ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Киске Өфө

18-24 июль (майай) 2020

№29 (915)

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

Ил менән тел төшөнсәһе миңә бер бөтөн. Мин әсәмдең телен уның үҙенән йолҡоп алып ҡарай алмайым. Ул тел минең үҙ телем, һәм ул минең иң тура ата торған ҡоралым. Кеше ҡоралы менән атыу ҡыйын, ә ҡайһы бер мәргәндәргә был мөмкин дә түгел.

Рәми ҒАРИПОВ.

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Шәжәрә байрамы...

Аскында үтәсәк

6

Вирус - уйҙырма түгел...

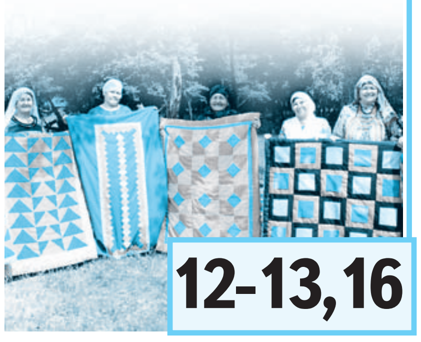
7

Хәрәкәтләнәһең икән...

йәшәйһең

9

Бөрйән сергетышы



12-13,16

ТВ-программа 14

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Юҡлыҡҡа зарланмай, баҡса емеше - аҡса тип, хәләл көсө менән донъя көткән уңғандар байтаҡ арабыҙҙа. Хеҙмәттәре баһаланамы уларҙың, ниндәй ярҙамға мохтажлыҡтары бар?

Фәтхулла ИМАНҒОЛОВ, пенсионер: Һорауығыҙҙың кинәйәһе аңлашыла: шыуышҡаны, аяҡтан атлағаны, эшләгәне-эшләмәй ятҡаны - бөтәһе лә дәүләттән һорарға әүәҫләнеп китте. Ғәйепләп тә булмай уларҙы: тормош кимәле мәжбүр итә. Унан һуң, бөтәһенә лә коронавирус ғәйепле, тип тә өҫтәп ҡуйырға өйрәндек. Иле ныҡтың - биле ныҡ, тиһәләр ҙә, был беҙҙең тормош хәленә тап килмәй шул. Тәүҙәрәк әкренләп булһа ла тотороҡло рәүештә халыҡтың йәшәү кимәлен күтәрә килгәндә, бөгөнгөләй "Һәммәһенә лә - унар мең" кеүек хәйер өләшеүгә барып етелмәҫ тә ине, бәлки.

Ә бына ҡайһы бер ғаиләләргә ҡарайым да, һоҡланып бөтә алмайым: ил күләмендә туҡтауһыҙ ҡабатланған наҡыҫлыҡтар ҙа, хәйерселек йә меҫкенлек күренештәре лә улар донъяһына хас түгел, уларға һис ҡағылмай: шаңғырап торған йорттары, йорт янындағы бай баҡсалары ла күңел тороштарына оҡшап, "ялт" итеп тора. Башҡалар ише, баҡсамды ҡырау ҡырҙы тип тә зарланмай улар, картуфтары бил тиңенә етеп, күкрәп сәскә атып ултыра, хатта ҡорт әҫәре лә юҡ. Эйе, баҡсаһы, мал-тыуары, ҡош-ҡорто бар кеше ниндәй генә заманда ла отошло хәлдә йәшәй, ә бөгөн - айырыуса. Ҡиммәтселек, эшһеҙлек касафаттары уларға әллә ни ҡағылмай ҙа һымаҡ, етеш, мул йәшәй улар. Уның ҡарауы, көнтөн эшләргә, баҡсаһы ерен әсе хеҙмәт тире менән һуғарырға тура килә уңғандарға. Шунда ғына мул уңыш яуланасағын улар үҙҙәре генә белә.

Яңыраҡ ана шундай таныштарымдың береһе менән һөйләшеп алдыҡ. Ауырлыҡтарға зарланырға яратмай ул, ләкин баҡса тотоусыларға дәүләт ярҙамы кәрәклеген дә инҡар итмәй. Ярҙамға ишара бәләкәй генә шәфҡәтлелекте лә рәхмәтле булып ҡабул итә белә. Баҡса ерҙәрен хосусилаштырыу буйынса "дача амнистияһын" файҙаланып, участкаһына тейешле документ эшләтеп өлгөргән шулай ҙа. Ирле-ҡатынлы икеһе лә пенсионерҙар булараҡ, баҡса өсөн һалым түләмәйҙәр. Хәҙер баҡсаларға үҙәкләштерелгән һыу үткәреү эше тора икән. Ҡоҙоҡ ҡаҙҙырыу бик ҡиммәткә төшкәнлектән, тотош баҡса ширҡәте бергәләп, дөйөм үткәргес өсөн аҡса йыйырға булғандар, ләкин күптәр өсөн был сумма ла ауырға төшкәнлектән, ни хәл ҡылырға белмәй тороуҙары икән. "Әмәлгә ҡалғандай, "Киске Өфө" гәзитендә ҡыуаныслы яңылыҡ уҡыныҡ", - тип һөйөнә былар. Баҡтиһәң, ошо көндәрҙә генә БР Дәүләт Йыйылышы депутаттары республика баҡсасыларына ярҙам саралары хаҡында закон ҡабул иткән икән. Унда баҡсасылыҡ ширҡәттәрен һыу, яғыулыҡ, электр уты менән тәьмин итеү саралары ҡаралған булып сыҡты. Тик был закон ҡасан "емештәр" бирә башлар икән, шуны көтәбеҙ, ти баҡсасы дуҫым.

(Дауамы 2-се биттә).

ҺАЙ-ҺАЙ-ҺАЙ!

ТОРАТАУ ИТӘГЕНДӘ...

ҡунаҡхана, ҡәһүәхана

Ишембай районындағы Торатау итәгендә ҡурай таҡыяһы рәүешле ете тирмә урынлаштырылыуын күптәр яңылыҡтарҙан ишетеп-күргәндер. 2020 йылдың 3 июлендә "Торатау" геопаркындағы ошо тирмәләрҙән торған эко-отелде асыу тантанаһы уҙҙы.

Эко-отелдә ете номер бар һәм уртала кафе урынлашҡан. Ҡунаҡхана төҙөлөшөндә экологик материалдар - ағас, кизе-мамыҡ файҙаланылған. Бер үк ваҡытта бында 50 кеше ял итә аласаҡ. Һәр бер стандарт номерҙа 6-8 ҡунаҡты урынлаштырыу мөмкинлеге бар. "Бүлмә"ләр эсендә ике ҡатлы карауаттар. Тирмәләрҙең береһе ғаилә өсөн тәғәйенләнгән, унда ике кешелек карауат. Биҙәү материалдары сифатында быяла витраж һәм башҡа ғәҙәти булмаған материалдар файҙаланылған. Туҡтауһыҙ һыу менән тәьмин ителеүсе бәҙрәф бүлмәләре ситтәрәк урынлаштырыла. Стандарт номер хаҡына иртәнге аш индерелгән. "All inclusive " (бөтәһе лә индерелгән) системаһын һайлаусыларға кафела туҡланыу, тауға сәйәхәт, аттарҙа йөрөү, фотосессия, ҡуртымға велосипед тәҡдим ителә. Отель йыл әйләнәһенә эшләйәсәк. Көҙ көндәре тирмәләр кейеҙ менән йылытыла, номерҙы йылытыусы махсус инновацион ҡаҙан ҡуйыла. Отель кафеһында теләгән һәр кем туҡлана ала. Меню исемлегендә иң яҡшы башҡорт аш-һыуҙары иҫәпләнгән ризыҡтар. Геопарк ҡунаҡтарына өсбосмаҡ, бишбармаҡ, ҡымыҙ тәҡдим ителә. Отелдә һәм кафела Ишембай районының тирә-яҡ ауылдарынан йөрөп эшләүселәр хеҙмәтләндерәсәк.

Был объект төҙөлөшө - урындағы "Торатау паркы" коммерция булмаған автоном ойошма менән Ишембай районы хакимиәте ҡатнашлығында урындағы бер нисә эшҡыуарҙың хеҙмәттәшлек өлгөһө ул. Аныҡ проект нигеҙендә берләшеп, улар тәү ҡарамаҡҡа хыял ғына булып тойолған идеянан бер йыл эсендә ысынбарлыҡ яһаны. "Торатау геопаркы " директоры Айнур Саманов әйтеүенсә, сиратта урындағы эшҡыуарҙар йәлеп ителеп башҡарыласаҡ тағы бер нисә проект бар.

12+

ӘЙТЕР ҺҮҘЕМ БАР!

ЗАКОНДАР ҘА...

әҙәмсә булһын ул

Гәзит биттәрендә, Башҡортостан водителдәренә юл хаҡын түләргә аҡсаһы булмаған балиғ йәшкә етмәгән пассажирҙарҙы юлда төшөрөп ҡалдырыу тыйыла, тигән закон проекты тураһында уҡып шатландым әле. Бик тә кешелекле, аяулы ҡарар тип уйлайым. Сөнки үҙемдең күңелдә шул мәсьәләгә бәйле бер ауыр иҫтәлек бар.

Сибай ҡалаһының Арҡайым ҡасабаһына күскән генә йыл, ҡыҙым 2-се синыфҡа уҡырға барҙы. Ҡасабаға автобустарҙың көнөнә бер нисә генә тапҡыр йөрөгән мәле, уныһын да оҙаҡ көтөп торорға кәрәк. Бала үҙаллы яңы-яңы йөрөп өйрәнеп маташа. Бер көндө ниндәйҙер бер йөрәкһеҙ кондуктор уны ҡыш уртаһында ҡала ситендә төшөрөп киткән. Ҡыҙым сумкаһынан аҡсаһын тапмаған икән. Шунан балаҡайым ҡайҙа барырға, ни эшләргә белмәй (ул саҡта әле телефондар юҡ), бығаса үҙебеҙ ҡуртымға алып торған фатирға киткән. Ярай әле, мин ул фатирға ауылдаш егетте ғаиләһе менән индереп киткәйнем. Бала барып ишек шаҡыған, әммә хәлде аңлата алмаған, оялып, кире йүгергән. Хужа егет, бәхеткә күрә, аҡыллы һәм мәрхәмәтле әҙәм балаһы булған инде, ҡыҙыҡайҙың артынан йүгереп ҡыуып еткән һәм өшөгән баланы күтәреп алып ҡайтып, ултыртып һорашып, тынысландырып, аҡса түләп таксиға ултыртып ебәргән.

Был хәл минең өсөн үҙе бер шок булды. Ҡала АТП-һына барып шауланым, әлбиттә, ул йәнһеҙ кондукторҙың кем булыуын асыҡларға һәм яуапҡа тарттырырға маташтым, әммә ойошма гәйепле ҡатынды һатманы. Директорҙарҙы ла эште йыуып-йыушып баҫырға тырышты. Ул шулай онотолдо, тик минең күңелемдә кешелекһеҙлектең, битарафлыҡтың бер хас күренеше булып уйылып ҡалды. Шул ваҡытта автобуста ла халыҡ булғандыр һәм шул баланы төшөрөп ҡалдырыу сәбәбен белгәндәрҙер бит инде. Әммә яҡлашыусы, нисәлер һум аҡса сығарып һоноусы булмаған... Әҙәмдәр ҙә ҡайһы саҡта шул тиклем моңһоҙ, ҡаты була ала, күрәһең.

Шул хәлдән һуң үҙем юлда балаларға ла, студенттарға ла, хатта иҫеректәргә лә түләгәнем булды. Кешене юлланған еренән, транспорттан төшөрөп ҡалдырырға юл ҡуймайым...

Бала саҡта, йәйәү йөрөп уҡыған замандарҙа, транспорт аҙ замандарҙа, ауылға ҡайтып етеү өсөн йән атҡанда, ауылдаш шофер ағайҙарҙы фәрештә кеүек күрелә ине. Һөт машинаһын йөрөткән Миңлеғәле ағайҙың "малакавузын" күреп, ҡаршы йүгерелә. Ул ағай мәрхәмәтле кеше булып, нисә кеше булһаҡ та алып, люгында ла, люк башында ла, люк менән кабина араһында ла урынлаштырып алып ҡайта. Кабинаһында ҡатлы-ҡатлы булышып китәләр. Үҙ елкәһенә шундай яуаплылыҡ һәм хәүеф алғанда ла әҙәмлеген алға ҡуйғандыр инде. Ә икенсе бер ағай абруйы булмаған бала-сағаны, аҡсаһыҙҙарҙы алмай ине. Мине лә бер ярты көн көттөрөп ҡуйып, район үҙәгендә ҡалдырып китте. Һаманға тиклем хәтерләйем...

Ауылда ул шоферҙарҙың шулай халыҡ телендә йөрөгән "әҙәм" йәки "әҙәм түгел" тигән ҡушаматтары ла булды. Балаларын ултыртмай киткәндә белгән ата-әсәләр барып йөҙөн йыртып әрләп тә ҡайта ине. Ауылда шулай ҙа була, ә ҡалала, ҙур ерҙәрҙә, ситтәр араһында бер-беренә ундай иғтибар булмаҫҡа ла мөмкин. Юлда төшөрөп ҡалдырылған балаларҙың, ололарҙың юғалыу, өшөү, аҙашыу йәки ҡурҡыуҙан ниндәйҙер йән ауырыуы алыуы ла бар һәм ундай хәлдәр йыш ишетелә лә. Ҡыҫҡаһы, ситкә киткәндәй булһам да, фекеремде әлеге закондың тап "әҙәм" баһаһына ҡағылған ыңғай күренеш икәнлеген әйтеп, йомғаҡлап ҡуйғым килә. Законда ҙа, йәмғиәт тә, һәр кеше айырым үҙе лә, әҙәмсә һәм изге ҡылыҡлы булһын ул.

Әлиә СӘЙҒӘФӘРОВА.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Юҡлыҡҡа зарланмай, баҡса емеше - аҡса тип, хәләл көсө менән донъя көткән уңғандар байтаҡ арабыҙҙа. Хеҙмәттәре баһаланамы уларҙың, ниндәй ярҙамға мохтажлыҡтары бар?

(Башы 1-се биттә).

Азат БАЙСУРИН, һәүәҫкәр баҡсасы, хеҙмәт ветераны: Йыбанмаһаң, баҡсала бөтә нәмә үҫтерергә була. Үҙемдекендә, мәҫәлән, картуфтан башлап, кишер, сөгөлдөр, һуған, һарымһаҡ, помидор, борос, ҡыяр, ҡабаҡтар тәгәрәшеп үҫә. Уңышты эш итеү, һаҡлау кеүек бурыстар иһә икенсе яртың - йәмәғәтең иненә төшә. Шуға күрә икеүенә лә уңғанлыҡ сифаттары кәрәк. Ҡатыным Бибинур тап ана шундай берҙе ҡырҡҡа ярыр ҡатын инде, рәхмәтлемен уға. Былтыр алма уңған йылды кеше уны ҡайҙа итергә белмәй аптыранды, күбеһенеке ерҙә ятып серене, ә ҡатыным - алма булһынмы, сейә, ҡарағат, слива, баланмы - йыл да ҡырҡлаған йәймә ҡаҡ ҡоя. Ҡыйыҡ аҫтында уларҙы киптереү өсөн махсус урындыҡ-һике эшләгәнмен, йәймәле такталарҙы шунда киптерә лә ала. Баҡсала ожмах кеүек инде ул, балалар, ейән-ейәнсәрҙәр ҙә йәй буйы ошонда, тик бына һыу мәсьәләһе борсой. Беҙҙең "Восход" баҡсасылыҡ ширҡәте тау итәгендә урынлашҡан, шуға күрә ҡайҙан ғына, нисә метр тәрәнлектә ҡаҙырһаң да һыу сыҡмай. Дөйөм һыу үткәргестән сәғәтләп кенә аҙнаһына ике тапҡыр бирәләр ылай, ләкин баҡса үҫтереү өсөн был ғына аҙ. Эсәр һыуҙы балалар машина менән килтереп китәләр - еткерергә тырышаһың инде. Дәүләт ярҙамы, тигәндән, беҙгә бына ошо йәнәттән булышлыҡ итеү кәрәк. Ә былай электр уты бар, тик уның өсөн һәм баҡса участкаһына ағзалыҡ взносы өсөн түләргә йоморо ғына сумма килеп сыға. Пенсионерҙарға, исмаһам, электр энергияһына ташлама булдырһындар ине. Юғиһә, беҙҙән ни өсөндөр баҡса еренә һалымын да тулыһынса түләтәләр. Ишетеп белеүемсә, Өфөнөң бөтөн райондарында ла баҡсаға һалымдан азат ителгән бит пенсионерҙар, ә беҙҙән түләтәләр...

Ринат НИҒМӘТУЛЛИН, "Уңыш" баҡсасылыҡ ширҡәте рәйесе урынбаҫары: 2017 йылдың 29 июлендә ҡабул ителгән "Граждандарҙың үҙ ихтыяждары өсөн баҡсасылыҡ һәм йәшелсәселек менән шөғөлләнеүе" тигән закон былтыр 1 ғинуарҙан үҙ көсөнә инәсәк тигән хәбәр һәүәҫкәр баҡсасылар араһында ығы-зығы тыуҙырып алғайны инде. Шуныһы бигерәк борсолдорҙо: яңы закон баҡсасы мәнфәғәттәрен хәстәрләү урынына уларға бик күп мәшәҡәт, түләүҙәр өҫтәйәсәге асыҡланды. Шул сәбәпле күп кеше ғүмер буйы көн иткән баҡсаһынан тиҙерәк ҡотолорға тырышып, һатып алыусы йәүкәләй башланы. Өҫтәүенә, элек бер кемгә зыяны теймәгән ширҡәт, кооператив, ойошма кеүек тәрҙәр бөтөрөлөп, баҡсасылыҡ (СНТ) менән йәшелсәселек (ОНТ) формалары булдырылды. Һәм иң аптыраҫҡаны - йәшелсәселек (СНТ) менән шөғөлләнгәндәргә баҡса ерендә йорт төҙөү тыйыла, унда фәҡәт ваҡытлыса аласыҡ, һарай кеүек ҡоролмалар ғына булырға тейеш. Ә нинә? Ямғырҙа, көҙ уныш йыйғанда, башҡа эштәр менән булғанда ҡайҙа йылынырға, хатта мунса ла булмаҫ, ҡайҙа йыуынырға? Бына әкәмәт! Ә инде кемдең элек төҙөлгән йорто бар, уларҙы ашығыс рәүештә дәүләт теркәүе үткәрергә, был турала документ алырға ҡушылды. Әлбиттә, түләп. Яңы законда бик күп штраф санкцияларының булыуы ла (мәҫәлән, күршегә ҡый үләнең сыҡһа йә булмаһа йортоң фәләнсә метр аралыҡта ултырмаһа кеүегерәк) баҡсасы файҙаһына һөйләмәй ине.

Ғөмүмән, был закон баҡсасылар тарафынан хуплау тапманы, сөнки улар ошоға тиклем баҡсасы ла, бер үк ваҡытта йәшелсәсе лә булараҡ, үҙ участкаларында тыныс ҡына көн күреп, ҡырмыҫҡа кеүек эш менән мәшғүл ине. Бына шул йылдар буйы ипкә һалынып алған эш тәртибенә таяҡ тығып болғау кеүек булды был яңылыҡ, күңелдәргә борсолоу, хәүеф һалды. Баҡсасылыҡ коллективтарының аҙыҡ-түлек баҙарын тулыландырыуы, килеме аҙ булған миллионлаған ғаиләләр өсөн терәк, аҫраусы булып тороуы иҫәпкә лә алынманы, буғай. Ә бит уларға тыйыуҙар, теләһә ниндәй штраф һәм өҫтәмә һалымдар түгел, ярҙам кәрәк ине: юлдарҙы төҙөкләндереү, һыу, яғыулыҡ менән тәьмин итеү, электр линиялары, интернет үткәреү һ.б. Газ үткәреү мәсьәләһен дәүләт субсидияһынан тыш хәл итеү мөмкин дә түгел бит. Йәйге сезонда юл хаҡына ла ташлама яһау артыҡ булмаҫ ине. Бөтәһенең дә шәхси транспорты юҡ, шуға күрә баҡса тарафтарына автобустар ҙа даими йөрөп торорға тейештәр инде.

Ярай әле, Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров был өлкәләге проблемаларға ла иғтибарын йүнәлтте. Сираттағы баҡса мизгеле асылғас та ул республика баҡсасылыҡ һәм йәшелсәселек ойошмаларына дәүләт ярҙамы күрһәтеү буйынса ведомство-ара эш төркөмө булдырҙы. Республикала барлығы миллиондан ашыу баҡсасы, шул иҫәптән, 552 мең ғаилә 42 мең гектарҙан ашыу ерҙә көнө-төнө бил бөгә - үҙҙәрен генә түгел, шәхси хужалығынан артып ҡалған йәшелсә-емеш, картуф менән аҙыҡ-түлек баҙарын да тәьмин итә. Бөгөнгө көндә баҡсаларҙың күбеһе йүнле юлдары ла булмаған, үҙәкләштерелгән һыу менән тәьмин ителмәгән, электр уты йә газһыҙ баҡсаларҙа йәшәргә һәм эшләргә мәжбүр. Бынан тыш, сүп-сар, ҡаты көнкүреш-төҙөлөш ҡалдыҡтарын сығарыу ҙа йүнләп ойошторолмаған урындар бар. Шуға ла беҙ Дәүләт Йыйылышы тарафынан ошо көндәрҙә ҡабул ителгән законды хуплап ҡаршылаһыҡ һәм баҡсасыға ярҙам саралары оҙаҡ көттөрмәҫ, тип өмөтләнәбеҙ.

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА
яҙып алды.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров сираттағы тапҡыр мәктәп яны лагерҙарын һәм балалар шифахаһаналарын асыуҙы кәсерҙе. Бынан алда 15 июлдә уларҙың эшен башлау планлаштырылғайны. Дата ике аҙнаға - 29 июлгә күсерелде. Шулай уҡ республика Һаулыҡ һаҡлау министрлығына халыҡҡа яңы коронавирус инфекцияһының таралыуына ҡаршы көрәш хаҡында мәғлүмәт еткереүҙе дауам итеү һәм һәр шишәмбе, кесаҙна көндәрендә көндөҙгө сәғәт 3-тә брифингтар үткәреү бурысы йөкмәтелде.

✓Әлеге этапта республикала изоляция режимын йомшартыу хаҡында һүҙ бармай, тип белдерҙе Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров хөкүмәттәге оператив кәңәшмәлә. "Беҙҙә артабан изоляция режимын бөтөрөүҙе дауам итеү, ниндәйҙер яңы ҡарарҙар ҡабул итеү өсөн бер ниндәй мөмкинлек тә, бер ыңғай хәбәр ҙә юҡ", - тине Радий Фәрит улы. Билдәле булыуынса, 16 июлгә ҡарата Башҡортостанда коронавирус инфекциялы сирлеләр һаны 57-гә артып, 6134-кә еткән. Коронавирус инфекцияһынан вафат булғандар - 20 кеше.

✓Башҡортостан стационарҙарында коронавирустан дауаланған сирлеләр һаны 364-кә тиклем кәмегән, тип хәбәр иттеләр республика Һаулыҡ һаҡлау министрлығының матбуғат хеҙмәтенән. 290 кеше Зубов ауылындағы яңы инфекция госпиталендә ята. 364 пациенттың 27-һе - ауыр хәлдә. Уларҙың етеүһе үпкәне яһалма еләтеү аппаратына тоташтырылған. Коронавирустың еңел формаһы менән ауырыған 1909 кеше амбулатор шарттарҙа дауалана.

✓Башҡортостанда Мәғариф буйынса республика август кәңәшмәһе тәүгә дистанцияла уҙғарыла. Республика Башлығы Радий Хәбиров тейешле бойороҡҡа ҡул ҡуйҙы. Ведомствоға Өфө ҡалаһы хакимиәте, Мәғарифты үҫтереү институты, Юғары уҡыу йорттары ректорҙары советы һәм урта махсус уҡыу йорттары директорҙары советы менән берлектә кәңәшмәне әҙерләү һәм уҙғарыу бурысы йөкмәтелде. Ойоштороу комитеты етәксеһе - хөкүмәт вице-премьеры Фәнүр Йәғәфәров.

✓Башҡортостанда федераль бюджеттан стационар социаль хеҙмәтләндереү ойошмалары хеҙмәткәрҙәренә дәртләндереү рәүешендә түләү өсөн тәғәйенләнгән 320,9 миллион һум аҡса инеүе көтөлә. Субсидиялар гәҙәти булмаған хеҙмәт шарттары һәм изоляция ваҡытында өҫтәмә йөкләмә өсөн түләнә. Аҡса түләү осоро - 2020 йылдың 15 апреленән 15 июленә тиклем.

✓ *Юл хәрәкәте хәүефһеҙлеге дәүләт инспекцияһы идаралығы республика Башлығы ҡушыуы буйынса эскән килеш машина йөрөтөүгә ҡаршы көсәйтелгән эш башланы. 778 иҫерек водитель асыҡланған (10 көн эсендә).*

БЫНАҒАЙЫШ!

НИМӘ ҠИММӘТКӘ ТӨШӘ:

кеше ғүмереме, әллә белешмәме?

Ошо йылдың 1 июленән водителдәрҙең алкоголгә бәйлелеген асыҡлаусы яңы ҡағиҙәләр үҙ көсөнә инергә тейеш ине. Һуңғы осорҙағы иҫерек водителдәр ғәйебе менән кеше бәрҙереп үлтереү осраҡтары йышайып киткән мәлдә был ҡағиҙәләрҙең айырыуса кәрәкле һәм көнүҙәк булыуын иҫбатлап тороу ҙа артыҡтыр.

Тормош закондарын депутаттар ҙа, юғары власть әһелдәре лә яҙмай, ул йәшәйешебеҙҙең тәбиғи логик ағышы. Һәм, әгәр ҙә ана шул тәбиғи йүнәлеш боҙола йә норманан тайпыла икән, уның сәбәп-эҙемтәһе булараҡ, күңелһеҙ йә фажиғәле хәлдәр килеп тыуа һәм был үҙенә күрә "норма"ға әүерелә башлай. Артабан бындай хәлдәрҙе тыйыу, һис юғы сикләү, тормошобоҙҙо үҙ яйына көйләү, уны мөмкин тиклем хәүефһеҙерәк итеү маҡсатында яҙыла ла инде власть закондары. Үкенескә, ҡайһы саҡ ниндәйҙер сәбәптәр йә ҡаршылыҡтар арҡаһында был закондарҙы ҡабул итеү оҙаҡҡа, хатта йылдарға һуҙылыуы ихтимал. Әлеге үлемесле автоһәләкәттәр һәм киләсәктә уларҙы иҫкәртеү, тимәк, тормошобоҙҙо хәүефһеҙерәк итеү өсөн күрелергә тейешле саралар менән дә тап шулайыраҡ килеп сыҡты. Рәсәй Һаулыҡ һаҡлау министрлығы 2019 йылдың 22 ноябрендә үк водителдәргә һәм тәүгә таныҡлыҡ алырға йыйынған курсанттарға ғәмәлдәге мотлаҡ медицина тикшереүе үтеү тәртибенә үҙгәрештәр индерергә ниәтләгәйне. Яңы положениеға ярашлы, водитель таныҡлығы алыу йә уның ғәмәлдә булыу ваҡытын оҙайтыу өсөн автоһөүәҫкәрҙәргә алкоголь, наркотик һәм психотроп матдәләр ҡулланыуҙы асыҡлаусы өҫтәмә анализ - ҡан һәм кесе ярау тапшырыу кәрәклеге килеп тыуҙы. Был ябай анализ түгел, ул тикшереләүсенең алкоголгә һәм наркотик ҡулланыуға бәйлелеген раҫлаусы биомаркерҙы күрһәтәсәк ине. Һаулыҡ һаҡлау министрлығының ошо турала бойороғо сыҡҡас, бындай ҡатмарлы анализ өсөн хаҡтарҙың байтаҡҡа ҡиммәткә төшәсәге асыҡланды. Был иһә халыҡ араһында ығы-зығы тыуҙырҙы: наркологтар кабинеттары, медицина үҙәктәре, психоневрология диспансерҙары ишектәре янында саҡрымдарға һуҙылған сираттар хасил булды - бөтәһе лә хаҡтар артмаҫ борон медицина белешмәһе алып ҡалырға ябырылды. Шул саҡ РФ Президенты В.Путин Һаулыҡ һаҡлау министрлығының әлеге ҡарарын, "был ниндәйҙер чушь" тип ҡырҡа тәнҡитләп сыҡты: "Әлбиттә, алкоголь һәм наркотик ҡулланыуға тикшерелеү үткәрергә кәрәк, - тине ул, - ләкин был эште аҡыл менән, этаплап башҡарырға була бит..."

Шулай итеп, артабан ана шул "этаплау" башланды ла инде. Дөрөҫ, әлеге көндә уның ҡайһы, нисәнсе этабы баралыр - бер кем белмәй, ә шул арала күҙҙәренә аҡ-ҡара күренмәгән иҫерек водителдәр көнө-төнө машиналарында үҙ эштәрен дауам итә. Улар машинаһының аяуһыҙ тәгәрмәстәре аҫтында йөҙәрләгән кеше ғүмерҙәре өҙөлә: ата-әсәләр - балаһыҙ, бала-саға ата-әсәһеҙ етем ҡала. Шуға ҡарамаҫтан, интернет сығанаҡтар, Рәсәй Һаулыҡ һаҡлау министрлығы медицина белешмәһе юллау өсөн водителдәргә ҡиммәткә төшәсәк тикшереүҙәрҙе үткәрмәҫкә ҡарар итте, тигән ҡолаҡҡа ятмаған хәбәрҙәр менән тулды. Ҡолаҡҡа ла, йөрәккә лә ятмай был хәбәр: водителдәр өсөн мотлаҡ булған медицина тикшереүҙәре "ҡиммәткә" төшә, ә эскән килеш улар тапатып үлтергән кеше ғүмерҙәре ҡиммәте ниндәй үлсәүҙәргә һыя, был ҡиммәттәрҙе кем үлсәр?..

