм зирәклеге менән дә айырылып тора. Шуғалыр ҙа ҡыҙға атаһы, ырыуҙың утын һаҡлаусы Йомаҡай ата-бабаларҙан тапшырыла килгән серҙәрҙе өйрәтә. Батырлыҡ һәм ҡурҡаҡлыҡ, тоғролоҡ һәм ҡомһоҙлоҡ, һуғыш һәм тыныслыҡ, дуҫлыҡ һәм мөхәббәт кеүек мәңгелек темалар ҡүтәрелә әҫәрҙә. "Ҡанифа юлы" менән бәйле легендаларҙың был версияһында башҡорттар араһында беҙҙең эраға тиклем үк таралған иң боронғо диндәрҙең береһе Зороастризмға хас ут культын күрергә була. Ҡүҙҙарҙы һаҡлап тотҡан махсус сөгөн һауыт ҡарамаҡҡа ябай булһа ла, күпме ҡыҙыҡлы һәм тарихи мәғлүмәттәр һаҡлай. Талантлы режиссер З. Сөләймәнов яңы алымдар менән оҫта эш иткән. Ҡыҙҙарҙың яулығындағы сигеүҙәр, декорацияның ҡулайлы алышыныуы, урман хужалары айыуҙар, хатта Ҡанифа һаҡлаған һәм ҡабыҙған ут та доймөлләштерелеп, көслө драматизм тыуҙыра.

"Ҡанифа юлы" легендаһы көньяҡ-көнсығыш төбәге башҡорттары өсөн яҡшы таныш. Тарихи мәғлүмәттәр буйынса был юл хәҙерге Хәйбулла, Йылайыр, Баймаҡ, Әбйәлил, Учалы райондары аша үткән. Халыҡ уны "Ебәк юлы", "Каруан юлы", "Мысыр юлы", "Күнир буға юлы" тип тә йөрөтә. Беҙ "Кош юлы" тип йөрөткән йондоҙлоктоң "Ҡанифә юлы" тип аталыуы, Ҡанифаның шул йондоҙҙарға ҡарап юл алыуы тураһындағы легенданы яҡшы беләбеҙ. Баймаҡ районы Исән ауылы ҡарттары хәтерләүенсә, ауыл янындағы Һактау тауында иҫкәртеүсе усаҡ яҡҡандар. Ҡәнифә юлы тап ошо Талҡаҫ күле янындағы һырттан үтә лә инде. Тимәк, драматург С. Сурина таянған легенда версияһы беҙҙең төбәктә булған ваҡиғаларҙы тасуирлай.

Бөгөнгө көн кешеһенә патриотик рух, геройлыҡ кәрәк. Юҡҡамы ни хәҙерге балалар һәм үҫмерҙәр роботтар, киборгтар, трансформерҙарға ылыға. Уларҙы шул көс, ғәйрәт, универсаллек, героизм үҙенә йәлеп итә. Ә беҙҙең халыҡ борон-борондан яугир, батыр, ҡурҡыу белмәҫ, сая булған. Тап ошо боронғолоҡҡа мөрәжәғәт итеп, ҡурҡыу белмәҫ геройҙарыбыҙҙы тергеҙеп, уныш ҡаҙана аласаҡбыҙ. "Ҡанифа юлы - бәхет юлы, көрәш юлы тиерҙәр..." тигән һүҙҙәр менән тамамлана спектакль. Был спектакль ҡабыҙған ут бөтәбеҙҙең дә күңеленә үтеп инде, йөрәктәргә ут тоҡандырҙы: башҡортлоҡ уты, батырлыҡ уты, киләсәк уты!

Айгөл ФӘЙЗУЛЛИНА,
филология фәндәре кандидаты.
Сибай ҡалаһы.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

БӘХЕТҺЕҘҘЕҢ...

зары күп

Күп йыйнап зая иткәнсе, аҙ йыйнап мая ит.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Ысынлап та абруйы булған кеше үҙ хаталарын таныуҙан ҡурҡмай.

(Бертран Рассел).

