ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Киске Өфө

16-22 февраль (шаҡай) 2019

№7 (841)

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

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Сәләмәт тәндә...
рух та сәләмәт

5

Ғалимдарға - бишле!

6

Маңлай күҙен генә түгел...
күңел күҙен дә асыусы ул

8-9

Мал тотмай булмай

12

ТВ-программа 14

Мөхтәрәм уҡыусыларыбыҙ! 50665 индекслы "Киске Өфө" гәзитенә февралдә һәм мартта 2019 йылдың икенсе яртыһы өсөн ваҡытынан алда яҙылыу иғлан ителде. 615 һумға әле үк яҙылып ҡуйһағыҙ, оторһоғоҙ. Май айынан хаҡтар бер аҙ юғарыраҡ буласаҡ. Ә 2019 йылдың тәүге яртыһы өсөн иһә 18 февралгә тиклем яҙылһағыҙ (дүрт айға - 404,64 һум) гәзитебеҙҙе марттан алдыра башлаясаҡһығыҙ.

ӘЙТЕР ҺҮҘЕМ БАР!

МӘҒАРИФ МИНИСТРЫ БУЛҒЫМ КИЛӘ...

Ҡайһы саҡта минең депутат булғым килеп китә. Телевизорҙан ултырыш ваҡытында йоҡлап ултырған депутаттарҙы күрһәм, йоҡлағанға ла аҡса бирәләр икән дәбаһа, тигән уй тыуғанда, йә булмаһа, "янғындан" һуң уны "һүндерергә" тотоноусы депутаттарҙы күрһәтһәләр, әсенеүҙән, хыялғынам тоҡанып китә. Минең уйым буйынса, депутаттың донъяны танып-белеү ҡеүәһе беҙҙең кеүектәргә ҡарағанда биш-алты тапҡырға етеҙерәк булып, ваҡиғаларҙы беҙҙән алдараҡ күҙаллап, алдан сара күрергә һәләтле кеше булырға тейеш, тигән инаныу йәшәүҙәндер, күрәһең.

Бер ваҡыт һайлауҙар алдынан депутатлыҡҡа кандидат булған берәүгә арналған төҫлө ҡағыҙҙа иҫ китмәле матур итеп биҙәлгән "Бюллетень" тигән гәзит уҡып торғайным. Фатиры юҡ, өйө юҡ, ер участкаһы юҡ, машинаһы юҡ, хатта матайы ла, лисәпите лә юҡ икән был кандидаттың.

- Ошо йәшенә етеп, матай йә машинаһы, йә фатиры ла булмай, өйһөҙ ҡаңғырып йөрөгән кеше башҡаларҙы ҡалайтып хәстәрләй алыр икән? - тием аптырап. Эргәмдә торған апай:

- Депутат шулай булырға тейеш, йәғни, халыҡ араһынан, - тигән булды кандидатты йәлләнҡерәгәндәй итеп.

- Һе! Минең хәлем был бахырҙан һәйбәт икән. Мин хатта байҙар рәтенә керәм икән, фатирым бар, пенсияһын да хөкүмәт ваҡытында биреп тора, аҫыланғас түгелмен, әлхәмдүлилләһ. - Шул уйҙарым менән депутат булыу хыялымдан төңөлдөрҙөм үҙемдә.

(Дауамы 3-сө биттә).

Сибайҙың "Ирәндек" лицейы балалары.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Ошо арала Бөтөн донъя сирлеләр көнө лә билдәләнә. Шуға бәйле һорауыбыҙ: "Тырыштан тир китмәҫ, ялҡауҙан сир китмәҫ" тигән халыҡ аҡылын нисек аңлатыр инегеҙ?

Рафаэль ҒАРИПОВ, Тәтешле районы Шулгән амбулаторияһы табибы, "Иң яҡшы ауыл табибы - 2015": Халыҡ белмәй әйтмәҫ. Ысынлап та, һаулығын һаҡлайым тигән кешегә бик тырыш булырға кәрәк тә, шулай булмаһа, сир әкренләп кенә уны үҙ ҡосағына ҡармаясаҡ. Сиргә юлыҡмаҫ өсөн иң тәүҙә сәләмәт тормош рәүеше алып барыу кәрәклеген ҡырҡ тапҡыр ҡабатламағанда ла кеше үҙе яҡшы белеп торалыр: эсеү-тартыу кеүек алама ғәҙәттәр менән мауыҡмау, сама белеп ашау, позитив көйләнештә булыу, әүҙем хәрәкәтләнеү. Ауылда сәләмәт йәшәү өсөн шарттар ҡалалағына ҡарағанда яҡшыраҡ: атмосфераны бысратыусы производстволар юҡ. Аҙыҡ-түлекте үҙ хужалығында үҙе етештерә, шуға ла ҡул ҡаушырып ултырырға ла ваҡыты юҡ, даими хәрәкәттә. Ләкин сир һорап килмәй, тигәндәй, ҡыҙғаныска, кешенең сәләмәт йәшәү теләгенә бәйле булмаған объектив факторҙар ҙа бар: зарарлы экологик шарттар, нәҫелдән бирелгән сир, эпидемия, климат... Шул арҡала ауырыуға дусар булғандарҙың сире ғәҙәттә хроник форма ала һәм улар даими рәүештә медицина ярҙамына мохтаж була. Элегерәк, ауыл кешеһе сәләмәт була, тигән ҡараш йәшәп килде һәм ауыл хужалығында эшләүе һәм йәшәүе ауыр булыуға ҡарамаҫтан, был, ысынлап та, шулай ине. Шул замандағы быуын хәҙер ҡартайҙы, күптәре ревматизм, артрит-артроз, бронхит кеүек хроник сирҙәр менән яфалана, йөрәк-ҡан тамырҙары, яман шеш кеүек сирҙәр ҙә килеп сыҡҡылай. Шуға ла ундай сирҙәрҙе мөмкин тиклем иртәрәк асыҡлау фарыз. Бының өсөн иһә үҙен сәләмәт тойған хәлдә лә һәр кемгә диспансеризация үтеп, табипҡа күренеп тороу, кәрәк тип табыла икән, тейешле тикшеренеүҙәр үтеп (УЗИ, ФГЭС, рентген, кардиограмма), анализдар тапшырып тороу мотлаҡ. Теге йәки был сирҙе дауалауға ҡарағанда, уны иҫкәртеүе еңелерәк, шуға ла табипҡа йышыраҡ күренеп тороу талап ителә. Беҙҙең ауылда бының өсөн шарттар бар: медпункт эшләй, көндөҙгө стационар ойошторолған, унда кәрәкле процедуралар алырға була, район үҙәгенә барып йөрөү ҙә кәрәкмәй. Календарҙа Бөтөн донъя сирлеләр көнө булдырылып, уларҙың проблемаларына медицина учреждениелары, табиптар һәм йәмәғәтселек иғтибарын күберәк йәлеп итеү, ауырыуҙарға ҡарата мөмкин тиклем кешелекле, хәстәрлекле булыу маҡсаты ҡуйылған. Был шулай булырға тейеш тә. Тик тырышлыҡ ике яҡлап булғанда ғына нındәйҙер һөҙөмтәгә өлгәшергә мөмкин: ауырыу үҙе лә позитив көйләнеше, табип кәңәштәрен тота һәм үтәй белеүе, тәртибе менән үҙенә ярҙам итергә бурыслы.

(Дауамы 2-се биттә).

12+

БЫНАҒАЙЫШ!

Нисәмә йыл һөйләп-вәғәҙәләп тә ил иҡтисадында ла, халыҡтың тормош кимәлендә лә бер ниндәй үсеш күҙәтелмәгәс, Рәсәй Хөкүмәте, ниһайәт, сара күрергә булды һәм даими рәүештә пессимистик һандар менән кәйефте боҙоусы Росстат башлығын эштән бушатты. Меҫкен Александр Суринов оҙаҡ йылдар ошо өлкәлә эшләгән галим, тәжрибәле хеҙмәткәр булһа ла, тәки шуны аңламаны: һуң юғары етәкселеккә матур һандар ғына күрһәтергә кәрәк ине бит!

ҺАНДАР - ТӨРЛӨ, ҺӨҘӨМТӘ - БЕР

Уның эштән китеүе өсөн айырыуса РФ иҡтисад үсеше министры Максим Орешкин ныҡ тырышҡан, тиҙәр. Һуң, шулай итмәй: ватан иҡтисады яҙмышы өсөн иң тәүҙә ул яуаплы түгелме ни? Нығыша торғас, Хөкүмәт башлығы ла "инициативалы", йылдам министрының ҡыҫымына сыҙамағандыр инде: яңы йыл алдынан Премьер-министр Д.Медведев ун йыл буйы Росстатты етәкләп килгән, ләкин ҡапыл ғына үҙ теләге менән китергә ҡарар иткән Суриновты вазифаһынан бушата. Теләһә, теләгәндәр ҙә, сөнки һуңғы осорҙа бөтәһе лә уны дөрөҫ булмаған мәғлүмәттәр биреүҙә ғәйепләп, оптимистик күрһәткестәр талап итеп, "позитиврыраҡ" булырға саҡырып яфаланылар бит. Уның ҡарауы, ул китеп тә өлгөрмәне, күрһәткестәр йылмайыу ғына түгел, "ауыҙ йырып көлә" лә башланы! Көләрһең дә, уларһың да...

Росстаттың яңы башлығы итеп ҡуйылған Павел Малков был өлкәлә бер йыл да эшләп ҡарамаған тәжрибәһеҙ, ҙур түрәлек өсөн әле йәш булыуына ҡарамаҫтан, эште ҡыҫҡа тотто һәм 1,8 процент тип күрһәтелгән былтырғы тулайым продукция үсешен быйыл ғинуарҙа - 2, ә 4 февралгә 2,3 процент итеп "аныҡлап" та ҡуйҙы. Ни тигән эш! Һуңғы биш йыл эсендә былтыр рекордлы үсеш йылында йәшәгәнбеҙ ҙә баһа! Бөгөнгө Росстат етәкселеге аңлатыуынса, өҫтәмә проценттарҙы тәҙәләш тармағы тәьмин иткән булып сыға. Эксперттарҙың урынлы мәрәкәләүенсә, Ҡыш бабай һәләк һәләтле прораб булып сыҡтымы әллә, юғиһә? Сөнки бында күҙ алдында "күҙ бәйләү" менән булышыуҙар былтырғы Росстат мәғлүмәттәрендә аҡҡа ҡара менән яҙылған: 2018 йылдың ғинуар - ноябре эсендә төҙәләш тармағы ни бары 0,5 процент үсеш менән килгән, ә йыл һөҙөмтәһе буйынса әлеге рекордҡа "илтеүсе" Ҡыш бабай "бүләге" - 5, 3 процент!

Бошмаҫ либералдар - чиновниктар менән үткер күҙле һәм һүҙле эксперттар ығы-зығыһын ҡалдырып торайыҡ, булмаһа, сөнки чиновниктарҙың иҡтисади үсеш һандарынан ни көтөүе былай ҙа аңлашыла: уларға май указдарының үтәлеш барышы хаҡында рапорт биреп барырға кәрәк. Ә бына ябай халыҡ ни көтә был һандарҙан? Бер ни ҙә, сөнки кисә нисек көн күргән, бөгөн дә шундай хәлдә. Халыҡҡа ул һандар элеккесә 1,8-ме, әллә бөгөнгөсә 2,3 процентмы - барыбер, сөнки был үсеш уның тормош кимәлендә сағылмай. Киреһенсә, халыҡтың былтырғы йылығы килем күләме 0,2 процентҡа кәмегән, тип танырға мәжбүр яңы йүнәлешле Росстат. Тимәк, бөтөн һандарҙан да матур һүрәт төшөрөп булмай икән шул. Чиновниктар менән эксперттар сыр-сыу килеп бәхәсләшкән иҡтисади үсеш өлкәһендәге "ҡаҙанышттар", шулай итеп, һәр дайым сәйәси уйындар кимәлендә ҡаласаҡ...

Ведомствоға яңы етәксе килеү менән бәйле тағы бер һан һағайта төштө йәмәғәтселекте: киләһе йыл үткәрелергә тейешле халыҡ иҫәбен алыу кампанияһын үткәреү өсөн Росстатҡа 50, әллә 70 млрд самаһы (төрлө сығанаҡта - төрлөсә сумма) аҡса ла вәғәҙә ителгән, имеш. Ә ҙур аҡса янында элекке етәксе Суринов кеүек кешенең, үҙегеҙ беләһегеҙ, кәрәге юҡ...

Фәүзиә ИҘЕЛБАЕВА.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Ошо арала Бөтөн донъя сирлеләр көнө лә билдәләнә. Шуға бәйле һорауыбыҙ: "Тырыштан тир кипмәҫ, ялҡауҙан сир китмәҫ" тигән халыҡ аҡылын нисек аңлатыр инегеҙ?

Башы 1-се биттә).