Эскесе һәм наркоман водителдәрҙе хәҙер нарколог-психиатр ҡәҙимге, арзан, анализдар буйынса асыҡларға тырышасаҡ: ябай анализ һөҙөмтәләрендә әлеге симптомды күрһә - күрә, күрмәһә - юҡ, сөнки бындай водитель һәр хәлдә анализ биргән ваҡытта иҫеткес-илерткестәрен ҡулланмай торорға ғына булдыра алалыр. Йәғни, тейһә - тейенгә, теймәһә - ботаҡҡа, тигәндәй килеп сыға инде. Бына был, ысынлап та, кем әйтмешләй, "чушь"! Водитель хәҙер алкоголь һәм наркотикка бәйлелекте күрһәтеүсе ҡатмарлы, махсус анализдар урынына ябай, дөйөм күрһәткестәргә ҡан-һейҙек тапшыра ла - вәссәләм, ҡалғаны тураһында нарколог баш ватһын әйҙә. Хәйер, бөгөн беҙҙә бындай эштәрҙе баш ватмай ғына ла хәл итәләр түгелме әле күптән? Коррупцияның берәү ҙә башына етмәгән. Башҡа күпселек илдәрҙә иһә иҫерек килеш кеше тапатып үлтергәндәрҙе таяҡ менән дә һуҡтыралар, машиналарын да тартып алалар, төрмәгә лә ултырталар, штрафты ла мул ғына сәпәйҙәр. Хатта ки шундай тәрбиәүи сараға ла баралар: иҫерек хәлдә машинала йөрөп тотолған билдәле кешеләрҙең яза сараһын үтәп, ҡайҙалыр бысраҡ таҙартып йә урам һепереп йөрөгән мәлдәрен гәзит биттәрендә сағылдырып та рисуай итәләр - һәр хәлдә, беҙҙәге кеүек уларҙың "баштарынан һыйпау" юҡ...

ӘЙТКӘНДӘЙ...

Эскән килеш рулгә ултырып, автоинспекторҙарға эләккән водителдәрҙе урындағы телеканалдарҙан күрһәтәләр. Башҡортостандың Транспорт һәм юл хужалығы буйынса дәүләт комитеты етәксеһе Алан Марзаев хөкүмәттәге оператив кәңәшмәлә ошондай тәьҫир итеү сараһын ҡулланырға тәҡдим итте. Радий Хәбиров был тәҡдимде хупланы: "Бәлки, был тәьҫир итер, бәлки, ҡайһы берәүҙәр ояҭҡа ҡалырға теләмәҫ..." - тине ул. Әле Юл хәрәкәте хәүефһеҙлеге дәүләт инспекцияһы идаралығы республика Башлығы ҡушыуы буйынса эскән килеш машина йөрөтөүгә ҡаршы көсәйтелгән эш башланы. 778 иҫерек һәм медицина тикшереүенән баш тартҡан водитель асыҡланған (10 көн эсендә). Тикшереүҙәрҙең күбеһе Туймазы һәм Иглин райондарында уҙғарылған.

Фәүзиә ИҘЕЛБАЕВА.

БЕР КӘЛИМӘ ФЕКЕР

ФАЙҘАЛЫ КЕШЕ БУЛАСАҠМЫН!

Белем биреү системаһынан киткәнемә байтаҡ ваҡыт үтһә лә, йыш ҡына институтты тамамлап, яңы эш башлаған йылдарым тураһында хәтирәләрем яңырып тора. Күптән түгел бер уҡыусымдың яҙмышын ишетеү ҙә күңелдә уйылып ҡалған дәрестәремдең береһен иҫкә төшөрҙө.

Сирек аҙағында үткәрелгән контроль эштә, дөйөм теманан тыш, киләсәктә үҙенде нисек күҙ алдына килтерәһең, тигән һорау биргәйнем. Үрҙә атап кителгән уҡыусымдың яуабы башҡаларҙыҡынан айырылып торҙо: "Әлегә кем булырымды аныҡ ҡына әйтә алмайым, әммә тыуған еремә файҙалы кеше буласаҡмын", - тигәйне ул.

Тема буйынса бер яуабы ла дөрөҫ түгел ине, шулай ҙа һуңғыһы өсөн уҡыусыма "бишле" ҡуйҙым, класташтары алдында маҡтап, өлгө итеп күрһәттем. Был баһа уның күңелен шул тиклем үҫтерҙе - икенсе дәрескә дәфтәргә яҙылғанды ятлап килгәйне. Ҙур зәңгәр күҙҙәренең бәхетле йылтырауы әле булһа күҙ алдымда...

Аҙаҡ, мин мәктәптән киткәс, был малайҙың ҡустыларын эйәртеп йөрөгәнен йыш күрә инем. Ул йә күрмәмеш булып, йә башын түбән эйеп үтә. Был юлы үҫмер улайтманы. Иҫәнләшмәһә лә, танымағанға һалышманы. "Ҡайҙа юлландың?"- тим төйөнсөгөнә ымлап. "Баш һуҡҡан яҡҡа... китәр инем, әгәр бынауҙар булмаһа", - тине ул салғыйына йәбешкән, бер-береһенә оҡшаған ике ҡустыһына күрһәтеп. Ғаиләһендәге күңелһеҙ хәлдәр тураһында хәбәрҙар инем, әлбиттә, шуға ла: "Эй, балаҡай, тыуған ерендә, үҙ өйөндә, үҙ ғаиләһендә тапмаған бәхетте сит тарафтарҙан табырмын, тип уйлай, күрәһең",- тип йәлләгәйнем уны ул саҡта.

Ҡала ятаҡханаларының береһендә көндөкөнкөнгә ялғап көн күргән ғаиләлә үҫкән әлеге үҫмерҙең: "Ҙурайғас, сит ил машинаһы алып, бөтәһен дә шаҡ ҡатырасаҡмын әле", - тигән һүҙҙәре лә онотолмай. Яңыраҡ уның колонияла ултырыуын ишеттем. Һәм быға бер ҙә ғәжәпләнмәнем. Ғаиләләге агрессиянан, хәйерселектән, мохтажлыҡтан, аҡсаһыҙлыҡтан ҡасып, йөҙәрләгән, меңәрләгән бала енәйәт ҡорбанына әйләнгәндәр, йә ошо сит ил машинаһы тураһында хыялланған малай кеүек, енәйәт юлына баҫҡандар аҙмы ни?

Мәктәптә лә, ғаиләлә лә үҫмерҙәргә битарафлыҡ күрһәтмәйек, сыуалышлы, үкенесле яҙмыштарға юл ҡуймайыҡ, тип әйтке килә. Ана бит, "...файҙалы кеше буласаҡмын" тигәндәре лә юлдан яҙырға әҙер тора. Ә бит дөрөҫ йүнәлеш биргәндә ысынлап та тыуған еренә файҙалы кеше булыр ине ул.

Лена АБДРАХМАНОВА.

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓Быйыл тәүге "Баҫыу көнө" 16 һәм 17 июлдә Шишмә районында уҙғарылды. Семинар-кәңәшмәне ужым культураларына арнарға хәл ителде. Йола буйынса, заманса ауыл хужалығы техникаһы күргәҙмәһен һәм ужым ашлығының иң яҡшы сорттары сәсеүлектәрен, шулай уҡ Башҡортостан ауыл хужалығы ғилми-тикшеренеү институты ғалимдарының эштәрен ҡарау ойошторолдо.

✓Башҡортостан Хөкүмәте ҡарамағындағы Шәһит Хоҙайбирҙин исемендәге премия тапшырыу комиссияһы документтар ҡабул итә башланы. Дәғүәселәрҙең эштәре 2020 йылдың 1 сентябренә тиклем түбәндәге адрес буйынса ҡабул ителә: 450079, Өфө ҡалаһы, Октябрҙең 50 йыллығы урамы, 13, Башҡортостан Республикаһының Журналистар союзы, 817-се офис (Матбуғат йортоноң 8-се ҡатында). Телефон: (347) 276-42-66.

✓Яҙ көнө республиканың рус теле һәм әҙәбиәте, башҡорт теле һәм әҙәбиәте кабинеттарын йыһазландырыуға дәғүә иткән ҡала һәм ауыл мәктәптәре араһында конкурс нигеҙендә һайлап алыу ойошторолдо. Конкурс йомғаҡтары буйынса 32 мәктәп еңеүсе тип танылды. Улар араһында - Октябрьскийҙың 13-сө урта мәктәбе, Өфөнөң Мостай Кәрим исемендәге 158-се башҡорт гимназияһы, Ағиҙелдең Холбан исемендәге 1-се урта мәктәбе, Баҡалының 1-се урта мәктәбе, Малаяҙ башҡорт гимназияһы һәм башҡалар.

✓Башҡортостанда федераль әһәмиәттәге М-5, М-7, Р-240 автомобиль юлдарында хәрәкәт ваҡытлыса сикләнде. Сикләү махсус рөхсәт буйынса ауыр йөк ташыған йөк транспортына ҡағыла. Билдәләнеүенсә, хәрәкәтте сикләү көндөҙгө һауа температураһының +32, +38 градус булыуына бәйле "Урал буйы" юл идаралығы актына ярашлы индерелде.

✓Мәғлүмәттәр буйынса, Рәсәй курорттарында ял иткән күпселек туристар хаҡтар һәм сервис кимәле менән ҡәнәғәт түгел. Һорауға яуап биреүселәрҙең 48 проценты аҙыҡ-түлеккә, туҡланыуға, хеҙмәттәргә һәм башҡаларға хаҡтар бик юғары тип иҫәпләй. Рәсәйҙәрҙең 21 процентына уларҙы курорттарҙа һәм отелдәрҙә хеҙмәтләндереүҙәре оҡшамай. Ял итеүселәрҙең 9 проценты ғына барыһы менән ҡәнәғәт.

✓ *"Бөгөн экологик туризм - яңы йүнәлеш, бында Рәсәй алдынғы позицияларҙы биләргә тейеш. Беҙҙә, шул иҫәптән Башҡортостанда, шундай хозурлыҡ, донъяның бер илендә лә бындай матурлыҡ юҡ", - тип билдәләне Вячеслав Фетисов.*

ҠЫҪҠАСА

УРАҠ БАШЛАНДЫ!

✓ **Башҡортостандың бер нисә районында ураҡ башланды, тип хәбәр иттеләр республика Ауыл хужалығы министрлығынан.** "Республикала ҡайһы бер райондарҙың аграрийҙары шипкән, борсаҡ һәм ужым арышын йыйыуға төштө, - тип белдерҙеләр ведомствоның матбуғат хеҙмәтендә. - Мәҫәлән, Хәйбулла фермеры Юрий Погорелов шипкән урыуҙы тамамланы. Ҡоролоҡҡа ҡарамаҫтан, юғары килемле культура уртаса уңыш биргән. Фермер 50 тоннанан ашыу шипкән орлого алған". Быйыл Башҡортостанда бөтәһе 1,790 миллион гектар майҙанда иген һәм ҡуҙаҡлы культуралар сәселгән. Шуның 185 мең самаһы гектарын - ужым арышы, 58 мең гектарын - борсаҡ, 4,3 мең гектарын шипкән биләй.

✓ **Рәсәйҙә 15 июлдән сит илдән ҡайтҡандар өсөн ике аҙналыҡ изоляция ғәмәлдән сығарыла. Роспотребнадзор башлығы Анна Попованың ҡарары хоҡуҡи мәғлүмәт интернет порталында баҫылған.** Улар Рәсәй биләмәһенә инер алдынан йәки илдә өс көн эсендә коронавирусҡа тест тапшырырға тейеш. Уның урынына антиесемдәр булыуына документ күрһәтергә мөмкин. Әгәр коронавирусҡа тест ыңғай һөҙөмтә күрһәтһә, граждандар изоляцияла ултырырға бурыслы. Ошондай тест булмаһа, уны үтеү өсөн өс көн бирелә. Эш биреүселәр сит илгә сығырға йыйынған хеҙмәткәрҙәргә ҡайтҡандан һуң коронавирусҡа тикшерелергә кәрәклеге хаҡында иҫкәртергә, шулай уҡ ошо хаҡта белешмәне тикшерергә тейеш.

✓ **Быйыл 1 сентябрҙә мәктәптәрҙә традицион линейкалар булмай.** Был хаҡта "Пандемияның тәүге йомғаҡтары: сағырыуҙар һәм донъя мәғариф системаһы өсөн яңы мөмкинлектәр" халыҡ-ара конференцияһында Рәсәйҙең мәғариф министры Сергей Кравцов хәбәр итте. "Беҙ уларҙы бер аҙ башҡа форматта уҙғарабыҙ, ләкин уҡыусылар һәм уҡытыусылар мәктәпкә килә һәм белем биреү процесы башлана", - тип министрҙың һүҙҙәрен килтерә ТАСС. Шул уҡ ваҡытта ведомство етәксеһе белем биреү учреждениеларында 1 сентябрҙән нисек үтәсәген әйтмәне. Уның һүҙҙәренсә, яңы уҡыу йылы коронавирус инфекцияһының таралыуына юл ҡуймаҫ өсөн барлыҡ хәүефһеҙлек талаптарын иҫәпкә алып башлана. Мәғариф министрлығының мәктәптә уҡытыу форматынан баш тартырға ниәте юҡ.

✓ **9 июлдән 31 августҡаса Өфөлә көндөҙгө һауа температураһы 32 градустан юғары булған саҡта йөк автотранспорты хәрәкәте өсөн ваҡытлыса сикләү индерелә.** Был осорҙа киске сәғәт 10-дан иртәнге 10-ға тиклем хәрәкәт итеү рөхсәт ителә. Баш ҡала хакимиәтенең матбуғат хеҙмәтендә белдереүҙәренсә, тейешле юл билдәләре һәм өҫтәмә мәғлүмәт билдәләре ҡуйыла. Транспорттың ауырлыҡ контроле лә була. Ҡарар көндәрҙең эҫе тороуына бәйле ҡабул ителде, сөнки ул асфальттың йылыныуына килтерә. Был, үҙ сиратында, юлдарҙың айырым участкаларында юл япмаһының боҙолоуына сәбәпсе булыуы мөмкин. Бынан тыш, ҡала хеҙмәттәре юлды һыуытыу саралары күрә. Йыуыу машиналары көсәйтелгән режимда эшләй. Һыу менән һиптереү юл япмаһының ныҡ боҙолоуына юл ҡуймаҫҡа мөмкинлек бирә.

ТӨРЛӨҺӨНӘН

ҠЫТЛЫҠ ТИГӘНДЕ ОНОТАЙЫҠ!

Рәсәйҙең аҙыҡ-түлеккә ҡағылышлы "кытлык" тигән һүҙҙе онотorға бөтөн мөмкинлектәре бар, тип белдерҙе РФ ауыл хужалығы министры Дмитрий Патрушев ТАСС агентлығына биргән интервьюһында.

Етештереү ҡеүәттәре эске ҡулланыу ихтыяждарын тулыһынса ҡәнәғәтләндерә ала, тип билдәләне ул. Импорттың кәмеүе менән бәйле борсолорлоҡ сәбәптәр күҙәтелмәй. Рәсәй етештереүселәре уңышлы үсешә бара һәм миллы баҙарҙа үҙ урындарын нығыта. Быйылғы тәүге биш ай эсендә ауыл хужалығы продукцияһы етештереү күләме - 3, аҙыҡ-түлек 6,9 процентҡа артты. "Күҙаллауҙарға килгәндә, бындай ыңғай динамиканың йыл ахырына тиклем һаҡланасағына ышанысым бар. Беҙҙең төп продукт - иген буйынса 122,5 млн тонна самаһы уңышҡа, шул иҫәптән 75 млн тонна бойҙайға иҫәп тотабыҙ. Был илдең эске ҡулланыу ихтыяжын тулыһынса тәьмин итергә һәм экспортты үҫтереүҙе дауам итергә мөмкинлек бирәсәк. Ҡалған төрҙәр буйынса етештереү тотороҡло, былтырғынан, ихтимал, бер аҙ юғарыраҡ кимәлдә һаҡланасаҡ",- тине аграр ведомство башлығы. Уның һүҙҙәренсә, бөтә төр категория хужалыҡтарҙа ла һөт етештереү 2,4 процентҡа артты һәм йөмгеһе 31,3 млн тонна тәшкил итте. "Быйыл беҙгә 32 млн тонна кимәлендә сығырға кәрәк. Был етди күрһәткес, әлбиттә, ләкин мөмкин булған эш. Һөт тармағына ярҙам программаларының бөтәһе лә үҙ көсөндә ҡала һәм артабан да тормошҡа ашырыласаҡ",- тине министр.

ЭСӘР ҺЫУЫБЫҘ НИНДӘЙ?

Башҡортостан ғалимдары Томскиҙағы хеҙмәттәштәре менән бергә радиоактив элементтар табыу маҡсатында һыуҙы ҡайнатҡандан һуң барлыҡҡа килгән юшҡынды тикшергән. БДУ-ның геология кафедраһы мөдире Исхаҡ Фәрхетдинов ошо һөҙөмтәләрҙе хәбәр итә.

143 мең 600 квадрат километр майҙанда бөтә Башҡортостан тикшерелгән, республиканың 267 тораҡ пунктындағы эсәр һыуҙа химик матдәләр өйрәнелгән. Башҡа төбәктәр менән сағыштырғанда (Томск, Кемерово, Иркутск, Силәбе, өлкәләре, Бүрәт, Алтай Республикалары, Ҡаҙағстандың Павлодар өлкәһе) Башҡортостанда тәбиғи радиоактив элементтар түбәнерәк булыуы асыҡланған. Әбйәлил, Йылайыр, Учалы, Хәйбулла, Белорет, Бөрйән, Дыуан, Салауат райондарында урандың күп булыуы билдәләнгән. Уның сәбәбе һоро тимер мәғдәне һәм ҡара һәүерташ ҡатламы сығарылыуға бәйле булыуы мөмкин. Көньяҡ төбәктә Күгәрсен, Көйөргәҙе һәм Мәләүез райондары тораҡ пункттарындағы пробаларҙа шулай уҡ урандың юғары концентрацияһы асыҡланған. Был осраҡта ғалимдар уның сәбәбен Көньяҡ Урал һоро күмер бассейны эшмәкәрлегенә бәйләй. Өшкәтле, Яңы Ҡаҙан, Маяҡта сыҡҡан күмерҙә урандың юғарылығы билдәләнгән. "Быға 1965 йылдан 1984 йылға тиклем сәнәғәт ҡалдыҡтарын күмеү өсөн ер аҫтында үткәрелгән ядро шартлауҙары ла (Стәрлетамаҡ, Салауат, Мәләүез биләмәләре) булышлыҡ итеүе ихтимал", - ти Исхаҡ Фәрхетдинов. Ҡатламдарҙағы урандың күплеге төбәктәрҙәге тупраҡтағы мәғлүмәт менән тура килә. Әммә был мәсьәлә артабан өйрәнеүҙе талап итә. Ғалим билдәләүенсә, ябай күмер фильтры уранды тоткарлай ала. Ә уның минималь концентрацияһының һаулыҡҡа нисек йоғонто яһауы киләһе 20-40 йылда өйрәнеләсәк.

ШУНДАЙ ХОЗУРЛЫҠ!

Уҙған ял көндәрендә Башҡортостанға Рәсәй Федерацияһының Тәбиғәт ресурстары һәм экология министрлығы вәкилдәре, шулай уҡ "Маршрут төҙөлгән" проектын ойоштороусылар килде.

Рәсәй Президентының Волга буйы федераль округындағы тулы хоҡуҡлы вәкиле Алексей Кузьмицкий, Рәсәйҙең тәбиғәт ресурстары һәм экология министры урынбаҫары Елена Панова, Дәүләт Думаһының Физик культура, спорт, туризм һәм йәштәр эштәре комитеты рәйесенең беренсе урынбаҫары Вячеслав Фетисов, Башҡортостан Республикаһы Хөкүмәте премьер-министры урынбаҫары Борис Беляев "Башҡортостан" милли паркында булды. Бында милли парктың "Экология" милли проекты сиктәрендә булдырылған объекттары буйлап экскурсия ойошторолдо. Ҡунаҡтар Күперле шарлауығын, шулай уҡ Ҡотоҡ-4 һәм Сумған мәмерйәләрен күрҙе. Республикала экологик туризмды үҫтереү мөмкинлектәре тикшерелде, тип хәбәр иттеләр Рәсәй Тәбиғәт ресурстары һәм экология министрлығының матбуғат хеҙмәтенән. Министр урынбаҫары Елена Панова "Башҡортостан" милли паркының туристик мөмкинлектәрен юғары баһаланы. "Һуңғы өс йылда Рәсәйҙең махсус һаҡланған тәбиғәт биләмәләренә килеүселәрҙең йыл һайын 15 процентҡа артыуы күҙәтелә. Экотуризмға ҡыҙыҡһыныуҙың йылдан-йыл артыуы осраҡлы түгел - курсаулыҡтарҙа һәм милли парктарҙа илдең тәбиғәт хазинаһы урынлашҡан, был "Башҡортостан" милли паркына ла ҡағыла", - тине Панова. "Барлыҡ беҙҙең "маршруттар" заманса туризмдың донъя картаһына эләкһен өсөн бөтә көсөбөҙҙө һалырбыҙ. Бөгөн экологик туризм - яңы йүнәлеш, бында Рәсәй Федерацияһы алдынғы позицияларҙы биләргә тейеш. Беҙҙә, шул иҫәптән Башҡортостанда, шундай хозурлыҡ, донъяның бер илендә лә бындай матурлыҡ юҡ", - тип билдәләне Вячеслав Фетисов.

ТҮЛӘП ЙӨРӨ!

Башҡортостанда туристар күпләп йөрөгән объекттарға туристик йыйым индереүҙәре ихтимал. Туризм буйынса дәүләт комитеты рәйесе Салауат Нафиҡов хөкүмәттәге оператив кәңәшмәлә ошондай тәҡдим менән сығыш яһаны.

"Тәбиғәт объекттарына көсөргәнеш артыуға бәйле туристар күпләп йөрөгән объекттарға туристик йыйым индереүҙе хуплауыбыҙҙы һорайбыҙ, - тип билдәләне Дәүләт комитеты башлығы. - Әлеге сара туристар ағымын көйләргә һәм ял итеүселәр өсөн инфраструктураны яҡшыртырға, һәм иң мөһиме, цивилизациялы ял ойоштороргә мөмкинлек бирер ине. Был туристар өсөн йыйымдар булырға тейеш, кешеләр сервис, йыйғанан ағып төшөү, мәмерйәләргә, парктарға барыу өсөн аҡса түләргә әҙер. Алынған аҡсаны шарттар булдырыуға һәм ошо объекттарҙы тәртиптә тотоуға йүнәлтергә була". Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров башҡа төбәктәрҙең тәжрибәһен өйрәнергә ҡушты. Туристик йыйым индерелгән осраҡта аҡсаны экологияны һаҡлау, инфраструктураны үҫтереү өсөн тотонорға, шулай уҡ ҡайһы бер урындарҙа спутник элемтәһе һәм медицина пункттары булдырырға мөмкин.

Б А Ш Ҡ А Л А Х Ә Б Ә Р Ҙ Ә Р Е

✓"Гисметео" порталы мәғлүмәттәре буйынса, Өфөлә 18 июлгә хәтлем температура 34-36 градус була. Йәкшәмбе, 19 июлдә, республиканың баш ҡалаһында һауа торошо ҡапыл үҙгәрә. Һауа температураһы көндөҙ +25, төндә +20 градусҡа тиклем төшә, аяҙ күк йөҙө ямғыр һәм йәшен менән алмашына. Август уртаһына тиклем тиерлек ошондай һауа торошо һаҡлана. Ул ваҡытта 30 градус эҫенең йәләнеп ҡайтыуы мөмкин.

✓"Бейеүсе торналар" фонтанының яҡтылыҡ-музыкаль шоуы киске сәғәт 10-сы 30 минуттан 10-ға тиклем күрһәтелә, тип хәбәр иттеләр мэрияһан. Ғәҙәти режимда фонтан иртәнге 10-дан төнгә 12-гә тиклем эшләй. "Ҡала мәҙәниәт һарайы" тукталышындағы объект 30 июндә асылды һәм шунда уҡ тирә-яҡтағы кварталдар өсөн иң популяр ял итеү урынына әүерелде. Мэрияла өфөләргә социаль дистанцияны һаҡларға, битлек кейергә кәрәклеге һәм 65 йәштән өлкәндәр өсөн изоляция режимын 26 июлгә тиклем оҙайтыуҙары хаҡында белдерҙеләр.

✓Өфөлә 800-ҙән ашыу кеше, шул иҫәптән 85 бала талпандан зыян күргән. 14 июлгә Өфөнөң медицина ойошмаларына 800-ҙән ашыу кеше, шул иҫәптән 85 бала талпан тешләүгә зарланып мөрәжәғәт иткән. Талпандар башлыса Өфөнөң Калинин, Орджоникидзе, Ленин, Дим, Октябрьский, Киров райондары урман массивтарында, шул иҫәптән коммерцияға ҡарамаған баҡсасылыҡ ширҡәттәрендә ҡаҙала.

✓Сибай сәнғәт колледжына Башҡорт АССР-ының халыҡ артисы Камил Вәлиевтың исеме бирелде. Республика Башлығы ҡултамғаһы менән тейешле бойороҡ хоҡуҡи мәғлүмәт порталында баҫылған. Камил Вәлиев (1930-2016) - башҡорт опера һәм камера йырсыһы (тенор), педагог. 1959-1969 һәм 1978-1991 йылдарҙа - Башҡорт дәүләт филармонияһы солисы, 1969-1973 йылдарҙа - Өфө сәнғәт училищеһы директоры, 1973-1978 йылдарҙа Башҡорт дәүләт опера һәм балет театрында директор.

✓"Өфө" футбол клубында уйынсы коронавирус йоҡторған. Был хаҡта РПЛ-дың оперштабы хәбәр итте. Һуңғы мәғлүмәттәр буйынса, "Өфө"нөң бер вәкиле коронавирусҡа ыңғай тест тапшырған. Роспотребнадзорҙың төбәк идаралығы сирлененң бер кем менән дә бәйләнешкә инмәүен билдәләгән һәм уға карантинда ултырырға ҡушҡан. "Өфө" хеҙмәткәрҙәре һәм уйынсылары коронавирусҡа сираттағы тест тапшырған һәм уның һөҙөмтәләрен көтә. Башҡа клубтарҙа яңы сирлеләр юҡ.

ҠАЛА ХАКИМИӘТЕНДӘ

ФОНТАНДАР...

душ йә пляж түгел

Ҡасан үҙебеҙ хаҡында хәстәрлек күреүҙе тейешенсә баһалай башларбыҙ икән? Юҡһа, ҡала хакимиәте граждандарҙың йәшәүе, эшләүе һәм ял итеүе уңайлы булһын өсөн тырыша, ә халыҡ был хәстәрлеккә төкөрөп тә бирмәй. Мәҫәлән, яңы ғына асылған "Бейеүсе торналар" фонтаны эргәһендәге хәл ҡала хакимиәтендә үткән сираттағы оператив кәңәшмәлә иң беренсе күтәрелгән мәсьәләләрҙең береһе булды.

- Фонтан, тәү сиратта, төҙөкләндереү объекты, ә йәмәғәт душы йәки пляж түгел, - тине кәңәшмәне алып барыусы ҡала хакимиәте башлығының беренсе урынбаҫары Салауат Хөсәйенов. - Ул майҙансыҡҡа велосипедтарҙа, скейттарҙа менеү, йорт хайуандарын йөрөтөү рөхсәт ителмәй. Шулай уҡ хәүефһеҙлек саралабын да күрергә кәрәк, сөнки йәрәхәтләнеү осраҡтары ла бар.

Салауат Сәхи улының ҡәнәғәтһеҙлек белдереүе лә юҡҡа түгел - граждандарҙың ҡала хакимиәтенә фонтанды ҡулланыу буйынса ризаһыҙлыҡ белдергән мөрәжәғәттәре арта. Әлбиттә, көндәрҙең эҫе тороуы ла горизонталь фонтан майҙанында рөхсәт ителгән сиктәрҙе үтеп китеүгә булышлыҡ итәлер, әммә тәртип тигәндә лә оноторға ярамай.

Эҫе тигәндән, был осорҙа, киреһенсә, коммуналь һәм юл хеҙмәттәренең эше күбәйә һәм улар махсус режимда эшләй. Юлдарға һыу һиптереүгә генә 81 берәмек техника йәлеп ителгән. Шулай уҡ ағастар, клумбалар, газондар ҙа даими һыу һибеүгә мохтаж. Тынды ҡурып алып барған эҫелектә янғын һүндереү хеҙмәте лә әҙерлек һыҙығында. Өфө ҡалаһының Янғындан һаҡлау идаралығы начальнигы Шамил Тоҡомбәтов белдереүенсә, ойошманың личный составы 18 майҙан 20 июнгә тиклем "Водоканал" МУП-ы хеҙмәткәрҙәре менән берлектә урамдарҙағы һыу менән тәьмин итеү сығанаҡтарын тикшергән. Баш ҡалала барлығы 5497 янғын гидранты бар. Тикшереү барышында 290 төҙөк булмаған гидрант асыҡланһа, 14 июлгә уларҙың 46-һы, шул иҫәптән 27-һе - техник яҡтан төҙөк түгел, 19-ы алмаштырыуҙы талап итә. Уларҙы алмаштырыу өсөн һыу торбаларының билдәле бер участкаһында һыуҙы туҡтатып торорға кәрәк. Был эш 1 сентябргә тиклем тамамланырға тейеш. Шамил Тоҡомбәтов белдереүенсә, ҡаланың тәбиғи һыу сығанаҡтарында янғын хәүефһеҙлеген тәьмин итеү буйынса маҡсатлы программаны тормошҡа ашырыуға ярашлы, Калинин, Октябрь, Дим, Ленин, Киров райондарында пирстар эшләй. Салауат Хөсәйен улы ла был мәсьәләгә етди иғтибар бүлергә, иҡтисад объекттары территорияһында урынлашҡан гидранттарҙың торошо өсөн яуаплыларға йоғонтоло саралар күрергә ҡушты. Кәңәшмәлә шулай уҡ юлдарҙағы соҡорҙарҙы ямау, ҡоҙоҡтарҙың һәм люктарҙың торошо мәсьәләләре лә ҡаралды.

Быйыл Берҙәм дәүләт имтихандары юғары уҡыу йорттарына инергә теләгән сығарылыш синыфы уҡыусылары өсөн генә үткәрелде. Ул 3 июлдә башланып, 25 июлгә тиклем дауам итә. Уҡыусылар барлығы 7 фәндән имтихан тапшырырға тейеш. Баш ҡаланың Мәғариф идаралығы начальнигы Елена Хаффазова үҙ сығышында имтихан ҡабул итеү пункттарының эпидемиологик хәл-торош йәһәтенән йыһазландырылыуы, биналарҙың дезинфекцияланыуы, социаль дистанция һаҡланыуы һәм башҡа саралар тураһында һөйләне.