Ахмаҡ бер ниҙе лә ғәфү итмәй һәм онотмай; бер ҡатлылар барыһын да ғәфү итә һәм барыһын да онота; аҡыллылар ғәфү итә, әммә бер ниҙе лә онотмай.

(Томас Сас).

Ғаилә бәхетенә өлгәшеү өсөн түҙемлек кәрәк; түҙемһеҙҙәр иһә бәхетһеҙлектә үҙ итеүсән.

(Джордж Сантаяна).

Эскән кешеләр ҙә йөҙ йәшкәсә йәшәй алырға мөмкин. Ләкин ундай тормоштоң кәрәге бармы?

(Данил Рудый).

Ир кеше тәүге үбешеүҙә йәшереп ала, икенсеһен теләнселәй, өсөнсөһөн талап итә, дүртенсеһен һорамай ала, бишенсеһен ҡабул итә, артабанғыларына... түҙә.

(Хелен Роуленд).

Кешеләр булмаған ерҙә лә, кеше булып ҡалырға тырыш.

(Гиллель Старший).

Йөрәк - бер генә ҡатын-ҡыҙҙы, тойғолар - күп ҡатын-ҡыҙҙарҙы, ә боҙоҡ күңел барлыҡ ҡатын-ҡыҙҙарҙы теләй.

(Жан Ростан).

Шулай итеп, тағы бер риүәйәт: "Суфый-уҡытыусы һәр дәресендә бер риүәйәт һөйләй торған булған, әммә бер ваҡытта ла уларҙың мәғәнәһен аңлатмаған. "Хөрмәтле остазыбыҙ, - тип мөрәжәғәт иткән бер саҡ бер шәкерте, - һин беҙгә матур риүәйәттәр һөйләйһең, әммә уларҙың мәғәнәһен аңлатмайһың..." "Ғәфү үтенәм, - тигән Уҡытыусы. - Ғәйебемде аҡлау өсөн мин һине хөрмә емеше менән һыйларға теләйем..." Шәкерт шатланып киткән һәм "Рәхмәт, Уҡытыусым", - тип яуаплаған. "Мин һиңә ашата торған хөрмәнең тышын үҙем таҙартып бирәйем", - тигән Уҡытыусы. Шәкерт быныһына ла шатланыуын белдергән. Уҡытыусының: "Теләйһеңме, ашауға уңайлы булһын өсөн мин хөрмәне ваҡ киҫәктәргә турап бирәм?" тиеүенә, шәкерт: "Мин улай һеҙҙең йомартлыҡтан файҙаланырға теләмәйем, Уҡытыусым", - тип уңайһыҙланыуын белдергән. "Юҡ, мин бит һиңә быны үҙем тәҡдим итәм. Һине шатландырым килгәндән генә эшләйем быны. Теләйһеңме, мин һиңә ул хөрмәне сәйнәп тә бирәм?" - тигән тағы ла Уҡытыусы. "Юҡ, мин һинең быны эшләүеңдә теләмәйем!" - тип ҡыҫҡырып ебәргән тамам аптырауға ҡалған шәкерт. Уҡытыусы бер аҙ тын ҡалып торған һәм: " Әгәр ҙә мин һеҙгә һөйләгән һәр бер риүәйәттең мәғәнәһен аңлатһам, емеште бына шулай сәйнәп биреүгә тиң булыр ине", - тигән..."

ӘЙТЕР ҺҮҘЕМ БАР!

Һуңғы арала ғына өс тапҡыр театрға барҙым: М. Ғафури исемендәге Башҡорт академия драма һәм Башҡорт дәүләт ҡурсаҡ театрҙарына. Әлбиттә, республикабыҙҙың төп театры булған академия театрына барып инеү менән үҙеңдә ысын мәғәнәһендә мәҙәни донъяға сумғандай тояһың. Театр гардеробтан башлана, тиһәләр ҙә, минеңсә, театр бинанан башлана. Башҡорт академия драма театры мәғрур бинаһы, төнөн төрлө төҫтәрҙә балҡыған уттары менән дә үҙенә саҡырып тора. Уның 100 йыллыҡ юбилейы алдынан тағы ла ремонт эштәре башҡарыласаҡ.