Мәүлиҙә СӘЙҒӘФӘРОВА, хеҙмәт ветераны: Календарҙа Сирлеләр көнө барлығын белмәй ҙә инем әле. Йәш саҡта ауырыуҙың ни икәнен дә белмәгән кеүек. Хоҙай Тәғәлә артабан да был көнгә ҡалдырмаһын инде беҙҙе. Пенсияға сыҡҡаныма ун йыл. Нисек көнә шөпләнеп маташһаң да, ваҡыт барыбер үҙенекен итә шул: әллә ниҙә бер быуындар ҡатып, баш әйләнеп, ҡан баҫымы күтәрелеп киткеләй. Тик торғанда түгел, әлбиттә. Йәй баҡсала бил бөгә башлаһаң, йә берәй стресс кисергәндә, сөнки табип ҡуйған диагноз - хроник артрит, остеохондроз, гипертония һ.б. Ләкин мин барыбер үҙемде сирле кеше тип иҫәпләмәйем, сөнки, дөрөҫ әйтеүҙәренсә, үҙеңде нисек тояһың - һин шундай. Әлеге диагноз - ул, бер яҡтан, ҡартлыҡ ғәләмәте булһа, икенсе яҡтан, һөнәремдән ҡалған "мираҫ". 35 йыл балалар уҡыттым. Буйым бәләкәй булғанлыҡтан, өҫтәл артында ултырырға яратмай инем, гел баҫып тороп дәрес үткәрҙем, йә булмаһа, парталар араһында йөрөп ятыр инем. Хаҡлы ялға сыҡҡас, ниһайәт, үҙемә ваҡыт булә башланым: подъездағы башҡа пенсионерҙар менән тәүҙә йоғаға йөрөй башлағайныҡ, бер аҙ ваҡыттан скандинав таяҡтары менән атлау шөғөләнә ылығып киттек. Хәҙер көн дә иртәле-кисле йортобоҙ янындағы парк зонаһына йөрөргә сығабыҙ. Күрше ҡатын артыҡ ауырлыҡ менән яфалана ине, икенсеһе - йөрәк сирле. Өсөнсө йыл йөрөйбөҙ, минең дә аяҡ-быуын һыҙлауҙары баҫыла төштө, әхирәттәрем дә үҙҙәрен яҡшы тоя. Йыуантығы 6 килограмын ташланы. Әкренләп, әлбиттә, уның ҡарауы, ауырлыҡ кире ҡайтмаҫтан, ышанослы рәүештә кәмей. Мин дә ике-өс килоға кәменем. Унан бигерәк, яҙлы-көҙлө тымаулап, һалҡын тейҙереп сирләп ала инем, әйткәндәй булмаһын, былтыр бөтөнләй ауырыманым, иммунитет нығынды. Бынын менән ни әйтергә теләйем: сәләмәт булам, тиһәң, ысынлап та, ялҡауланмаҫҡа кәрәк. Йәй көндәре иртә таңдан сығабыҙ йөрөргә. Йылы түшәгеңдән тороп, йоҡо ҡалдырып йөрөү тәүҙә ҡыйыныраҡ тойолғайны, аҙаҡ ниндәйҙер сәм барлыҡҡа килде. Иртәнге 6 тулыу менән уянып, һикереп тора башлайһын. Үҙеңде иркәләргә, йәлләргә ярамай, юғиһә, аҙағы ни менән бөтөрөн уйлауҙан йоҡоң түгел, ҡотоң оса: сирле килеш кеше көнөнә ҡалып ултырыуҙан һаҡлаһын Хоҙай. Мәҡәлдә әйтелгәнсә, тир кипмәҫлек итеп хәҙер физик эштәрҙе әллә ни ыратып булмаһа ла, күнекмәләр эшләп, йәйәү йөрөрлөк кенә дарман бар әле, шөкөр. Ошо яҡтан уңғанлыҡ күрһәтһәң, сир һинән үҙе ҡурҡып ҡасасаҡ - биргән һорауыбыҙға яуабым ошо булыр.

Фәткулла МӨХӘМӘТЙӘНОВ, уҡытыусы: Үҙ-үҙеңде, һаулығыңды даими хәстәрләп йәшәү һәйбәт, әлбиттә. Һәм шулай кәрәк тә. Ләкин, урыҫ әйтмешләй, берәү - яу яланында яугир түгел. Яу тигәнем аңлашылалыр - сир, эпидемия баҫып ала бара ер йөҙөн: СПИД, берәһенән-берәһе хәүефлерәк бактериялар менән "байытылған" грипп төрҙәре, яман шеш, психик сирҙәр... Ҡайҙалыр туберкулез баш күтәрә. Йоғошло ауырыуҙарҙан үлем һаны буйынса Рәсәй Европала беренсе урында тора, ти рәсми сығанаҡтар. Бөтөн донъя һаулыҡ һаҡлау ойошмаһы мәғлүмәттәре буйынса, беҙҙә сәләмәт кешеләр һаны ни бары 5 процент, ә Рәсәй белгестәре иҫәбенсә, 7 процент тәшкил итә. Рәсәйҙең иң сирле иҫәпләнгән 5 төбәге иҫәбенә Алтай крайы, Санкт-Петербург, Ненец автономия округы, Карелия һәм Коми республикаһы инә. Быһның сәбәбе - был төбәктәрҙә һаулыҡ һаҡлау өлкәһенә тейешле күләмдә аҡса бүленмәүе, тип ҡаралһа ла, профилактик тикшереүҙәргә иғтибарҙың артыуы һөҙөмтәһендә сирҙәрҙең иртәрәк асыҡланыуы тигән ҡараш та бар. Ошондай мәхшәр эсендә, әлбиттә, медицина ярҙамына өмөт итә әҙәм балаһы. Ә медицина яҡлай алырлыҡмы һуң кешелекте? Эйе, илдәге ҡатмарлы иҡтисади хәл төбәктәрҙә һаулыҡ һаҡлау өлкәһенә сығымдарҙы ҡыҫҡартырға мәжбүр итә. Төбәктәр буйынса ла, федераль кимәлдә лә бушлай медицинаға үгәйһетеп ҡарау бер кемгә лә сер түгел. Илдең либераль кәйефтәге даирәләрендә күптән инде сирле менән табип мөнәсәбәттәрен түләү нигеҙенә күсереп бөтөрөү тураһында йыш һүҙ күтәрелә. Ләкин икенсе төрлө ҡараш та йәшәй әле, бәхеткә: бушлай медицинанан баш тартыу - кешелеккә ҡарата енәйәт менән бер, ти ябай халыҡ мәнфәғәтен ҡайғыртыусы эксперттар. Шулай итеп, кешене сиргә дусар итеү сәбәбе ялҡаулыҡта ғына түгел, ә кеҫә таҡырлығында ла. Бушлай медицина сирлегә үҙ йөҙөн күрһәтә лә башланы инде: минән киткәнсе - эйәһенә еткәнсе, тигәнерәк мөнәсәбәт урынлашты. Түләһәң, табип иғтибарлыраҡ та, хәстәрлеклерәк тә булып күренергә тырыша. Ләкин һорау алыуҙар үткәрелгән халыҡтың 33 процентының түләүле медицина хеҙмәттәренән файҙаланыу мөмкинлеге юҡ. Даими рәүештә түләүле медицина хеҙмәттәре менән илдә ни бары 15 процент кеше файҙалана ала. Киләсәктә һеҙ килтергән мәҡәлдең икенсе өлөшөн "фәҡирҙән сир китмәҫ" тип әйтергә тура килмәгәйе...

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА яҙып алды.

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓ "Медиалогия" мәғлүмәттәре буйынса, Башҡортостан Башлығы вазифаһын башҡарыусы Радий Хәбиров губернаторҙарҙың ғинуар рейтингында Мәскәү мэры С. Собянин, Санкт-Петербург губернаторы А. Беглов, Силәбе өлкәһе губернаторы Ю. Дубовский, Мәскәү өлкәһе губернаторы А. Воробьевтан һуң бишенсе баҫҡысты биләй. Ә Волга буйы федераль округы төбәктәрендә Радий Фәрит улы беренсе урында. Бынан тыш, ул социаль селтәрҙәрҙәге иң әүҙем губернаторҙарҙың Топ-10 исемлегендә.

✓ Рәсәйҙең Транспорт министрлығы Өфөлә яңы Ағиҙел күперен төҙөүгә 2 миллиард һум аҡса бүлә. Башҡортостан Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров Мәскәүҙә Рәсәйҙең транспорт министры Евгений Дитрих менән осрашты һәм ошо хаҡта килешеүгә өлгәште. Ул шулай уҡ министр менән осрашыуҙа Бөрө трактына сығыу урыны менән Салауат Юлаев проспектының дауамын төҙөү мәсьәләһен дә тикшерҙе.

✓ Рәсәйҙә "Мәҙәниәт" милли проектын тормошҡа ашырыу башланды. Милли проект сиктәрендә 2024 йылдың аҙағына мәҙәниәт өлкәһендәге 1800 белем учреждениеһын уйын ҡоралдары, ҡорамалдар һәм уҡыу материалдары менән йыһазландырыу, 500 ауыл мәҙәниәт-ял итеү объекттарын төҙөү, реконструкциялау йәки капиталь ремонтлау, ауыл ере өсөн 600 автоклуб һатып алыу күҙаллана.

✓ Рөстәм Исхаҡов - Башҡортостан Республикаһының Борай районы хакимиәте башлығы. 2008 йылдан ул "Башҡортостан Республикаһының муниципаль берәмектәр советы" ассоциацияһының башҡарма директоры булып эшләне. 8 февралдән идара ҡарары менән Борай районының элекке башлығы Борис Нурисламов (2007 йылдан) ассоциацияның башҡарма директоры итеп тәғәйенләнде.

✓ Салауат ҡала округы советы депутаттары 2011 йылдың мартынан ҡала башлығы вазифаһын биләгән Фәрит Ғилмановтың отставкаһын ҡабул итте. Ул Башҡортостандың сәнәғәт һәм инновация сәйәсәте министрының беренсе урынбаҫары вазифаһына тәғәйенләнде. Салауат хакимиәте башлығы вазифаһын баш ҡаланың Киров районы хакимиәте башлығы булып эшләгән Динар Хәлилов башҡара.

"БАШИНФОРМ" материалдары файҙаланылды.

✓ *Юғарыла ултырғандарҙы ҡәнәғәтләндерер өсөн генә биргән отчёттар тураһында уйлай башлаһам, министр булыу тураһындағы хыялым да һүрелеп ҡуя. Ни тиһәң дә, беҙҙең быуын һөҙөмтә өсөн эшләгән быуын бит әле!*

ӘЙТЕР ҺҮҘЕМ БАР!

МӘҒАРИФ МИНИСТРЫ БУЛҒЫМ КИЛӘ...

(Башы 1-се биттә).

Тукта, әллә яңы Башлыҡҡа мәғариф министры булыу теләгемде еткерәйемме микән? Теләгемде белеп ҡалһа, Башлыҡ, саҡыртып, киләсәккә эш программамды һорашыр, моғайын. Мәғарифҡа үҙгәрештәр индереү - минең күптәнге хыялым бит инде ул. Иң тәүҙә Башҡортостаныбыҙҙағы бөтә мәктәптәрҙә лә Краснодар крайы Текос ҡасабаһындағы академик Михаил Петрович Щетининдың "белемгә сумыу" методикаһы буйынса уҡытыуға күсерер инем. Башлыҡ: "Нишләп, һеҙгә әлеге система оҡшамаймы ней?" - тип һорар, моғайын. Ә мин уға беренсе класс уҡыусыһы күтәргән портфелде күрһәтеп, ошо бала менән бергәләшеп, эргәләренә мәғариф министрын да алып, саҡрым ярым юлды мәктәпкә, шунан кире өйгә юлланып ҡарарға тәҡдим итер инем. Унда ла ышандыра алмаһам, беренсе класс уҡыусыһы менән бергәләшеп, төнгә сәғәт ун бер-ун икеләргә тиклем илай-илай дәрес әҙерләгән баланы күҙәтеп ултырырға тәҡдим яһар инем. Уҡыусы юғары класҡа күскән һайын портфеленең тағы ла ауырыраҡ, өйгә бирелгән эштәре тағы ла ҡатмарлыраҡ булып, мәктәпкә ҡарата нәфрәт уятыуын Башлыҡ үҙе лә аңлар ине, моғайын.

Эй, былай хыялланып ултырғансы, Башлыҡты "Белемгә сумыу" алымы буйынса эшләгән Сибай ҡалаһының "Ирәндек" лицейына саҡырһам, отам бит! "Ирәндек" лицейының хеҙмәт емештәрен, уҡыусыларҙың аҙна буйы бер предметты тәрәнәйтеп өйрәнеүҙән әллә күпме ваҡыттарын экономиялауын, һаулыҡтарын, нервыларын һаҡлауын үҙ күҙҙәре менән күрһә, Башлыҡ республикабыҙҙағы бөтә мәктәптәрҙә лә ошо методика буйынса уҡытыуға күсереүҙе үҙе үк талап итер ине, моғайын.

Бик башлы, ҡыйыу, тәүәккәл егет күренә. Үҙе бик салт һымаҡ та, халҡыбыҙ әйтмешләй, салт атҡа сыбыртҡы кәрәкмәй, оҙон-оҙаҡ аңлатыу ҙа кәрәкмәҫ ине. Иң мөһиме: балалар тураһында үҙе лә онотмай, башҡаларға ла оноторға ирек ҡуймай кеүек тойола был Башлыҡ миңә.