Етем балалар һәм ата-әсә ҡарауынан мәхрүм ҡалған балалар ойошмаларының 2020-2021 йылытыу миҙгеленә әҙерлеге менән хакимиәттең Опека һәм попечителлек идаралығы начальнигы Лариса Ольте таныштырҙы. Республикала бөгөн етем балалар тәрбиәләнгән алты ойошма бар. Уларҙың бишеһе Ғаилә, хеҙмәт һәм социаль яҡлау министрлығына, береһе Һаулыҡ һаҡлау министрлығына ҡарай. Бынан тыш баш ҡалала ошо йүнәлештә эшләгән дүрт муниципаль учреждение иҫәпләнә. Йылытыу миҙгеленә әҙерлек сиктәрендә уларҙа йылытыу системаһын гидравлик һынау июлдең икенсе яртыһында-августа үткәрелә. Әлегә ҡаланың ике үҙәгендә һынау уңышлы үткән. Барлыҡ учреждениелар ҙа ресурс менән тәьмин итеү ойошмалары менән килешеү төҙөгән, бурыстары юҡ, идаралыҡ уларҙың торошо һәм йылытыу миҙгеленә әҙерлек буйынса даими күҙәтеп тора.

Кәңәшмә һуңында Салауат Хөсәйен улы коронавирус һөҙөмтәһендә быйыл республикала уҙғарылырға тейешле халыҡ-ара сараларҙың киләһе йылға күсерелеүен тағы бер тапҡыр хәтергә төшөрөп, уларҙы үткәреү буйынса әҙерлек эштәрен ҡабаттан тергеҙергә, ҡала һәм райондарҙың ойоштороу комитеттары эшен йәнләндерергә, барлыҡ объекттарҙа ла төҙөкләндереү һәм ремонт эштәре башҡарырға кәрәклеген белдерҙе.

Зәйтүнә ӘЙЛЕ.

...ҒӘҘӘТТӘРЕ КҮРКӘМ

ГЕНЕРАЛ ИШБУЛАТОВ УРАМЫ ҠАЙҘА?

Ҡала Советының сираттағы ултырышында депутаттар Өфө райондары урамдарына яңы исемдәр биреү мәсьәләһен ҡараны.

"Өфө урамдары" конкурсына килгән тәҡдимдәр араһында Дмитрий Хворостовскийҙың исемен мәңгеләштереү тәҡдиме иң яҡшыларҙың береһе тип табыла. Билдәле баритон Өфөлә бер нисә тапҡыр сығыш яһай. "Дмитрий Хворостовский һәм дуҫтары - балаларға" хәйриә концертын ойоштора һәм барлыҡ йыйылған аҡса Башҡортостан балаларын дауалауға йүнәлтелә. Хажи Әхмәт Ишбулатовтың исеме төбәк тарихы менән тығыҙ бәйләнгән. Арҙаҡлы хәрби эшмәкәр, Башҡорт милли хәрәкәтендә ҡатнашыусы, генерал-лейтенант Башҡорт республикаһы барлыҡҡа килеүҙә ҙур роль уйнай. Дим районының яңы урамдары хәҙер ошо ике билдәле шәхестең исемен йөрөтәсәк.

Депутаттар шулай уҡ ҡаланың башҡа райондары урамдары исемен дә раҫланы. Калинин районында композитор Йыһанов (Жиганов), Ҡышҡы һәм Көнбағышлы урамдары барлыҡҡа киләсәк. Октябрь районының Нуғай ауылында - Михаил Дорохов, Болдин урамдары, Пихта, Атласлы, Болдин, Газонлы, Желанный, Кварцевый, Гәрәбәле тыҡрыҡтары буласаҡ. Ленин районында - Әсхәт Мирзаһитов, Өфө таңдары, Киров районында - генерал-губернатор Перовский, шулай уҡ Ирекмәндәр урамы барлыҡҡа киләсәк.

ИШЕТТЕГЕҘМЕ ӘЛЕ?

МӨҘҘӘТЕ ОҘАЙТЫЛДЫ

Бөтөн көнкүреш иҫәп приборҙары ла коммуналь хеҙмәттәрҙән файҙаланыусылар тарафынан сираттағы тикшереү һәм дөрөҫләү үткәрмәйенсә лә 2021 йылдың 1 ғинуарына тиклем файҙаланыла ала, шул иҫәптән тикшереү ваҡыты сыҡҡандары ла.

Өфө хакимиәте сайтында ошо хаҡта Техник көйләү һәм метрология буйынса федераль агентлыҡ аңлатмаһы баҫылған. Һүҙ бында Рәсәй хөкүмәтенең 424-се ҡарары , шул иҫәптән көнкүреш приборҙарын тикшереү ваҡытын 2021 йылдың 1 ғинуарына тиклем көйләү хаҡында бара. Был документ 2020 йылдың 6 апрелендә көсөнә инде. Был саралар халыҡты яңы коронавирус инфекцияһы таралыуҙан һаҡлау менән бәйле, сөнки көнкүреш иҫәп приборҙарын тикшереүсе белгес ҡулланыусыларҙың фатирҙарына инеп йөрөргә тейеш буласаҡ. Көнкүреш приборҙарын тикшерергә тейешле кешеләргә был хаҡта хәбәр ителде. Бынан тыш, Росстандарт көнкүреш приборҙарын тикшереү хеҙмәттәре баҙарында алдашыуҙар ихтималлығына ла иғтибарҙы йүнәлтә. Намыҫһыҙ компанияларҙың 2020 йыл аҙағынаса көнкүреш приборҙарын мотлаҡ тикшертеү кәрәклеге хаҡында хәбәрҙәре ысынбарлыҡҡа тап килмәй, уларға ышанып, алдана күрмәгеҙ.

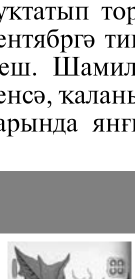
БИЛДӘ ҺАЛЫНА

1 июлдән Рәсәйҙә медикаменттар, аяҡ кейеме махсус код менән маркировкаланды. Маркировкаланмаған тәмәке изделиеларын һатыу ҙа тыйыла. Идентификация коды тауарҙы етештереүсенән һатып алыусыға тиклем хәрәкәтте контролдә тоторға ярҙам итәсәк.

"Мотлаҡ маркировкалау системаһы баҙарҙың асыҡлығын тәьмин итәсәк һәм ҡулланыусыларҙы ялған әйбер һатып алыуҙан һаҡлаясаҡ. Был бигерәк тә кеше һаулығы һәм ғүмеренә ҡағылған дарыу һатыу өлкәһендә мөһим", - тине Башҡортостан Дәүләт Йыйылышы рәйесе Константин Толкачев. 1 июлгә тиклем килтерелгән маркировкаһыҙ дарыуҙарҙы яраҡлылыҡ ваҡыты үткәнсе һатырға мөмкин. Ә аяҡ кейемдәрен 2020 йылдың 1 сентябренә хәтлем маркировкаларға була. Республика парламенты спикеры әйтеүенсә, был йәһәттәге тәжрибә үҙенең һөҙөмтәлелеген иҫбатланы. Ике йыл элек илдә алкоголь продукцияһын мотлаҡ маркировкалау индерелде. Һәр һатып алыусы шешәне тикшерә алды, контрафактҡа шик булғанда контроль-күҙәтеү органын йәлеп итеү мөмкинлеге барлыҡҡа килде. Бөгөн магазин кәштәһендә легаль булмаған юл менән алынған тауарҙы табыуы ҡыйын. Мотлаҡ маркировкалауға шулай уҡ хушбуй, автомобиль шинаһы һәм башҡалар инә. Киләһе дүрт йылда мониторинг системаһы Рәсәй баҙарындағы тауарҙың күбеһен йәлеп итергә тейеш.

Data Matrix кодын асыу өсөн смартфондағы "Честный знак" түләүһеҙ ҡушымтаһын ҡулланырға мөмкин. Уның ярҙамында велосипедты, уның рамын, һөт аҙыҡтарын, тәмәкене, тунды, аяҡ кейемен, дарыу, шина, фотоаппарат һәм башҡаларҙы тикшерергә мөмкин. Ҡушымта маркировканы, штрихкодты, чекты һәм ҡаптағы билдәләрҙе күрһәтә.

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.

Сәс ҡойолһа

❖ Өсәр миллилитр кастор майы, дегәнәк майы, флакондарҙағы A,E витаминдары һәм ампулала һатылған B6 витаминын бергә ҡушып бутап, 10-15 минут парҙа тотоп йылытырға. Шунан 1 мл димексид өҫтәргә, шифалы ҡатышма әҙер. Майҙарҙың өҫтәмә ҡушымталары булмаҫҡа тейеш, былар барыһы ла дарыуханаларҙа һатыла. Килеп сыҡҡан ҡатышманы йылы көйөнсә баш тиреһенә һөртөргә, полиэтилен тоҡсай кейеп, таҫтамал менән урап, 1 сәғәт тотҡас, шампунь менән йыуырға. Процедураны аҙнаһына бер тапҡыр эшләргә, сәс ҡойолмай ҡала.

Үҙәк көйһә

❖ Бешкән гөлйемеште орлоғо менән бергә иҙергә, үҙегеҙгә кәрәк булғанса шәкәр һибеп болғарға һәм ашау ваҡытына ҡарамай көнөнә бер тапҡыр 1 аш ҡалағы ашарға. 15 минуттан үҙәк көйөүе баҫыла. Ҡышҡыһын да был рецепт менән ҡулланыу өсөн гөлйемеште йыйып һыуытҡыста туңдырып ҡуйырға, кәрәккәндә иретеп алып ҡулланырға була.

Бөйөрҙәге ташты сығарыу

❖ Бының өсөн 1 балғалаҡ етен орлоғона 1 стакан һыу ҡойорға һәм ҡайнатырға, ҡайнап сыҡҡас тағы 5 минут тоторға. Шунан уттан алырға, һыуынғас, һөҙөргә. Ҡайнатмаға саҡ ҡына һыу ҡушып, ике көн дауамында 2 сәғәт һайын 1/3 стаканлап эсергә. Шунан бер аҙнаға дауаланыуҙы туҡтатып торорға, кәрәк булғанда киренән ҡабатларға.

Мастит

❖ Һары ҡандала үләне (донник лекарственный) түште 1-2 көндә дауалай. Ярты стакан һары ҡандала үләнен онтаҡҡа әйләндереп, шыйыҡ бутҡа һымаҡ булғансы ҡайнар һыу ҡойорға һәм 5 минут тоторға. Салфетканы ошо әҙерләмәлә сылатып, түшкә ябырға, өҫтөнән еңел мамыҡ яулыҡ бәйләргә. Боҫламаны ике сәғәт һайын алыштырып торорға.

Ғәлиә ШӘМСИЕВА әҙерләне.

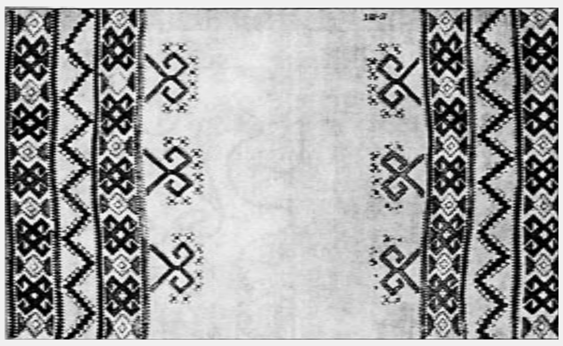
✓ *Шәжәрә бик ҙур әһәмиәткә эйә. 16-18-се быуаттарҙа батша хөкүмәте башҡорттарҙың аҫабалыҡ хоҡуғын дәлилләү өсөн ҡәбилә-ырыу шәжәрәһенә таяна. Ете быуынды белеү егет-ҡорона етеү мәлендә лә ҙур роль уйнай.*

ЙОЛАНДАН ЙҮН ТАП!

БАШҠОРТ НАҒЫШЫ

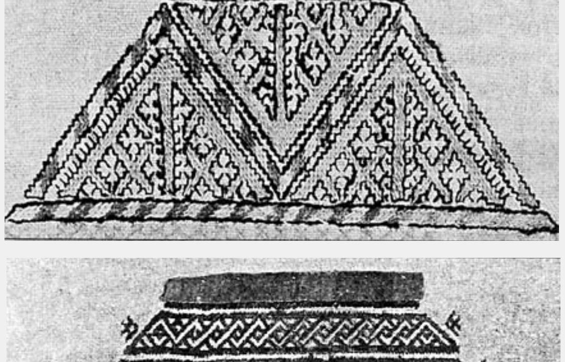
Оҙонлоғо 3 метрға тиклем етә яҙған таҫтарҙың остары биҙәкләнгән (50 см яҡын). Шыма ҡайыу һәм "биҙәк" техникалары ҡулланылған. Ҡайһы бер осрактарҙа композицияға төрлө төҫлө селтәр индерелгән һәм хатта айырым әһәмиәткә эйә булған.

Боронғо сигеүҙәрҙә сиратылмаған ебәк ҡулланылған. Таҫтар һәм һарауыстарҙа ҡыҙылкөрән йә алтын-көрән төҫтәр өҫтөнлөк иткән. Ҡайсаҡ орнаментты һарғылт йәшел, күк, алһыу зәңгәр төҫтәрҙән ҡайығандар. Биҙәкте йәшел, шәмәхә төҫөндәге ебәк туҡыма, ҡыҙыл ҡомас һыҙаттары, уҡа, бисер йөнләндереп ебәргән.



Ҡайылған киндер: таҫтар осо. РЭМ. XX б. башы.

XIX быуаттың икенсе яртыһында таҫтар оло ҡатындарҙың баш кейеме булып иҫәпләнгән, XX быуатҡа ҡарай уларҙы ҡулланмай башлайҙар. Һарауыстар иһә, бер нисә тиҫтә йылдар элек үк ҡулланыуҙан төшөп ҡалған. Шулай ҙа XX быуат башында башҡорт ауылдарында, бигерәк тә Силәбе өйәҙенең көнсығыш өлөшөндә, таҫтар-һарауыстар комплексына бәйле бик күп төрлө боронғо ҡайылған әйберҙәр һаҡланған була. 1912 йылда Оло Солтан, Юламан, Бохар, һарт-Әбдрәшит, Әбделмән, Мырҙабай, Тәңрекүл, Арыҫлан һәм башҡа ауылдарҙа (хәҙерге Ҡурған өлкәһе) С.И. Руденко һирәк осрай торған нәфис туҡымалар коллекцияһын йыя, араһында 60 таҫтар һәм 100-ҙән ашыу һарауыс та була. Уларҙың күбеһе XIX быуат уртаһында киндер туҡыманан эшләнгән була.



Көнсығыш районлдарҙың боронғо һарауыстары. РЭМ. XX б. башы.

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

ЗАТ-ЫРЫУЫҢ КЕМ?

ШӘЖӘРӘ БАЙРАМЫ...

Аҫҡында үтәсәк

Сентябрҙә Аҫҡын районында республика кимәлендә "Шәжәрә байрамы" ойошторолаcаҡ. Уның программаһына "Төньяҡ-көнбайыш башҡорттары" темаһына фәнни-ғәмәли конференция, шәжәрәләр, халыҡ кәсептәре, нәҫел ағасы темаһына балалар һүрәттәре күргәҙмәләре, "Ғаиләм - минең ҡәлғәм" республика конкурсының гала-концерты ингән. Халыҡ байрамы сиктәрендә шулай уҡ үҙенең шәжәрәһен төҙөүселәр араһында конкурс ойошторола. Унда теләгән һәр кеше, шулай уҡ мәктәп уҡыусылары ла ҡатнаша ала. Ҡатнашыу өсөн ғаризаны 20 августҡа тиклем ойоштороу комитетының gukrcnt@mail.ru электрон почтаһына "Шәжәрә байрамы 2020" билдәһе менән ебәрергә кәрәк. Ошо байрам тураһында хәбәр итеү беҙгә бер нисә кешегә "Ә һин шәжәрәңде беләһеңме?" тигән һорау бирергә сәбәп булды. Шулай итеп:

Сайфулла ӘМИРОВ, Көйөргәҙе районы Йомағужа ауылы: Үҙемдең шәжәрәне ҙур ҡыҙыҡһыныу менән өйрәндем һәм уның буйынса ике китап сығарырға насип булды. Шәжәрә - фарсы һүҙе. Шуға күрә ул төрки телле гене түгел, фарсы халыҡтарында ла барҙыр тип уйларға урын бар. Билдәле булыуынса, шәжәрә бик ҙур әһәмиәткә эйә. 16-18-се быуаттарҙа ер мәсьәләһендә төрлө үҙгәрештәр була. Батша хөкүмәте башҡорттарҙың аҫабалыҡ хоҡуғын дәлилләү өсөн ҡәбилә-ырыу шәжәрәһенә таяна. Атай-олатайҙар тарихын, йәғни ете быуынды белеү егет-ҡорона етеп, башлы-күҙле булыу мәлендә лә ҙур роль уйнай. Кейәү-кәләш хаҡында нәҫелгә ҡарап фекер йөрөткәндәр. Шулай итеп, ете быуын араһында туған-тыумаса булыуынан һаҡланғандар.

Беҙҙең ауылдың да шәжәрәһе бар. Ул яҙма атай-олатайҙар Урал тарафтарына килеүе тарихы тураһында мәғлүмәт бирә. Бынан тыш, йылдар күрһәтелеп, мөһим ваҡиғалар теркәлә. Ҡайһы йылда, ерҙә, йәйләүҙә булыуҙары, кемгә тирмән төҙөргә рөхсәт итеүҙәре яҙылған. Ерҙе ҡуртымға биреүҙәре, мәсет ремонтлауға кем күпме аҡса тапшырыуы, урыҫ-япон һуғышына кемдәр киткән - барыһы хаҡында мәғлүмәт бар.

Беҙҙә шәжәрә тип график өлөштө генә атайҙар. Уны мин пазл менән сағыштырып инем. Ғәрәп алфавиты нигеҙендә алып барылған генеалогия йылъяҙмаһын хәҙерге хәрефкә күсергәндә бер нисә урынға һорау билдәһе ҡуйылғайны. Шунын береһе - миңә фамилия биргән Әмирҙең ҡустыһы. Эҙләнә торғас, ул Ғәлим исемле булып сыҡты. Ә мин ошоға тиклем Ғәлимов фамилиялыларҙы ситтән килгән тип йөрөнөм.

Күптән түгел ауылға быуат ярым элек старшина итеп ебәрелгән кешенең дә беҙҙең шәжәрә менән бәйләнеше булыуын асыҡланым. Ғөмүмән, асыштар байтаҡ булды шәжәрәне яңынан төҙөгәндә. Уны өйрәнгән һайын күп һорауҙарға яуап табаһың. Бер асыш хайран итте: һигеҙенсе быуын олатайым Ҡунаҡҡужаның 9 улы булған. Бына шунан таралған нәҫел көн итә бөгөн ауылда. Олоһо 1820 йылда һөргөнгә оҙатыла. Унан ҙур нәҫел ҡала. Бөгөн улар төрлөһө төрлө яҡҡа таралған, ауылға берекмәгән. Икенсе улы Буранбайҙың улы урядник вазифаһын биләй. Уның нәҫеле дауамы 1990 йылда совхоз таркалғанға тиклем 72 йәшендә лә бригадир ине. Өсөнсө улы Хәлиттең кесе улы Әбүбәкер ауылда мәзин була. Беҙҙең заманда мәсетте яңынан тергеҙгәнсе имам вазифаһын Лоҡман Әбүбәкеров биләне. Дүртенсе улы Сәғиттең Мәхмүт исемле улы зауряд-хорунжий була. Ошо нәҫелдән Рәсүл Мәхмүтов полковник дәрәжәһендә республиканың янғын һағы идаралығы начальнигы булып эшләне.Бына шулай. Алты-ете быуынға анализ яһаһаң, шәжәрә аша бөгөнгөләрҙең ниндәй һөнәр һайлауын, холоҡ-фиғелен аңларға була. Шуға күрә һәр кем үҙенең нәҫел-нәсәбен, ғаилә тарихын белергә тейеш, тип уйлайым.

Гөлмәрйәм ҒӘЛИВА, Кушнаренко районы: Ҡыҙғаныҫҡа ҡаршы, үҙемдең шәжәрәмде белмәйем. Шулай ҙа атай-олатайҙарымдың ҡайҙан килеп сыҡҡанын өйрәнеү теләге бик көслө. Ваҡыт табып, тыуған яҡтарға юл алып, яҡын кешеләрем һалған һуҡмаҡтан үткем килә. Оло кешеләрҙән һорашып, туғандарымдың ниндәй кеше булыуын, нимә менән шөғөлләнгәнен, ниндәй һәләттәре, башҡаларҙан айырған үҙенсәлектәре хаҡында белгем килә. Сығышым менән үҙем Мәсетле районынан. Беҙ бәләкәй саҡта атайым яҡлап нәҫел йылъяҙмаһы булған. Әммә уның әһәмиәтен аңламағанға күрә, ғаиләлә шәжәрәне һаҡлаусы кеше табылмаған. Олатайым бик йәшләй вафат булыуын, атайым хатта уны иҫләмәүен ишетеп белә инем. Ә өләсәйем ғәрәпсә лә, иҫке төрки телендә лә уҡый белгән заманына күрә бик уҡымышлы кеше булған. Уның дини ғилеме хаҡында яҡындарымдан ишеткәнем бар. Ямғыр яумаһа, доға уҡып ташты өшкөрһә, күптән көткән яуын башланған, тип тә һөйләйҙәр. Бына шуларҙың барыһын да өйрәнһәң ине ул.

Бынан бер нисә йыл элек республика ауылдарында, ҡалаларҙа "Шәжәрә байрамдары" гөрләп үтте. Һуңынан улар "Һаумыһығыҙ, ауылдаштар!", ауыл, урам байрамдары сиктәрендә генә ойошторола башланы. Минеңсә, был байрамдарҙы бутарға ярамай. Уларҙың маҡсаты ла, мәғәнәһе лә төрлө, тип уйлайым. Был - минең шәхси фекер, әлбиттә.

Фәнис БИКТАШЕВ, Мәләүез ҡалаһы: Үҙемдең нәҫел тамырҙарын барлау тураһында уй ҡапыл ғына килеп сыҡманы. Йәшерәк саҡта ла ғаиләбеҙ, атай-олатайҙар тарихы менән ҡыҙыҡһына инем. Тамырым ҡайҙан башланғанын, кем булғандарын белгем килде. 2006 йылда ныҡлы эҙләнеү эшен башланым. Уның һөҙөмтәһе булып, 2011 йылда тыуған ауылым Әбеттә үткәргән "Шәжәрә байрамы" тора. Ошо уҡ йылда тикшеренеү эшмәкәрлегем Күмертау ҡалаһында үткән төбәкара сарала икенсе дәрәжәләге дипломға эйә булды. Өфөлә үткән республика конкурсында "Милли колорит өсөн" номинацияһында билдәләндем. Уныһынан да бигерәк шәжәрәне төҙөгәндә үҙем, туғандарым өсөн байтаҡ асыш яһаным һәм һәр кем үҙенең ғаилә тарихы ҡайҙан башланғанын, уның килеп сығышын белергә тейеш, тигән фекергә килдем. Уны өйрәнгән саҡта туғанлыҡ тамыры шул тиклем таралыуын һәм туғандарҙың яҡынлығын аңланым. Нәҫел-нәсәбенә ҡулдан килгәнсә ярҙам итеп, байрамдарҙа ғына түгел, ҡайғыхәсрәт, ауыр ваҡыттарҙа ла бергә булырға кәрәклеген төшөндөм.

Ләйсән СӘЛИХОВА.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

24

Шифа

18-24 июль (майай) 2020 йыл

№29 (915)

БЕҘҘЕҢ ӘҢГӘМӘ

Коронавирустың илебеҙгә һәм республикабыҙға ҡапыл килеп инмәүе, ошо ҡыҫҡа ғына ваҡытта ил, республика етәкселегенең ҡәтғи саралар күреүе һәм тыйыуҙар индереүе инфекцияның киң таралыуын тотҡарлап торорға ярҙам итте. Әммә бөгөн тыйыуҙарҙың яйлап ҡына йомшартыла барыуы уның бөтөнләй юҡҡа сығыуын аңлатмай, бары тик халыҡтың аңлылығына һәм уның үҙ сәләмәтлегенә битараф булмауына ышаныс белдерелә. Тәүге көндәрҙән үк сир менән көрәштең алғы һыҙығында булыусы табиптар ҙа һәр кемдең һаулығы - үҙ ҡулында икәнен ҡат-ҡат тылҡый. Бөгөнгө әңгәмәсебеҙ - Дим районында урынлашҡан 3-сө ҡала клиник дауаханаһының баш табибы, медицина фәндәре докторы Фәнил ШӘМИҒОЛОВтың тел төбө шуға ишаралай.

ВИРУС - УЙҘЫРМА ТҮГЕЛ...

➔ **Һеҙҙең учреждение тәүгеләрҙән булып ковид госпиталенә әйләндерелде. Хатта, ирекһеҙҙән, күҙ алдына ысын һуғыш барған кеүек картиналар килеп баҫты. Ябай медицина учреждениеһы госпиталдән нимә менән айырыла?**

- Ысынлап та, был режим тәүҙә ниндәйҙер кимәлдә хәрби әҙерлеккә оҡшап китте. Персоналдың, администрацияның тәүлек әйләнәһенә дежурҙа булыуы, тәүге пациенттар килә башлау менән ябай дауахананы госпиталгә әйләндереп, дезинфекция саралары менән эшкәртеү һәм уның эшен баштан-аяҡ үҙгәртеп ҡороуҙа бер аҙ етешһеҙлектәр ҙә булғандыр. Беҙгә, инфекционист булмаған табиптарға - хирургтарға, терапевтарға, травматологтарға бындай сирлеләр менән эшләүе, стационарҙың "таҙа" һәм "бысраҡ" зоналарға бүленеүе еңел бирелмәне. Өҫтәүенә, һаҡланыу сараларын ҡәтғи үтәү - былар барыһы ла ғәҙәти дауахананы инфекцион госпиталдән айырып тора ла инде.

➔ **Кеше үҙенең башынан үтмәй тороп, күп нәмәгә ышанмай. Бына коронавирус тураһында ла скептик ҡараштағы булыусылар юҡ түгел. Уның ниндәй мәкерле вирус булыуы хаҡында гәзит уҡыусыларға ябай ғына итеп аңлатығыҙ әле, зинһар: ул ниндәй ағзаларҙы зарарлай, уның эҙемтәләре нисек булыуы мөмкин.**

- Коронавирустар күптән билдәле, һәм атипик пневмония, Яҡын Көнсығыш респиратор синдромы эпидемиялары элек тә күҙәтелгәйне инде. Әлбиттә, шундай ҙур күләмдәге коронавирус инфекцияһы менән донъя беренсе тапҡыр осраште. Был вирус тын алыу юлдарын зарарлауы менән ҡылыҡһырлана. Ул күҙҙәрҙең, танауҙың, ауыҙҙың лайлалы ҡатламы аша үтеп инә. Шулай уҡ организмға эләккәс, ҡан ойоу системаһына йоғонто яһай, шул сәбәпле организмдың барлыҡ ағзаларында патологик үҙгәрештәр барлыҡҡа килтерә. Үкенескә күрә, был вирус уйҙырма түгел һәм шуға күрә уға етди иғтибарлы булырға кәрәк. Халыҡтан властар тәҡдим иткән барлыҡ һаҡланыу сараларын да ҡәтғи үтәүҙәрен һорар инем.

➔ **Ҡурсаланыуҙа ултырып арыған, түҙемлектәре бөткән граждандар көндәр йылыныу менән урамға атлыҡты. Хатта ҡурсаланыу мәлендә лә ҡаланан ауылға ҡайтып йөрөүселәр булды. Кеше үҙе лә белмәйенсә вирус йөрөтөүсе булыуы ихтимал, тигәнде ҡолаҡтарына ла элмәнеләр. Йәшерен вирус йөрөтөүселәр тураһында ла әйтеп китегеҙ әле, улар күпме, ни өсөн үҙҙәре сирләмәй, ә башҡаларға сир йоҡтороуҙары ихтимал?**

- Эйе, бөгөн ауырыуҙың бер ниндәй билдәһеҙ үткән формаһы ла асыҡланды. Ундай сирлеләр ауырыу тип һаналмай, уларҙа бер ниндәй билдәләр ҙә күренмәй йәки ОРВИ, һалҡын алдырыу кеүек билдәләр генә була. Шуға күрә уларҙы асыҡлау еңел түгел, һәм ундайҙарҙың йәмғиәттә нисә процент икәнен дә әйтеп булмай. Күпселек осраҡта сирҙең бындай күренеше кеше организмының үҙенсәлектәре, тирә-яҡ мөхит факторҙары менән аңлатыла.

➔ **Смена тамамланғансы махсус кейемдә, битлектә, бирсәткәлә һәм күҙлектә йөрөгән медицина хеҙмәткәрҙәрен бөгөн ысынлап та геройға тиңләргә булалыр...**

- Коронавирус юғары дәрәжәләге патоген сирҙәргә ҡарағанлыҡтан, ауырыуҙарҙы дауалағанда кейелгән шәхси һаҡланыу кейемдәре бик беше (тығыҙ) туҡыманан тегелгән, фильтрҙар менән тәьмин ителгән. Әлбиттә, уларҙы кейеп эшләүе бик ауыр, шуға күрә табиптарҙың, шәфҡәт туташтарының һәм санитарҙарҙың сменалары ваҡыт буйынса цикләнә. Беҙҙең госпиталдә булып, ошо костюмдарҙы, битлектәрҙе, бахилаларҙы кейеп репортаждар эшләүсе журналистар был ауырлыҡты үҙҙәрендә һынап ҡараны. Ә медиктар уларҙы смена тамамланғансы кейеп йөрөй, ауырыуҙарға уколдар, капельницалар ҡуя, тикшеренеүҙәр үткәрә, төрлө кимәлдәге операциялар яһай. Эйе, уларҙың был хеҙмәтен геройлыҡҡа тиңләргә була.

➔ **Социаль селтәрҙәрҙә шунса кеше ИВЛ (үпкәне яһалма елләтеү аппараты) аппаратына тоташтырылды, тип яҙыла, әммә уның нимә икәне, нисек эшләгәне беҙгә ҡараңғы.**

- Ауырыуҙарҙың хәл-торошо тураһында ҡарар ҡабул иткәндә төп критерийҙарҙың береһе булып сатурация, йәғни ҡанға кислородтың килеүе тора. Үпкә ҙур күләмдә зарарланған икән, пациенттарға үпкәне яһалма елләтеү аппаратының ярҙамы талап ителә. Был аппарат үпкә эшмәкәрлегенең бер өлөшөн үҙ өҫтөнә ала. Улар реанимация бүлектәрендә урынлашҡан, ҡатмарлы функциялы һәм табип-анестезиолог күҙәтеүе аҫтында эшләй. Пациентты ИВЛ-ға тоташтырыу-тоташтырмау тураһында ла ошо белгестәр хәл итә. Анестезиолог тигәс, аңлағанһығыҙҙыр - ауырыу наркоз йоғонтоһонда була.