МӘҘӘНИӘТКӘ ҺӨЙӨҮ...

ҡурсаҡ театрынан башлана

Ә Башҡорт дәүләт ҡурсаҡ театры, киреһенсә, күңелдә икенсе уйҙар тыуҙырҙы. Бина үҙенең архитектураһы менән эргәһендәгеләрҙән әллә ни айырылмай. Эсенә ингәс тә балаларҙы ылыҡтырырлыҡ биҙәлеш тә, шарттар ҙа күҙгә ташланмай. Театрҙың матди-техник базаһы ла ярлы. Ошоларҙы күреп, күңелдә әсенеү тыуа. Ләкин был театр эшләмәй, балаларға матур әҫәрҙәр тәҡдим итмәй тигәнде аңлатмай. Коллектив тырыша, бар күңелен биреп эшләй, уларҙың ҙур ҡеүәте барлыҡы тойола. Хатта Алтын маска премияһына номинацияланған спектаклдәре лә бар. Мәҫәлән, "Буратино". Улым менән барып, уға беренсе көндә әләгә алманыҡ, сөнки билеттар алдан һатылып бөткәйне. Ғөмүмән, тамаша залы һәр саҡ тулы була. Балалар сәхнәләге күренештәрҙе йотлоғоп ҡарай, актерҙар, ҡурсаҡтар менән бергә йәшәй.

Уйлап ҡараһаң, Ҡурсаҡ театры - Милли йәштәр, драма театрҙарының булаcаҡ тамашасыларын әҙерләү урыны. Шуға күрә, бәләкәй тамашасыларға ла матур, уңайлы шарттар тыуҙырылһын, лайыҡлы бина төҙөлһөн ине.

Айгөл РӘШИТОВА.

ӘСӘЙЕМ ЛӨҒӘТЕ

АТА ҠАҘ ҠУМЫҘЫ

Әсәйем йыйнаҡ булмаған, эшлекһеҙ кешене "шалҡы" тип йөрөттө. "Бибигөлдө әйтәм, бигерәк шалҡы, өйөндә киндер талҡыған кеүек, бөтә нәмә иҙәндә, ул сүп-сар ҡайҙан йыйылғандыр..."

Ә "киндер талҡыу" тигәне шуны аңлата: киндерҙең ҡабығсаһын талҡы тигән ҡоралмала йомшартып алаһың, ҡабығы, ваҡланып, аҫҡа төшә, туҙып ята.

Икенсе кешене оҫта итеп ҡабатлап күрһәтеүҙе "әләкләү" тине. "Мәүә шул тиклем оҫта итеп кешене әләкләй ҙә инде".

Семетеүҙе ҡаҙ суҡыуына оҡшатып, әсәйем "ата ҡаҙ ҡумыҙы" тиер ине. Ауылыбыҙҙа ирҙәр менән походта һыбай йөрөгән Жамалия тигән ҡатын булды. Бик ҡотора башлаһаҡ, әсәйем беҙҙе Жамалия тип атап, "ата ҡаҙ ҡумыҙына" бейетә ине.

Әсәйем "шүшмин" тип төрлө нәмә ҡатнашҡан дегетте йөрөттө. Ҡайһы бер һөйләштәрҙә "шүшмин" тип ыҫмаланы атайҙар. Был һүҙҙең икенсе бер мәғәнәһе лә бар: ике төрлө милләттән, мәҫәлән, башҡорт менән татарҙан тыуғандарға ла шүшмин тигән исем тағыла.

Әсәйем берәй әйбер ныҡ кибеп, ҡатып китһә, "ҡәкһегән" ти ине. Ә ағас һауытҡа ҡарата әйтелгәне икенсе төрләрәк яңғырай: ҡаҡһыған, мәҫәлән, көбө ҡаҡһып бөткән.

Әнүәрә ХӘЙБУЛЛИНА.
Әбйәлил районы Байым ауылы.

"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 - 21 декабрь 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 - 2369/12