Быныһын мөһим тип әйтеүем шул: биш-алты дәрестән һуң арып-талып өйөнә ҡайтҡан бала, ҡайтҡас, тағы биш-алты фәндән өйгә эш эшләп ултырһынсәле. Ә аҙна буйы бер предметты ғына өйрәнгән "Ирәндек" уҡыусылары бер фәндән генә өйгә эш башҡаралар. Етмәһә, ижади эшләү өсөн уҡытыусының да әллә күпме буш ваҡыты ҡала.

Тукта, быныһын арттырып ебәрҙем шикелле. Ниндәй генә мәктәптә эшләмәһен, уҡытыусының ижади эшкә лә, үҙ ғаиләһенә лә ваҡыты бөгөнгө көндә бөтөнләй юҡ! Уҡыу йылы башында, класс етәксеһе булараҡ, класында нисә урыҫ, нисә башҡорт, күпме башҡа милләт, тигән отчёттан башлап, шул уҡыусың менән, был уҡыусың менән, тегенеһе менән нисә тапҡыр теге темаға, был темаға әңгәмә үткәрҙең, нисә тапҡыр өйҙәрендә булдың, төндә урамда, клуб тирәһендә нисә тапҡыр дежурлыҡ иттең, кемдәрҙе күрҙең, мәктәптән тыш, кластан тыш нисә һәм ниндәй саралар үткәрҙең, эшеңде дәлилләүсе нисә һәм ниндәй фотоларың бар, фотоға төшөрөп ебәргән отчёттарың нисәү - былар отчёттар тәрәнөң йөҙҙән бер өлөшө генә әле. Юғарыла ултырғандарҙы ҡәнәғәтләндерер өсөн генә биргән отчёттар тураһында уйлай башлаһам, министр булыу тураһындағы хыялым да һүрелеп ҡуя. Ни тиһәң дә, беҙҙең быуын, - үҙебеҙ ҙә, хужаларыбыҙ ҙа - ҡағыҙ өсөн эшләгән быуын түгел, ә һөҙөмтә өсөн эшләгән быуын бит әле! Уҡытыусыны абруй итеп ҡабул иткән быуыныбыҙ менән ҡыуанырға ла, хатта маҡтанырға ла хаҡыбыҙ бар! Бөгөнгө көн уҡытыусылары үҙ балаларын ваҡытында ашата ла, хәстәрләй ҙә алмаған заман уҡытыусылары. Мине шунының ҡыҙыҡһындыра: класс етәксеһе төнгә сәғәт 11-12-ләргә тиклем урамдағы балаларҙы тикшереп, хулигандарҙы аулап йөрөгәндә, уның үҙ балаларын кем ҡарай икән? Әллә ул да үҙ балаларын класс етәкселәренең өйҙәренә таратып сыға микән, әллә уҡытыусыларын өйөнә саҡыртып "тәрбиәләтә" микән? Тағы ла шуныһы әкәмәт: төндә йөрөгән хулигандарҙан уҡытыусы үҙе нисек һаҡланырға тейеш, уның үҙенең гүмеренә ҡурҡыныс янаһа, ни эшләргә тейеш, тип уйлаймы икән уҡытыусыларҙы төнгө дежурға сығарыусы етәкселәр? Мәғарифта ғына түгел, хөкүмәттең үҙе тарафынан да баланы атай-әсәй түгел, уҡытыусы, мәктәп тәрбиәләргә тейеш, тигән ышандырыуҙар халыҡҡа һеңдерелә бара. Был уҡытыусыға, гөмүмән, мәктәпкә өҫтәмә рәүештә яуаплылыҡ өҫтәй, ә атай-әсәйҙе моңһоҙлоҡҡа, үҙ балаһын тәрбиәләүгә ҡарата битарафлыҡҡа этәрә түгелме?

Минең күҙәтеүҙәрем, ишетеүҙәрем буйынса, бөгөнгө көндә яҡлауға мохтаж иң беренсе һөнәр ул - уҡытыусы һөнәре. Уҡытыусыға ул ярамай, был рөхсәт ителмәй, теге килешмәй һ.б. Бына бит, бик оҙаҡ "тикшергәндән" һуң, яңыраҡ тағы уҡытыусыға бүләк бирергә мөмкин икәнен асыҡлап ҡуйҙылар депутаттарҙың изгелекләре. Хәҙер уҡытыусы 1 сентябрҙә уҡыусыһынан сәскә гөлләмәһе, 8 Мартта хушбуй, һуңғы ҡыңғырау көнө сәскә гөлләмәһенә ҡушып, хушбуйын тотоп, бер түгел, ике бүләк алып ҡайтһа ла ҡурҡынысы юҡ, тимәк. Ошо урында "Эй уҡытыусы, бахырҡай! Ни хәлгә төшөрҙөләр һинең абруйыңды", тигән уйымды һәләт кенә ҡыуып ебәрергә булдым әле. "Шул тиклем ҡыҫымға түҙеп, сабыр итеп, уҡыусыһын үҙ балаһылай күреп хәстәрләгән уҡытыусы бахыр түгел, батыр!" тигән фекер зиһенемдә яҡтыртып ебәрҙе. Рәхмәт һеҙгә, оло йөрәкле, хыянатһыҙ, сабый күңелле хөрмәтле уҡытыусылар!

Мәктәптә булһынмы, балалар майҙансығындамы, ҡайҙа булһа ла, балалар араһында ғына түгел, хатта өләсәйҙәр араһында тыуған бәхәстәрҙә лә педагогик һәләте менән һынғай хәл итә алған уҡытыусыны кәмһетергә ниндәй әҙәмдәрҙең ҡулынан килә әле? Был Башлыҡ ҡолағына түгел, ә атай-әсәйҙәргә, гөмүмән, бөтә йәмәғәтселеккә йүнәлтелгән гәҙел һорауымдыр.

Һәм тағы бер фекер. Алтмыш-етмеш йыл элек "класс сәғәттәре" тип йөрөтөлгән дәрестәрҙе ни өсөн һаман да шул исем менән йөрөтәбеҙ икән? М.П. Щетинин мәктәбендә ул дәрестәр "философия дәрестәре" тип атала. Уҡыусыларға был дәрестәрҙә фәлсәфә ҡорорға, үҙ фекерендә иҫбатлай белергә, һығымталар яһарға, килеп тыуған хәл-торошто гәҙел, дөрөҫ баһалай белергә өйрәтеү маҡсаты ҡуйыла. Әлбиттә, фәлсәфә ҡорор өсөн күп уҡырға, һүҙ байлығыңды арттырырға, фекереңде әңгәмәсеңә теүәл еткерерлек аңлайышлы итеп һөйләмәгәндә лә төҙөй белергә кәрәк. Уҡыусыларыбыҙҙы шәхес итеп үҫтереүҙә мәктәптең, ата-әсәләрҙең ҡулға-ҡул тотоношоп атҡарыр бурысы ошо түгелме ней, йәмәғәт? Хөкүмәт тарафынан баштан-аяҡ отчётҡа күмелгән, һәр төрлө өҙөкһөҙ тикшереүҙәргә дусар булған, тикшереүселәр күнелен күрергә тырышҡан уҡытыусының ижади эшкә ваҡыты ғына түгел, һаулығы ла ҡалмай бит. Быны аңлау өсөн хөкүмәткә, ата-әсәләргә тағы ла күпме ваҡыт кәрәк булыр икән?

Мәктәп, милләт киләсәге тураһында уйлана башлаһам, уйҙарымдың осона сыға алмай аҙапланам. Хәл итмәслек проблемалар булмай, тиҙәр. Уныһы шулай. Тик, үкенескә күрә, килеп тыуған проблемаларҙы хәл итеү түгел, халыҡ үтенесен, уның тәҡдимдәрен ишетмәҫкә теләүселәр осрап ҡына тора шул. Бөгөнгө көндә был йәнһәттән күнелем тынислана бара. Ни тиһәң дә, яңы Башлыҡтың эш һөҙөмтәләре, халыҡҡа ҡарата ихтирамы, иғтибары тәү көндәрҙән үк һиҙелә башланы. Уҡытыусылар тормошонда ла һынғай үҙгәрештәр булыр, иншаллаһ. Ошондай өмөт уяныу менән мәғариф министры булыу хыялымды ла йүгәнләп ҡуйҙым әле. Математиканан насар өлгәшеүенә ҡарамай, әлегә тиклем музыка яҙыуҙа уға тиңе юҡ һаналған Бетховен, 13 йәшендә класында ҡусмай ултырып ҡалыусы киләсәктә Космонавтиканың атаһы тип йөрөтөләсәк Константин Циолковский, өлгөргәнлек аттестатын икенсе тапҡыр имтихан биргәндән һуң ғына ала алған Альберт Эйнштейн кеүек генийҙарҙың булыуы республикабыҙ мәғарифының яңы министрына ла билдәләләр. Рус классик әҙәбиәтенең символы булған шағир А.С. Пушкиндың мәктәптә "икеле"гә өлгәшеүе уның шәхес булып өлгәреүенә тотҡарлыҡ яһай алмаҙы, гимназиянан ҡыуылыу ихтималлығы янаҕас ҡына аҡылға ултырған буласаҡ ғалим Д. Менделеев кеүек донъяға билдәле шәхестәрҙең фәнни асыштары һәр кемебеҙгә билдәле. "Толстой. Воскресенье" тапшырыуында Рәсәйҙең мәғариф министры Ольга Васильеваның түбәндәге: "На сегодня у учителя должно быть три документа: его план, электронный журнал и дневник. Все наши контрольно-проверяющие органы, которые требуют от бедных руководителей то количество отчетов, могут получить на сайте школы все. Это та самая цифровая школа, которая есть в идеале",- тигән һүҙҙәре лә уҡытыусыларҙы һәр төрлө ҡыҫымдарҙан азат итеүгә ишаралыр, моғайын.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Тормошобоҙҙағы ыңғайға йүнәлә башлаған күренештәрҙе баһалап, халыҡ фекеренә ҡолаҡ һалып, уҡытыусыларыбыҙ менән бер рәттән уҡыусыларыбыҙҙы ла кәмһетелеүҙәргә дусар итмәй генә, һәүетемсә, кешесә, башҡортса эшләү һәм йәшәүҙе күргә килә киләсәктә, хөрмәтле милләттәштәр.

**Нәзиә БИКБОВА,
Башҡортостандың атҡаҙанған уҡытыусыһы,
хеҙмәт ветераны.
Сибай ҡалаһы.**

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓ Башҡортостанда 2019 йылға мәҙәниәт һәм сәнғәт эшмәкәрҙәренә республика Башлығы гранттары бүленде. Еңеүселәр иҫәбендә -күренекле башҡорт шағиры, мәғрифәтсе һәм тыуған яҡты өйрәнеүсе, Ҡара табын ырыуы башҡорттары шәжәрәһен төҙөгән Ғәли Соҡорой-ҙоң тормошо хаҡында китап нәшер итеү. Исем туйы табындарҙың "Табын-Фест" төбәк-ара фестивале барышында уҙа. Башҡорт йәнһүрәттәрен популярлаштырыуға йүнәлтелгән "BashMult" республика фестиваль-конкурсы ла грант аҡсаһына тормошҡа ашырыла.

✓ 12-24 мартта Мәскәүҙә, Өфөлә, Әлмәттә һәм Ҡаҙанда Илдар Абдразаҡовтың Халыҡ-ара музыка фестивале уҙа. Был фестивалдең оҫталыҡ дәрестәрендә ҡатнашыуға ғаризалар ҡабул ителә. Унда 20-нән 32 йәшкәсә йәш йырсылар ҡатнаша ала. Ғариза биреү өсөн 1 мартҡа тиклем masterclass@ildarabdrazakov.com адресы буйынса бер рус һәм бер сит ил арияһының ҡыҫҡа видеояҙмаһын ебәрергә кәрәк.

✓ Башҡортостанда Рәсәй банкының һәм Әхмәтзәки Вәлиди исемендәге Милли китапхананың "Финанс белеме мәҙәниәтен тәрбиәләү" тигән берлектәге проекты башланды. Вебинар формаһындағы бушлай лекторий республиканың барлыҡ район китапханаларында онлайн режимында күрһәтелә. Көнүҙәк темалар иҫәбендә - нисек бурысҡа батмаҫҡа, кредитты реструктуризациялау, торлаҡ һатып алыу, нисек кәрәкмәгән страховканан баш тартырға. Лекциялар барышында һәр кем үҙенең һорауын бирә ала.

✓ Башҡортостандың Күгәрсен районында 2018 йыл өсөн Зәйнәб Биишева исемендәге әҙәби премиялар тапшырылды. Премияға лайыҡ булыусылар: Башҡортостан Республикаһы Фәндәр академияһының мөхбир ағзаһы, филология фәндәре докторы, профессор Ғәли Сәйетбатталов (үлгәндән һуң); педагогик хеҙмәт ветераны Ғәлиә Әлимғужина; район Мәҙәниәт һарайының бүлек мөдире Альбина Григорьева. Зәйнәб Биишева исемендәге премия йыл һайын тапшырыла.

✓ Башҡортостан Республикаһының Ғаилә, хеҙмәт һәм халыҡты социаль яҡлау министрлығы сайтында социаль йүнәлешле коммерцияға ҡарамаған ойошмаларға субсидия биреү конкурсының башланыуы тураһында хәбәр ителә. 2019 йылда конкурстың бюджеты ярайһы уҡ артты. Ғаризалар 4 февралдән 18 мартҡа тиклем ҡабул ителә.