➔ **Һәр кешенең организмы төрлө, ковид сирлеләрҙе лә бер төрлө генә дауалау мөмкин түгелдер, сөнки кемгәлер яраған дарыуға икенсе кешелә аллергия булыуы мөмкин...**

- Ковид сирлеләрҙе дауалаусы Рәсәйҙең барлыҡ госпиталдәре лә һәм барлыҡ табиптары ла үҙ эшендә сирҙе дауалау буйынса ваҡытлыса клиник күрһәтмәләргә нигеҙләнеп эшләй. Әле уның етенсе версияһы сыҡты. Унда пациенттарҙың йәшенә, башҡа ауырыуҙары, аллергияһы булыу-булмауҙан сығып, нисек итеп һөҙөмтәле дауалау схемалары ентекле аңлатылып яҙылған.

➔ **Йәмғиәт коллектив иммунитет барлыҡҡа килеүгә өмөтләнә ине. Ҡайһы бер ғалимдар белдереүенсә, Мәскәүҙә әле дөйөм халыҡтың 12 процентының ғына был сиргә ҡарата иммунитеты бар, ә был һан 30 процент булғанда ғына коллектив иммунитет барлыҡҡа килә. Тимәк, хәүеф эргәлә генә. Халыҡҡа ниндәй һаҡланыу сараларын тәҡдим итер, нимә тип мөрәжәғәт итер инегеҙ.**

- Йәмәғәт урындарында, халыҡ күп булған ерҙәрҙә бик йөрөргә тырышмаһындар. Төрлө аралашыуҙарҙы цикләһендәр. Был бигерәк тә оло йәштәгеләргә ҡағыла. Шулай уҡ паникаға бирелеп, ҡурҡып, ҡалтырап ултырырға ла ярамай, киреһенсә, ыңғай көйләнештә булырға кәрәк.

➔ **Ковид-19-ҙың көҙгө яҡҡа икенсе тулҡыны башланыу ихтималлығын да инҡар итмәйҙәр. Һеҙ нисек уйлайһығыҙ?**

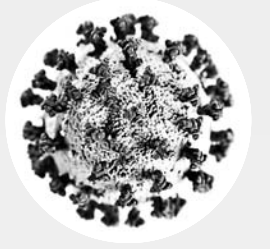
- Был һорауға бер төрлө генә яуап биреп булмай. Әммә мин шуны ғына әйтә алам: сир ябырылғанда ниндәйҙер кимәлдә әҙер булмаһаҡ, бөгөн уның теләһә ниндәй боролош алыуына ла тулыһынса әҙербеҙ.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Бөгөн коронавирус тураһында күп яҙыла һәм күп һөйләнә, ул һәр кемдең телендә тиергә мөмкин. Әммә ысынбарлыҡты әлегә бәрәү ҙә белмәй - бәлки, йылдар үткәс кенә уның хаҡында яңы мәғлүмәттәр асылыр. Ә әлеге ваҡытта иң мөһиме - сәләмәт булайыҡ һәм бер-беребеҙҙе һаҡлайыҡ!

Зәйтүнә НИҒӘМӘТЙӘНОВА әңгәмәләште.

ТЕМАНЫ ДАУАМ ИТЕП...



ИКЕНСЕ ТУЛҠЫН БУЛЫРМЫ?

Медицина фәндәре докторы, профессор Нәүфәл Заһиҙуллин ProUfu.ru баҫмаһына биргән интервьюһында коронавирустың икенсе тулҡыны булмаясағын белдерә.

"Мин икенсе тулҡын булырына ышанмайым, сөнки беҙҙә уның беренсе тулҡыны оҙаҡҡа һуҙылды һәм әлегә ахыры күренмәй. Йәғни беҙ, шартлы рәүештә, платоға сыҡтыҡ. Әгәр Мәскәүҙә эпидемия бөтөүгә табан барһа, беҙҙә унан сығыу оҙаҡҡа һуҙылыуы мөмкин", - тип белдерә ул.

Ғалим сирҙең ни өсөн оҙаҡҡа һуҙылыуының сәбәптәрен дә асып бирә: беренсенән, ул райондарға яйлап үтеп инә; икенсенән, хәҙер өйҙә 1,5-2 ай ултырған кешеләр ауырый башланы, сөнки уларҙың иммунитеты юҡ, ҡайһы берҙәренең башҡа ауырыуҙары бар; өсөнсөнән, хәҙер кешеләр күпләп осраша, ҡунаҡҡа йөрөшә, битлектәр киймәй, социаль дистанция һаҡламай һәм санитайзерҙар ҡулланмай.

"Элек беҙҙә бындай инфекциялар булманы, - ти профессор. - Был осорҙа беҙ ял иттек. Хәҙер дауаханаларҙа ауырыуҙар оҙон сиратҡа баҫты. Вирус үҙенең агрессияһын кәметһен, хәүефһеҙ булһын һәм эҙемтәләре аҙайһын өсөн уға яраҡлашырға кәрәк. Был бер нисә йылға һуҙылырға мөмкин. Вирус өсөн бер-ике-алты ай мөҙҙәт түгел. Минеңсә, көҙгө яҡҡа ла яңы инфекция усаҡтары булыр, әммә дөйөм алғанда пандемия кәмеүгә бара. Беренсе тулҡынды оҙаҡҡа һуҙыу дөйөм коллектив иммунитет барлыҡҡа килтерә - ни тиклем күберәк кеше ауырыһа, шул тиклем сирҙең ҡабаттан барлыҡҡа килеү хәүефе кәмей. Әгәр халыҡтың 20-30 проценты ауырыһа, икенсе тулҡын бөтөнләй булмаясаҡ, сөнки күпселек әүҙем халыҡта иммунитет барлыҡҡа киләсәк".

Шулай уҡ доктор вакцинация эшләтеү зарурлығын да белдерә. Организм шулай ҡоролған: әгәр вирус булмаһа, бер ни тиклем ваҡыттан антителалар юҡҡа сыға, ти ул. Мәғлүм булыуынса, улар бер йылға ғына етә. Әлеге ваҡытта ауыр хәлдәге сирлеләрҙең артыуын табип сир үткәргән йәштәрҙең ата-әсәләре ауырый башлауы менән бәйләй. Оло йәштә булғанлыҡтан, улар сирҙе ауыр үткәрә. Бер ни тиклем ваҡыттан һуң вирус тотороҡлоға әйләнәсәк һәм киләсәктә ул еңел үтәсәк.

Нәүфәл Заһиҙуллин Башҡортостанда коронавирустан вафат булыусыларҙың статистикаһы түбән булыуын абсолют сәләмәт булып, үлеменә коронавирус сәбәп булғанда ғына вафат булыусыға ошо диагноз ҡуйылыуы, ә башҡа сирҙәре булғанда коронавирус икенсел сәбәп итеп билдәләнеүе менән аңлата.

Шулай уҡ ғалим киләсәктә бер нисә проектты тормошҡа ашырырға, атап әйткәндә, коронавирустың эҙемтәләрен өйрәнеү буйынса эшмәкәрлек алып барырға планлаштырыуҙары тураһында белдерә.

"БАШИНФОРМ".

✔ *Һәр эштә сама белеү кәрәклеге спортҡа ла ҡағылырға тейеш. Иң мөһиме, "артыҡ май" йыймай ғына оло йәштәргә барып етергә тырышыу зарур. Шул уҡ ваҡытта "хәрәкәттә - бәрәкәт" тигәнде лә онотмайыҡ.*

ТАБИП ҺҮҘЕ

Хәрби табип булып эшләгән дәүерҙәге ифрат шаян булған хеҙмәттәшемде - Богданов Виктор исемле медицина подполковнигын хәтерләйем. Невролог вазифаһын атҡарған был коллегам берәй спорт сараһы мәлендә мейе һелкенеүе, йәиһә тағы ниндәйҙер берәй травма алған һалдат йә офицерҙы госпиталгә алып килһәләр, уны ҡарай-ҡарай: "Спорттың тәнгә берәй файҙаһы булһа, йәһүдтәр турниктан төшмәҫ ине..." - тип һөйләнә торғайны. Оҙон араға йүгереү, һикереү ярышында бәғзе мәлдәрҙә кемгәлер насар булып китеүе - ғәҙәти күренеш. Әлеге Виктор Петрович: "Здоровый человек в спорте не нуждается, а больному - спорт противопоказан!" - тип тә көлдөрә ине.

ЙҮГЕРЕП КЕНӘ...

инфаркттан ҡасып булһа икән!

"Спорт - һаулыҡ сығанағы", "Спорт - йәшәү импульсы", "Юғарыраҡ! Тиҙерәк! Көслөрәк!" тигән ҙур итеп яҙылған плакаттарҙы һәр спорт ҡаласығында, залдарында күрергә була. Йәшерәк сағымда мин шул лозунгыларға һис һүҙһеҙ ышана инем. Даими күнегеүҙәр яһап, хатта "бөйөк" спортсы булырға хыялланған мәлдәрем дә булманы түгел. Әммә, спорт алдынғыһы булған Әхмәр исемле бер дуҫымдың һүҙҙәре мине һүрелдереп ҡуйҙы: "Күпме генә тырышһаң да, һин барыбер минән уҙҙыра алмаясаҡһың. Сөнки һиндә "спортсы таланты" тигән нәмә юҡ. Миндә музыкаль һәләт булмаған кеүек. Лутсы һин ана шул ҡурайыңды тартып ҡына йөрө..."

Шулай итеп, спорттың һаулыҡҡа файҙаһы йә ғүмер оҙайлығына тәьҫире хаҡында бер аҙ фекерләп алырға ине ниәтем. Хөрмәтле яҡташтарым, кемегеҙ "йөҙйәшәр" спортсменды күргәне бар? Ғүмер буйы ауылда йәшәп, спортты ни икәнен дә белмәгән бәғзе берәүҙәрҙең туҡһан, хатта йөҙгә еткәнен күргеләйем. Әммә "Фәлән спортсы үҙенең йөҙ йәшен билдәләй", тигәнде бер ҡасан да ишеткәнем юҡ. Киреһенсә, шул марафонсы алтмышынсы йәшендә кинәт кенә вафат булды, йә иһә теге йәки был боксерҙың йәш ҡына мейе һелкенеүе сәбәпле ҡуянсыҡ сиренә һабышыуы хаҡында ишеткеләгәнем бар. Донъя чемпионы булған штангистың умыртҡа бағанаһы дискы тайыу (межпозвонковая грыжа) сәбәпле операция яһалыуы хаҡында ла имеш-мимештәр йөрөй...

Минең ныҡлы инаныуымса, һәр эштә сама белеү кәрәклеге спортҡа ла ҡағылырға тейеш. Иң мөһиме, "артыҡ май" йыймай ғына оло йәштәргә барып етергә тырышыу зарур. Шул уҡ ваҡытта "хәрәкәттә - бәрәкәт" тигәнде лә онотмайыҡ. Хәҙер, әлбиттә, техника заманы. Һәр кемдең аҫтында - машина. Ҡайһы берәүҙәр әйтмешләй, "бәҙрәфкә лә йәйәү йөрөмәгән" кешеләрҙән булһаң, әлбиттә, тәнеңә, айырыуса йөрәк тамырҙарына зарарлы булған холестерин йыйылыуҙы көт тә тор. Күҙәнәктәрҙә барған һәр төрлө химик процестарҙа "янып бөтөргә тейешле" ана шул холестериндың арт һанын күтәрергә йыбанған ялҡауҙарҙа артыҡ кимәлдә булыусан икәнен дә онотоу ярамай. Мөмкин тиклем йәйәү йөрөргә тырышыу (йүгереү түгел!) кәрәк.

Йыш ҡына парктарҙа байтаҡ йәшкә еткән, тулы кәүҙәле кешеләрҙең "һәлпһәлп" итеп йүгереп йөрөгәнен күрергә тура килә. Был - ҡасандыр үҙенең кәүҙә торошон артыҡ хәстәрләмәгән, әммә хәҙер тиҙ генә арала уны ҡабаттан "урынына ҡайтарырға" ниәтләгән кешеләр. Бындай йүгереүҙәр тик зыянға ғына! Бер нисә саҡрым йүгереп, киләкилеп, беҙҙең Баймаҡ яғында әйтмешләй, "кутара" ашап алыуҙан бер ниндәй ҙә файҙа булмай. Ул ғына ла түгел, хатта ана шулай йүгереп барышлай кинәт кенә "туңҡайып" китеүең дә ихтимал, Аллаһ һаҡлаһын. Күп йылдар буйы "май бөргән" йөрәгенә тик артыҡ көс төшөрөү генә була бындай маташыуҙар. Коронар тамырҙары (йөрәкте артериаль ҡан менән тәьмин итеүсе иң төп парлы тамыр) әллә ҡасан уҡ холестерин ҡатламдарынан тарайып өлгөргән йөрәгең көсәнеүҙе күтәрә алмауы ла ихтимал. Элегерәк бәғзе берәүҙәр "инфаркттан йүгереп ҡотолоп була" тигән тәглимәттәр сығарғылай ине. Хәҙер күпселек медицина табиптары быны хупламай. Ә ҡайһы бер ғалимдар фаразлауынса, кеше организмына ғүмере эсендә нисә йөрәк тибеше булырға тейешлеге алдан программалап ҡуйылған. Йүгергән һайын йышыраҡ типкән йөрәктең эш дәүере мөҙҙәте лә тиҙерәк ҡыҫҡара бара...

Динебеҙ күҙлегенән сығып ҡарағанда, Аллаһы Тәғәлә яҙған тәҡдир буйынса кешегә күпме бирелгән, тап ана шунса ғына була инде йөрәк тибеше. Быны ла дөрөҫ аңлау кәрәк. Һинең үҙеңде ҡарауың, хәстәрләүең, һаҡланыуың - барыһы ла ана шул тәҡдиреңә сәбәп. Ялҡауланып, мейес башында һимереп тик кенә ятаһың икән - ул да һинең тәҡдирең... Бәйғәмбәр ғәләйһис-сәләм һәр нәмә өсөн сәбәп ҡылырға ҡушҡан. Иген үҫһен өсөн дә башта уны сәсергә, унан һуң ғына уныш көтөү тейешле...

Кемдәр инде артыҡ йыуанайып өлгөргән, улар был тормошта бөтә нәмәнән мәхрүм ҡалған, тип уйлау ярамай. Артыҡ килограмдарыңды ташлау бер ваҡытта ла һуң түгел. Ундайҙарға тик ашау стилен бер аҙ самалау ғына кәрәк. Иң беренсе нәүбәттә - углеводҡа бай булған ашамлыҡтарҙан (шәкәр, торт, пирожное, аҡ икмәк, макаронлы аш һ.б.) бөтөнләйгә тиерлек баш тартыу мөһим. Ашаған сакта өҫтәл тирәһендә оҙаҡ ултырмай, яртылаш туйған килеш тороп китеү хәйерле (нәфсеңде еңеп, шулай итһәң, бер аҙ туймағаның шунда уҡ онотола). Үҫемлек күҙәнәклегенә (растительная клетчатка) бай булған ашамлыҡты - йәшелсәләрҙе йәйен-ҡышын өҫтәлдән өҙмәү хәйерле. Әммә, әлеге әйтмешләй, ҡапыл ғына ябығыу ниәте менән көндәр, хатта аҙналар буйы аслыҡ диетаһына ултырып, тағы эште харап итеүең мөмкин. Организмға һәр файҙалы матдә даими инеп торорға тейеш. Бәғзеләр асығыу диетаһын ураҙаға тиңләп хаталана. Ураҙа тотҡан кешенең ашҡаҙан күләме кискә тиклем бер-ике тапҡырға кесерәйеп өлгөрә. Кемдәр ураҙа тота, улар был күренеш менән яҡшы таныш: кисен ифтар мәлендә әллә ни артыҡ ашап булмай. Хатта ғәҙәттәге ашағанға ҡарағанда ике мәртәбә аҙыраҡ ашау ҙа туйҙыра (Әммә ураҙаның төп маҡсаты - диета түгел, ә Аллаһы Тәғәләнең бе-ҙгә мотлаҡ тип ҡушҡан бойороғон үтәп, Уның ризалығына ирешеү. Ураҙаның Ислам дине терәктәренең береһе икәнен онотоу ярамай). Башҡа ваҡыттарҙа ла Аллаһ илсеһе ғәләйһис-сәләм ашағанда ашҡаҙандың өстән бер өлөшөн генә ҡуйы аш, икенсеһен шыйыҡса менән тултырырға кәңәш иткән. Ә ҡалған бер өлөшө буш ҡалырға тейешлеге хаҡында әйткән. Тағы бер хәҙисендә Бәйғәмбәребеҙҙең әҙәм балаһының ҡорһағы тик ер менән (үлгәс кенә) туйынасағы хаҡында ла әйткәнен беләйек.

Хәҙерге ваҡытта һәр ҡайһыбыҙҙың өҫтәлендәге ризыҡ - батшаларҙыҡы һымаҡ бит! Ни генә юҡ унда! Әйткәндәй, гелән тәмле-томло аҙыҡтар менән генә туҡланыу арҡаһында боронғо батшаларҙың күпселеге йәшләй генә донъянан китеп торғанлығы хаҡында ла хәрби медицина академияһында лекция тыңлағаным хәтерҙә ҡалған... Бабичыбыҙ ҙа бер шиғырында "Форсат бирмә ҡорһаҡҡа, ҡорһаҡ туймаҫ һис саҡта..." тип яҙған. Быуа ошо хаҡта бер аҙ фекерләп алыуҙы кәрәк тип таптым. Минең менән ризалашмаған уҡыусыларҙың да күп булыуын күҙаллайым. Уларҙың һүҙен дә тыңларға әҙермен.

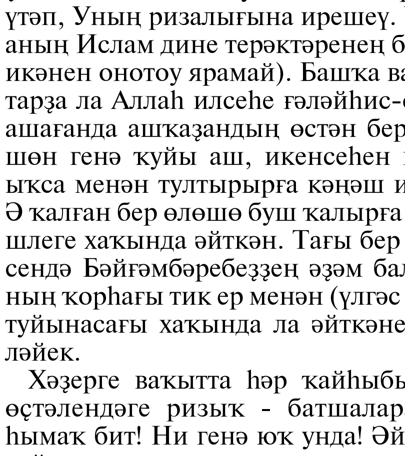
Мәҡәләм һуңында бәғзе йәш егеттәребеҙгә спортҡа ҡағылышлы ифрат мөһим бер кәңәш бирергә ниәтем. Спорт алдынғылығын яулап алыу ниәтендә йәиһә үҙенең тышҡы тән төҙөлөшөн "мускулдар" менән биҙәү маҡсатында ҡайһы бер йәштәр андроген гормондары ҡулланыуға барып етә. "Андрос" - "ир" тигәнде аңлатҡан боронғо грек һүҙе. Икенсе тел менән әйткәндә, бындай гормон кеше организмын "ирҙәрсә" тотоу өсөн яуаплы. Нормала ул һәр ир-егеттең енес биҙҙәрендә кәрәгенсә миҡдарҙа бүленеп сығып, ҡанға таралып торған "эске" секрет. Ана шул гормон тәьҫирендә ир кешелә ҡалын тауыш, мускулдарҙың ирҙәрсә үҫеше, ҡаршы енес (ҡатын-ҡыҙ) вәкилдәренә ҡарата айырыуса тойғолар һәм башҡа бик күп кенә йәшәү процестары һаҡланып килә. Ә медицинала ана шул гормонды дарыу итеп, "мышечная атрофия" тип аталған синдромдарҙы дауалау өсөн оҙаҡ ваҡыт хәрәкәтһеҙ ятҡан ауыр хәлдәге пациенттарға ҡулланалар.

Әгәр ҙә мәгәр һап-һау ир-егет шундай гормонды ситтән, йәғни укол ярҙамында ала башлай икән, уның мускулдары тиҙ арала үҫешеп китеүе мөмкин. Бер уйлағанда, быныӊ ниндәй насар яғы бар, шулай бит? "Ялтырап торған" ир-егет һәр төрлө ярыштарҙа - беренсе. Ныҡ үҫешкән мускулдарын уйнатып, йәш ҡыҙҙарҙың йөрәктәрен "зымбырҙатыуҙары" - үҙе ни тора! Әммә бындай "атлетизм"дың нәтижәһе күңелһеҙ, хатта аяныслы. Укол аша ана шул "ирҙәр препаратын" ала башлау менән егеттең үҙенең енес биҙҙәре әлеге гормонды (тестостерон тип атала ул) бүлеп сығарыуҙан туҡтала. Күпмелер ваҡыттан был ир-егет укол ҡаҙатмай башлаһа (ғүмер буйы укол менән йәшәп булмай), шул арала енес биҙҙәренең функцияһы өлөшләтә йә иһә бөтөнләйгә һүнеп тә өлгөргән була (медицинала бындай күренеш атрофия тип атала). Йәшенең икенсе-өсөнсө тиҫтәһен генә ҡыуып барыуына ҡарамаҫтан, күптән түгел көсөн ҡайҙа ҡуйырға белмәгән, типһә - тимер өҙөрҙәй был ир-егеттең ҡатын-ҡыҙҙарға ҡарата мөнәсәбәте "йомшарыуы", хатта бөтөнләйгә һүнеү ихтималлығы бар. Ә уның әле энергияһы ташып торған йәш ҡатыны улай-былай итеп ҡарап та, аптырағас, яттарға китеп барыуы - ғәжәп түгел. Хөрмәтле егеттәр, бына ошондай осраҡтарҙан да һаҡ булайыҡ!

Хәлил ҺӨЙӨНДӨКОВ,
отставкалағы хәрби табип.

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

ҺУҒАН ҠАБЫҒЫ ЯРАҠЛЫ...



Һуғандың файҙалы һәм шифалы булыуы бөтәбеҙгә лә яҡшы мәғлүм, ә бына уның ҡабығы ла хатта бик ҡиммәтле дауа икәнен беләһегеҙме? Уның составындағы епсәләр йөрәк-ҡан тамырҙары сирҙәрен иҫкәртә, шулай уҡ ашҡаҙан-эсәк юлдары эшмәкәрлеген көйләй. Һуған ҡабығы төнәтмәһендә көслө антиоксидант иҫәпләнгән флавоноидтар, фруктоза, күҙәнәкле туҡыма бар. Православныйҙар һуған ҡабығын ташламаған, сөнки уны улар үҙҙәренең Пасха байрамында йомортҡа буяу өсөн файҙаланған. Ләкин һуған ҡабығын йыйып барыуҙың бик файҙалы ете етди сәбәбе лә бар.

✓ ***Скандинавса атлауҙың сере - техникала. Таяҡ менән атлаусылар мускулдарының 90 процентын көсөргәндерә: арҡа, янбаш һөйәге зонаһы, ҡулдар, ҡулбаштар эшләй, үпкә яҡшы эшләй башлай, йөрәккә ҡан тиҙерәк барып етә.***

СӘЛӘМӘТЛЕК ӘЛИФБАҺЫ!

ХӘРӘКӘТЛӘНӘҺЕҢ ИКӘН... йәшәйһең

Һуңғы йылдарҙа ҡала парктарында ғына түгел, хатта йорт ихаталарында, төпкөл ауылдарҙа таяҡтар ярҙамында скандинавса атлаусыларҙы осратыу ғәҙәти күренешкә әйләнә башланы. Улар араһында техникаһы менән айырылып торғандар ҙа, яйлап ҡына, саҡ-саҡ ҡыбырлап йөрөгәндәр ҙә бар. Ләкин берәү ҙә башлаған шөғөлөн ташлап ҡуймай, көн һайын бер үк маршрут буйынса әллә нисә тапҡыр урай. Был спорт төрөнөң сәләмәтлек өсөн файҙаһы нindәй, ни өсөн бөгөн ул бөтөн ҡатламдарҙы ла үҙенә ылыҡтыра? Ошо һәм башҡа һорауҙарға асыҡлыҡ индереү өсөн баш ҡалала скандинавса атлаусыларҙың "Твой ход" клубын ойоштороусы Зөһрә МОРТАЗИНАҒА мөрәжәғәт иттек.

Ни өсөн башҡа спорт төрө түгел, ә тап ошо таяҡ менән йөрөүҙе һайланығыҙ?

- 1978 йылдан алып альпинизм менән шөғөлләндем. Ниндәйҙер ваҡытта минең күнекмәләрем һәм даими рәүештә тауҙарға йөрөүем кәмене. Шулай булһа ла, йылына бер тапҡыр тауҙарҙы буйһондорам. Ә күнекмәләргә өйрәнгән организмға нимәлер етмәгән кеүек. Шуға күрә, скандинавса атлау тураһында мәғлүмәт ишеткәс, ошо спорт төрө менән шөғөлләнергә булдым. Тәүҙә яңғыҙым ғына Аграр университет ҡаршыһындағы Еңеүҙең 50 йыллығы исемендәге скверҙа йөрөнөм, яйлап икәү булып киттек, шунан өсәнсә кеше ҡушылды. Бер аҙҙан төркөм йыйылды. Шулай уҡ алдыбыҙға йөрөгәндә Һамарҙан инструкторҙар күреп ҡалып, мине инструкторлыҡҡа уҡып алырға саҡырҙы. Был 2013 йылда булды. Хәҙер инде баш ҡаланың һәр паркында, һәр скверында төркөм булдырыу хыялын тормошҡа ашырырлыҡ инструкторҙарыбыҙ етерлек. Улар менән бер командалабыҙ.

Бөгөн ололар ғына түгел, йәштәр ҙә скандинавса атлауҙы һайлай. Хатта ауылдарҙа ошо спорт төрө үҫә. Шул уҡ ваҡытта күптәр таяҡтарҙы нисек һайларға, нисек йөрөргә белмәй. Был төрҙөң үҙенең ҡағиҙәләре, техникаһы барҙыр бит?

- Хәҙер скандинавса атлау ҙа, беҙ уны төньяҡ атлауы ла тибеҙ, спорт дисциплинаһы булып китте һәм тиҙҙән разряд нормалары ла булдырыласаҡ. Шуға уға ҡыҙыҡһыныу ҙа арта. Мәскәүҙә һәм Санкт-Петербургта хатта Студенттар уйындары ла уҙғарыла. Беҙ ҙә сафтарыбыҙҙың йәштәр иҫәбенә артырына өмөтләнәбеҙ. Мәсәлән, күптән түгел Балаҡатай һәм Ҡыйғы райондарында үткәрелгән оҫталыҡ дәрестәрендә йәштәр күп булды. Тәжрибәле инструкторҙар Өфөлә лә, республика райондарында ла таяҡ менән атлауҙың дөрөҫ техникаһын күрһәтергә, таяҡты нисек дөрөҫ һайларға, ҡулдар нисек хәрәкәт итергә, нисек этергә, кәүҙәне нисек тоторға, ниндәй аяҡ кейеме кейергә икәнен өйрәтергә тырыша. Шуға күрә инструктор менән осрашып һөйләшмәй тороп, алдан таяҡтар һатып алырға ашыҡмағыҙ, тиер инем. Һәр кемдең кәүҙә пропорциялары төрлө. Ҡулдары оҙон кешеләргә таяҡтарҙың ростовкаһын ҡыҫҡартырға, оҙон аяҡлыларға, киреһенсә, оҙонайтырға кәрәк. Бының өсөн бер сәғәт булһа ла инструктор менән күнекмә үтеү зарур.

Ниндәйҙер спорт төрө менән шөғөлләнә башлайым тиһәң, бер аҙ булһа ла тәжрибә, күнекмә, оҫталыҡ талап ителә. Свандинавса атлау өсөн ниндәй ҙә булһа таһыллыҡ кәрәкме?

- Бына бында уйламаған нәмәләргә шаһит булаһың, хатта үҙең дә аптырап китәһең. Ғәҙәттә, беҙ спортсылар ғына енеүсе була, тип ҡабул итеп өйрәнгәнбеҙ. Ә беҙҙәң ярыштарҙа бер ваҡытта ла спорт менән шөғөлләнмәгән кешенең дә беренсе урын алыуы мөмкин. Әлбиттә, кем сәңғы менән дуҫ, улар тиҙ өйрәнә, сөнки техника шул уҡ тиерлек. Бары тик таяҡтар ҡыҫҡараҡ һәм шыуыу элементы юҡ, атлау ғына бар. Ә аҙым шулай уҡ нисек этенеүенә бәйле.

Төньяҡ атлауында дүрт йүнәлеш бар: сәләмәтлек төркөмдәре, фитнес, спорт һәм реабилитация. Беҙ һуңғыһы менән шөғөлләнмәйбеҙ, сөнки быға хоҡуғыбыҙ юҡ. Нигеҙҙә, беҙгә сәләмәтлеген нығытырға, еңелсә фитнес теләүселәр һәм ярышҡа әҙерләнеүселәр килә, сөнки темп, тиҙлек буйынса һ.б. көсөргәнеш һөҙөмтәлерәк. Әлбиттә, ниндәйҙер кимәлдә реабилитация ла бар: кемдәндер ауырлығы, икенселәрҙең ҡан баҫымы кәмей, быуындар ауыртыуы үтә. Иң мөһиме, даими шөғөлләнергә кәрәк. Бигерәк тә был спорт төрө ололар өсөн уңайлы - артыҡ сығымдар талап итмәй. Ә үҙ-үҙеңә ярҙам итә алыу ҙа яҡшы, шулай бит?

Өфөлә бындай клубтар күпме һәм уларҙа нисә кеше шөғөлләнә?

- Клуб берәү генә. "Башҡортостан Республикаһының альпинизм федерацияһы" Төбәк йәмәғәт ойошмаһы ҡарамағындағы "Твой ход" скандинав/ төньяҡ атлау клубы тип атала. Беҙҙең инструкторҙар баш ҡаланың барлыҡ парктарында һәм скверҙарында, шул иҫәптән Затон, Дим, Нуғай, Ҡарағайҙар биҫтәһендә, Благовещенда, Өфө районының Нижегородка биҫтәһендә, барлығы 15 майҙансыҡта даими рәүештә күнекмәләр үткәрә. Дөйөм алғанда, баш ҡалала даими рәүештә спорттың был төрө менән шөғөлләнеүселәрҙең көндәлек һаны 500-ҙән артып китте. Өфөлә генә 4 мең кеше техниканы ныҡлап өйрәнһә, республика райондарында был һан 1500-ҙән ашыу. Улар - даими күнекмәләр эшләүселәрҙән башҡа, үҙҙәре өсөн бер тапҡыр өйрәнеп алдылар ҙа, хәҙер үҙаллы шөғөлләнәләр. Майҙансыҡтарға ҡарағанда инструкторҙарыбыҙ ҙа күберәк, әгәр беҙ берәй сарағa китһәк йәки булмаһаҡ, улар беҙҙе алмаштыра, тәжрибәләре менән уртаҡлаша. Әммә әлегә үҙаллы айырым төркөмдәр йыймайҙар.