"БАШИНФОРМ" материалдары файҙаланылды.

✓ ***Форумда Башҡортостан 40 миллиард һумға инвестиция килешеүҙәренә ҡул ҡуйҙы. Бында бик етди эш бара, һәр ҙур предприятие үҙенең тауары менән таныштыра, тәҡдим итә, осрашыуҙар тәғәйенләнә.***

ҠЫҪҠАСА...

СИБАЙ ХӘЛДӘРЕ

✓ **Учалы тау-байыҡтырыу комбинатының урындағы филиалының техник директоры Ильяс Әхмәтйәнов "Башинформ" агентлығына Сибай карьерына нисек һыу ағыҙыуҙары тураһында һөйләне.** "Бының менән беҙ тәтәү сығанаҡтарына кислородтың үтеп инеүен туҡтатыуға һәм массивтың һыуынһыуына ирешәсәкбеҙ, - тип билдәләй предприятие вәкиле. - "Уралмехангорнобр" институты менән бергә карьерҙа ҡаҙылма байлыҡтарҙы өлөшләтә консервациялау проектын әҙерләнек. Карьер төбөнә һыу ағыҙа башланыҡ. Тәүлегенә 10 мең кубометрға тиклем һыу ебәрергә йыйынабыҙ. Һыуҙы ер аҫты сығанаҡтарынан, тәбиғи һыу ағымынан һәм күрше Ҡамаған карьерынан алабыҙ. Сығанаҡтарҙың һүнгәненә ышанғас, һыуҙы һурҙырабыҙ, шунан таҙартыу ҡоролмалары аша сығарып, йылғаға ағыҙабыҙ. Быға тейешле рөхсәт бар". Унын һүҙҙәренсә, һыу ағыҙыу 20 мартҡа тиклем тамамланырға тейеш.

✓ **12 февралдә Сибай ҡалаһының "Ирәндек" боҙ һарайында "Салауат Юлаев" хоккей клубы хоккейсылары "Таусы" клубының йәш хоккейсыларына оҫталыҡ дәресе үткәрҙе.** "Бөгөн команда лидерҙары Григорий Панин һәм Владимир Жарков вертолёттарҙа Башҡортостандың Урал арьяғы ҡалаларына килде. Аҡъярҙа һәм Сибайҙа улар оҫталыҡ дәрестәрендә ҡатнаша, автограф-сессиялар үткәрә, урындағы йәш хоккейсылар менән аралаша, - тине "Салауат Юлаев"тың генераль директоры вазифаһын башҡарыусы Александр Курносов. - Сибайҙағы хәл тураһында барыбыҙ ҙа беләбеҙ, шуға күрә балалар менән осрашырға тәҡдим иткәс, улар унда барыу һәм урындағы хоккейсылар менән уйнау тураһында башланғысыбыҙҙы хупланы. Беҙ алдан "Ирәндек" боҙ һарайында һыуытыу ҡулайламалары насар хәлдә булғанын ишеткәйнек. "Салауат Юлаев" һәм "Торос" уйынсылары, тейешле сумманы йыйып, урындағы һарайға күсерҙе. Боҙҙоң сифаты ҙур әһәмиәткә эйә булыуын аңлайбыҙ, айырыуса йәш хоккейсыларҙы әҙерләгәндә".

✓ **Сибайҙа мәктәп уҡыусылары көнөнә 60 литр һөт эсә.** Был хаҡта "Башинформ" агентлығына гимназия директоры Ирина Варламова хәбәр итте. Унын һүҙҙәренсә, быйыл ғинуарҙан ҡаланың барлыҡ белем биреү учреждениеларында уҡыусыларға көнөнә бер тапҡыр һөт эсерәләр. Гимназияның баш ашнаҡсыһы Дилә Исхаҡова әйтеүенсә, балаларға урында етештерелгән 3,2 процент ҡуйылығындағы һөт бирәләр. Бер балаға 0,1 литр тура килә. "Балалар бирелгән һөттөң бөтәһен дә эсеп бөтәләр. Көнөнә яҡынса 60 литр китә", - тине ул. Гимназияла 845 уҡыусы белем ала. Әле уларҙың 130-ы киҫкен респиратор вирус инфекцияһы менән сирләй. Уҡыу йорто карантинға ябылмаған. Һөттән тыш, мәктәптәрҙә көн һайын витаминлаштырылған өҫтәл - файҙалы витаминдар өҫтәлгән сәй әҙерләйҙәр.10 көнлөк меню Роспотребнадзор менән килешеп төҙөлгән.

ТӨРЛӨҺӨНӘН

КҮРШЕЛӘРҘӘ..

Башҡортостан Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров ошо көндәрҙә Ҡаҙанда Дәүләт советы президиумының Рәсәй Федерацияһы Президенты Владимир Путин үткәргән киңәйтелгән ултырышында ҡатнашты.

Осрашыуҙа ҡатнашыусылар төбәк башҡарма власть органдарының халыҡтың торлаҡ шарттарын яҡшыртыу һәм уңайлы ҡала мөхитен булдырыу буйынса эшен тикшерҙе. "Әле тармаҡ етди үҙгәрештәр кисерә, тәрән реформалау этабын үтә. 1 июлдән торлаҡ төҙөлөшөн финанслауҙың яңы схемаһы эшләй башлай. Ул граждандар өсөн хәүефһеҙ һәм мәшәҡәтһеҙ булырға, кешеләрҙе торлаҡ һатып алғанда артыҡ хәүефтәрҙән яҡларға тейеш, шулай уҡ баҙарҙа ҡатнашыусыларҙың үҙ-ара мөнәсәбәттәрен тоторҡло, профессиональ, цивилизациялы төҙөргә мөмкинлек бирәсәк, - тине мәсьәләнең көнүҙәк булыуын һыҙыҡ өҫтөнә алып Владимир Путин. - Торлаҡ төҙөлөшөнөң норматив базаһы үҙгәрә. Регуляторика, ҡала төҙөлөшө нормалары һәм ҡағиҙәләре төҙөүселәр өсөн уңайлы һәм аҫыҡ булыуҙан тыш, һөҙөмтәле эшләргә, тәү сиратта халыҡтың уңайлы йәшәү, ҡала мөхите сифаты талаптарына тап килергә тейеш. Шул иҫәптән беҙ Ҡала биләмәләрен үҫтереү стандартын индерәбеҙ. Әлбиттә, беҙгә төҙөлөш секторында юғарыраҡ динамика, торлаҡты файҙаланыуға тапшырыу күләменең артыуы кәрәк".

СОЧИҘА...

Сочиҙа Рәсәй инвестиция форумы асылды, унда Башҡортостан Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров етәкселегендәге республика делегацияһы ҡатнашты.

Сочиҙағы форум, ғәҙәттәгесә, Рәсәйҙең инвестиция һәм иҡтисади ҡеүәте менән таныштырыу майҙансығы булып тора. Форумда йыл һайын бер нисә йөҙ контракт һәм килешеү төҙөлә. "Инвестициялар - бик көйһөҙ нәмә, ул уңыш ҡошо кеүек", - тине журналистарға Башҡортостан Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров Сочиҙағы Рәсәй инвестиция форумында. Республика етәксеһе һүҙҙәренсә, форумда Башҡортостан 40 миллиард һумға инвестиция килешеүҙәренә ҡул ҡуйҙы, күләмле сараның төп мәғәнәһе шуға ҡайтып ҡалды ла инде. "Бында бик етди эш бара, һәр ҙур предприятие үҙенең тауары менән таныштыра, тәҡдим итә, осрашыуҙар тәғәйенләнә, эшлекле бәйләнештәр урынлаштырыла. Осраҡлы осрашыуҙар оҙайлы иҡтисади бәйләнештәр булдыра. Бөгөнгө форум күп көс талап иткән эш алдынан апофеоз булды. Килешеүҙәр, аҡса, инвестициялар шунда уҡ барлыҡҡа килмәй. Форумдың икенсе мөһим темаһы - милли проекттар, әлеге ваҡытта республика хөкүмәте ошо мәсьәлә өҫтөндә эшләй".

Республика етәксеһе билдәләүенсә, бөгөн төбәккә һәм илгә инвестициялар йәлеп итеү темаһы бик мөһим. Унын фекеренсә, хәҙер хөкүмәткә "Бөтә илдәрҙең пролетарийҙары, берләшегеҙ!" тигән кеүегерәк оран ташларға кәрәк. "Төрлө сәбәптәр буйынса йә тегендә, йә бында эшләгән һәм эшҡыуарлыҡ алып барған яҡташтарыбыҙ байтаҡ. Бурысыбыҙ - үҙебеҙҙекеләрҙе тыуған төйәккә ҡайтарыу, ә бындағыларҙың власҡа ышанысын тәьмин итеү. Сөнки эшҡыуар һәр саҡ һаҡ. Быны беҙ дәүләт хеҙмәтендә эшебеҙҙе юғалтыуыбыҙ ихтимал, ә эшҡыуар - бөтә нәмәһен. Әгәр эшҡыуарҙар власҡа ышанмаһа, бер нәмә лә килеп сыҡмай, - тип билдәләне Башҡортостан Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы. - Мәҫәлән, республикабыҙҙа инвесторҙар менән "Инвестиция сәғәте" форматында осрашыуҙар үҙенең һөҙөмтәлелеген күрһәтте. Хөкүмәт ултырыштарын йыйырға кәрәкмәй, бында әлеге мәлдә кәрәк булған учреждение вәкилдәре йыйыла, инвесторҙар килә, проблемалар һәм бурыстар хаҡында һөйләй, һәм улар шунда уҡ хәл ителә". Башҡортостан форумда айырым экспозиция булараҡ күрһәтелде. Күргәҙмәнең төп стендтары эшкәртеүсе производстволар, агросәнәғәт комплексы, транспорт һәм юл хужалығы кеүек өлкәләрҙә перспективалы инвестиция тәҡдимдәренә арналғайны. Республика стенды эргәһендә Рәсәй Хөкүмәте етәксеһе Дмитрий Медведев булды. Республика Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров интерактив картала төбәктең инвестиция мөмкинлектәрен, республиканың иҡтисади мөмкинлектәрен киңәйтергә тейешле ҙур проекттарын күрһәтеп һөйләне. Рәсәй Премьер-министры шулай уҡ "СибайПлитПром" яуаплылығы сикләнгән йәмғиәтенең юныҫҡы плитәләр заводын төҙөү проекты менән танышты. Инвестициялар 24 миллиард һум күләмендә планлаштырыла. Завод Баймаҡ районының Моҡас ауылы янында заманса технологиялар ҡулланып төҙөлә. Предприятиеның етештереү ҡеүәте - йылына 1 миллион кубометр ағас эшкәртеү һәм 570 мең кубометр плитә. Рәсәйҙең Тура инвестициялар фонды проекттың тағы бер инвесторы булыуы ихтимал. Меңдән ашыу кеше эш урындары менән тәьмин ителергә тейеш. Дмитрий Медведев Башҡортостандың инвестиция мөмкинлектәрен юғары баһаланы.

ҠОРОҒАН АҒАС - ҺИНЕКЕ

Республика Дәүләт Йыйылышы-Ҡоролтай депутаттары "Урман мөнәсәбәттәрен көйләү тураһында" законға үҙгәрештәр индерҙе.

"Закон күптән өлгөрөп еткән мәсьәләне хәл итә. Ун йыл элек илдә Урман кодексын ҡабул иткән саҡта ерҙә ятҡан ҡоро ағасты ирекле йыйыу мөмкинлеге федераль закон сығарыусылар иғтибарынан ситтә ҡалды. Һөҙөмтәлә ҡоро ботаҡтар һәм түңгәктәр әҙерләү ағас әҙерләүгә тиңләштерелде, был иһә махсус рөхсәт ҡағыҙын алыуҙы һәм түләүҙе талап итте. Шул рәүешле ауыл халҡының мәнфәғәте ҡыҫырыҡланды, - тине республика парламенты спикеры Константин Толкачев. - Кешеләр быуаттар буйына ергә ҡолаған ағасты утынға алған, был урманға бер ниндәй ҙә зыян килтермәгән. Төбәк парламенттары һәм киң йәмәғәтселек килеп тыуған мәсьәләне бер нисә тапҡыр күтәрҙе. Һөҙөмтәлә быйыл ғинуарҙан ҡороған ағастар ағас булмаған ресурстарға ҡараған федераль ҡануниәткә үҙгәрештәр үҙ көсөнә инде, ләкин уны йыйыу тәртибен билдәләүҙе төбәктәргә хәл итергә ҡалдырҙылар". Билдәләнеүенсә, Башҡортостан парламенты бер тауыштан ерҙә ятҡан ҡоро ағасты йыйыу республикала ҡаршылыҡһыҙ һәм йыл дауамында барырға тейешлеге тураһында ҡарар ҡабул итте. Был ауылда йәшәүселәрҙе утын менән тәьмин итеү мәсьәләһен хәл итеп кенә ҡалмай, урмандарҙа санитар һәм янғынға ҡаршы хәлдә лә яҡшырта. Берҙән-бер шарт - граждандар һау ағастарҙы йыҡмаҫҡа, ә тап ерҙә ятҡан ҡоро ағастарҙы, ботаҡтарҙы йыйырға тейеш.

Б А Ш Ҡ А Л А Х Ә Б Ә Р Ҙ Ә Р Е

✓ Өфөлә Башҡортостандың халыҡ шағиры Рәми Ғариповты иҫкә алалар. Мәшһүр шағирҙың тыуыуына 87 йыл тулған көндә Мосолман зыяратында уның ҡәберенә сәскәләр һалындылар. Сәскә һалыуҙа республиканың Яҙыусылар берекмәһе һәм Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы Башҡарма комитеты вәкилдәре ҡатнашты. Аҡмулла исемендәге Башҡорт дәүләт педагогия университетында Рәми Ғариповтың ижадына арналған шиғриәт сәғәте үҙҙы. 13 февралдә Мәжит Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт драма театрында Зөһрә Буракаеваның "Февраль.Буран..." спектакле ҡуйылды.

✓ Өфөлә "Мираҫ" йыр һәм бейеү фольклор ансамбленең концерты уҙҙы. "Был миҙгелдәге премьераларҙың береһе - "Башҡорт балы" бейеүе. 2021 йылда Башҡортостан "Апимондия" халыҡ-ара конгресын ҡаршыларға әҙерләнә. Ошо ваҡиға алдынан республика брендтарының береһе темаһы айырыуса көнүҙәк", - тип хәбәр иттеләр ансамблдең матбуғат хеҙмәтендә.

✓ Өфө ҡалаһының 12 мәктәбендә сирләүселәрҙең күп булыуына бәйле ҡайһы бер кластарҙа дәрестәр туҡтатылған. Оператив кәңәшмәлә баш ҡала хакимиәтенең Мәғариф идаралығы етәксеһе Елена Хаффазова хәбәр итеүенсә, әгәр класта сирле уҡыусылар 20 процентҡа етһә, мәғариф ойошмаһы етәксеһе айырым кластарҙа карантин индереү буйынса ҡарар ҡабул итергә хоҡуҡлы.11 февралдән 17-нә ҡәҙәр республика мәктәптәренең беренсе класс уҡыусылары өҫтәмә каникулдарҙа булды.

✓ Зәйнәб Биишева исемендәге "Китап" нәшриәтендә республика дәүләт архив хеҙмәтенең юбилейына арналған "Башҡортостан Республикаһының архив хеҙмәте. 100 йыл" йыйынтығы донъя күрҙе. Китап ғалимдарға, тарихсыларға, архивистарға, тыуған яҡты өйрәнеүселәргә, уҡытыусыларға, студенттарға һәм республиканың архив эше тарихы һәм хәҙерге торошо менән ҡыҙыҡһыныусыларға тәғәйенләнә.

✓ Эрнст Мулдашев Сибай пациенттарын сиратһыҙ ҡабул итергә әҙер. Танылған Рәсәй хирургы һәм офтальмологы Сибайҙа консультация үткәрҙе. Үҙәк сирлеләрҙе күрһәтмәләр, бушлай һәм сиратһыҙ ҡабул итергә әҙер, тип белдерҙе табип. Медицина үҙәгендә Сибай пациенттарын ҡабул итеү буйынса штаб эшләй. Көкөртлө газ күҙҙәргә йоғонто яһамай, ләкин иммунитетты ҡаҡшатыуы мөмкин, ти Эрнст Мулдашев.

"БАШИНФОРМ" материалдары файҙаланылды.

✓ *Йыл башынан хеҙмәткәр өс йылға бер тапҡыр диспансеризация үтеү өсөн эштән азат ителергә хоҡуҡлы, ә пенсионерҙар һәм пенсия алдында тороусылар - йыл һайын ике көн ала.*

ҠАЛА ХАКИМИӘТЕНДӘ

Ҡала хакимиәтенең сираттағы оператив кәңәшмәһен ике һүҙ менән аңлатырға ҡушһалар, унда төп лейтмотив булып спорт һәм сәләмәтлек торор ине. Был фекер бер нигеҙһеҙ түгел, сөнки үткән аҙнала башҡа саралар менән бер рәттән Өфөлә боҙҙа мотоциклдарҙа уҙышыу буйынса Европа чемпионаты үтте. Уны традицион рәүештә "Төҙөүсе" стадионы ҡабул итә. "Ярыштарҙы барып ҡараным, әммә стадиондың торошо ҡәнәғәтләндермәне. Унда беҙ ҙур сара ойошторабыҙ. Шуға күрә тейешле документтар әҙерләп, республика Хөкүмәтенә ярҙам һорап мөрәжәғәт итергә кәрәк", - тине ҡала округы хакимиәте башлығы Өлфәт Мостафин.

СӘЛӘМӘТ ТӘНДӘ...

рух та сәләмәт

Шулай уҡ ул Октябрь районының Нуғай ҡасабаһында яңы модуль медицина пункты асылыуы тураһында бәйән итте *(был турала 7-се биттә уҡығыҙ.- **Ред.**)* Ә шулай ҙа көн тәртибендә төп урынға диспансеризация мәсьәләһе сығарылды. "Ул теге йәки был ауырыуҙы иртә стадияла асыҡлау мөмкинлеге биреп, үлем күрһәткесен кәметеү сараһы ла булып тора", - тине Өлфәт Мансур улы былтыр Өфө халҡын диспансерлаштырыу йомғаҡтары менән таныштырыу өсөн һүҙҙе Башҡортостан Республикаһы Һаулыҡ һаҡлау министрлығының баш белгесе Венера Мостафинаға тапшырып.

- Ауырыуҙарҙы профилактикалау һәм үлем күрһәткесен кәметеүсе сараларҙың береһе булып халыҡтың айырым билдәле бер төркөмөн диспансерлаштырыу тора, - тине Венера Мостафина. - Әлеге ваҡытта Өфөлә 23 медицина ойошмаһы диспансеризациялауҙа ҡатнаша. Былтыр 10 айҙа баш ҡалала тыуым 1000 кешегә 12,1 кеше булып, республика кимәленән 2,5 процентҡа юғарыраҡ, әммә 2017 йылдың ошо осоро менән сағыштырғанда 5,5 процентҡа түбәнерәк ине. Үлем кимәле 1000 кешегә 10,6 кеше тәшкил итеп, 1,9 процентҡа кәмегән.

Билдәләнеүенсә, былтыр Өфөлә диспансеризацияның беренсе этабын 214 605 кеше (100 процент) үтә. Шул иҫәптән 14,3 процент кеше 1-се сәләмәтлек төркөмөнә инә, икенсе төркөм, йәғни хәүеф факторы булған төркөмгә 31,5 процент ҡарай, 3А (хроник сирлеләр) төркөмө - 46,4, 3Б (хроник сирлеләр) төркөмө 7,8 процент тәшкил итә. 22102 осраҡта сирҙәр беренсе тапҡыр асыҡланған. Тәүгә асыҡланған сирҙәр араһында беренсе урында ҡан тамырҙары ауырыуҙары (27,6 процент) тора. Икенсе урында - эндокрин системаһы (16,2 процент), өсөнсө урында нервылар системаһы (10,8 процент) сирҙәре.

Быйыл баш ҡалала 215764 кеше диспансеризация үтергә тейеш. Рәсәй Дәүләт Думаһы депутаттары былтыр ҡануниәткә индергән үҙгәрештәргә ярашлы, йыл башынан хеҙмәткәр өс йылға бер тапҡыр диспансеризация үтеү өсөн эштән азат ителергә хоҡуҡлы, ә пенсионерҙар һәм пенсия алдында тороусылар - йыл һайын ике көн ала. Эшләп йөрөүсе категорияға уңайлы булһын өсөн поликлиникаларҙа профилактика кабинеттары шәмбе көндәрендә лә, ә диагностика һәм лаборатория тикшеренеүҙәре кискеһен дә эшләй. "Ял көнө" диспансеризацияһы баш ҡаланың 19 медицина учреждениеһында ойошторолған. Атап әйткәндә, Орджоникидзе районында 10-сы, 18-се ҡала клиник дауаханаларында һәм 2-се, 32-се поликлиникаларҙа, Совет районында 5-се ҡала клиник дауаханаһында, 48-се, 50-се, 51-се поликлиникаларҙа, Киров районында 1-се, 46-сы, 52-се поликлиникаларҙа, Дим районында ҡала клиник дауаханаһында, Ленин районында 9-сы ҡала дауаханаһында, 44-се поликлиникала, Калинин районында - 12-се ҡала дауаханаһында һәм 13-сө ҡала клиник дауаханаһында, Октябрь районында - 38-се, 43-сө поликлиникаларҙа, ведомствоға ҡараған Рәсәй Фәндәр академияһы Өфө ғилми үҙәге филиалының поликлиникаһында.

"Халыҡты диспансерлаштырыу буйынса эшмәкәрлекте артабан да камиллаштырыу өсөн киң мәғлүмәт сараларында мәғлүмәт биреүҙе көсәйтергә, етәкселәрҙең хеҙмәткәрҙәргә көн биреүен контролгә алырға кәрәк, - тине Венера Мостафина. - Шулай уҡ мәғлүмәт кампанияларына, халыҡты диспансеризация үтеүгә ылыҡтырыу өсөн ветерандар советы, ҡатын-ҡыҙҙар ойошмалары кеүек йәмәғәт ойошмаларын, ирекмәндәрҙе йәлеп итергә, спорт-һауыҡтырыу инфраструктураһын үҫтерергә кәрәк".

Элегерәк, сәләмәт тәндә - сәләмәт рух, тигән девиз йыш яңғырай торғайны һәм ул бөгөн дә актуаллеген юғалтмаған, сөнки рухы сәләмәт кешеләр генә ысын мәғәнәһендә сәләмәт йәмғиәт, сәләмәт дәүләт төҙөй алыуы бер кемгә лә сер түгел.

Зәйтүнә НИҒӘМӘТЙӘНОВА.

ӘЙТКӘНДӘЙ...

ХӘҮЕФҺЕҘ ЮЛДАН...

Өфөлә "Хәүефһеҙ юл" профилактик акцияһы дауам итә. Уның сиктәрендә ҡаланың белем биреү ойошмаларында балалар араһында юл-транспорт йәрәхәттәрен иҫкәртеү буйынса саралар үтә. Уҡыусыларға "Өфө-мәктәп-өй" маршруты буйынса практик дәрестәр ойошторола. Уйын форматындағы асыҡ дәрестәр, викториналар, квестарҙа балалар юл билдәләрен, уларҙың ҡулланылыу мәлен өйрәнә. Социаль роликтар төшөрөлә, мәктәп линейкаларында, балалар баҡсаларында сығыштар яһала һәм быларҙың барыһын да уҡыусылар үҙҙәре - йәш инспекторҙар хәрәкәте командалары башҡара. Сараларға ата-әсәләр ҙә саҡырыла. "Хәүефһеҙ юл" акцияһы һөҙөмтәләре буйынса фото һәм видео материалдар хәүефһеҙ йәшәү рәүешен пропагандалау өсөн ҡулланыласаҡ.

ҠАЛА СОВЕТЫНДА

БЕРГӘЛӘГӘН - УҢҒАН

Сираттағы ултырышта ҡала Советы үҙенең бер йыллыҡ эшмәкәрлегенә йомғаҡ яһаны һәм киләсәккә пландар, маҡсаттар билдәләне. Сарала Өфө ҡала хакимиәте башлығы Өлфәт Мостафин, Башҡортостан Республикаһы Дәүләт Йыйылышы-Ҡоролтай Рәйесе Константин Толкачев ҡатнашты.

"Ҡаланы үҫтереүгә иғтибар туплау зарурлығы булғанда быға тиклем эшсе төркөмдәр буйынса эшләү үҙен аҡланы, шуға был йоланы артабан да дауам итмәксебеҙ, - тине Өфө ҡала Советы рәйесе Валерий Трофимов киләсәк пландарға иғтибар йүнәлтеп. - Советта 11 даими комиссия бар, улар ҙа үҙ йүнәлештәре буйынса эштәрҙе һәм төп маҡсатҡа хеҙмәт итергә - муниципаль программаларҙы үтәргә һәм уларҙың үтәлешен контролләргә бурыслы". Артабан Валерий Николаевич билдәләүенсә, был төркөмдәрҙең барыһының да маҡсаты - ҡала үҫеше йүнәлештәренән сығып, башҡарма власть, ҡала йәмәғәтселеге, белгестәр һәм ҡыҙыҡһыныу белдереүсе граждандарҙы мөһим ҡарарҙар сығарыуға йәлеп итеү. Ә йүнәлештәргә килгәндә, тәү сиратта, иҡтисад һәм финанстар. Әйткәндәй, быйылға беренсе тапҡыр ҡала бюджеты дефицитһыҙ ҡабул ителгән. Был, әлбиттә, ҡала хакимиәте менән республика Хөкүмәтенең берләктә килешеп эшләүе һөҙөмтәһе. Шулай уҡ муниципаль унитар предприятиелар буйынса ла аткараһы эштәр күп. Улар килем алыуҙы күҙаллап ойошторолһа, ваҡыт киреһен күрһәтә - күпселеге килемһеҙ эшләй. Ҡаланың үҫеше лә Совет депутаттарының күҙ уңында булыуы зарур, сөнки мегаполисты хәҙер Ағиҙел һәм Ҡариҙел йылғалары арьяғына сығармай үҫтереү мөмкин түгел. Һәм иң актуаль мәсьәлә булып торлаҡ-коммуналь хужалығы эшмәкәрлеге тора. "Дөрөҫөн әйткәндә, тармаҡта тулы тәртипһеҙлек. Идара итеү компаниялары алышына, халыҡ ҡайҙа, ҡасан һәм нимә өсөн кемгә түләгәнен, кем нимә өсөн яуап биргәнен аңламай һәм аңлап та өлгөрмәй. Граждандарҙы ҡабул итеү ваҡытында ошо мәсьәләләр буйынса бик күп мөрәжәғәттәр була. Һорауҙар арта, әммә бурыс күләме кәмемәй. Мин тариф көйләүҙәрен, технологик юғалтыуҙар нисбәтен һ.б. мәсьәләләрҙе яҡшы беләм һәм артабан да шулай дауам итһә, бер көн килеп был мәсьәлә тарифтар йомғағына һәм түләү мөмкинлеге булмаған проблемаға әүереләсәк. Проблема үҙенән-үҙе хәл ителмәйәсәк. Был тармаҡ барлыҡ муниципаль властар өсөн иң һыҙғанып эшләү һәм яуаплылыҡ өлкәһе", - тине Валерий Николаевич.