Быйыл бишенсе тапҡыр үткән Халыҡ-ара Өфө юбилей марафонында скандинавса атлаусылар ҙа ҡатнашты. Киләсәктә лә был тәжрибәне дауам итергә ниәтләйһегеҙме?

- Марафонда тап беҙ ҡатнаштыҡ та инде. Киләһе йылдарҙа ҡатнашырбыҙмы, юҡмы, киләһе йыл беҙҙе индерерҙәрме, юҡмы - әлегә билдәһеҙ. Дөрөҫөн әйткәндә, ул беҙҙең байрам түгел. Беҙ төп спортсылар артында ҡойроҡ кеүек йөрөргә, уларға ҡамасауларға теләмәйбеҙ. Трасса берәү булғас, юлдың ситенән генә барһаҡ та, марафонсыларға беҙҙе урап үтергә тура килде. Әлбиттә, насар мөнәсәбәт күрмәнек, барыһы ла дуҫтарса ҡабул итте, ойоштороусыларға ҙур рәхмәт!

Марафонға скандинавса атлауҙы индереү тап Өфөнән башланды. Әммә беҙ үҙебеҙҙең байрамыбыҙ булыуын теләйбеҙ. Эйе, ярыштарыбыҙҙың бюджеты мендәрсә аҙыраҡ, хатта тиҫтә мендәрсә аҙыраҡ, әммә үҙебеҙҙең байрамыбыҙҙы ойошторорға тырышабыҙ.

Скандинавса атлау кешегә нимә бирә?

- Әгәр кеше даими шөғөлләнгәндә, сәләмәтлекте һаҡлай һәм нығыта. Фитнес булараҡ, саф һауала актив шөғөлләнеү мөмкинлеген бирә. Спорт төрө булараҡ, йәштәрҙе ылыҡтыра, киләсәктә яңы исемдәр асыр һәм чемпиондар ҙа бирер әле. Хәйер, клубта Рәсәй, халыҡ-ара ярыштар чемпиондары, судьяларыбыҙ ҙа бар. Инструкторҙарҙың һәр ҡайһыһы үҙ төркөмөн экскурсияларға алып сыға, өҫтәмә күнекмәләр һәм башҡа саралар үткәрә. Әгәр һин хәрәкәтләнәһең икән - йәшәйһең! Ҡайһы берҙә ололарҙың таяҡтар менән туҡылдап ҡына йөрөгәнен күреп, күңел төшөп китә. Әлбиттә, бындай прогулка, теләһә ниндәй активлыҡ кеүек, файҙалы, әммә сәләмәтлек өсөн бер ниндәй ҙә һөҙөмтә бирмәй. Скандинавса атлауҙың сере - техникала. Кемдер уны беренсе күнекмәлә үк аңлай, кемгәләр оҙағыраҡ ваҡыт кәрәк. Скандинавса атлауҙы фитнестың төрлө төрҙәрен алмаштыра һәм йөҙөү менән бер рәттә тора, тип тә әйтәләр. Йүгереүселәр, һикереүселәр, велосипедсылар һәм роллерҙарҙан айырмалы, таяҡ менән атлаусылар мускулдарының 90 процентын көсөргәндерә: арҡа, янбаш һөйәге зонаһы, ҡулдар, ҡулбаштар эшләй, үпкә яҡшы эшләй башлай, капиллярҙар уяна, йөрәккә ҡан тиҙерәк барып етә. Хатта ҡулдар алмашлап эшләгәнлектән, баш мейеһе лә эшкә егелә. Көсөргәнеште кеше еңелерәк үткәрә. Шуға ла, барыһына ла: "Хәрәкәтләнегеҙ!" тип әйтке килә. Һәр двигатель, һәр механизм хәрәкәтләнергә һәм эшләргә тейеш. Ниндәй тиҙлек, ниндәй юлдар һәм ниндәй яғыулыҡта - уныһы инде үҙегеҙҙән тора.

Земфира ХӘБИРОВА
әңгәмәләште.

● **Һуған ҡабығы ҡурылдайҙы дауалай.** Киҫкен бронхит мәлендә уны ҡайнар һыуҙа 15 минут тотҡандан һуң, марля йә сепрәккә һалып, артыҡ һыуын һыҡҡас, йылы килеш түшкә компресс итеп ябалар һәм ярты сәғәт тоталар. Быны көнөнә 3 тапҡыр эшләргә була. Һуған ҡабығы көслө йүтәлдә баҫырға ла ярҙам итә:15 һуған ҡабығын 1 литр һалҡын һыуға һалып, ҡайнау хәленә еткергәс, һүрәп утта яртылаш ҡалғансы әкрен генә ҡайнатырға, һыуытырға, һөҙөргә лә көнөнә 4-5 тапҡыр 2-шәр ҡалаҡлап эсергә.

● **Һуған ҡабығы тире ауырыуҙарынан дауа:** сөйәл, дерматит, ваҡ тән йәрәхәттәре һәм бәшмәк сиренән ҡотолорға була. Бының өсөн вакланған һуған ҡабығын 2:3 нисбәтендә вазелин йә берәй майлыраҡ кремға ҡушып болғатырға һәм зарарланған тирегә көнөнә 2 тапҡыр һөртөргә. Майҙы һалҡын, ҡараңғы урында һаҡларға.

● **Шешенеү һәм варикоздан яҡшы сара.** Аяҡтағы ауыртыныуҙы баҫа һәм веналарҙың варикоз киңәйеүе менән көрәшергә ярҙам итә. 2-шәр ҡалаҡ ҡабыҡ менән аҡ сәскәне (ромашка) 2 стакан һыуға һалып, 15 минут ҡайнатҡас, 5 сәғәт төнәтергә. Унан һуң һауыты менән ҡайнап торған һыуға ултыртып, яртылаш ҡалғанға тиклем ҡайнатырға. Ошо экстрактты ауыртҡан урындарға һөртөргә. Аяҡтарҙағы ауырыуҙы һәм ауыртыуҙы бөтөрөүсе тағы бер ысул - ҡабыҡ ҡушылған мазь. Уны былай әҙерләйҙәр: бер ус һуған ҡабығын бик ныҡ ваҡлап, 2 ҡалаҡ зәйтүн йә йөҙөм төшө майы менән бутарға һәм быяла йәки керамика һауытта 10-12 көн төнәткәс, ошо майҙы ҡулланып, аҙнаға ике-өс тапҡыр аяҡтарға массаж яһарға.

● **Әҫпенән (аллергия) ҡотолдора,** шул уҡ ваҡытта организмды шлактарҙан таҙарта. Ҡабыҡҡа эҫе һыу һалып, һауыты менән ҡайнап торған һыуға ултыртып, 10-15 минут ҡайнатып алғас, һөҙөргә лә көн һайын бер нисә тапҡыр 2-3 ҡалаҡ эсергә.

● **Һуған ҡабығын ҡайнатҡан һыу менән сайҡатыу сәстәрҙе нығыта,** яҡшы үҫтерә, улар ялтырап китә. Тимер булмаған һауытта 1:2 нисбәтендә ҡабыҡҡа ҡайнар һыу ҡойоп, 12 сәғәт төнәткәс, йыуғандан һуң шуның менән сәсегеҙҙе 2-3 аҙна буйы даими сайҡатығыҙ. Ҡабыҡтан һуған еҫе сығып тормай, уныһы өсөн борсолмағыҙ.

● **Һуған ҡабығын аҙыҡ-түлек буяу өсөн дә файҙаланып була** һәм йомортҡаны ғына түгел. Күп хужабикәләр һуған төнәтмәһен һурпаға ҡуша. Уның урынына ҡабығынан таҙартылмаған бөтөн һуған төшөрөргә лә була: был һурпаны алтынһыу төҫкә индерә.

● **Һуған ҡабығын баҡса үҫемлектәрен, өй гөлдәрен тәрбиәләү,** ашлауҙа ла уңышлы файҙаланалар, шул уҡ ваҡытта ҡабыҡ төнәтмәһе үҫентеләрҙе бетсә, талпан кеүек ҡоротҡостарҙан, бактерияларҙан да һаҡлай. Бының өсөн литрлыҡ банкаға 1 стакан ҡабыҡ һалып, тәүлек буйы төнәтергә һәм йәшелсәләргә һибергә. Был ашлама айырыуса кишер, помидор, ҡыярға килешә. Йорт гөлдәренең иһә япраҡтарын эшкәртегеҙ.

БЕЛМӘҺӘҢ - БЕЛ!

СИР БИЛДӘЛӘРЕ

Был билдәләр, әлбиттә, тап теге йә был сир хаҡында йөҙ процент аныҡ мәғлүмәт бирә, тип ҡарарға ярамай, был ни бары яҡынса фаразлау. Заман технологиялары, оператив диагностикалау һәм сирҙәрҙе дауалау буйынса медицина бик ныҡ алға киткән заманда йәшәйбеҙ, тимәк, һәр кем һаулыҡ торошон профессиональ кимәлдә лә тикшертә ала, ә был билдәләр кешегә барыбер ҙә үҙ организмына, айырыуса тәүҙәрәк әллә ни иғтибар ителмәй торған сигналдарға әһәмиәт бирергә булышлыҡ итер, сөнки, ни тиклем иртәрәк - шул тиклем яҡшыраҡ, тигәндә лә онотмайыҡ.

Күҙ ҡабағы шешеүе. Бындай билдә менән организм кешегә, әгәр был хәл дөйөм хәлһеҙлек, тиренең ағарыныуы һәм һыуыҡлығы менән дә көҙәтелһә, бөйөр сире хаҡында белгертә.

Сағыу яҡтылыҡтан күҙҙәр ауырта. Был осраҡта кеше алкоголь һәм тәмәке менән "дуҫлығы" өсөн шундай язаға тарый. Алама ғәҙәттәрҙе кисекмәҫтән ташларға сигнал был! Ҡайһы саҡ был хәлдең үҫемлектәр сәскә атҡан мәлгә тәьҫире - аллергия күренеше булыуы ла ихтимал. Был раҫланмаһа, тимәк, организмға А витамины етмәй. Куберәк сыр, кишер һәм томат ашарға кәрәк.

Күҙ ағының төҫө үҙгәреүе, күҙ төптәренең ҡарайыуы. Күҙ ағы ҡыҙара икән, ҡан баҫымығыҙҙы үлсәп ҡарағыҙ, уның күтәрелгән булыуы ихтимал. Күҙ ағы һарғайһа, тимәк, бауырҙағы билирубин кимәле юғары йәки был фермент бүленеү эшмәкәрлегенә бәйле. Күҙ төбө ҡарайыуы йоҡо туймауҙан, организмдың хәлһеҙләгенән була. Бындай саҡта табиптар тағы ла йөрәкте тикшертергә ҡушыуҙары ла бар, сөнки ҡайһы саҡ был билдә йөрәк сиренә ишаралай. Бәхетегеҙгә, был йәһәттән дә хәүеф булмаһа, күҙ төбө ҡарайыуҙан һәм шешмәкләнеүҙән һөҙөмтәле косметик саралар ҡулланып ҡарарға мөмкин. Был йәһәттән... геморройҙан дауалаусы майҙың да ярҙам итеүе бар, ләкин косметологтар быны йыш ҡулланырға кәңәш итмәй, сөнки был майҙан ҡан тамырҙары нык ҡына ҡыҫылһа ла , күҙ тирәһендәге һиҙгер, йоҡа тире өсөн был файҙаға түгел. Ахыр сиктә, бында массаж да ярҙам итә, тиҙәр. Һәр көн иртән һуҡ бармаҡ менән күҙ тирәһен баҫҡылап, 5 минут буйы яй ғына итеп массаж яһағыҙ.

Ирендәр ярыла. Әгәр ирендәр ярылып, ауыҙ ситтәре ялҡынһынып торһа, ә үҙегеҙ хәлһеҙлек тойһағыҙ һәм сәстәрегеҙ ҡойолһа, иғтибар туплау ауырлашһа, тимәк, был организмға В2 (рибофлавин) етешмәүе хаҡында һөйләп тора. Йомортҡа, һөт аҙыҡтары, сәтләүектәр, помидор, персик, груша, соя һәм төсле кәбестә менән күберәк туҡланыу тиҙ үк хәлегеҙ яйланыуға килтерер.

Телдәге аҡ ҡатлам. Был билдә һыуыҡ тейҙереп ауырыусы йә асығыу менән шөғөлләнеүсе кешеләрҙә йыш күҙәтелә. Ә инде шул уҡ ваҡытта телдең ситтәре ҡыҙарып торһа, тимәк, был кешелә - гастрит. Телдәге аҡһыл-һоро ҡатлам ашҡаҙан-эсәк юлдары эшмәкәрлегенең боҙолоу сәбәбенән дә килеп сыға. Был билдәне тағы ла ирендәрҙең шешмәкләнеүе, тиренең ҡоролоғо ла раҫлап торһа, организмға тимер етмәй тиғән һүҙ. Кәңәш: ҡаты сәй һәм кофе эсеүҙән туктағыҙ, сөнки улар тимер үҙләштереүҙе тотҡарлай. Петрушка, аҡ бәшмәк, балыҡ, бауыр, күберәк алма һәм цитрус менән туҡланығыҙ.

Ауыҙ кибә. Ғәҙәттә был стресс һәм борсолоуҙар менән бәйле. Ә инде ауыҙ кибеү оҙаҡҡа һуҙыла икән, организмға В3 (никотин кислотаһы) етешмәй. Уны һеҙ тауыҡ итендә, сәтләүектәрҙә, һыйыр итендә, шыттырылған бойҙайҙа табырһығыҙ. Ауыҙ кибеүҙең тағы бер сәбәбе - шайыҡ биҙҙәре эшмәкәрлеге боҙолоуы йәки шәкәр диабетының башланып тороуы.

Ауыҙҙан еҫ килеүҙең бөтәбеҙгә лә билдәле сәбәптәре юҡ икән, ҡандағы шәкәр кимәлен үлсәтегеҙ. "Аммиак" еҫе тойолғандай булһа, бауыр йә бөйөрҙәрҙе тикшертегеҙ. Хроник бронхит булғанда ла ауыҙҙан еҫ килеүе ихтимал.

Тиренең кибеп ҡойолоуы А менән В2 витамины нәҡыҫлығын да күрһәтә. Туҡланыу рационығыҙҙы ҡайтанан ҡарап сығығыҙ һәм уны тейешле аҙыҡтүлек төрҙәре менән тулыландырығыҙ. Ә инде тире ҡысып, ялҡынһынып торһа, тиҙерәк дерматологҡа барығыҙ: бәшмәк сире билдәләре булыуы ла бар.

Күк таптар. Әгәр улар тәнгә әкрен генә баҫҡанда ла барлыҡҡа килә икән, ҡандың ойошоу үҙенсәлеге проблемаһы бар, йә булмаһа, бауыр сире үҙе хаҡында шулай иҫкәртә. Лаборатор анализдар нигеҙендә генә бының сәбәптәрен тулыһынса асыҡларға була.

Лимфа төйөндәренең ҙурайыуы. Был организмда барған ялҡынһыныу процестарына ишара. Ғәҙәттәге һыуыҡ тейҙереү касафаты ла, башҡа төрлө етди сир билдәһе булып сығыуы ла ихтимал.

Кесе яраузың төҫө ҡуйырыу иң тәүҙә шыйыҡлыҡты аҙ эсеү менән бәйле ғәҙәттә. Ләкин, әгәр ҙә был ваҡытта тән температураһы күтәрелһә, хәлһеҙлек күҙәтелһә, был бөйөл юлдары системаһы сире башланыу тураһында һөйләй, тик быны уролог ҡына раҫлай ала.

Нык тирләтһә, боғаҡ биҙҙәрен тикшертеү кәрәк буласаҡ. Әгәр нык тирләү төндә күҙәтелһә, был нервыларҙың ҡаҡшауы хаҡында һөйләр.

Яраларҙың оҙаҡ уңалыуы организмға цинк етешмәүе билдәһе. Ул дингеҙ аҙыҡтарында, ҡуҙаҡлыларҙа бар.

Тырнаҡтарҙағы һырҙар авитаминоз йәки хроник стресс тураһында һөйләй. Арҡыры һырҙар аш һеңдереү эшмәкәрлеге боҙолоуына ишара, ә инде улар оҙаҡ ваҡыт юғалмай торһа, ашҡаҙан аҫты биҙен тикшертегеҙ.

Һыҡты һәм сабыртма - эске ағзалар эшмәкәрлеге сағылышы ул. Һәр ағза тәндә был йәһәттән үҙ урынын "күҙәтә": әгәр ҙә үпкәләрҙә артыҡ лайла һәм шыйыҡлыҡ тупланһа, һыҡты һәм сабыртма сикәләргә сыға. Ә инде сикәләргә эрендә һыҡтылар ҡунаҡлай башлаһа, тимәк, ашҡаҙан-эсәк эшмәкәрлегендә проблемалар бар, тиғән һүҙ. Ҡыҙыл сабыртма сикәләрҙә даими урын ала икән, бауыр һәм үт ҡыуығын тикшертеү бер ҙә зыянға булмаҫ. Маңлайға сыҡҡан сабыртма ашҡаҙан проблемаларын һөйләр, эйәктәге һәм сикәләрҙең түбәнге өлөшөндәгеләре - гормональ өлкәләге йә бөйөл юлдары проблемаларына ишаралай. Сабыртма йыш ҡына арҡаға, ҡалаҡ һөйәге араларына ла сыға, был инде умыртҡа һөйәге торошо, ҡабырғаларҙағыһы невралгия хаҡында сигнал бирә.

ҮӘТ, ШУЛАЙ!

Емеш һәм бешерелмәгән йәшелсә һуттары организмды шлак һәм токсиндарҙан таҙартыуға булышлыҡ иткән энзимдарға һәм витаминдарға бай. Хәтерегеҙгә төшөрәбеҙ, энзимдар - аш һеңдереүгә ярҙам иткән ҡатмарлы матдәләр, улар эшкәртелмәгән үҫемлек ризыҡтарҙа күп була. Был ферменттар 450С юғарыраҡ температураға һиҙгер, ә 540С градуста юҡҡа сыға. Улар аҙыҡты сей көйөнсә органик сифатта һаҡларға ярҙам итә. Шуға ла бындай энзимдарға бай аҙыҡты ҡулланыу сәләмәтлек өсөн кәрәкле.

ЙӘШЕЛСӘНӘН...

һуттар яһап дауалан

Йәшелсә-емеш тағы ла туҡлыҡлы матдәләргә бай күҙәнәклектән тороуын барыһы ла яҡшы белә. Ә бына емеш һуты организмды таҙартыу, йәшелсәнеке иһә, организмды тәҙекләндереүсе, уға көс биреүсе булыуын белә инегеҙме? Йәшелсә-емеште сей көйөнсә ашағанда организм үҙенә кәрәкле аминокислоталар, минераль тоҙҙар, витаминдар ала. Һуттарҙы күпме теләйһең, шул тиклем эсергә мөмкин, бер ҙә зыяны юҡ. Ә бына дауаланғанда һөҙөмтәләрәк булһын өсөн һутты көнөнә 600 грамдан да кәм эсмәҫкә кәңәш ителә. Ни тиклем күберәк һут эскән һайын файҙалыраҡ була.

Бөгөн, белеүебеҙсә, баҙарҙа иң осһоҙ йәшелсә - кәбеҫтә, кишер, сөгөлдөр һәм нәҡ уларҙың һуты иң файҙалыһы ла инде. **Кәбеҫтә һуты** организмды таҙартыу өсөн бик яҡшы сара, бигерәк тә һимереү менән яфаланғандарға килешә. Ул бөйөн шешен дауалай, башҡа төрлө шештәрҙән, ҡаталау менән интеккәндә, тәнгә әҫпе сыҡҡанда шифалы. Кәбеҫтә һәм кишер һутын ҡушып эсеү теш ҡаҙнаһы инфекцияларын бөтөрөү, организмды таҙартыу йәһәтенән һөҙөмтәле. Кәбеҫтә һутын эскәндә эстә газдар барлыҡҡа килһә (был эсәктәрҙең торошо насар булыуға бәйле), тәүҙә ике аҙна дауамында кишер һуты эсеп, клизма ҡуйып, эсәктәрҙе таҙартып алырға кәңәш ителә. Эшкәртелмәгән кәбеҫтә һуты бик туҡлыҡлы, уның 300 грамына бешкән һәм консервыланған 500 грамм кәбеҫтә лә торорлоҡ түгел. Кәбеҫтәгә һәм һутына тоҙ ҡушыу зыянға ғына булыр, үҙен генә эсергә кәрәк.

Ә бына **кишер һуты** организмдың дөйөм хәлен яҡшырта. Ул А витамины сығанағы, шулай уҡ В, С, D, Е витаминдарына ла бай. Һут аш һеңдереү процесын һәм тештәр торошон яҡшырта. Кишер һуты сей яра һәм яман шеш ҡатламдарына ҡаршы сара булараҡ, күреү һәләтен яҡшыртыу, бауыр, тире ауырыуҙарын дауалауҙа ярҙам итеүе менән билдәле.

Ҡандың торошон яҡшыртыу һәм эритроциттар барлыҡҡа килтереү өсөн иң шәп һут - **сөгөлдөрҙөкө.** Был һут бауыр, бөйөр һәм үт ҡыуығын таҙартыу сараһы булараҡ, ҡан баҫымын түбәнәйтеү һәм йөрәк эшмәкәрлегенә бәйле башҡа төр сирҙәрҙе дауалағанда, күрем килеүе боҙолғанда һәм климакс осоронда ҡулланыла.

Тәндең сәләмәтлегенә беренсе аҙым - **таҙарыныу.** Шуға һуттар ярҙамында дауалана башларҙан алда организмды шлактарҙан таҙартып алабыҙ. Бының өсөн 1 ҡалаҡ глаубер тоҙон 1 стакан һыуҙа иретеп, иртәнсәк ас ҡарынға эсергә кәрәк. Организмдан 3-4 литр бысраҡ сығыуы бар һәм был организмды һыуһыҙландырыуға килтерә. Шуға күрә 2 литр тирәһе яңы әҙерләнгән һутты 2 литр һыуға ҡатыштырып эсергә кәрәк (цитрустар һуты булһа, тағы ла яҡшыраҡ, мәҫәлән, 6 уртаса грейпфрут, 3 лимон, ҡалғандары әфлисундан әҙерләнә). Был һыу ҡатнашҡан һутты глаубер тоҙон эскәндән ярты сәғәт үткәс эсә башларға, артабан 20-30 минут һайын эсеп, 4 литрҙы эсеп бөтөрөргә. Йоҡларға ятырҙан алда 2 литр йылымыс һыу менән клизма ҡуйырға (һыуға 1-2 лимондың һутын өҫтәргә мөмкин). Ошо рәүешле 3 көн дауамында таҙарынырға. Организмдан 12 литрға яҡын ағыулаусы һары һыу сыға һәм шул уҡ миҡдарҙағы һелте барлыҡҡа килтереүсе шыйыҡсаға алыштырыла. Дүртенсе көндән алып сей йәшелсә-емештән алынған һуттар эсә башларға кәрәк. Түбәндә сәләмәтлекте нығытыу өсөн файҙалы һуттар ҡатышмаһы һәм уны ниндәй нисбәттә ҡулланырға кәрәклеге тураһында мәғлүмәт бирелә.

10:6 нисбәтендә кишер һәм шпинат һутын аллергия, атеросклероз, артрит, астма, түлһеҙлек, үт һәм бөйөл ҡыуыҡтары, бауыр, бөйөр, йөрәк сирҙәре, веналарҙың варикозлы киңәйеүе, ҡолаҡ ишетмәү, гипертония, геморрой, бөҫөр, диабет, ҡаталау, һимереү менән яфаланғанда, бронхит ауырыуҙарын дауалағанда эсергә.

7:4:2:3 нисбәттә әҙерләнгән кишер, сельдерей, петрушка, шпинат һуты ҡатышмаһы аппендицит, атеросклероз, геморрой, диабет, веналарҙың варикозлы киңәйеүе ваҡытында файҙалы.

10:3:3 нисбәттәге кишер, яңы ҡыяр, сөгөлдөр һуты аллергия, түлһеҙлек, үт һәм бөйөл ҡыуыҡтары, бөйөр, бауыр, енес ағзалары сирҙәренән, гипертония, аяҡҡа бәшмәк сығыуҙан, йөрәк сирҙәре, ҡаталау һәм артыҡ ауырлыҡтан арынырға ярҙам итә.

8:3:5 нисбәтендәге кишер, сөгөлдөр, сельдерей һуты атеросклероздан файҙалы.

Кишер һутын үҙен генә аҙ ҡанлылыҡ, түлһеҙлек, күҙ сирҙәре (ҡара ҡылау һ.б.), бауыр, аяҡҡа бәшмәк сығыу, һимереү менән яфаланғанда, бөҫөр ҡалҡҡанда эсергә кәрәк. **Артриттан** тағы грейпфрут, сельдерей һуттары, 9:7 нисбәтендә ҡушылған кишер һәм сельдерей һуттары ярҙам итә. **Астманан** керән ҡушылған лимон һуты (1 лимонға 100 грамм керән) яҡшы дауа, тағы ла 1:5 нисбәтендә кишер һәм торма (редька) йә редис һуты эсеү файҙалы. **Аҙ ҡанлылыкты дауалағанда** кишер һәм сөгөлдөрҙән (һабағы менән ҡуша) 13:3 нисбәтендә һут һығып эсергә. **Бронхиттан** кишер һәм бәпембә һуттарын 12:4 нисбәтендә эшләргә. Ә бына **тештәрҙе** боҙолоуҙан 11:3:2 нисбәтендәге кишер, бәпембә, шалҡан һуты һаҡлай.

✓ Берҙән-бер ҡотолоу юлы: үҙенән күпкә көслө, йылғыр йыртҡыстан нисек тә булһа юғарыраҡта осоу. Башҡаһы бирелмәгән. Һәм китте уҙыш! Кем тиҙерәк һәм бейегерәк күтәрелә! Ҡорбан-өкө йәшәү өсөн көрәшһә, бөркөт-аусы ризыҡ өсөн.

Иҙрис НОҒОМАНОВ

ҺУНАРСЫ ЯҘМАЛАРЫ

ӘМӘЛЕН ТАПҠАН

Тиктормаҫ буҙтурғайҙар тормошонан тағы бер әкәмәт. Бер көн, илһам килгәндә тип, ҡулыма ҡәләм алдым. Ошондай яҙышҡы килеп торған илһамлы саҡтар, илаһи тынлыҡтар ижад кешеһенә һирәгерәк эләгә бит ул. Бигерәк тә ауыл ерендә. Шуға күрә уның һәр минутын файҙаланып ҡалыу кәрәк. Мин яҙырға әҙерләндем, ләкин... тынлыҡты боҙоп, ҡайҙандыр өҙөк-өҙөк ҡыштырлау тауышы ишетелде. Башта уға иғтибар итмәҫкә тырышып, яҙышыуымды белдем: оҙаҡ булышыр тиһеңме, туктар әле. Моғайын, тере көйөк сысҡандыр. Эй әрһеҙ нәмәләр! Көнөн дә, төнөн дә нимә табып кимерәләрҙер инде? Мин яңылыштым. Ҡыштырлау тиҙ арала баҫылыр әле, тигән өмөтөм аҡланманы. Киреһенсә, ялҡытҡыс тауыш торған һайын ныҡышмалы көсәйә генә барҙы. Бына һиңә аулаҡ! Яҙҙың былай булғас.

Тора-бара тамам йөҙәтте был. Мин ултырып түҙмәнем: теге мәлгүндең ҡайҙалығын асыҡлап, ҡыуып сығарырға кәрәк. Бер аҙҙан шуны белә алдым: йән үртәгес ҡыштырлау тәҙрә башынан килә ине. Шул тәңгәлдәге бүрәнәне дөңкөлдәттем. Күпмелер ваҡытҡа баҫыла бирҙе лә был, яман кәсебен ҡабат башланы. Ошо рәүешле байтаҡ дауам итте: мин бүрәнәгә һуҡһам, теге туктап тора, өҫтәл артына барып ултырыуым була, йәнә ҡыштырларға тотона. Хатта, үс иткәндәй, ныҡышыбыраҡ, тырышыбыраҡ. Әллә миңә, ҡуҙғып, асыуы ҡабарған кешегә, шулай тойола ғынамы? Бер заман ул минең тәнемдә кимерә башлаған һымаҡ. Тамам аптырап, ихатаға сыҡтым. Күрәм: бәләкәс кенә буҙ турғай тәҙрә өҫтөндәге мүкте йолҡоп маташа. Шул тиклем тырыша ул, шул тиклем мауыҡҡан, хатта миңә иғтибар ҙа итмәй. Үәт, эшһеҙгәрим, үәт шилма! Шунан башҡа эш юҡтыр һиңә. Әйтерһең дә, кемдер уны мәжбүр иткән. Йүнһеҙ турғайҙы ҡыуып ебәрҙем.

Ләкин, булмағас-булмай инде: бәйләнде бит тәҙрә мүгенә. Мин уны ҡыуа торҙом, ул этлеген эшләй торҙо. Был ҡәҙәре лә еңмеш, был ҡәҙәре лә кирегә бөткән ҡош булыр икән. Һис ҡотолор әмәл юҡ та баһа! Шулай ҙа, нимә тапҡан һуң ул тәҙрә яҡтауының мүге араһында? Ғәжәп.

Мыштым турғай иртәгеһен дә, унан ары ла әлеге кәсебен туктатманы. Кеше бит бер килеп барыһына ла (нисек кенә яман булмаһын) күнегә. Риза булмаһа ла күнегә, өйрәнеп китә. Мин дә бер аҙҙан турғайҙың үҙәккә үткәргән ҡылығына ҡул һелтәнем. Әйҙә, туйғансы булаш, ялыҡһаң, ташларһың әле. Хәҙер ҡыштырлауға иғтибар итмәйем. Дөрөҫөрәге, иғтибар итмәҫкә тырышам.