Ҡыҫҡаһы, алда йәмәғәтселек менән берлектә тәҙәкләндереүҙең яңы ҡағиҙәләрен булдырыу, ҡала үҫешенең генераль планын, парковкалар планын тикшереү, баҡсасыларҙың, инвалид балаларҙың, йәштәрҙең проблемаларына күберәк иғтибар биреү йүнәлешендәге әүҙем эшмәкәрлек көтә. Шулай уҡ быйыл мөһим сараларҙы - Башҡортостан Республикаһы ойошторолоуҙың 100 йыллығы, Халыҡ-ара балалар уйындары, республика Башлығын һайлау һәм ҡала Советына өҫтәмә һайлауҙарҙы юғары кимәлдә үткәреү яуаплылығы ла тора. "Граждандарҙың социаль яҡланғанлығы мәсьәләләре артабан да депутаттарҙың эш йүнәлеше нигеҙен тәшкил итергә тейеш. Милли маҡсаттарҙы уңышлы тормошҡа ашырыу өсөн көстәрҙе берләштерергә, халыҡты әүҙем хеҙмәттәшлеккә ылыҡтырырға кәрәк", - тине ҡала Советы рәйесе.

Земфира ЙӘНТҮРИНА.

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.

Бауыр таҙартыу

❖ Йөҙөмдөң тәбиғи, ҡарараҡ төҫлөһөн һайларға. Ялтырап торғаны, гәҙәттә, махсус матдәләр менән эшкәртелә. Шуға ла иғтибарлы булығыҙ. 150 г йөҙөмдө яҡшылап йыуабыҙ. 2 стакан ҡайнар һыуға йөҙөмдө һалып, 20 минут ҡайнатырға. Төнө буйы төнәтәбеҙ. Иртән һөҙөргә һәм саҡ ҡына йылытырға. Ас ҡарынға эсергә. Ярты сәғәттән ашарға ярай. Йөҙөмдө һоло бутҡаһына өҫтәп ашаһағыҙ, тағы ла яҡшыраҡ. Айына бер тапҡыр 4 көн рәттән эсергә. Был ваҡытта бауырҙы таҙарта торған ризыҡтар: сөгөлдөр, кишер, алма, кәбеҫтә, топинамбур, шпинат, ҡара слива ашарға. Һөтлө ризыҡтарҙан тыйылып тороғоҙ.

Ябығыу өсөн

❖ Ай дауамында һәр иртә ошо "бутҡа"ны ашарға кәрәк. Бит тиреһе, сәстәр һәм тырнаҡтар торошо яҡшыра, ябығыуы өсөн... ябыҡтыра. 5 ҡалаҡ һоло онтағына 5 ҡалаҡ ҡайнаған һыу ҡойоп, төнгөлөккә ҡалдырабыҙ. Иртән 1 ҡалаҡ һөт, 1 балғалаҡ бал, 5 әстерхан йәки урман сәтләүеге өҫтәргә. Яҡшылап сәйнәп ашарға. Унан һуң 3 сәғәт ашамаҫҡа ла, эсмәҫкә лә.

Ҡан тамырын нығытыу

❖ Ҡул, аяҡтарҙың бармаҡтары йыш ойой икән, был ҡан тамырҙары менән бәйле булыуы ихтимал. Кис 1/3 стакан етен орлоғона 1 литр һыу ҡойорға, ҡайнау хәленә еткерергә һәм 2 сәғәт ҡайнар һыулы һауытта торорға. Төнө буйы төнәтәбеҙ һәм иртән һөҙәбеҙ. Яҡынса 850 мл кеҫәл кеүек масса барлыҡҡа килә. Уны 5 көн эсергә: иртән ас ҡарынға һәм кис ашағандан һуң 1/3 стакан. Дауаны 15 көн ҡабатлағыҙ. 3 ай ял иткәндән һуң, тағы 15 көн эсегеҙ.

Һалҡын тейгәндә

❖ Шыршы йәки ҡарағай энәләрен ботаҡтарынан айырып, ит турағыс аша үткәрергә, һәр 100 грамм массаға 1-2 ҡалаҡ бал өҫтәргә, ингаляция һәм түшкә компресс өсөн ҡулланырға. Һыуыҡтыстың аҫҡы кәштәһендә һаҡларға.

Айбикә ЯҠУПОВА.

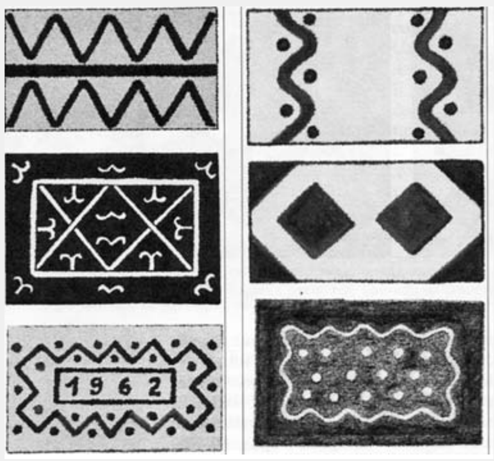
✓ ***Һамар өлкәһе Большеглушицкий районы Ташбулат ауылында кейеҙҙәге тура мөйөш аҡ линиялар менән бүленгән һәм һөҙөмтәлә ситтәре 6 өсмөйөш менән уратылған ромб килеп сыҡҡан.***

ЙОЛАНДАН ЙҮН ТАП!

БАШҠОРТ КЕЙЕҘЕ

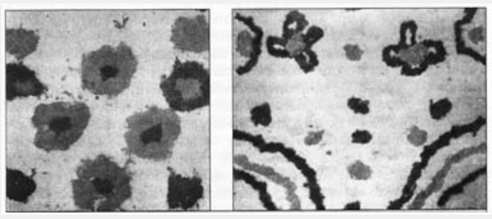
Үткән быуаттың 50-60-сы йылдарында Башҡортостандың көньяҡ һәм көньяҡ-көнсығыш райондарында кейеҙгә биҙәк һалыу өсөн ҡыҙыл, алһыу, йәшел, һары, ҡыҙғылт-һары төҫтәргә буялған йөн ҡулланылған. Орнамент һалыу принцибы ҡаралы-аҡлы кейеҙҙәрҙәге кеүек.

Буранғолда осраған кейеҙҙең үҙәк өлөшөндә уртаһы йәшел булған ҡыҙыл өс түңәрәк һалынған. Кейеҙҙең ситтәре буйлап йәшел буйҙар һәм ҡыҙыл төҫтәге киртләс биҙәктәр һалынған.



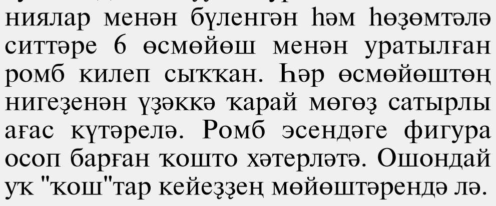
Биҙәкле кейеҙ өлгөләре (экспедиция материалдары буйынса).

Ошо уҡ ерлектәге икенсе бер кейеҙҙең мөйөштәре йәйғор формаһындағы көрән һәм йәшел буйҙар һалынған. Ҡалған өлөшө түңәрәктәр, дүрт тажлы сәскәләр менән биҙәлгән. Ай кейеҙҙә ситтәре "юйылған" һары ҡыҙыл сәскәләр һалынған.



Буялған йөндән һалынған биҙәктәр. Әбйәлил районы. 1971 й.

1963 йылда ырғыҙ-кәмәлек башҡорттарында мөгөҙгә оҡшаған биҙәктәр күрергә насип булды. Һамар өлкәһе Большеглушицкий районы Ташбулат ауылында кейеҙҙәге тура мөйөш аҡ линиялар менән бүленгән һәм һөҙөмтәлә ситтәре 6 өсмөйөш менән уратылған ромб килеп сыҡҡан. Һәр өсмөйөштөң нигеҙенән үҙәккә ҡарай мөгөҙ сатырлы ағас күтәрелә. Ромб эсендәге фигура осоп барған ҡошто хәтерләтә. Ошондай уҡ "ҡош"тар кейеҙҙең мөйөштәрендә лә.



Ырғыҙ-кәмәлек башҡорттары кейеҙҙәре. 1963 й.

Ике ҡатлы булған кейеҙҙә биҙәк ошо рәүешле һалынған: әле ныҡлап йәйелмәгән аҡ нигеҙ өҫтөнә кәрәкле формалағы ярым әҙер биҙәктәрҙе ҡуялар. Кейеҙҙе йәйеү процесында ике ҡат та тығыҙлана. Орнамент кейеҙҙең алғы йөҙөн биҙәй.

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

АФАРИН!

ҒАЛИМДАРҒА - БИШЛЕ!

Был көндәрҙә Рәсәй Фәндәр академияһы 295 йыллыҡ юбилейын билдәләй. Рәсәй Фәндәр академияһының Өфө фәнни үҙәге Тарих, тел һәм әҙәбиәт институты директоры Айбулат Псәнчин, филология фәндәре докторы, профессор Фирҙәүес Хисамитдинова һәм бүлек етәкселәре хеҙмәткәрҙәре ошо уңайҙан "Башинформ"да журналистар менән осрашты һәм башҡорт теле һәм әҙәбиәте, башҡорт халҡының ауыҙ-тел ижады, яңы донъя күргән ғилми хеҙмәттәр, киләсәккә пландар тураһында һөйләне.

2022 йылда бер быуатлыҡ тарихын билдәләйәсәк Тарих, тел һәм әҙәбиәт институтында археологик тикшеренеүҙәр, этнология, Башҡортостан тарихы һәм мәҙәниәте тарихы, Башҡортостандың яңы тарихы, тел ғилеме, фольклористика, әҙәбиәт ғилеме һәм шәрҡиәт бүлектәре эшләй һәм улар йыл да үҙ йүнәлеше буйынса төрлө ғилми хеҙмәттәр баҫтырып тора. Шуларҙың береһе - "Башҡорт теленең академик һүҙлеге" буйынса 2018 йылда эш тамамланған. 2006 йылдан алып ун томдан торған хеҙмәттең һәр китабы унар мең дана менән донъя күргән. Һүҙлектәге һүҙҙәр башҡорт, рус, төрөк һәм инглиз телдәрендә, аңлатмаһы - башҡорт һәм рус телдәрендә бирелгән һәм был йәһәттән төрки тел ғилемендә уға тиңләшер хеҙмәттәр юҡ, тип билдәләй ғалимдар. "Проектты уңышлы ослап ҡуйҙыҡ, хәҙер телде өйрәнеүсе ғалим өсөн иң юғары нөктә - этимологик һүҙлек төҙөү буйынса эш башланыҡ. Был башҡорт телен донъя кимәленә сығарыу өсөн бик мөһим", - тине институттың ғилми етәксеһе Фирҙәүес Ғилмитдин ҡыҙы. Шулай уҡ ғалимә бөгөн тел ғилеме өсөн мөһим йүнәлештәрҙе билдәләп китте һәм улар буйынса ла коллегаларының һөҙөмтәле эшләүен белдерҙе.

Институтта бөтә Рәсәй халыҡтары телдәренең диалект үҙенсәлектәрен өйрәнеүселәр өсөн "Диалектология һорауҙары" халыҡ-ара ғилми журнал булдырылған. Айбулат Вәли улы әйтеүенсә, институтта күп томлыҡ ғилми хеҙмәттәр даими рәүештә нәшер ителеп тора. Мәҫәлән, быға тиклем ғалимдар ете томлыҡ "Башҡорт халҡы тарихы" хеҙмәтен баҫтыра, әлеге ваҡытта өс томда донъя күрәсәк "Башҡорт халҡының рухи мәҙәниәте" ("Духовная культура башкирского народа") китаптары нәшергә әҙерләнә. Институтта хәҙерге башҡорт телен өйрәнеү буйынса ғына түгел, боронғо яҙмаларҙы туплау, өйрәнеү һәм киң массаларға сығарыу буйынса ла әүҙем эш алып барыла. Әҙәбиәт ғилеме бүлегенең өлкән хеҙмәткәре, филология фәндәре докторы Нәркәс Хөбөтдинова "Башҡорт әҙәбиәте тарихы"ның етенсе томы баҫмаға әҙерләнеүе, Мостай Кәрим һәм Ғайса Хөсәйеновтың йыйынтыҡтары сығарылыуы тураһында һөйләне. Башҡорт фольклорын өйрәнеүселәрҙең дә ғилми хеҙмәттәре нәшер ителеп тора. "1959 йылда үткән экспедицияла бер ҡатындан 4 мөнәжәт тексы яҙып алынған, 2008 йылда уның ҡыҙы тик ике мөнәжәтте генә хәтерләп әйтә алған. Бына нимә борсой бөгөн беҙҙе", - тине бүлек мөдире Гөлнур Хөсәйенова.

Башҡортостан тарихы һәм мәҙәниәте тарихы бүлеге мөдире Марсель Фархшатов быйыл Башҡорт милли-азатлыҡ хәрәкәтенең "Башҡорт" тип аталған беренсе гәзитен яңынан баҫмаға әҙерләүҙәре тураһында һөйләне. Институттың был бүлеге рәсми ҡағыҙҙар менән эш итә, яңыраҡ бик күптәргә ҡыҙыҡлы буласаҡ "Дневник уфимского чиновника Ребелинского" китабы донъя күргән. Ырымбур губернаһының ябай чиновнигы 1792-1812 йылдар дауамында көндәлегенә барлыҡ ҡәҙимге ваҡиғалар, һауа торошо, сәйәси-ижтимағи хәлдәр, үҙенең килеме һәм аҡса сығымдары тураһында яҙып барған.

Институттың археологик тикшеренеүҙәр бүлеге хеҙмәткәрҙәре быйыл мосолмандарҙың Урта быуаттарға ҡараған изге урындарын өйрәнеүгә арналған проект буйынса эш башлаған. "Сит илдәрҙә фәнгә дәүләт тарафынан һәр ваҡыт иғтибар көслө, хатта 2007-2008 көрсөк йылдарында һәм унан һуң да АҠШ, Канада, алдынғы Европа һәм Азия илдәре был өлкәне финанслауҙы кәметмәгән. Фәнһеҙ илдә алға китеш юҡ, технологиялар үҫеше юҡ, был турала РФ Президенты Владимир Путин да даими рәүештә һөйләй. Ғилми хеҙмәт емештәрен нәшер итеүгә республика беҙгә һәр ваҡыт ярҙам итеп торҙо, киләсәктә лә башҡорт халҡының рухи байлығын өйрәнеү һәм һаҡлау иғтибар үҙәгендә булыр, тигән ышаныстабыҙ", - тине география фәндәре докторы, профессор Айбулат Псәнчин.

Сәриә ҒАРИПОВА.

...ҒӘҘӘТТӘРЕ КҮРКӘМ

ЗАМАН МЕНӘН БЕРГӘ

Ошо көндәрҙә Өфөнөң мәғариф системаһының 2018 йыл йомғаҡтары һәм 2019 йылға ҡуйылған бурыстарына арналған кәңәшмә үтте.

"Өфө ҡалаһында мәғарифты үҫтереү" муниципаль программаһын тормошҡа ашырыу мәсьәләһе тураһында фекер алышҡанда, мәктәп биналарын ремонтлау, яңыларын төҙөү, уҡыусылар һәм уҡытыусылар өсөн уңайлы шарттар булдырыу проекттың төп эш йүнәлешенең береһе тип билдәләнде. Өфө ҡала округы хакимиәте башлығы урынбаҫары Алина Сөләймәнова киләсәктә 2300 уҡыусыға һәм 540 балалар баҡсаһы йәшендәгеләргә яңы урындар барлыҡҡа киләсәк, тип белдерҙе.

Баш ҡала хакимиәтенең мәғариф идаралығы етәксеһе Елена Хаффазова иһә иғтибарҙы һөнәри оҫталыҡ мәсьәләһенә йүнәлтте һәм "Мәктәп-вуз-предприятие" араһында бәйләнештәр булдырыу йәһәтенән күп эштәр атҡарылыуы тураһында телгә алды. Уның һөҙөмтәһендә уҡыусыларға юғары уҡыу йорттары педагогтары дәрес бирә, предприятие белгестәре менән ҡыҙыҡлы осрашыуҙар, төрлө өлкәләге ойошмаларҙың эш айышына төшөнөү өсөн экскурсиялар ойошторола. Әйткәндәй, һөнәри оҫталыҡ тураһында телгә алғанда баш ҡала уҡыусыларын WorldSkills эшсе һөнәрләләрҙең оҫталыҡ ярыштарына ылыҡтырыу, һәләтле балаларҙы күтәрмәләү йәһәтенән әүҙемерәк эшләргә кәрәк булыуы билдәләнде. Шулай уҡ баш ҡалала балалар баҡсаларына электрон сират, мәктәптәрҙе техник йыһазландырыу, уҡыусыларҙың электрон көндәлектәре, уларҙың өлгәшен һәм мәктәпкә килгән көндәрен билдәләү өсөн махсус электрон системалар уңышлы ҡулланылышҡа индерелеүе тураһында ла әйтелде. 2017 йылдан Орджоникидзе районында урылашҡан барлыҡ өҫтәмә белем биреү учреждениелары "Башҡортостан Республикаһының өҫтәмә белем биреү навигаторы" республика берҙәм интернет-порталына индерелгән, шул рәүешле ата-әсәләр түңәрәктәр һәм секциялар тураһында тулы мәғлүмәт алыу мөмкинлегенә эйә булған. Киләсәктә баш ҡаланың башҡа райондарында ла был тәжрибә ҡулланыласаҡ. Шулай уҡ балаларҙың интернет селтәрендәге хәүефһеҙлеге буйынса ла төрлө ведомстволар, йәмәғәт ойошмалары, ата-әсәләр, уҡыусылар менән берлектә комплекслы эш программаһы булдырылған. Был инде мәғариф хеҙмәткәрҙәренең бөтә кәңәшмәләрендә лә күтәрелгән мөһим проблема.

Йәмилә ШӘРӘФЕТДИНОВА.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

17

Шифа

16 - 22 февраль (шаҡай) 2019 йыл №7 (841)

КӨНАУАЗ

Башҡортостан Республикаһы Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбировтың кәңәшмәләрҙе яңы форматта үткәреүе һәм уларҙы ниндәйҙер мөһим тармаҡҡа арнауы бик тә урынлы булды. Шундай кәңәшмәләрҙең халыҡты иң ҡыҙыҡһындырғаны, моғайын да, "Сәләмәтлек сәғәте"лер, сөнки был өлкәләге етешһеҙлектәр инде халыҡтың үҙәгенә үткән, тиһәк тә хата булмаç.

СӘЛӘМӘТЛЕК СӘҒӘТЕ

Кәңәшмәлә социаль селтәрҙәрҙә граждандарҙың мөрәжәғәте менән эшләү буйынса төркөм етәксеһе Елена Прочаковская белдереүенсә, аҙна дауамында 75 мөрәжәғәт теркәлгән һәм уларҙың күпселеге Сибайҙағы хәл-торошҡа бәйле. Башҡалары иһә тар өлкә белгестәрҙең, матди-техник ҡорамалдарҙың етешмәүе, медицина учреждениеларын тотоу һәм ҡарау, дарыуҙар менән тәьмин итеү мәсьәләләренә ҡағыла. БР Һаулыҡ һаҡлау министры вазифаһын башҡарыусы Максим Забелин бәйән итеүенсә, бөгөн киҫкен коронар синдромлы сирлеләргә махсус ярҙам 18 беренсел ҡан тамырҙары бүлексәһендә һәм 6 үҙәктә күрһәтелә, уларҙың базаһында 12 ангиограф ҡоролмаһы урынлашҡан. Былтыр ошондай 5 ангиограф алынған. Уларҙы ҡороу 1 сентябргә тамамланырға тейеш. Һуңғы биш йылда республикала киҫкен коронар синдромлы сирлеләргә операция яһау күләме арткан. Был күрһәткес буйынса Башҡортостан эре федераль кардиоүҙәктәрҙән генә ҡалышып, иң яҡшы биш төбәк иҫәбендә килә. Максим Забелин белдереүенсә, киҫкен коронар синдром осрағында үлемде кәметеүгә матди-техник базаны нығытыу, медперсоналдың белемен камиллаштырыу, халыҡҡа йөрәк-ҡан тамырҙары сирҙәрен диагностикалау тураһында мәғлүмәт биреү тора. Тағы бер мөһим фактор - ошо синдромды кисергән һәм дауаланыу алған пациенттарҙы 12 ай дауамында бушлай дауалау терапияһы менән тәьмин итеү.

Шулай уҡ кәңәшмәлә граждандарҙы дауалау препараттары менән тәьмин итеүҙе ойоштороу мәсьәләһе лә ҡаралды. Был эш ике йүнәлештә алып барыла: дауалау учреждениеларында - дауаханаларҙа, клиникаларҙа, диспансерҙарҙа - медикаментоз дауа алған граждандарҙы дауалау мотлаҡ медицина страховкаһы, федераль һәм республика бюджеттары, бюджеттан тыш саралар иҫәбенә бушлай башҡарыла; амбулатор-поликлиника ярҙамы күрһәткәндә льготалы дарыуҙар менән тәьмин итеү. Әммә бында төп проблема булып финанслауҙың етерлек булмауы, конкурс процедуралары үткәреүҙең оҙаҡҡа һуҙылыуы, тәьминәтсенең шарттарҙы боҙоуы тора. Был мәсьәләне финанслауҙы арттырып һәм дарыуҙарҙы берҙәм фармоператор аша үҙәкләштереү юлы менән хәл итеп була, тине Максим Забелин.

Шулай уҡ кәңәшмәлә медицина кадрҙарын маҡсатлы әҙерләү мәсьәләһе лә күтәрелде. Быйыл БДМУ медицина колледждарын тамамлаусы 50 студентты ҡабул итергә әҙер.

Республиканың һаулыҡ һаҡлау өлкәһе алдында торған тағы бер мәсьәлә - "Тиҙ ярҙам" хеҙмәте эшмәкәрлеге. Бөгөн был тармаҡ белгестәргә ҡытлыҡ кисереп кенә ҡалмай, ә машиналарҙың иҫкереүе (67 процент) буйынса ла алда бара. Ә инде 140 машина 100 процентҡа туҙған. Былтыр был мәсьәләне хәл итеү йәһәтенән 2250 машина алынһа, быйылға тағы ла 61 машинаға ғариза бирелгән.

- "Тиҙ ярҙам" табиптары, полиция һәм янғын һүндереүселәр кеүек үк, зыян күреүселәргә иң беренселәрҙән булып ярҙамға килә. Улар эште нисек ойоштороргa белә, ә беҙ уларҙан килгән сигналдарҙы ишетергә һәм ваҡытында хәл итергә тейешбеҙ, - тине республика етәксеһе Радий Хәбиров.

Шәрифә САЛАУАТОВА әҙерләне.

МЕДИЦИНА ЯҢЫЛЫҠТАРЫ

МАКСИМОВКАЛАР ҘА...

Был аҙнала Өфө ҡалаһының Калинин районына ҡараған Максимовка ҡасабаһында ла 1-се поликлиника бүлексәһенең модуль бинаһы асылды. Тантаналы сарала БР һаулыҡ һаҡлау министры вазифаһын башҡарыусы Максим Забелин, ҡала хакимиәте башлығы Өлфәт Мостафин ҡатнашты.

Ҡасабала 7 меңдән ашыу кеше, шул иҫәптән 2500 бала йәшәй. Халыҡҡа медицина ярҙамы күрһәтеү уңайлы һәм яҡын булһын өсөн поликлиника табип амбулаторияһы тибында ҡыҫҡа мөҙҙәттә төҙәлеп, заманса ҡорамалдар менән йыһазландырып, үҙенең төүге пациенттарын ҡабул итә башланы ла инде. Бында терапия, кардиология, акушер-гинекология, офтальмология, стоматология, хирургия буйынса ярҙам алырға, шулай уҡ терапия, функциональ диагностика буйынса кәңәшкә стационарҙа дауаланырға мөмкин, тиҙ медицина ярҙамы ла күрһәтелә, физик мөмкинлектәре сикләнгән категория өсөн дә шарттар тыуҙырылған. Өлфәт Мансур улы һаулыҡ һаҡлау ойошмаһының техник йыһазын, белгестәрҙең хеҙмәтен юғары баһалаы һәм компьютер ҡорамалдары алыуға сертификаттар тапшырҙы.

...НУҒАЙҘАР ҘА ШАТЛАНА

Өфөнөң Октябрь районы Нуғай ауылында яңы модулле медицина пункты эшләй башланы. Учреждение 18 йәшкәсә балаларға тәүге медицина ярҙамы күрһәтеү өсөн тәғәйенләнгән.