Көндәрҙең береһендә турғайҙың өй эсенә ап-асыҡ ишетелеп ҡалған сырҡылдауына ғәжәпләнеп ҡуйҙым. Әммә ләкин быныһы ла тиҙ арала онотолдо. Турғай булғас, сырҡылдай инде. Ҡайны арала, тиһең, турғайҙың балалары сыҡты, оҙаҡламай ҡанаттары ныҡынып осоп та киттеләр. Яңы аңланым: күрәһең, турғай тәҙрә үрәнә оя ҡорор өсөн тырышып ятҡан.

Шулай йәмле йәй үтеп, елле-ямғырлы көҙ ҙә уҙҙы, сатлама һалҡындарын шығырлатып уҫал ҡыш килде. Шаҡылдап торған саҫҡау һыуыҡ иртәләрҙең береһендә турғай тауышына уянып киттем. Яҡында ғына ишетелә һымаҡ. Әллә өйгә килеп ингән инде. Мин ихатаға сыҡтым. Теге тәҙрәнең өҫ яғында мул ғына, ап-аҡ ҡылау күренә. Тимәк, әрәм булып, йылы сыға. Әлеге шилма турғай бәләһеләр. Ҡыш үткәнсе былай торһа, йылы сығып ҡына ҡалмаҫ, быуағытып, бүрәнәнде серетеүе бар. Кисекмәҫтән йүнләп ҡуйырға кәрәк булыр.

Баҫҡыс һөйәп, күтәрелә башланым. Алама ҡош йораты, кем бимазалай тағы, тигән һымаҡ, эре генә килеп сыҡты ла, пырылдап осоп ҡойма башына ҡунды. Ҡаурыйҙары ныҡ ҡабарғанлыҡтан, ул йоп-йоморо йомғаҡҡа оҡшап ҡалған. Өшөйҙөр инде. Йомғаҡтың әле бер яҡҡа, әле икенсе яҡҡа боролған башы ғына уның буҙ турғай икәнен күрһәтә ине. Ҡошсоҡ айырым бер ҡыҙыҡһыныу менән мине күҙәтә башланы. Үҙе, йылы ояһынан ҡыуып сығарғанға ризаһыҙлыҡ белдергәндәй, сырҡылдаштырып ҡуя. Тамам һөмһөҙләнде был. Тамам оятын юғалтты. Кеше торлағына баҫып инеүе етмәгән, һаман ҡәнәғәт түгел.

Мин, ниһайәт, күтәрелеп еттем дә, теге сығып ҡасҡан урынды ентекләп ҡарарға тотондом. Йылы быу өҫкө яҡтау менән бүрәнә араһынан килә. Унда ҡошсоҡ ташып тултырған сүп-сар менән эреле ваҡлы ҡаурыйҙарҙы тартып сығарҙым да... шаҡ ҡаттым. Турғай ояһының тишеге аша өй эсе күренеп тора ине. Бына эш нимәлә икән! Тимәк, әҙергә-бәҙер әрәмтамаҡ торлаҡтан бөркөлгән йылыға арҡаһын ҡуйып ҡына рәхәт йәшәп ята! Үәт, әмәлен тапҡан бит, ә! Башы шәп эшләй икән үҙенең. Бынауы бөтмәҫ һыуыҡтарҙа былай ҙа өйҙә йылытып алып булмағанда тағы бер артыҡ йән.

Өңөрәйеп торған оло тишекте шул көндө үк балсыҡ менән һылап ҡуйҙым. Тик турғай ҙа бирешергә теләмәне, бер нисә тапҡыр килеп, уны ла суҡыштырғылап йөрөнө. Әммә ләкин туң балсыҡ - йомшаҡ мүк түгел, уға "теше үтмәне". Һоро бәйләнсектән шулай ҡотолдом. Ҡотолдом, тиһәм дә, бөтөнләйгә түгел икән. Ана ул әлеге яраҡҡан тәҙрәһе башында һаман сипылдап ултыра. Күрәһең, йылы яҙ етеп, ҡатҡан балсыҡтың ирегәнен көтә...

СЕР

Киске эңер төшөп, һиллек урынлашыу менән йоҡомһорай башлаған Һаҡмар үҙәнен яңғырауыҡлы тартай тауышы уята. Серле ҡош ул - тартай. Ауылда йәшәүгә ҡарамаҫтан, күп кешенең уны күргәне лә юҡ.

Уйһыу үҙән буйлап ҡуҡшел томан шыуыша, ҡамышты эйелтеп ысыҡ төшә. Алһыу төҫкә мансыла барған ҡояш байыуға яҡынлаша. Ошо мәлдә беҙ, түбән ос малайҙары, тартай баҫтыра сығабыҙ. "Крр-ғаҡ, ҡрр-ғаҡ, ҡрр-ғаҡ..." - баянан бирле тулҡынланып көткән ҡошобоҙ, ниһайәт, тауыш бирә. Былар алыҫ йөрөп аҙапланмаһан тигән һымаҡ эргәбеҙҙә генә. Ошо, тамаҡ төбөнән көсәнеп сыҡҡан үҙе аһәңһеҙ, үҙе тулҡынландырғыс тауыштан шомло тумарлыҡҡа күҙгә күренмәҫ йәм өҫтәлеп киткәндәй була. Әләгә-йығыла, кемуҙарҙан, тауыш килгән яҡҡа ҡарап йүгерәбеҙ. Тумарлыҡ араһында, өҫтөнә баҫтыҡ тигәндә, төн йырсыһы тынып ҡала. Әммә оҙаҡҡа түгел. Был юлы уның саҡырыу ауаҙы, барыбыҙҙы хайран ҡалдырып, бөтөнләй икенсе урындан килә. Аптыраштан аҫҡан ауыҙҙарҙы ябырға ла онотоп торабыҙ. Нисек итеп, ҡайны арала барып сыҡты ул яҡҡа? Йәнә тороп йүгерәбеҙ. Самалап, тәғәйен һанаған ергә барып етеүгә, тартайыбыҙ тағы яңы урында ҡысҡырырға тотона. Шул рәүешле хәйләкәр ҡош беҙҙе ҡараңғы төшкәнсе албырғатып алып йөрөй. Ялбыр сәсле, эре тумарлыҡ буйлап тегеләй-былай сабыша торғас, тамам хәлдән таябыҙ. Күңелебеҙгә: "Әллә былар бер нисәүме?" - тигән шик йүгерә. Шул хәлгә еткәнсе алйыта.

Бына инде ҡараңғы төшөп, күҙ бәйләнә. Ә тартай тауыштары көсәйә һәм ишәйә бара. Улар ысынлап та бер нисәү, тауыштары ул яҡтан да, был яҡтан да ишетелә. Ишетелеү менәнме, хәҙер уны ярты аҙым арауыҡтан да күреп булмаясаҡ. Ҡараңғы. Беҙ күҙгә салынмаҫ төн ҡошон әрләй-әрләй таралышабыҙ. Башҡаса юҡ артынан йөрөмәҫкә һүҙ ҡуйышып таралабыҙ.

Әммә ләкин, тартай тауышы беҙҙе шул хәлгәсә арбағандыр инде, ныҡышыраҡтарыбыҙ иртәгеһен йәнә йыйыла һалып алабыҙ. Тик, күпме генә тырышмайыҡ, үткән кистәге хәл тағы ҡабатлана: беҙ тартай исемле серҙе һис осрата алмайбыҙ. "Крр-ғаҡ, ҡрр-ғаҡ, ҡрр-ғаҡ..." Кис етеп, болон өҫтөнә шыйыҡ томан ята башлаған мәлдә тартай үҙенең бер аҙ һағышлыраҡ та, моңһоураҡ та, шул уҡ ваҡытта дәртле, үҙенә тартып торған йырын башлай. Бәлки, уны шуның өсөн дә тартай тигәндәрҙер әле, кем белә. Аһәңһеҙ булһа ла, әлеге йырҙа ысынлап та, үҙенә ылыҡтырып торған ниндәйҙер сихри көс бар кеүек. Ишетер ҡолаҡҡа әллә ни яңғырамаһа ла тартай йыры бер ваҡытта ла ялҡытмаҫ. Ҡайҙалыр оҙаҡланҡырап йөрөһәң, ул йыр хатта танһыҡ булып китә. Лапаҫ баштарындағы ҡыуыштарыбыҙҙа шул йырҙы тыңлай-тыңлай йоҡоға тала инек. Йоҡлап киткәс, матур төштәребеҙгә лә керә ине.

Тартай һәр ауыл малайы өсөн сер булып ҡала килә. Хәйер, шуныһы уның ҡыҙығы ла булмаҫ ине. Ләкин, үкенескә ҡаршы, ошо сер торған һайын кәмеүгә бара, төн йырсыһының тауышы һирәгерәк ишетелә. Мин быға көтөүһеҙ йөрөгән иҫәпһеҙ-һанһыҙ берәҙәк мал-тыуар сәбәпле тип уйлайым. Сөнки тартай үҙ иткән бысҡыл болондарҙы, ҡараңғы тумарлыҡтарҙы тапап-иҙеп улар ҡорота. Ә тапалып таҡырайған урындарҙа тартай йәшәй алмай. Әйткәндәй, мал кемдеке? Кешенеке. Тимәк, һуңғы иҫәптә, һәр ваҡыттағыса, кеше ғәйепле килеп сыға.

БӨРКӨТ МЕНӘН ӨКӨ

Был ҡыҙыҡлы хәл алтын көҙ мәлендә булды. Ашлыҡтың тулышып бешкән осоро. Уңған арыш, тос башаҡтарын күтәрә алмайынса, эйелеп, талғын елгә сайҡала. Һонтор һабаҡтар араһында һимеҙ бүҙәнәнең өҙөк-өҙөк тауышы ишетелеп ҡуя. Бүҙәнә әле йылы яҡтарға китергә ашыҡмай. Уның үтәһе юлы еңелдән түгел, шуға күрә ныҡлап көс туплай.

Ҡарап тороуға аҡрын ҡуҙғалған кеүек тойолған эшлекле комбайндар баҫыу ыңләп ашлыҡ саба. Уларҙың артынан һуҙылып төҙ, ҡалын яҫмалар ятып ҡала. Битараф ҡиәфәт алған баҫыу караптары тапҡырында, ҡорбанын һағалап, ҙур бөркөт оса. Ул ныҡ юғарыға ла күтәрелеп китмәй, артыҡ түбән дә төшмәй. Бер сама бейеклектә әйләнә лә әйләнә. Башы муйынына тиклем аҡ ошо бөркөттө беҙҙә таҙғара тип атаусылар ҙа бар. Был ни кимәлдә дөрөҫлөккә тап киләлер, уныһын әйтә алмайым.

Мин атымды иреккә ебәргәнмен дә күҙәтеп торам. Һауа шарттары әлегә хәүефләнерлек түгел. Унда-бында күренгеләгән аҡ болоттар араһынан сағыу ҡояш йылмая. Эш бара: комбайндар туктылмай саба, киләһе йылға арыш сәсәлә, бесән әҙерләү тамамланыу өҫтөндә. Агроном кешегә тағы ни кәрәк?

Ә бөркөт һаман был тирәнән китергә ашыҡмай. Нимәһен юғалтҡан һуң ул мөһәбәт ҡош шау-шыулы комбайндар янында? Әлбиттә, сысҡан аулап ваҡланмай. Мыжғып йөрөгән ҡарға көтөүендә лә уның эше юҡ. Уның маҡсаты икенсе. Бүлеп алынған диләнкә-загондар бөтөүгә яҡынлашҡанда, уның торған һайын тарғая барған һыҙатынан төлкө, ҡуян, ҡайсаҡ хатта бурһыҡ ише йәнлектәр сығып ҡасыусан. Һирәк-һаяҡ ҡоралайҙар ҙа күренеп ҡала. Ҡоралайға, әлбиттә, бөркөттөң көсө етеңкерәмәй, шулай ҙа һөжүм итеп маташа, әркөтөп ебәрергә эшкинә. Асыҡ урында ышыҡһыҙ ҡалған ваҡ кейектәр бөркөт ҡаршыһында бөтөнләй көсһөҙ. Ҡоштар батшаһына уларҙы эләктереп алыуы бер ни тормай. Айырыуса ҡуяндарға көн юҡ. Бөркөттөң балалары үҫкән мәл, ит күп кәрәк.

Ошолайыраҡ уйҙарға бирелеп торғанымда, көтмәгәндә (ә быңдайыраҡ хәлдәр, ғәҙәттә, көтмәгәндә була) алдағы комбайндың сапҡысы аҫтынан тип әйтерлек ҙур ғына өкө күтәрелде. Бөркөт, ҡарғаларҙы ҡуҙғытып, шул әҙере атылған уҡ ише уға ташланды. Шулай ҙа сос өкө, ниндәйҙер мөғжизә менән янтайып өлгөрҙө. Үлемесле тырнаҡтар яҙа китте. Ошонан файҙаланып, өкө бөркөттән өҫкәрәк күтәрелергә тырышты. Уның берҙән-бер ҡотолоу юлы ошо: үҙенән күпкә көслө, йылғыр йыртҡыстан нисек тә булһа юғарыраҡта осоу. Башҡаһы бирелмәгән. Һәм китте уҙыш! Кем тиҙерәк һәм бейегерәк күтәрелә! Ҡорбан-өкө йәшәү өсөн көрәшһә, бөркөт-аусы ризыҡ өсөн. Хәйер, һуңғы сиктә барыбер шул йәшәү хаҡына инде, балаларын йәшәтеү өсөн.

Ике йыртҡыс әйләнә-әйләнә болоттарға ынтыла. Улар тиҙ арала күҙҙән дә юғалды. Хатта көҙгә тәпәш болоттарҙың ашаһына сығып киттеләр. Мин уларҙан күҙ яҙлыҡтырҙым һәм уйға ҡалдым: "Бөркөтә ярай инде, сикһеҙ киңлектәр ҡошо, ә бына өкөнөң шул ҡәҙәре бейеклектәргә күтәрелә алыуы ғәжәберәк. Хәйер, нимәһенә аптырарға, ғүмер хаҡына әллә нимәләргә барырһың. Ғүмер бит ул".

Мин һауалағы ике хас дошман хаҡында шунда уҡ онноттом да шикелле: ерҙә мөһимерәк эштәр емерелеп ята. Күпмелер ваҡыттан, тыныслана төшөп, ҡамыл төбөндә сүпләнергә тотонған ҡарға халҡы зыҡ ҡуба башланы, шау-шыу күтәрелде. Бер нисә минуттан уларҙан елдәр иҫкән ине: ҡарғалар яҡындағы әрәмәлеккә инеп йәшеренде. Иғтибарымды йәнә сикһеҙ зәңгәрлек төпкөлөнә йүнәлттем. Бейектә, бик бейектә бөркөт күренде. Уның тырнағында меҫкенләнеп ҡалған төн юлбаҫары өкө сәбәләнә ине. Барыбер эләктергән, ә! "Ана шулай була ул кемдеңдер тырнағына барып ҡабыуы. Ҡыуанысы аҙ". Мин башта, нишләптер, өкөнө үсәһәм дә, һуңынан йәлләп ҡуйҙым. Яуыз булһа ла ул да йән эйәһе.

Был алыштың ахыры инде билдәле, тип торғанымда, өкө лә бирешергә теләмәне. Ер өҫтөнә егерме-утыҙ метр самаһа ҡалғанда, тартҡылаша торғас, нисектер бөркөт тырнаҡтарынан ысҡынып китә алды. Ысҡынды ла, дошманы иҫенә килгәнсе, муйыл ҡыуаҡлығына сумды. Бар, тотоп ҡара уны хәҙер. Йыш ботаҡтар эсенән осоу буйынса өкө бөркөткә ҡарағанда күпкә оҫтараҡ. Ләкин бөркөт, нимәләлер өмөт итеп, ҡыуаҡ өҫтөндә әйләнде лә әйләнде. Ә өкө, әлбиттә, башҡаса күренмәне. Уйын эшме көпә-көндөҙ бөркөттөң үҙе менән осрашыу? Ул хәҙер ҡараңғы төшкәндә көтөп боҫҡан да шым ғына ултыра. Тын алырға ла ҡурҡалыр әле. Һаҙ эсендә яу күтәргән ҡарғалар ғына уның ҡайны тирәлә икәнен тоҫмалларға булышлыҡ итә ине.

Шулай ҙа ныҡыш бөркөттөң тырышлығы бушҡа китмәне, көндөҙгөләккә уға йәтешерәк кенә ҡуян балаһы эләкте. Ә комбайндар сираттағы загонды сабып бөттөләр ҙә төшкө ялға туктадылар. Мин, атымды етәкләп, улар янына ашыҡтым.

(Дауамы бар).

✓ Клара Әмирханова менән Нәсимә Сәғитовалар ике ауылды бер итеп бергә эшләгән ағинәйҙәр. Улар төркөмдә айырыуса мөһим эш - сергетыш яһау буйынса оҫталыҡты арттырыу хаҡында ҡайғырта.

ИНТЕРНЕТТАН

АНАНАС ЯБЫҠТЫРА

■ Бөгөн ауырлығын кәметергә теләүселәр араһында ананас киң ҡулланыла. Уның составындағы бромелайн организмға аҡһымдарҙы тарҡатырға, тимәк, ябығырға ярҙам итә. Бынан тыш, ананас цинк, кальций, магнийға бай, улар нервылар системаһын тынысландыра һәм кәйефте күтәрә. Банан составындағы мескатил да кәйефте күтәреүсе булып һанала. Был емештәге тирозин аминокислотаһы ауыртыуҙы баҫа, хәтерҙе яҡшырта һәм аппетитты кәметә.

■ Сәләмәт тормош алып барыусыларҙан айырмалы рәүештә, чипсы, йомортҡа, тоҙло ашамлыҡтарҙы күпләп ашаусылар араһында инфаркт кисереүселәр йышыраҡ осрай. Канаданың Онтарио провинцияһының Гамильтон университеты ғалимдары үткәргән тикшеренеүҙәрҙә 5 меңдән ашыу сирле һәм 11 мең һау-сәләмәт кеше ҡатнашҡан. Йышыраҡ емеш-еләк, йәшелсә, соя продукттары ашай һәм иттән, ҡыҙҙырылған аҙыҡтарҙан баш тартыусылар үҙҙәрен йөрәк сирҙәренән һаҡлай икән. Канада ғалимдары фекеренсә, донъялағы һәр өсөнсө инфаркт - дөрөҫ туҡланмауҙан.

■ Эштә тиҙ арыйһығыҙмы? Улайһа, көн һайын бер ус сәтләүек ашағыҙ һәм шунда уҡ хәтерегеҙ яҡшырыр, бар мәсьәләләрҙе лә еңел хәл итә башлаясаҡһығыҙ. Сәтләүектәрҙең магнийға бай булыуы уларҙы интеллектуаль эш менән шөғөлләнеүселәр өсөн файҙалы итә лә инде.

■ Америка ғалимдары иртәнге сәйгә шәкәр һалмаҫҡа һәм татлы аҙыҡтар ашамаҫҡа кәңәш итә. Татлы аҙыҡ һәм эсемлектәр ҡандағы шәкәрҙең күләмен күтәреп кенә ҡалмай. Уянғас та тәм-том менән "һыйланған" организмға еҙәттәгенән артығыраҡ калория кәрәк буласаҡ. Ғалимдар әйтеүенсә, бигерәк тә юғары калориялы эсемлектәр зарарлы.

■ Аҡһымлы һәм майлы аҙыҡты эшкәртеү өсөн күп энергия һәм ваҡыт сарыф ителә. Шуға ла ауырыған саҡта сирленең бер аҙ ашамай тороуы файҙалыраҡ, сөнки был ваҡытта организмдың көсө аш һеңдереүгә түгел, ә инфекция менән көрәшеүгә өсөн йүнәлтелгән булырға тейеш. Ауырып китһәгеҙ, туҡлыҡлы аштарҙы кәметеп, күберәк емеш-еләк, бигерәк тә әфлисун, мандарин, лимон, сей йәки быҡтырылған йәшелсә, һыуға бешерелгән йәки быҡтырылған балыҡ ашағыҙ, һүт эсегеҙ. Әйткәндәй, киҙеү вирусы әсе мөхитте яратмай, шуға ла нарзан кеүек минераль һыуҙарҙы күберәк эсеү яҡшыраҡ, ул бауырҙан ҡабул ителгән дарыуҙарҙы ла сығарырға ярҙам итә.

■ Канаданың Шербрук университеты ғалимдары белдереүенсә, пневмонияның вакцина үпкәләр шешеүенән генә түгел, инфаркт ҡурҡынысынан да һаҡлай. Былай һығымтаға улар 65 мең инфаркт кисергән сирлене тикшергәндән һуң килгән. Был сирлеләрҙән 12 проценты пневмонияға ҡаршы вакцина эшләткән булған, шуға ла инфаркттан үлеү осрағы 40-70 процентҡа кәмегән. Ғалимдар быны пневмонияның йөрәк артерияларының эске көбө шешеүенә булышлыҡ итеүе, ә был үҙ сиратында холестерин йыйылыуы һәм артерияларҙы ҡаплап тороуҫы төйөрҙәр барлыҡҡа килеүе менән аңлата.

■ Йәшел сәй радиациянан һаҡлай, тигән фекергә килгән Ҡытай ғалимдары. Улар үткәргән тикшеренеүҙәр күрһәтеүенсә, көнөнә ике шәшке йәшел сәй эсеү, 1 әфлисун ашау компьютер экрандарынан таралған зарарлы нурҙарҙан һаҡлай. Йәшел сәйҙең япраҡтарында башҡа файҙалы элементтар менән бер рәттән, радиация тәьсиренә ҡаршы торған матдәләр бар. Ә әфлисун яман шеште булдырмай, иммунитетты ла күтәрә.

АҒИНӘЙ МӘКТӘБЕ

БӨРЙӘН СЕРГЕТЫШЫ

Журналист һуҡмағы, "Киске Өфө" гәзитенең уҡыусылар менән осрашыу тигән бурыс-йөкләмәһе был юлы беҙҙе, мине һәм Миләүшә Ҡаһармановалы, күренекле төбәк - Бөрйән районына юлландырҙы. Түбәндәге юлъяҙмалар - ошо осрашыуҙарыбыҙ, тәьҫораттарыбыҙ тураһында һәм... Бөрйәндең мөғжизәле тәбиғәт ҡомартҡылары хаҡында булыр.

Хисам ҡотоғо янында күргәҙмә.

Иҫке Монасип ағинәйҙәре

Монасиптар менән осрашыу

Иҫке һәм Яңы Монасип ауылының Кәпес, Суҡкул тигән урамбиҫтәләре буйлап ағинәй Клара Әмирханова беҙҙе урман яғына алып китте. Мәктәп тыҡрығынан үткәндә асфальт түшәлгән ике урам аша сығылды, тимәк, Монасип - урта белем бирерлек уҡыу йорто һәм ауыл советы, мәсете булған төплө урын. Ағиҙел аша аҫмалы күперҙәре лә, машина сыҡмаға киңерәк күперҙәре лә әллә нисә тиҫтә йылдарға сыҙарлыҡ итеп эшләнгән. Ауылда йорттар эре ҡарағай буранан һалынған, тәҙрәләр бейек. Һунарсылар төбәге был. Тирәяҡтан өҫкә ауып торған ҡаялар арьяғында ҡара урман буйлап китә. Бөрйән урманы. Уны ҡырҡып, ярты Башҡортостан йорт һалды. Борон хатта Иерусалим храмдарын һалыуға, Урта диңгеҙгә сыҡҡан караптарҙың мачталарын яһауға оҙатылған иң сифатлы Урал ҡарағайын һәм кедрҙарын тейәгән машиналар хәҙер ҡайҙалыр көнбайышҡа, Мәскәү яғындағы коттедждар яғына ағыла...

Юлда барғанда яҡын-тирәләге ерһыу атамаларын әйтеп, күренгәнен күрһәтеп барҙылар ағинәйҙәр, ауылдың картуфлыҡтары терәлеп торған ҡаяларҙы, һәр тау уяһы араһынан сыҡҡан шишмәләрҙе исемләп һананылар. Был яҡта ниндәй оло ваҡиғалар үткәнен, арҙаҡлы шәхестәрен иҫкә алдылар. Тәбиғәт байлыҡтары бөгөн нисек тотонола, нисек сарыф ителә, нисек һаҡлана, тигән кеүек һорауҙарға ла яуаптар алдыҡ. Бына тигән экскурсия үткәрә ала шул беҙҙең ауыл ҡатындарының ҡайһы берҙәре!..

Бына Масаҡ тауы (донъяла тағы Машаҡ, Машуҡ, Мағаш тигән аҙаш исемле тауҙар ҙа бар бит әле), ул Ағиҙел ярын күккә олғаштырып, текә ҡырла-ҡаяларға әйләнеп, Монасип ауылына терәлеп ята. Ауылды борондан йәшәткән тау булған был - халыҡтың көтөү-көтөү малы ла һыйған, көҙөн-ҡышын һунары ла уңған, яҙын-йәйен ошо тау битләүҙәренең үләнен утлап, емешен ашап тамағы ла туйған. Һоҡланғыс һылыу ҙа, йөрәкте дертләтер ҡурҡыныс та Масаҡ тау биләмәһе. Ҡарағай-ҡыпсаҡ ҡәүеме, ҡаҡ далала ҡупҡан ҡара яуҙан ҡасып, был ергә ерегеп көн иткәнгә ете быуат һыу аҡҡан, ә Масаҡ тауы бынан нисәләр армыт арыраҡ ҡумпайған Мәсем тауы менән юғарынан ғына баш ҡағышып, сәләм бирешеп тора бирә. Нимә икән ул, кем икән ул Масаҡ, тип һорағы килә... Тик "мәңгелек" тауҙар был самими һәм әҙәми һорауҙы һанға һуғырмы, улар көләмһәрәп күҙен йомған, ә кешеләр көндәлек ығы-зығы менән мәшғүл, бары тик ошо тыуған ерен еҙәләп яратыуҙан бәхетле йылмайышып ҡына яурын һелкетә. Көйлө яуаптары ла әҙер: "Кем булһа ла Масаҡ, ни булһа ла Масаҡ, бына шул хаҡ: һәр заманда әҙәм ғүмере - уйын бер саҡ!" Шундай кешеләрҙең береһе тау шишмәһенә үҙенең исемен биреп ҡалдырған. Һығылып сыҡҡан һыуҙың башы, кеше ҡулы тейгәс, ҡыпсаҡ һөйләшендәгесә, дала теле менән "ҡотоҡ" тип атала башлай. Хисам ҡотоғоноң саф-пак һыуғынаһы көнгә ҡарап ағып сыға, тимәк, ҡояштан фатихалы дауа ала - ашҡаҙан, нервы сирҙәренә ғәләмәт шифалы икән, һыуҙы оло шешәләргә алып, артмаҡлап ташып эсеүселәр бар. Шишмә серен сисеп биреүселәр ҙә осрай: "Беҙҙең тештәребеҙҙе күрегеҙ, боҙоҡ тешле кеше юҡ был яҡта, ҡартайғансы ап-аҡ теүәл тештәр - барыһы ла һыуҙан!" Ысынлап та, беҙгә, Урал батыр тоҡомдарына, йәншишмәне эҙләп Ҡаф тау артына йөрөмәлә түгел...

Иҫке Монасип ауылындағы Ҡонафа затынан булған ул Хисаметдин тигән ҡарт. Уға кесерткән тамырылай туғанлығы булған Рәжәп Ҡонафин атлы уҙаман был шишмәне кәрҙәләп алыуға көс һала. Икеләнепваҡланып тормай, үҙ аҡсаһын тотоп, был шифалы һыу һуғарып аҡҡан оҙон тау араһын - тәбиғи йырынды буйынан-буйына - ике квадрат километрҙай майҙанда - оҙон таҡта кәртә менән урата ла ала. "Хисам ҡотоғоноң һыуы бик килешә - беҙгә төшкән килендәр һау-сәләмәт бала таба!" Кешенең шулай һөйөнсөләүендә Аллаһы Тәғәләгә һәм тәбиғәткә оло рәхмәт сағыла. Хисам ҡотоғо янында бик уңайлы ял итеү урыны - ышыҡ лапаҫлы өҫтәл-эскәмйәләр, өстаған, мангал мейестәре әҙер - ял итергә йә тәбиғәт ҡосағында сәйләп китергә теләүселәргә бөтә шарттар бар. Тик кеше үҙе генә кешесә ҡылanһын: ер-һыуҙы сүпләмәһен, тәҙәгәндә емермәһен. Хәйер, был турала сәйнәп ҡаптырыу хәҙер урынһыҙ, сөнки был төбәктә бик тә тыныс һәм таҙа, ҡотоҡ янына һыуға килеүселәр әҙәпле икән.

Иҫке Монасип ағинәйҙәре лә Хисам ҡотоғо ҡаршыһында күргәҙмә ҡорғайны: һуҙмалар, сергетыштар, бәйләмдәр... Башлап йөрөүсе ағинәйҙәр Клара Әмирханова, Рәхимә Муллағолова, Нәсимә Сәғитова, Фәниә Ҡаһарманова-Ҡонафина, Филиә Ғәлина, Миңлегөл Бикмәтова, Нәйлә Буранбаева, Һыйыбикә Бикмәтова, Хәҙисә Ҡонафина, Ҡәмәриә Йәғәфәрова беҙҙе самауыр сәйе менән ҡаршыланы. Сәхрә сәйе һәр ваҡыт таңһыҡ, һәр урында үҙ тәме, үҙ йәме. Беҙҙең ултырышта эшлекле һөйләшеү-кәңәшләшеү аралашып барҙы. Рәхимә апай электән ил эше өсөн йөрөгән ағинәй, ветерандарҙы әйҙәп-барлап йөшәгән тәжрибәле зыялы ханым. Ул бөгөн ҡораманы тергеҙгән ҡатындарҙы хуплауын белдереп ихлас сығыш яһаны: "Ҡыҙҙар, һеҙ эшләй беләһегеҙ, эш рәтен тотаһығыҙ - ҡорама ҡорау халыҡсан кәсеп, әммә бөгөн ул һеҙҙең ҡулда яңыса балҡый, һеҙ көн өсөн генә түгел, күңел өсөн дә тергеҙәһегеҙ уны. Күңелегеҙ йәш, ҡулдарығыҙ тилбер. Бөрйән ҡорамаһы Монасиптан таралһын, уны эшләгәс-эшләгәс, ерено еткерегеҙ, һеҙ булдыраһығыҙ. Бөгөн шундай заман: һәр эшегеҙ - бөтә илгә күрнис, йәғни илгә күренә. Был үҙе бәхет, бәрәкәт, тип уйлағыҙ, ҡыуанып ижад итегеҙ. Бөрйән ҡорамаһы бик тә матур булыр".

Клара Әмирханова менән Нәсимә Сәғитовалар ике ауылды бер итеп бергә эшләгән ағинәйҙәр. Улар төркөмдә айырыуса мөһим эш - сергетыш яһау буйынса оҫталыҡты арттырыу хаҡында ҡайғырта. Нәсимә телгә-һүҙгә маһир кеше, Клара эшкә сос, ике тәртә булып, бер төптән тарта улар Монасипты, ағинәйҙәрҙең һәр эше клубта ла, мәктәптә лә, ветерандар советында да хуплап торола.

Йылҡысыҡҡан күлендә

Бөрйән яғының йәнә бер күрке - серле Йылҡысыҡҡан күле. Тәпһәҙ, тиҙәр уны, ер аҫтынан аҡҡан Шүлгән йылғаһына һәм бынан биш саҡрымдағы Шүлгән мәмерйәһенең зәңгәр күленә тоташҡан, тиҙәр. Скульптор Өлфәт Ҡобағош ижад иткән мифик Аҡбуҙат Йылҡысыҡҡан күле янында бөтә халыҡты үҙенә тартып тора, янынан кеше өҙөлмәй. Төрлө телдә һөйләшкән төркөм-төркөм сәйәхәтселәр (ҡырҙан килгәндәр ифрат күп) уны "толпар", "конек-горбунок", "пегас" тип сәләмләй, янында фотоға төшә, ә "Урал батыр" эпосында тәүбашлап батыр егеткә буйһонған Аҡбуҙат икәнен аңлатырлыҡ бер кеше лә юҡ - белемле экскурсовод та, яҙыулы таҡтаташ та күренмәй. Һәр кем үҙенсә атҡа исем биреп китә, ә башҡорт эпосында һәм тәбиғәтендә сағылған мифологик ҡиммәтле мәғлүмәттән мәхрүм. Был хәлгә ҡарап, был "Бөрйәндәр туристарға башҡорт балынан башҡа бер нәмә лә кәрәкмәй, тип уйлай буғай", тигән аптырашлы уйҙар башҡа килә.

Күлде уратып алған ағастарға уралып, мандолина моңо сыңғырлап тарала. Халыҡсан йырҙар күлдең арғы яғынан килә, бирьяғынан беҙ ҙә көй һуҙабыҙ, йәнәһе, тауыш биреп киләбеҙ. Тиҙҙән оло ҡайын күләгәһендә ботаҡтарға эленгән сергетыштар, йәшел үләнгә түшәлгән балаҫтар күренә. Ошондай сағыу күргәҙмә янында бер төркөм ҡатындар йырлап-бейеп сәләмләй. Ҡушылып китәбеҙ инде, башҡаса ни хәл итмәк? Шүлгән ауылыныҡылар Йылҡысыҡҡан янында беҙҙе "Сәхрә сәйе" йолаһы менән көтә. Ағинәйҙәр Мәрйенбикә Байегетова, Тәнзилә Йәнгәлина, Гөлсирә Хәмизуллина, Гөлфиә Сирбаева, Зөһрә Хәлиуллина, Зәйнәб Йомағужина, Вәлимә Әмәкәсова, Зәйтүнә Әсиғолова, Флүрә Йомағужина, Нәзифә Билалова, Зифа Юлсурина, Рәйсә Аллағолова, Йәмилә Ғәләүетдинова, Фәтиха Фәйзуллиналар улар. Рәйсә Ваһап ҡыҙы гармунда һәм мандолинала бик матур уйнай икән, йырҙы гәжәп асыҡ итеп, ҙәккә һеңдереп йырлай. Уның тормош иптәше лә тирә-яҡта данлыҡлы гармунсы булғанын ҡатындар һағынып иҫкә алды. Ғәҙелгәрәйҙең сәсәнһүҙ оҫталары - Зөһрә Хәлиуллина менән Флүрә Йомағужиналар - үҙҙәренең шиғри күстәнәстәре менән килгән. Флүрәнең "Бөрйән ҡарағайы китә беҙҙән, ҡарап ҡалабыҙ - ҡайҙа, ни өсөн?.." тигән балладаһы майҙандарҙа янғырар һүҙ ҡеүәһенә эйә, янғыратыусылары ғына ҡайҙалыр? Зөһрә шиғри китап авторы, шаян таҡмаҡтар ҙа уның ижадына халыҡсанлыҡ, сая тел биҙәге өҫтәй...

Ә мин бынан утыҙ биш йыл әүәлге, 1985 йылдағы ошо Шүлгән-Ғәҙелгәрәй ауылының бер төркөм ҡатындары менән осрашыуымды хәтергә төшөрәм. Бөрйәндәге солоҡсолар хаҡында телевизион тапшырыу төшөрөргә килгәйнек. Эш тамамланғас, ауылға терәлеп торған тау битендәге сауҡалыҡҡа, шишмә янына, шифалы көмөш һыуы менән самауыр ҡайнатып, улар беҙҙе сәйгә саҡырҙы. Ҡатындар бик күнелле итеп таҡмаҡлап, боронғоса берәмләп алмаш-тилмәш уртаға төшөп бейене. Бергәләп сәй эскәс, мин бөрйәндәрҙән Ҡөрьәндән берәй аят уҡыуҙарын һораным. Ҡаушанылар, беҙ доға белмәйбеҙ ҙә ул, тиешенсә, тиеләр. Мин был хәлгә аптырап ҡалғас, аранан бер апай былай тип аңлатты: "Беҙ ҡайҙан беләйек инде доғаны, беҙ бит - ахырызаман бисәләре, һуғыштан һуң ҡалған сей етем-еһер инек, беҙгә бер кем дә дин уҡытманы, гел колхоз эше, ферма юлы, һыйыр ҡойроғо ла һыйыр тиҙәге аҫтында үтте ғүмер!..." Шунан улар тауышһыҙ ғына һығылып илап ебәрҙеләр. Мин дә күҙ йәшемде тыя алманым. Ярай әле бейеүҙәре-йырҙары бар, шишмәләре аға, гүзәл Бөрйәне балҡып тора был кешеләрҙең, тип уйланым... Унан һуң замандар алышынды, үҙгәртеп ҡороу елдәре донъяны түңкәрҙе, һәм мең ярым йыл әүәл Урал буйына иман алып килгән Ҡөрьән китабы һәр йортҡа яңынан инде, "бисмилла" менән ынтылған һәр бер ҡулға алынды, ләкин уҡыламы һуң, ятланамы изге сүрәләр?

Бөгөн Шүлгән ағинәйҙәре - уҡытыусы, табиб, хужабикәләр - яны дәүер теләндә һөйләшә. Улар өсөн ил менән бергә йәшәү мөһим, ил менән бергә башҡарырҙай эштәр кәрәк. Төбәктә "Бөрйән сергетышы" күргәҙмәләре башланып киткән икән, ҡорамасылар "бөрйәнсә ҡорама япмалар", "ҡорама шаршауҙар", "ҡорама һүҙмалар" эшләргә әүәҫләнгән. **Ләкин былар әлегә бик аҙ, сөнки улар янынан көнөнә меңәрләгән сәйәхәтсе ағыла, уларға Шүлгән мәмерйәһенең сихри һалҡын һауаһы ғына етмәй, уларға Шүлгән ауылының тере кешеләренең халыҡсан төплө ижад емештәре лә ҡыҙыҡлы. Тап ҡорамасылар ошо ерҙең мәңгелек биҙәктәрен үҙ сувенирҙарына, бәләкәй һәм ҙур ҡорама эштәренә күсерә ала. Тап ағинәйҙәр ойошмаһы Йылҡысыҡҡан күле янында ни тарихты, ни эпосты, ни бындағы төп халыҡты күрмәйенсә-белмәйенсә, ваз кисеп, кире ҡайтып киткән кешеләргә үҙ йыр-моңдарын һәм хикәйәттәрен ишеттерә, тыуған ере таулшын тыңлата ала. Хәйер, ағинәйҙәр был эште үҙ планына индереп, аҙнаның ҡайһы көнө-сәғәтендә тап шул ерҙә тирмә ҡороп тороуға лицензия алһалар, ниндәй шәп булыр ине! Нишләптер, Бөрйән халҡы был тәңгәлдә һаман да тыйнаҡ, һаман да бикле. Тимәк, йә ойоштороу етмәй, йә күрһәтмә-рөхсәт юҡ. Ә халыҡ көтә, алтын дәүер үтә...**

Ижади йәндәр улар

Был тау-урманлы яҡты элек йыш ҡына "ҡара ҡаҙан төбө" менән сағыштыралар ине. Тәбиғәте өсөн - тау ҙа урман, юл юҡ... Хәҙер юлдары - Аллаһыға шөкөр. Тап ошо "ҡаҙан төбөндә" республикала беренсе тапҡыр башҡорт теле уҡытыусыларының конференцияһы (1991), балаларҙың тәүге фольклор ансамблдәре (1995) өлгөлөнеп торолдо (данлыҡлы "Һомайғош" балалар ансамблен Мәрйәм Ғәли ҡыҙы Ҡәҙерғолова иң тәүгеләрҙән булып Өфөгә, телестудияға ла алып килде, Милли музейҙа, баш ҡала мәктәптәрендә сығыш яһанылар), 1996-1998 йылдарҙа "Урал батыр" эпосын яттан һөйләүсе мәктәп уҡыусыларының республика конкурстарын тап бөрйәндәр башланы. Ғөмүмән, һәр оло байрамға бөрйәндәр үҙ хазиналарын сығара килде, күреүсе һәм баһалаусы бик булмаһа ла, улар үҙ дәрәжәләрен белеп кенә милли тарихты һәм этнографияны күтәрмәләүҙән, пропагандалауҙан бер ҡасан да туҡтаманы. Миҫал өсөн үҙем белгән бер-ике күренеште әйтеп үтәм.

2008 йылда Саҡмағош янындағы "Салауат йыйыны"нда бөрйәндәр ике йөҙ йыл һаҡланған оло кейеҙҙе алып килгәйне. Ине-буйы икегә дүрт булған аҡ кейеҙгә ситләп ҡуҫҡар биҙәктәр батырылған. Мәҙәниәт бүлеге етәксеһе Клара Мөнир ҡыҙы гәм халыҡҡа был уникаль ҡомартҡыны һөйөнсөләп торҙо. Тирмә алдына түшәлгән был тарихи кейеҙгә аяҡ баҫыу түгел, тотоп ҡарарға ла ҡыймай торолдо, уға "йыйын сәсәге" данын яулап биреүсе бөрйәндәргә ҡат-ҡат рәхмәт әйттеләр. Сергетыштар ҙа бар ине, ләкин уларҙың "тап бөрйәнсә" биҙәлешенә ул осорҙа иғтибар ителмәне.

Быйыл Бөрйән яғында беҙ тағы бер эштең башын күрә бирәп ҡыйҙыҡ. Ул да булһа, сергетыш эшләү. Бөрйәндәргә генә хас биҙәктәр сергетышта һаҡланған. Кемдәр уйлап тапты икән был бөрйәнсә серге биҙәүҙе: үтә лә ябай һәм ифрат серле биҙәктәрҙе? Әбйәлилдәгесә тәңкә, сигеү бында юҡ. Бөрйән сергетышының төп билдәләре: кейеҙ буҫтау йәки төрлө төҫкә манылған тула менән тышлана; аҡ туланан оҙон таҫма ҡырҡыла; төҫлө тула туҡыманан һалма кеүек шаҡмаҡлап дүртмөйөштәр ҡырҡыла; аҡ таҫма буйлап икешәрләп (парлап) шаҡмаҡтар теҙеп тегелә-беркетелә (гүйә, аҡ юл өҫтөнән парлы йәштәр атлап китә). Тау түбәләрен йә йылға тулҡындарын хәтерләткән өсмөйөштәр серге ситлән теҙелә. Үтә лә аныҡ һәм ҡеүәтле энергетика тарала был биҙәктән. Иң ҡыҙығы: Бөрйән ауылдарында бик һирәкләп булһа ла тап ошондай сергетыштар һаҡланып ҡалған.

Бына килеп 2019 йылда, бөтә донъя Фольклориадаһына әҙерлек ҡыҙыуында, Бөрйән ағинәйҙәре ойошмаһы һәм мәҙәниәт хеҙмәткәрҙәре бергәләп "бөрйәнсә" сергетышты яңынан тергеҙергә тотондо. Әлбиттә, бындай сергетыштың ҡасандыр бик уңышлы уйлап табылған биҙәкләү алымын бөгөн килеп яңыртыр өсөн тап шундай уҡ оһолло һәм зауыҡлы оҫталар кәрәк. Бөрйән ағинәйҙәренең етәксеһе Рәшиҙә Хәй ҡыҙы Ғиззәтуллина үҙенең тегенселек дарманын һәм заманса талапсан ҡарашын тыуған яғының ошо монаятына күсергән. Ул башта "Кәрәҙ" төркөмө ҡорамасыларының эштәрен күргәҙмәгә сығара, ә сергетыш кеүек затлы милли күренеште өҫкә ҡалҡытыу өсөн бик күп көс, уңғанлыҡ, тырышлыҡ кәрәк, һәм ул ғына ла етмәй, был эшкә ысын мәғәнәһендә милли ғорурлыҡ һәм мөхәббәт менән тотоноу фарыҙ.

Халыҡсан кейем генә түгел, һәр донъя ҡаралтыһы иң башта үҙенең файҙалы һәм кәрәкле булыуы менән йәшәгән һәм йәшәй. Мәҫәлән, нимә ул сергетыш? "Серге" - япма, "сергетыш" - ат өҫтөнә ябыла торған йомшаҡ, йоҡа кейеҙ ("кимерсәк кеүек" тиҙәр), ул мотлаҡ тышлы кейеҙ була, сергетышты ат өҫтөнә, эйәр аҫтына, эйәр менән аттың арҡаһы араһына һалалар, кейеҙе аттың тиреһен ышҡылауҙан һаҡлай, тирен һеңдерә, һыуыҡ елдән ҡаплай, шулай уҡ сергетыш бесән-һалам өҫтөнә түшәп ултырмаға, кашауай сананы йәмләп, арҡа терәп ултырып йөрөргә ышыҡ ҡаралды, тиелә һүҙлектә. Бөгөн сергетыш - милли ҡомартҡы, сувенир, туй бирнәһе.

Тимәк, сергетыш нигеҙе - кейеҙ. Барыһы ла кейеҙҙән башлана. Башҡорттарҙың урын-ер ҡаралдыһы булған кейеҙ йортта ла, арба-санала, тирмәлә, ат өҫтөндә лә киң ҡулланылған. Кейеҙ - тәбиғи, йылы һәм еңел, уны кәзә, һарыҡ, дөйә аҫыраған һәр ерҙә, һәр ваҡытта эшләп була, кейеҙ оҙаҡ һаҡлана, туҙмай, янмай, бысранмай... Ағын һыуҙа, аҡ ҡарҙа, эҫе ҡояшта кейеҙ айырыуса таҙара, сафлана, яңыра. Шул йоҡа кейеҙҙе тауар менән тышлайҙар. Тышлыҡ тауар төрлөсә була: буҫтау, тула, балаҫ... Йәғни, буҫтау йәки тула буялған һарыҡ йөнөнән һуғыла, шулай уҡ кәзә ҡылын иләп, буяп, шунан буй балаҫ һуғып та тышлағандар, һарыҡ йөнөнән тула баҫып, уны буяп та тышлыҡ эшләгәндәр. Шул тышлауҙы биҙәү ҙә бар, уныһы бигерәк мөһим тойола. Сөнки йорт эсендә тотонола торған кейеҙ менән ат өҫтөнә ябыла торғаны айырыла.

(Дауамы 16-сы биттә).

УҢЫШ ҠАҘАН

ҒҮМЕРҘӘР ЗАЯ ҮТМӘҺЕН

30-сы идея
Үҙ һәләтеңдә сағылдыр

Һин үҙеңде уңышлы кеше тип һанайһыңмы, әллә киреһенсәме? Беҙҙең һәр ҡайһыбыҙ, башҡаларҙың фекеренә ҡолаҡ һалмайынса, үҙенең ҡайһы категорияға ҡарауын билдәләй алалыр, тип уйлайым. Тыштан ҡарағанда, иҫ киткес уңыштарға өлгәшкән булып күренгән, ә эстән тулыһынса еңелеү кисергән кеше миҫалдары тарихта бик күп. Мәҫәлән, Александр Македонский үҙ заманында билдәле булған бөтөн донъяны буйһондорған, әммә бик теләһә лә, үҙенең тотанаҡһыҙ холҡона баш була алмаған, шуға күрә үҙен уңышһыҙ тип иҫәпләгән.

Үҙ халҡының һүнмәҫ һөйөүен яулаған Наполеон берҙән-бер кеше - үҙ ҡатыны Жозефинаның мөхәббәтен яуларға теләгән. Наполеон ҡатынын үлеп яратһа ла, Жозефина бер ваҡытта ла уға был тойғо менән яуап бирмәгән.

Гетены алайыҡ: ул бөйөк шағир һәм яҙыусыларҙың береһе, әммә бик тә рәссам булырға теләгән. Ул үҙ ғүмеренең күп йылдарын һынлы сәнғәтте өйрәнеүгә арнай, ләкин бер ниндәй ҙә етди һөҙөмтәгә өлгәшә алмай. Һөҙөмтәлә үҙен уңышһыҙ бер бәндә тип иҫәпләй. Үҙ сиратында бөйөк рәссам Уистлер шағир булырға теләгән, ләкин, бәхеткә ҡаршы, шиғыр яҙыу һәләте булмауын аңлап, һынлы сәнғәткә әйләнеп ҡайтҡан. Шиғриәт өлкәһендә ул үҙ күҙлегенән уңышһыҙ булып ҡалған. Ахыр килеп, Ганс Христиан Андерсенды алайыҡ. Уның әкиәттәре балалар әҙәбиәте донъяһында иң хөрмәтле урынды алай, әммә ул балаларға үҙ китаптарын аша ғына мөрәжәғәт итә алған. Күҙмә-күҙ осрашҡанда балалар уны ытырғаныс тип тапҡан, оҡшатмаған, шул яҡтан Андерсен үҙен уңышһыҙ тип иҫәпләгән.

Ә хәҙер үҙеңә күҙ һал да, үҙ-үҙеңдән һора: уңышлы кешеме һин әллә уңышһыҙмы? Әгәр һин үҙеңә ҡарата намыҫлы булһаң, үҙеңдең Хоҙай биргән һәләттәреңдә сағылдырған өлкәләрҙә уңышлы булыуыңды асыҡларһың, моғайын. Шулай уҡ аңлы рәүештә килеп тыуған шарттарға ҡаршы барырға маташҡанда уңышһыҙлыҡҡа осрауыңды ла асыҡларһың.

Был донъяла үҙ-үҙеңде танытыу өсөн мөмкинлектәр күп, тик улар өсөн көрәшергә кәрәкмәй. Һин файҙалана алғандан күпкә артығыраҡ һәләт бирелгән һиңә. Шулай булғас, ниңә үҙ ғүмереңде башҡа өлкәләргә үҙеңде танытыу өсөн көрәшкә сарыф итергә? Шарттарға ҡаршы барырға маташҡанға күрә генә үҙеңә уңышһыҙ кеше тип ҡарарға ярамай.

Хоҙай биргән һәләттәрең менән файҙаланһаң, был тормошта һәр ваҡыт уңышҡа өлгәшерһең. Бының өсөн һиңә тик үҙеңдең генә һәләттәреңдә танырға һәм уларға эйәрергә кәрәк.

Роберт ЭНТОНИ.

(Дауамы бар).

20 ИЮЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.50 Модный приговор. [6+]
10.50 Жить здорово! [16+]
12.15, 0.30 Время покажет. [16+]
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 Давай поженимся! [16+]
16.00, 3.50 Мужское / Женское. [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.40 На самом деле. [16+]
19.40 Пусть говорят. [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Андреевский флаг". [16+]
23.30 Д/ф "Олег Анофриев. Между прошлым и будущим". [12+]
3.05 Наедине со всеми. [16+]

РОССИЯ 1
5.00 Профилактика на канале с 5.00 до 13.00.
13.00, 18.40 "60 минут". [12+]
14.00, 17.00, 20.00 Вести.
14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.55, 3.30 Т/с "Тайны следствия". [12+]
17.15 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.20 Т/с "Испытание". [12+]
0.50 XXIX Международный фестиваль "Славянский базар в Витебске".

БСТ
7.00 "Сәләм".
9.00, 16.00, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
9.15 Сәләм, Республика! [12+]
10.00, 16.30 Т/с "Сируси". [12+]
11.00 Итоги недели (на рус. яз.).
11.45 Специальный репортаж. [12+]
12.00 Счастливый час.
13.00, 18.30, 22.30, 2.00 Новости (на баш. яз.).
13.30, 2.30 Бәхетнамә. [12+]
14.30 "Бай". [12+]
15.00, 17.45, 20.30 Интервью. [12+]
15.15 Әлләсе... [6+]
16.15 "Гора новостей".
17.15 Ради добра. [6+]
17.30 "Пофутболим?" [12+]
18.00, 5.00 "Бай бакса". [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
19.45 "Сәнгелдәк". [0+]
20.15 Дорожный патруль. [16+]
20.45 Инцидент-репортаж. [12+]
21.00 100 имен Башкортостана. [12+]
22.00 Спортивная история. [12+]
23.00 "Теге өсәү!" [12+]
23.30 Спектакль "Без вины виноватые". [12+]
3.15 Спектакль "Карагол". [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]

21 ИЮЛЯ
ВТОРНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.50 Модный приговор. [6+]
10.50 Жить здорово! [16+]
12.10, 0.30 Время покажет. [16+]
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 Давай поженимся! [16+]
16.00, 3.50 Мужское / Женское. [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.40 На самом деле. [16+]
19.40 Пусть говорят. [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Андреевский флаг". [16+]
23.30 Д/ф Премьера. "Петр Козлов. Тайна затерянного города". К 175-летию Русского географического общества. [12+]
3.05 Наедине со всеми. [16+]

РОССИЯ 1
5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 "Утро России".
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 "Доброе утро, республика!"
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.40, 18.40 "60 минут". [12+]
14.55, 1.00 Т/с "Тайны следствия". [12+]
17.15 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.20 Т/с "Испытание". [12+]
2.30 Т/с "Семейный детектив". [12+]
4.00 Перерыв в вещании.

БСТ
7.00 "Сәләм".
9.00, 11.00, 16.00, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
9.15 Сәләм, Республика! [12+]
10.00, 16.30 Т/с "Сируси". [12+]
11.15 Республика LIVE #дома. [12+]
11.45 Дорожный патруль. [16+]
12.00 Счастливый час.
13.00, 18.30, 22.30, 1.30 Новости (на баш. яз.).
13.30, 2.00 Бәхетнамә. [12+]
14.30 "Дорога к храму". [0+]
15.00 Брифинг Министерства здравоохранения РБ по коронавирусу.
16.15 "Гора новостей".
17.15 Үткән гүмер. [12+]
17.45, 20.30 Интервью. [12+]
18.00 Спортивная история. [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
19.45 "Сәнгелдәк". [0+]
20.15 "Криминальный спектр". [16+]
20.45 Мусорная реформа. [12+]
21.00 "Времечко". [12+]
22.00 Детей много не бывает. [12+]
23.00 "ВасСәләм!" [16+]
23.30 Спектакль "Башмагым". [12+]
2.45 Спектакль "Откройте, милиция!" [12+]
4.15 "Йөрәк һүҙе". [12+]
4.30 Автограф. [12+]
5.00 "Наука 102". [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]

22 ИЮЛЯ
СРЕДА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.50 Модный приговор. [6+]
10.50 Жить здорово! [16+]
12.10, 0.20 Время покажет. [16+]
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 Давай поженимся! [16+]
16.00, 3.30 Мужское / Женское. [16+]
18.00 Вечерние новости.
18.40 На самом деле. [16+]
19.40 Пусть говорят. [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Андреевский флаг". [16+]
23.30 Д/ф "Арктика. Увидимся завтра". К 175-летию Русского географического общества. [12+]
2.45, 3.05 Наедине со всеми. [16+]

РОССИЯ 1
5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 "Утро России".
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 "Доброе утро, республика!"
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.40, 18.40 "60 минут". [12+]
14.55, 1.00 Т/с "Тайны следствия". [12+]
17.15 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.20 Т/с "Испытание". [12+]
2.30 Т/с "Семейный детектив". [12+]
4.00 Перерыв в вещании.

БСТ
7.00 "Сәләм".
9.00, 11.00, 16.00, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
9.15 Сәләм, Республика! [12+]
10.00, 16.30 Т/с "Сируси". [12+]
11.15 100 имен Башкортостана. [12+]
11.45 "Криминальный спектр". [16+]
12.00 Счастливый час.
13.00, 18.30, 22.30, 1.15 Новости (на баш. яз.).
13.30 Бәхетнамә.
14.30 "Аль-Фатиха". [12+]
15.00, 17.45, 20.30 Интервью. [12+]
15.15 "Апчхи". [0+]
15.30 "Сулпылар". [0+]
16.15 "Гора новостей".
17.15 Үткән гүмер. [12+]
18.00 Автограф. [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
19.45 "Сәнгелдәк". [0+]
20.15 Инцидент-репортаж. [12+]
20.45 "Честно говоря". [12+]
22.00, 5.00 Историческая среда. [12+]
23.00 Күстәнәс. [12+]
23.30 Спектакль "Песнь во сне". [12+]
1.45 Бәхетнамә. [12+]
2.30 Спектакль "Дети мои". [12+]
4.15 "Йөрәк һүҙе". [12+]
4.30 "Бай". [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]

23 ИЮЛЯ
ЧЕТВЕРГ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.50 Модный приговор. [6+]
10.50 Жить здорово! [16+]
12.10, 0.20 Время покажет. [16+]
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 Давай поженимся! [16+]
16.00, 3.35 Мужское / Женское. [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.40 На самом деле. [16+]
19.40 Пусть говорят. [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Андреевский флаг". [16+]
23.30 "Гол на миллион". [18+]
2.45, 3.05 Наедине со всеми. [16+]

РОССИЯ 1
5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 "Утро России".
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 "Доброе утро, республика!"
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.40, 18.40 "60 минут". [12+]
14.55, 1.00 Т/с "Тайны следствия". [12+]
17.15 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.20 Т/с "Испытание". [12+]
2.30 Т/с "Семейный детектив". [12+]
4.00 Перерыв в вещании.

БСТ
7.00 "Сәләм".
9.00, 11.00, 16.00, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
9.15 Сәләм, Республика! [12+]
10.00, 16.30 Т/с "Сируси". [12+]
11.15 "Честно говоря". [12+]
12.00 Счастливый час.
13.00, 18.30, 22.30, 1.45 Новости (на баш. яз.).
13.30, 2.15 Бәхетнамә. [12+]
14.30 "Бай бакса". [12+]
15.00 Брифинг Министерства здравоохранения РБ по коронавирусу. [12+]
16.15 "Гора новостей".
17.15, 23.00, 4.30 Автограф. [12+]
17.45, 20.30 Интервью. [12+]
18.00 "Бай". [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
19.45 "Сәнгелдәк". [0+]
20.15 "Криминальный спектр". [16+]
20.45 История одного села. [12+]
21.00 "Времечко". [12+]
22.00 Республика LIVE #дома. [12+]
23.30 Спектакль "Близнецы". [12+]
3.00 Спектакль "Каһым түрә". [12+]
5.00 Үткән гүмер. [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]

24 ИЮЛЯ
ПЯТНИЦА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00 Новости.
9.50, 3.05 Модный приговор. [6+]
10.50 Жить здорово! [16+]
12.10 Время покажет. [16+]
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15, 3.50 Давай поженимся! [16+]
16.00, 4.30 Мужское / Женское. [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.40 На самом деле. [16+]
19.45 Поле чудес. [16+]
21.00 Время.
21.30 "Своя колея". Лучшее. [16+]
23.30 Х/ф "Убийство священного оленя". [18+]
1.35 Наедине со всеми. [16+]

РОССИЯ 1
5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 "Утро России".
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 "Доброе утро, республика!"
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.40, 18.40 "60 минут". [12+]
14.55 Т/с "Тайны следствия". [12+]
17.15 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.20 Т/с "Испытание". [12+]
23.30 "Жить так жить". Юбилейный концерт Олега Газманова.
1.30 Х/ф "Совсем другая жизнь". [12+]
4.05 Перерыв в вещании.

БСТ
7.00 "Сәләм".
9.00, 11.00, 16.00, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
9.15 Сәләм, Республика! [12+]
10.00, 16.30 Т/с "Сируси". [12+]
11.15, 18.00 "Йома". [0+]
11.45 "Криминальный спектр". [16+]
12.00 Республика LIVE #дома. [12+]
12.30, 4.30 Башкорттар. [6+]
13.00, 18.30, 22.30, 1.45 Новости (на баш. яз.).
13.30 Үткән гүмер. [12+]
14.00 "Йөрәк һүҙе". [12+]
14.15 "Красная кнопка". [16+]
15.00, 17.45, 20.30 Интервью. [12+]
15.15 "Алтын тирмә". [0+]
16.15 "Кош юлы. Балалар". [6+]
17.15 Моя планета Башкортостан. [12+]
19.00 "Башкорт йыры-2020". Телевизионный конкурс среди профессиональных исполнителей башкирской песни. [12+]
19.45 "Сәнгелдәк". [0+]
20.15 Инцидент-репортаж. [12+]
20.45 История одного села. [12+]
21.00 Башкорттар. [12+]
22.00 "ВасСәләм!" [16+]
23.00, 4.00 Караоке по-башкирски. [12+]
23.30, 5.45 Уфа. Живое. [12+]
0.15 Спектакль "Девушка с монистами". [12+]
2.15 Спектакль "Белый пароход".
5.00 Теге өсәү. [12+]
5.30 "Пофутболим?" [12+]

25 ИЮЛЯ
СУББОТА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
6.00 Телеканал "Доброе утро. Суббота".
9.00 Играй, гармонь любимая! [12+]
9.45 Слово пастыря. [0+]
10.00 Новости.
10.15 Д/ф Премьера. "Владимир Высоцкий. "Уйду я в это лето..." [16+]
11.15, 12.15 Д/ф "Владимир Высоцкий. "И, улыбаясь, мне ломали крылья". [16+]
12.00 Новости (с субтитрами).
14.00 Д/ф "Владимир Высоцкий и Марина Влади. Последний поцелуй". [16+]
15.05 Д/ф "Живой Высоцкий". [12+]
15.40 Д/ф "Высоцкий. Последний год". [16+]
16.40 Сегодня вечером. [16+]
19.45, 21.20 Т/с "Высоцкий". [16+]
21.00 Время.
0.00 Х/ф "Цвет денег". [16+]
2.00 Наедине со всеми. [16+]
2.45 Модный приговор. [6+]
3.30 Давай поженимся! [16+]
4.10 Мужское / Женское. [16+]

РОССИЯ 1
5.00 "Утро России. Суббота".
8.00 Местное время. Вести-Башкортостан.
8.20 Местное время. Суббота.
8.35 "По секрету всему свету".
9.00 "Тест". Всероссийский потребительский проект. [12+]
9.25 "Пятеро на одного".
10.10 "Сто к одному".
11.00, 20.00 Вести.
11.30 "100ЯНОВ". [12+]
12.30 "Доктор Мясников". [12+]
13.40 Х/ф "Нелюбимый". [12+]
18.00 "Привет, Андрей!" [12+]
20.50 Х/ф "Шаг к счастью". [12+]
0.50 Х/ф "Секретный фарватер". [0+]

БСТ
7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
8.00, 18.30 Новости (на баш. яз.).
8.15 "Аль-Фатиха". [12+]
8.45 Күстәнәс. [12+]
9.15 Посмотрим... [6+]
10.00 "Физра". [6+]
10.15 Преград. Net. [6+]
10.30 "Йәйләү". [0+]
11.00 "Апчхи". [0+]
11.15 "Сыйырсык". [0+]
11.30 Детей много не бывает. [6+]
11.55 Конноспортивный турнир "Терра Башкирия".
14.00 "Дарю песню". [12+]
16.00 Колесо времени. [12+]
17.00, 3.45 Юбилейный концерт народного артиста РБ Вильдана Яруллина. [12+]
19.00 Вопрос+Ответ=Портрет. [6+]
19.45 "Сәнгелдәк". [0+]
20.00 Ради добра. [6+]
20.15 Земляки. [12+]
20.30 "Байык-2020". Республиканский конкурс исполнителей башкирских танцев. [12+]
21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Караоке по-башкирски. [12+]
22.30 Новости недели (на баш. яз.).
23.15 Спектакль "Любви все возрасты покорны". [12+]
1.15 Итоги недели (на баш. яз.). [12+]
2.00 Спектакль "Тиле йәшлек". [12+]
5.15 "ВасСәләм!" [16+]
6.00 Историческая среда. [12+]

26 ИЮЛЯ
ВОСКРЕСЕНЬЕ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.10, 6.10 Х/ф "Командир счастливой "Щуки". [12+]
6.00 Новости.
7.00, 0.10 Д/ф "Цари океанов". [12+]
8.00 Д/ф Премьера. "Цари океанов. Фрегаты". [12+]
9.00, 12.10 "День Военно-морского флота РФ". Праздничный канал.
12.00, 14.15 Новости (с субтитрами).
13.00 Торжественный парад ко Дню Военно-морского флота РФ.
14.30 Х/ф "Черные бушлаты". [16+]
17.50 Государственный Кремлевский Дворец. Концерт, посвященный фильму "Офицеры". [12+]
19.10 Х/ф "Офицеры". Легендарное кино в цвете. [6+]
21.00 Время.
21.30 Х/ф "72 метра". [12+]
1.10 Наедине со всеми. [16+]
1.55 Модный приговор. [6+]
2.40 Давай поженимся! [16+]
3.20 Мужское / Женское. [16+]

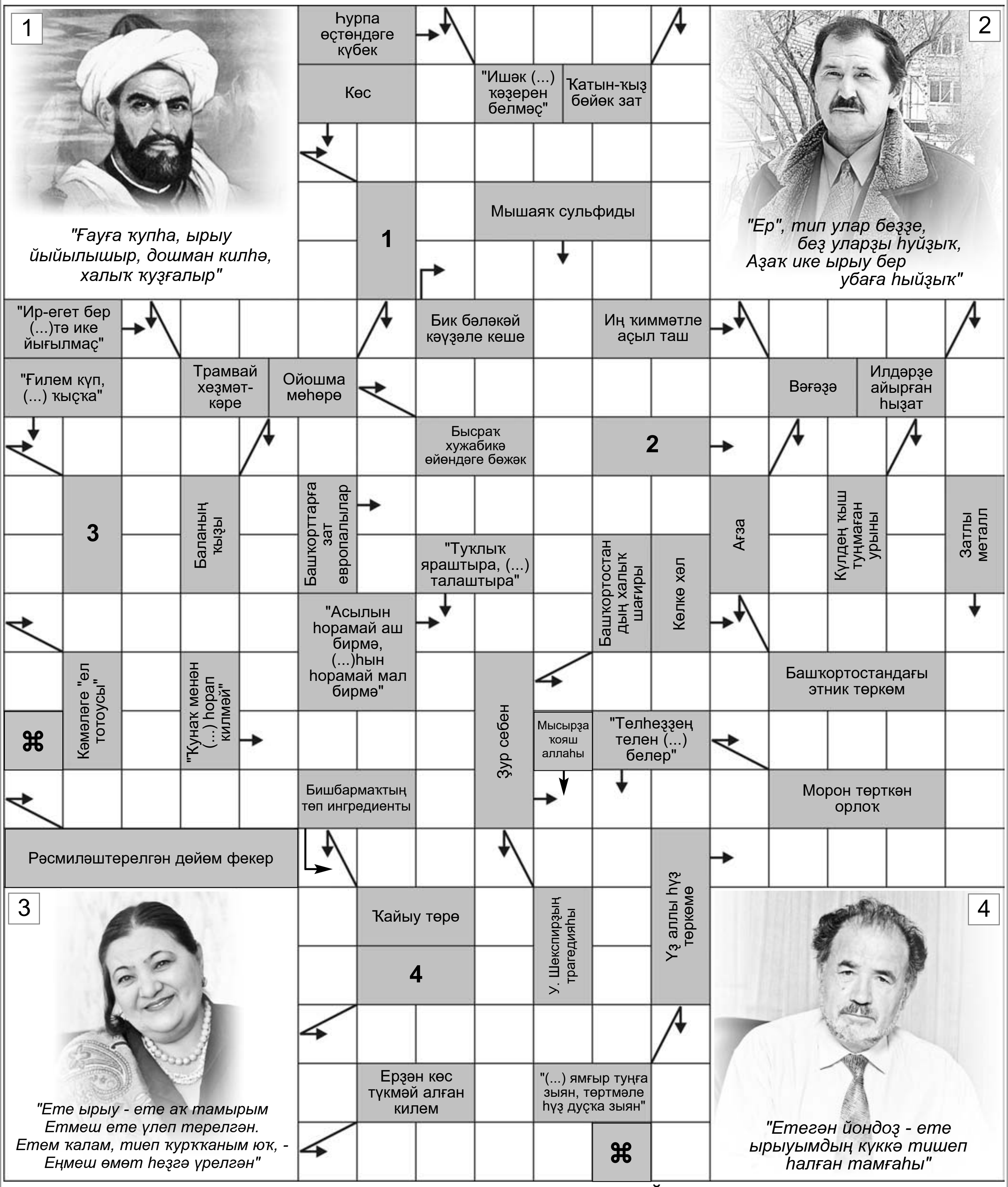
РОССИЯ 1
5.50, 2.15 Х/ф "Первый после Бога". [12+]
8.00 Местное время. Воскресенье.
8.35 "Сто к одному".
9.55, 14.15 Т/с "Чёрное море". [16+]
12.00, 20.00 Вести.
13.00, 1.00 Торжественный парад ко Дню Военно-морского флота РФ.
21.20 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
4.08 Перерыв в вещании.

БСТ
7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
8.00 Новости (на баш. яз.).
8.15 "Йома". [0+]
8.45 "Бай". [12+]
9.15 Моя вершина. [12+]
9.30 М/ф "Мультфильмы". [0+]
10.00 "Бейе". [0+]
10.15 "АйТеко!" [6+]
10.30 "Сулпылар". [0+]
10.45 "Байтус". [6+]
11.00 "Книга сказок". [0+]
11.15 "Ал да гөл". [6+]
11.30 "Кош юлы. Балалар". [6+]
11.45 Бирешмә.Профи. [6+]
12.30 Итоги недели (на баш. яз.).
13.15 "Алтын тирмә". [0+]
14.00 "Дарю песню". [12+]
15.00 Башкорттар. [6+]
15.30 Д/ф "Мы - одна семья".[12+]
16.00 "Дорога к храму". [0+]
16.30, 5.30 Историческая среда. [12+]
17.00, 2.15 "Еду в деревню". [12+]
17.30, 2.45 Поет заслуженная артистка РБ Алсу Бахтиева. [12+]
18.30 Д/ф "К вершинам гор". [12+]
19.00 "Йөрәк һүҙе". [12+]
19.15 Дела и люди. [12+]
19.45, 3.45 Әлләсе... [6+]
20.30 Теге өсәү. [12+]
21.00, 22.30 Республика LIVE #дома. [12+]
21.30, 6.00 Итоги недели (на рус. яз.).
22.15, 6.45 Специальный репортаж. [12+]
23.00 "Красная кнопка". [16+]
23.45 Спектакль "Эти свободные бабочки". [12+]
4.30 "Млечный путь". [12+]

Өфө ҡалаһы Калинин районы Мәғариф һәм фән хеҙмәткәрҙәре профкомы, 30-сы Өфө коррекцион мәктәп-интернаты ҡала бюджет мәғариф учреждениеһы коллективы директор урынбаҫары, БР-ҙың мәғариф отличнигы, педагогика хеҙмәте ветераны
Зәйтүнә Мәсәлим ҡыҙы Вәлиеваның
вафаты айҡанлы туғандарының һәм яҡындарының ауыр ҡайғыһын уртаҡлаша.
Донъя бер мосафирханалыр, инсан да рухтар ғәләменән, әсә ҡарынынан, балалыҡтан, йәшлектән, ҡартлыҡтан, ҡәбер ғәләменән әхирәткә күсеп киткән бер юлсылыр. Ауыр тупрағы еңел булһын мәрхүмәнең.

БАШ ЭШЛӘТМӘК

ЫРЫУ КӨСӨ - БЫУЫН КӨСӨ, ҠЫРҠ БӘЛӘНЕ ҠЫРЫУ КӨСӨ



Йәмилә ШӘРӘФЕТДИНОВА төҙөнө.

28-се һандағы сканворд яуаптары.

Горизонталь буйынса: Бутҡа. Ғәлиева. Ҡолға. Тарих. Ҡороҡ. Алабуға. Адмирал. Нөгөш. Арарат. Абаға. Ҡот. Атака. Ойоҡ. Даян. Ләкәп. Ҡаҡса. Ирга. Нәс. Уяу. Нәҫер. Барымта. Йыртҡыс.

Вертикаль буйынса: Арҡалыҡ. Тамыраҙыҡ. Рота. Дан. Ғәли. Әлибай. Халат. Балыҡ. Ҡына. Уҡсы. Лаборатория. Рулет. Алаша. АЭС. Ҡан. Аҡлан. Өгөт. Өҙөк. Ҡош. Ампер.

БАҠСА

ЕЛӘК ҮҪТЕРЕҮ СЕРЕ

Июль. Емеш биреп бөткәндән һуң eләктең бөтә иҫке, ауырыу һәм зыянланған япраҡтарын йолҡоп алырға. Етерлек итеп һыу ҡойоп, еләк төптәре тирәһендәге тупраҡты йомшартып, артыҡ мыйыҡтарын йолҡоп ташларға кәрәк.

Июль айында баҡса еләгенә ҡайын еләге талпаны төшөүе бар. Зыян күргән үҫентеләрҙең япраҡтарын ҡырҡып алып яндырырға кәрәк. Шунан бөтә түтәлгә 60 градус тирәһе эҫе һыу йәки марганцовканың эҫе иретмәһен һибергә. Әгәр ҙә үҫемлеккә башҡа төр ҡоротҡос бөжәктәр эйәләһә, химик йәки биологик инсектицидтар һибергә кәрәк. Шулай уҡ халыҡ кәңәштәренә мөрәжәғәт итергә була. Был осорҙа еләк япраҡтарын таптар баҫа (төрлө ауырыуҙар сәбәпле), онло ысыҡ сире, күгәрергә мөмкин. Быларҙың барыһын да коллоид көкөрт ҡушылған 1 процентлы бордос шыйыҡсаһын һибеп (10 л һыуға 100 г препарат), бөтөрөргә була.

Август. Йәй аҙағында еләк төптәрен тәрән ҡаҙып йомшартып, һәр төпкә берәр балғалаҡ комплекслы ашлама һалырға. Август аҙағына тиклем еләк мыйыҡтарын тупраҡҡа ултыртып, ҡыуаҡлыҡтарға даими рәүештә һыу ҡойоп торорға. Ғөмүмән, йәйҙең икенсе яртыһында - көҙ башында еләккә һыуҙы ваҡытында ҡойорға кәрәк.

Сентябрь. Был айҙа киләһе йылда емеш бирә торған сәскә бөрөләре барлыҡҡа килә. Шуға күрә сентябрҙә еләккә һыу һибергә онотмау мөһим.

Октябрҙә еләк ҡышты яҡшы сыҡһын өсөн уңайлы шарттар булдырыуҙы хәстәрләйҙәр. Бының өсөн түтәлдәргә һыу ҡойорға, тупрағын йомшартырға, ҡый үләндәренән таҙартырға кәрәк. Еләк төптәрен торф, серемтә (перегной) йәки сеpeтмә (компост) менән күмәләр.

Ноябрь. Тупраҡтың өҫкө ҡатламы туңынҡыраһа (5-7 см-ға тиклем), түтәлдәргә мульча йәйергә кәрәк. Был үҫемлектәрҙең ерҙән йолҡолоп сығыуына ҡаршылыҡ тыуҙыра. Ә ҡар ятһын өсөн өҫтөнә сыбыҡ-сабыҡ, топинамбур япраҡтары, ҡурай еләге йәки кукуруз һабаҡтарын йәйеп һалалар. Был рәүешле еләк ҡышты яҡшы сыға.

Бына ошондай тәү ҡарауға ябай, әммә мотлаҡ башҡарылырға тейеш тәрбиә эштәре баҡса еләген ауырыуҙарҙан һаҡларға, яҡшы уңыш алырға ярҙам итә.

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1441 һижри йыл.

Июль (Зөлҡәғиҙә - Зөлхизә)	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Аҡшам намаҙы	Йәстү намаҙы
20 (29) дүшәмбе	3:39	5:09	13:30	20:05	21:35	23:05
21 (30) шишәмбе	3:40	5:10	13:30	20:03	21:33	23:03
22 (1) шаршамбы	3:42	5:12	13:30	20:02	21:32	23:02
23 (2) кесе йома	3:43	5:13	13:30	20:00	21:30	23:00
24 (3) йома	3:45	5:15	13:30	19:59	21:29	22:59
25 (4) шәмбе	3:46	5:16	13:30	19:57	21:27	22:57
26 (5) йәкшәмбе	3:48	5:18	13:30	19:55	21:25	22:55

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

ҺӘР КЕМ ҠОЛАҒЫНА

ЭҪЕНӘН ҺАҠЛАН!

Эҫене ауыр кисереүселәр өсөн шәп кәңәш бирәм. Мин оҙаҡ ваҡыт термометр бағанаһы +45, ҡайһы берҙә +50 булған ерҙә йәшәнем. Шуға күрә нимә эшләргә кәрәклеген беләм.

Беренсенән, һыуыҡ һыу эсмәгеҙ. Ул һыуһынды ҡандырмай, биш минутта тир менән сығып бөтә, шул ыңғай организмдағы тоҙҙарҙы ла йыуа. Иң яҡшыһы - сәй йәки бик шәрбәт булмаған кеүәҫ эсегеҙ. Шәрбәтле газлы һыуҙар тураһында әйтеп тормайым: уларҙы ни тиклем күберәк эсһәгеҙ, шул тиклем нығыраҡ һыуһарһығыҙ.

Эҫе көндә өйҙән сыҡҡанда киҫкен хәрәкәттәр яһамағыҙ, үҙегеҙҙе дәрәжәле тотоғоҙ. Йайлап ҡына атлағыҙ, һәр саҡ урамдың күләгәле яғынан йөрөгөҙ.

Бер литр ҡаты булмаған йәшел сәй (йәки башҡа сәй) бешерегеҙ ҙә, ул һыуынғас, бер аҙ бал, лимон һәм бөтнөк ҡушығыҙ. Боҙ һалып эсегеҙ. Был эсемлек тәмле генә түгел, файҙалы ла.

Төп фокус: "япон кондиционеры". Япон гравюраларында йәки киноларында бик йыш муйындарына аҡ яулыҡ бәйләп йөрөгәндәрен күргәнегеҙ барҙыр. Шул инде "япон кондиционеры". Аҡ яулыҡты һыуыҡ һыуҙа сылатып, муйынығыҙға бәйләргә генә кәрәк. Ул кипкәс, ҡабаттан сылатаһығыҙ. Ул шунда уҡ еңеллек бирә.

Иң мөһиме - эҫе көндә ҡайҙалыр барһағыҙ, ҡайтыу менән табандарығыҙҙы һәм шайтан ашығын һыуыҡ һыу менән йыуығыҙ. Уларҙа әүҙем нөктәләр урынлашҡан, шуға күрә был процедура файҙалы ла.

Мөмкинлегегеҙ булһа, йоҡоғоҙҙо икегә бүлегеҙ. Көндөң иң эҫе мәлендә йоҡлап алығыҙ. Һәм, әлбиттә, алкоголь тураһында онотоғоҙ. Үҙегеҙҙе һаҡлағыҙ һәм сәләмәт булығыҙ!

✓ *Таныған ерҙә буйға хөрмәт, танымаған ерҙә тунға хөрмәт.*
(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

АҒИНӘЙ МӘКТӘБЕ

БӨРЙӘН СЕРГЕТЫШЫ

(Башы 12-13-сө биттәрҙә).

Бөрйән районы үҙәгендәге ағинәйҙәрҙән "Кәрәҙ" төркөмөнә йөрөгән ҡорамасылар - Рәшиҙә Ғиззәтуллина, Миңлегөл Ғәлина, Гөлсирә Солтанбаева, Рәхимә Ишдәүләтова, Тәнзилә Сәйетбатталова һәм Мәҙинә Барыевалар бынан етмеш йылдар әүәл эшләнгән сергетышты өлгө итеп алған. Был ҡомартҡы Мәксүт ауылынан - Алһыу Ҡолдәүләтованың әсәһе Ғәлина Сәғиҙә Сәләхетдин ҡыҙыныҡы (1920-2014). Иҫке Собханғолда төп урамда арҙаҡлы башҡорт фольклорсылары Әхмәт Сөләймәнов менән Мөхтәр Сәғитовтың музейҙары эшләп тора, ул яҡҡа юл төшкәндәр был ерле ғилем туплаған йорттарға һуғылмай китмәҫ. Бай этнографик мөйөштәрҙә өлегә лә баяғы сергетыш, бөрйәнсә билле камзул, бөрйәнсә ҡатмарлы балитәкле күлдәктәр... Музей хеҙмәткәрҙәре менән алдан һөйләшеп, урындағы ағинәйҙәр эшләгән заманса сергетыштарҙы ла күрергә мөмкин.

"Кәрәҙ" төркөмөнөң сергетыш эшләү дәрте бар, дарманы ла етерлек, ләкин өлегә лә баяғы "Кем өсөн, кем заказ бирә?" тигән һорау барыһын да туктата. Тәғәрмәскә таяҡ тыға торған был һорау беҙҙең күп халыҡ оҫталарына бер "баш ауыуыуы" булып тора. Тап бер хәҙис был хәлде аңлатып бирә: "Алла хаҡы өсөн, тип тотонған кеше ауырлыҡты еңә, аҡсаны ғына уйлап тотонған әҙәм енелеп-отолоп ҡала". Йәғни, "Бөрйән сергетышы" тигән бренд тауар, этнографик монаят республика мәҙәни тормошонда бер урын алһын өсөн бөтә төбәк менән тырышырға тура киләсәк. Район хакимиәте, мәҙәниәт идараһы, бағыусылар был эшкә яуаплы һәм ентекле тотонған оҫталарға (бары тик иң оҫталарға!) дәррәү ярҙам итергә бурыслы. Бының өсөн иң башта үҙ-ара берҙәмлек һәм эште яйға һалырлыҡ план кәрәк. Үҙ пенсия аҡсаһын саҡ еткергән ҡатын-ҡыҙ бындай оло эште атҡара алмаҫ, өлегә улар юғары сифатлы һәм еренә еткереп, төп традицияны боҙмай яңыртып эшләү яғынан өлгө күрһәтә ала. Был да ҙур эш, юғиһә, арлы-бирле ҡорама ҡорап, сергетыш йүрмәп, бөтә ҡомартҡының бәсен ебәреүсе уртаҡулдар ҙа табылыр, тап улар баяғы хәҙистәгесә "аҡсаны ғына уйлап тотоноусылар" булыр. Ағинәйҙәр етәксеһе Рәшиҙә Хәй ҡыҙы махсус белемле тегенсе булараҡ, төркөмөнә ғүмер буйы тегенсе булып эшләгән ике ханымды ла саҡырған, ҡалған ҡатындар күбеһе бухгалтер белемле, йәғни "аҡса һанай белеүселәрҙән". Тап шундайҙар "аҡсаны юҡ-бар эш өсөн" түләмәйҙәр икәнен дә белә. "Кәрәҙ" төркөмө яһаған сергетыштар Өфө күргәҙмәләренә ҡуйырлыҡ, ләкин улар бик аҙ һәм һатылмай. Сергетыш алырға теләүселәр буш ҡул менән китә икән, тимәк, улар бүтәнсә уны эҙләп килмәйәсәк. Һәр оҫта унар сергетышты һатыуға әҙерләгәндә, сауҙаны юлға һалырға мөмкин. "Бөрйән сергетышы" тигән ҡиммәтле марканы күтәренке тотор өсөн ағинәйҙәр һәр ауылда өсәр кешенән торған "сергетыш-отк" - сифатты тикшереүселәрҙе билдәләй. Ошо өс кеше ҡарамайынса, бер генә сергетыш та баҙарға сығарылмай. Район үҙәге Иҫке Собханғолда йәштәр араһында тегенселәр бик күп, улар ҙа халыҡсан кәсепкә тотонһа, эш күпкә йәнләнер ине.

Ауылығыҙ Кейекбай, күңелегеҙ нейгә бай?

Бөрйән районы буйлап барған оло юл буйында ята Кейекбай ауылы. Тигеҙ матур урамы Көргәҫ йылғаһы буйлап һуҙыла. Ағинәйҙәр беҙҙе йылға ярында көтә ине: ағас тамыры аҫтында бала-саға ғына һыу ҡойонорлоҡ тәрән ятыу, унан өҫтәрәк тә, аҫ яҡтан да ялтыр таштар тәгәрәтерлек шәп ағымлы шаршылар шалтырай. "Минең үҫмер сағым ошо йылға буйында үтте",- тип хәтирәләргә бирелә Рәшиҙә ханым. Уның тиҫтерҙәре хаҡында тыңлау ҡыҙыҡ, ләкин яр буйындағы ағас тирәләй аллы-гөллө ҡорамалар өйөрмәһе беҙҙе үҙенә тарта. Ауылдың мәҙәниәт йорто янында (мөдире Ғәбиҙә Туҡбаева) ағинәйҙәр бергәләп ҡорамасылар күргәҙмәһе ойошторған. Бында ла төп тема: "Бөрйәнсә сергетыш". Гөлдәр Сөләймәнова, Рәхилә Йәниҡова, Сания Исламова, Асия Ғәбитовалар һәр берене үҙ эшен беҙгә күрһәтеп ҡалырға тип алып килгән. Уларҙың баҫалҡы һәм һынсыл ҡараштарында бер генә һорау эленеп тора: "Йә, һеҙ ни беләһегеҙ беҙҙең сергетыш хаҡында, ни яңылыҡ әйтерһегеҙ?" Әлбиттә, яңылыҡ үҙегеҙҙә, ни сыҡһа ла, бөрйәндән сыҡһын әйҙә, ләкин беҙгә һеҙҙән эштең яҡшы дауамы һәм фәтеүәһе кәрәк. Күҙ алдында йәнә бер ябай ғына хыял һынлана башлай: **"Ана, ауыл янынан саң борлатып уҙған машиналар ағымы "Кейекбай баҙары" тигән туҡталышҡа борола. Унда ниндәй генә сергетыштар юҡ - сувенирҙай бәләкәйҙәренән башлап, машинаға, карауатҡа йәйерлек сыбар ҡауырыйҙай йоҡа кейеҙлә, балаға, оло йәштәгеләргә түшәрлек шифалы йомшаҡ ҡара кейеҙле, ҡыҙ бирнәһенә ҡушырлыҡ аҡ кейеҙле - һәм барыһында ла уникаль, ҡабатланмаҫ үҙенсәлекле "бөрйәнсә" ҡуш шаҡмаҡтар аҡ таҫмалар буйлап теҙелгән! Ошо ауылда ҡорамасылар төркөмө эшләп тора, уның сифатлы сергетыштары "Бөрйән, Кейекбай, башҡорт сергетышы" тамғаһы менән төрлө тарафҡа юллана. Бик матур иҫтәлекле бүләк - боронғоса, этнографик ҡиммәтле, үҙенсәлекле, сифатлы һәм килемле. Район "Ағинәй" йәмәғәт ойошмаһы етәксеһе Рәшиҙә Ғиззәтуллина Иҫке Мөсәттә йәшәгән оҫта ырамансы Дамир Уразаевҡа ҙур ағас ат эшләргә ҡуша - аттың арҡаһына эйәр, эйәр аҫтынан сергетыш һалып күргәҙмәләргә йөрөтәсәктәр! Әллә нисә ҡат сергетыш тәңкләп һалынған һәм тартҡы менән тарттырып бәйләнгән урын-ер ҡаралдыһы булған сергетыштар ҙа сувенир итеп кенә бик-бик күп эшләнә, Бөрйән ере ҡунаҡтары уларҙы һыпырып һатып ала... Китә бөрйәндәр байып! Аҡсаларына итек һатып алалар ҙа китәләр тыпырҙыҡҡа бейеп!.."**

ШУЛАЙ ИТЕП...

Былары - беҙҙең шаяртыу, йәғни фәнтәзи төш кенә, ә ысынбарлыҡта "Бөрйән сергетышы" тигән башҡорт халыҡ кәсепселәре бренды - ҡото илгә танылаһы көндәр алда әле. Ә уларҙы электән үк бөтә республикаға күрһәтеп килгән район мәҙәниәт хеҙмәткәрҙәренә, бөгөн шундай дәрт, энтузиазм менән был кәсепте терғеҙгән ағинәйҙәргә рәхмәт әйтәһе бар.

Сәрүәр СУРИНА.

Кейекбай ағинәйҙәре

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

ЮҒАРЫ КҮТӘРЕЛЕҮ ӨСӨН...
түбән төшкәндәр ҙә бар

Таныған ерҙә буйға хөрмәт, танымаған ерҙә тунға хөрмәт.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Үҙен иғтибар менән тыңлаған һәр ҡатын-ҡыҙға ир-егет яртылаш ғашиҡ була. Үҙегеҙгә ғашиҡ иттерергә теләһәгеҙ, уны тыңлаған булып ҡыланығыҙ...

(Фрэнсис Бэкон).

Ҡартлыҡҡа тиклем йәшәү мотлаҡ түгел, ҡартлыҡта ла йәш булып ҡалыу мотлаҡ.

(Илья Шевелев).

Бар халыҡ һинең донъяға килеүеңә шатланғанда, һин илағанһың. Һин шатлыҡҡа тулышып был донъяны ҡалдырғанда бар халыҡ иларлыҡ итеп йәшә.

(Робин Шарма).

Хәҙер бер генә нәмәгә лә ғүмерлеккә өйрәнеү мөмкин түгел. Замандан артта ҡалмаҫҡа теләһәң, һәр биш йыл һайын яңынан уҡырға тура киләсәк (Был һүҙҙәр 1809 йылда әйтелгән).

(Иоганн Гете).

Ҡатын-ҡыҙ беҙҙең, ирҙәрҙең, гонаһына күнләшеп ҡарай. Әгәр ҙә улар беҙҙең кеүек үк боҙоҡ түгел икән, үҙҙәре шулай теләгәнгә түгел, уларға беҙ юл ҡуймағанға шулай.

(Самюэл Джонсон).

Шулай итеп, тағы бер риүәйәт: "Бер парикмахер клиентының сәсен ала-ала, Аллаһы Тәғәлә тураһында һүҙ сығарған: "Алла булһа, ҡайҙан был тиклем ауырыу кешеләр? Етем балалар һәм ғәҙел булмаған һуғыштар ҡайҙан? Аллаһы Тәғәлә ысынлап та булһа, был тиклем яфалар, сирҙәр булыр инеме ни? Мин уның барлығына ышанмайым!". Быны тыңлап ултырған-ултырған да клиенты, шулай тип әйтеп ҡуйған:"Ә мин шулай тим: парикмахерҙар юҡ был донъяла!", "Нисек инде,- тип аптыраған парикмахер. - Бына бит мин алдыңда баҫып торам". "Юҡ! - тип ҡысҡырған клиент. - Улар донъяла бөтөнләй юҡ! Ҡарағыҙ әле, урамда һаҡал-мыйыҡ баҫҡан, ҡырынмаған күпме кеше йөрөп ята". "Һуң, эш бит парикмахерҙа түгел, ул кешеләр үҙҙәре миңә килмәй бит". "Эш шунда ла шул. - тип йөплөгән бынь клиент. - Мин дә шул хаҡта әйтәм. Алла бар! Ләкин кешеләр Уны эҙләмәй һәм Уға килмәй. Бына шуға ла донъяла яфаланыуҙар һәм ауыртыныуҙар тулып ята ..."

"Киске Өфө" гәзитен ойоштороусы:
Өфө ҡалаһы ҡала округы хакимиәте

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

Баш мөхәррир:
Гөлфиә ЯНБАЕВА.
Мөхәрририәт:
Сәриә ҒАРИПОВА,
Сәрүәр СУРИНА,
Зәйтүнә ӘЙЛЕ,
Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА,
Миләүшә ҠАҺАРМАНОВА,
Артур БАТЫРШИН.

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

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

Телефондар:
Баш мөхәррир 253-25-44
Хәбәрселәр 252-39-99, 246-03-24
Матбуғат таратыу 246-03-23

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

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

«Киске Өфө»нөң индексы – **ПР905**

Тиражы - 3007
Заказ - 563/07