Майҙаны 150 квадрат метрлыҡ амбулаторияла табип-педиатр бүлмәһе, фильтр-бокс, прививка яһау, процедура бүлмәләре, регистратура бар. Бында участка табип-педиатры һәм медицина регистраторы өсөн автоматлаштырылған эш урындары булдырылған. Участка табип-педиатры көн һайын ҡабул итә. Аҙнаһына ике тапҡыр балаларға инфекцияларға ҡаршы вакцинация үткәреү ҡаралған, лаборатория-диагностика хеҙмәте белгестәренең килеү графигы төҙөлгән, кәрәк булған осраҡта төрлө йүнәлештәге табиптарҙы саҡырыу ҡаралған. Өфө ҡала округы хакимиәте башлығы Өлфәт Мостафин медпунктты ҡарағандан һуң сабыйҙарҙың һаулығын һаҡлау һәм нығытыу өсөн бында һөт кухняларын үҫтерергә, уларҙы тормошҡа ашырыу пункттарын ойоштороргa кәрәклеген билдәләне. Әле поликлиникаға 1 726 бала беркетелгән, уларҙың 17-һе бушлай туҡланыуға, шул иҫәптән һөт кухняһы хеҙмәтенә иҫәптә тора. Өлфәт Мостафин һүҙҙәренсә, амбулаторияның эшләй башлауы Нуғай халҡының медицина хеҙмәтләндереүе проблемаһын тулыһынса хәл итмәй. Шуға ла әле медицина бинаһын асыу менән бер рәттән, 320 урынлыҡ поликлиника проекты әҙерләнә.

БЕЛМӘЙ ҠАЛМА!

Башҡортостан дауаханаларында Өфө күҙ ауырыуҙары ғилми-тикшеренеү институты табиптары пациенттарға бушлай операция яһай.

Ғинуарҙа һәм февралдә Малаяҙ, Бәләбәй, Мәләүез үҙәк район дауаханаларында, Стәрлетамаҡтың 3-сө дауаханаһында пациенттарҙы ҡабул иттеләр. Табиптар 18-22 февралдә - Ишембай үҙәк район дауаханаһында, 25-26 февралдә - Яңауыл үҙәк район дауаханаһында, 27-28 февралдә - Туймазы үҙәк район дауаханаһында, 4-5 мартта - Белорет үҙәк район дауаханаһында, 6-7 мартта - Учалы үҙәк район дауаханаһында, 11-15 мартта - Сибай ҡала дауаханаһында, 18-22 мартта - Стәрлетамаҡ ҡалаһының 3-сө дауаханаһында, 25-29 мартта - Мәләүез үҙәк район дауаханаһында, 1-5 апрелдә Ишембай үҙәк район дауаханаһында эшләйәсәктәр.

ӘЙҘӘГЕҘ...

ДӨРӨҪ ТУҠЛАНАЙЫҠ!

Бөгөн кеше тик тәмле аҙыҡтарҙы ғына ашарға күнеккән. Ә беҙҙең аш һеңдереү системабыҙ үләнгә, йәғни клетчаткаға көйләнгән. Беҙ тамыраҙыҡтар, ҡайырҙар, үләндәрҙең ашарға яраҡлылары менән дә туҡланырға һәләтлебеҙ.

Дөйөм алғанда, республикабыҙҙа үҫкән үләндәрҙең 72 процентының өҫкө өлөшө, тамырҙарҙың 50 проценты ашарға яраҡлы. Әйтәйек, барыбыҙ ҙа яҡшы белгән айыу ҡурайы үләне иң көслө ағыулы үләндәрҙән һанала. Ә тамыры, ғәжәпкә ҡалғандай, ашарға яраҡлы, хатта аш һеңдереү системаһы өсөн бик файҙалы ла. Был парадоксаль үләндең тамырын икмәк бешергәндә тәмләткес итеп ҡулланалар, салаттар эшләйҙәр. Тағы ла шуныһы ҡыҙыҡ: яҙ етеп, ҡышҡы өңөнән сыҡҡан айыу ҙа эсәктәренә ҡыш буйы йыйылып ятҡан бөткән ризыҡ ҡалдығынан арыныр өсөн шул тамырҙы эҙләп ашай икән. Сөнки был ризыҡ аш эшкәртеү ағзаларын бик тиҙ ваҡыт эсендә таҙарта. Айыу ҡурайы (дягил) тамырын ашаған кешелә холецистит та, панкреатит та, холангит та осрамай.

Беҙҙең көндәлек ризығыбыҙ бешерелгән, ҡурылған, һәр төрлө шәрбәт ризыҡтарынан ғибәрәт. Ашҡаҙанды тигеҙ өс өлөшкә бүлеп ҡараһаҡ, шуның бер өлөшө ризыҡ, бер өлөшө һыу менән тулы, тағы бер өлөшө буш ҡалырға тейеш, тигән бер бәйғәмбәр. Күп осраҡта табынға ултырған кеше үҙен һуңғы тапҡыр ашағандай тота... Тағы ла, беҙҙең халыҡта ҡунаҡты ҡыҫтап һыйлау йолаһы бар. Һиңә һалып бирелгән ризыҡты ҡалдырырға ярамай, яҙыҡ була, хужаны ихтирам итмәү һанала, йәғни "ямандан ярты ҡалаҡ аш ҡала" тигән төртмә һүҙ күнелебеҙгә нык һеңешкән. Тимәк, хужабикә ризыҡты һеҙгә ниндәй миҡдарҙа һалып бирһә лә, барыбер ашап бөтөрөргә тура килә. Кемдең "яман" булып ҡалғыһы килһен! Көн дә ризыҡты бер балғалаҡҡа арттыра барған хәлдә лә кеше ашҡаҙаны йәйелә бара. Ризыҡ өҫтөнә ризыҡ ашағанда ашҡаҙанда барыһы ла болғана. Был, әлбиттә, кәрәкле биҙҙәрҙең кәрәкле миҡдарҙа ферменттар бүлеп сығарыу функцияһының боҙолоуына килтерә. Шунлыҡтан кеше эсе күбеүҙән яфалана. Шулай уҡ лайлаға әйләнә торған ризыҡты күп ашау ҙа файҙаға түгел. Картуф, дөгө, аҡ икмәк, макарон, сыр, ит - йәбешкәк массаны барлыҡҡа килтерә торған ашамлыҡтар. Әлек ит ашатып үлтереү язаның бер төрө булған, тимәк, итте саманан тыш күп ашауҙың зыянын боронған уҡ белгәндәр. Итле ризыҡ ашайһың икән, иң алдан йәшел салат ашау фарыз. Сөнки йәшел салаттар аш һеңдереү ағзаларындағы ферменттарҙы әүҙемләштерә.

Ашҡаҙан аҫты биҙенең, үт ҡыуығының эшен еңеләйтеүгә өҫкөн укроп, һуған, һәр төрлө йәшел салаттар ашарға кәңәш ителәә. Сөнки бауыр "лаборатория" булараҡ, үҙенә кергән үлән-салаттар аша ризыҡ эшкәртеүгә булышлыҡ итеүсе энзимдар бүлеп сығара. Ошо осраҡта ғына ризыҡ тулыһынса үҙләштерелә.

Марат РӘЖӘПОВ.

✓ Республикала булған ҙур мөмкинлектәрҙе әле 30 процентҡа ла файҙалана белмәйбеҙ, шуныһы насар. Гөрләп торған фәнни-тикшеренеү институты бар, шунда күпме белгестәр әҙерләргә, күпме кешеләрҙе ҡарарға булыр ине.

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

ҠАҘ МАЙЫ ФАЙҘАЛЫ

Ҡаҙ майы составындағы файҙалы компоненттар:

1. **Май кислоталары.** Организмдың һыу балансын яйға һала, липидтарҙың үтеп инеүен арттыра, ә был, үҙ сиратында, косметик сараларҙың тән тиреһенә тиҙерәк һеңеүенә булышлыҡ итә, тиреләге яраларҙың төҙәлеүенә лә ярҙамы ҙур.
2. **Селен.** Матдәләр алышыныуын көйләй, аҡһымдар, углеводтарҙы һәм йодты үҙләштерергә ярҙам итә.
3. **Холестерин.** Күҙәнәктәрҙең нигеҙе булып һанала, Д витамины тупланыуға ярҙам итә.
4. **Е витамины.** Иммун системаһын нығыта, коллагенды синтезлай, күҙәнәктәрҙе зарарланыуҙан һаҡлай.

Ҡаҙ майы менән түбәндәге ауырыуҙарҙы дауалап була:

♦ **Бронхит.** Оҙаҡҡа һуҙылған йүткереүҙән ҡотолоу өсөн ҡаҙ майын ҡырғыстан үткәрелгән һуған менән болғарға һәм аш алдынан бер ҡалаҡ ҡабул итергә. Ошо уҡ ҡатнашманы түнгөлөккә күкрәк тәңгәленә һөртөргә була. Файҙаһы өс көндән үк күренәсәк.

♦ **Туберкулез.** Әлеге сирҙән арыныу өсөн иретелгән ҡаҙ майына алоэ һуты, какао, ваҡланған эрбет (кедр) сәтләүеге ҡушып болғарға ла парҙа йылытырға. Көнөнә дүрт тапҡыр һөткә ҡушып ҡабул итергә. Ыңғай үҙгәрештәр бер аҙнанан уҡ күренәсәк.

♦ **Үпкә ялҡынһыуы.** Эретелгән ҡаҙ майы менән һарымһаҡтан яһалған ҡатнашманы йылытырға һәм пергаментҡа һөртөргә. Ҡағыҙҙы күкрәккә ҡуйып, өҫтөнә йылы шәл (шарф) һалып, төнгөлөккә ҡалдырырға. Курс бер аҙна.

♦ **Өшөү.** Тәндең өшөгән өлөштәрен ҡаҙ майы менән һөрткәнгә тиклем, йылы һыу менән тиренең һиҙгерлек һәләтен ҡайтарырға кәрәк. Сәнсеү бөткәндән һуң ғына массаж хәрәкәттәре менән ҡаҙ майы һөртәләр. Йылы кейем кейергә йәки шәлгә төрөнөп ултырырға кәрәк.

♦ **Экзема.** Тире проблемаларынан ҡотолорға ҡаҙ һәм пихта майынан яһалған май (2:1) ярҙам итә. Тиренең зарарланған урындарына көнөнә бер нисә мәртәбә ошо майҙы һөртөргә кәрәк. Дауалау курсы - 20 көн.

♦ **Ревматизм.** Арҡа ауыртҡанда уны мунсала ҡаҙ майы менән ышҡыу яҡшы һөҙөмтә бирә. Процедуранан һуң йылы итеп төрөнөп ятырға кәрәк. Бер нисә сеанстан һуң ревматизм уҙырға тейеш.

♦ **Мускулдарҙың ауыртыуы.** Быңдай ваҡытта ҡаҙ майы, бао һәм спирт төнәтмәһе менән массаж яһау һәйбәт һөҙөмтә бирә. Әлеге ҡатнашманы ҡулланыу тиреләге тоҙҙарҙы сығарырға, ҡан әйләнешен яҡшыртырға, капиллярҙарҙы нығытыуға булышлыҡ итә.

♦ **Балаға уҙа алмағанда** ҡаҙ майы, алоэ япраҡтары, бал һәм һырғанаҡ майы менән ҡатнашма яһарға кәрәк. Төнәтмәне көнөнә өс мәртәбә бер ҡалаҡ йылы һөт менән эсергә. Әлеге дарыу ҡатын-ҡыҙҙарҙың аналыҡ көпшәһен таҙарта, ә ир-аттарҙа сперматозоидтарҙың активлығын арттыра.

♦ **Простатит.** Был ауырыуҙы ҡаҙ майы, ваҡланған һарымһаҡ, бал һәм каланхоэ гөлө төнәтмәһен ҡабул итеп дауаларға була. Ҡатнашманы иртән һәм кис ас ҡарынға бер аш ҡалағы эсергә. Ике аҙнанан һуң сир сигенергә тейеш. Шулай ҙа төнәтмәне 30 көн дауамында ҡабул итеү яҡшыраҡ һөҙөмтәләргә килтерәсәк.

МАҢЛАЙ КҮҘЕН

күңел күҙен дә

Бөгөн күптәр: "Ул беҙҙең күҙебеҙҙе асты!" - тип, уны ысын мәғәнәһендә мөғжизә тыуҙырыусы итеп күрә. Уйлап ҡараһаң, хеҙмәт йылдары дауамында Марат Талғат улы балаларҙан алып ҡарттарға тиклем күпме кешегә донъяны барлыҡ төҫтәрендә күреү бәхетен бүләк иткән! Бынан тыш, уның фәнгә ҙур өлөш индереүен, медицина һәм офтальмология терминдарының башҡортса һүҙлектәрен сығарыуын, барлыҡ исем-атын, дәрәжәләрен һанай китһәң, гәзиттең бер нисә бите китер. Бөгөн иһә барлыҡ регалияларҙы ситкә ҡуйып тороп, дәүеребеҙҙең арҙаҡлы шәхестәренең береһе медицина фәндәре докторы, профессор, академик Марат АҘНАБАЕВ менән замандаштар булараҡ әңгәмә ҡорҙоҡ.

Марат Талғат улы, тормош юлығыҙҙы байҡаһаң, унда һеҙҙең ниндәй шәхес булыуығыҙ асыҡ күренә: табип, сәйәсмән, фән һәм йәмәғәт эшмәкәре... Шулай ҙа тап табиплыҡ һеҙҙе үҙенә нығыраҡ ылыҡтырған, ошо юлды һайлауға нимә этәргес булды икән?

- Һуғыштан һуңғы ауыр йылдарҙа халыҡ ауырый башланы. Крупоз пневмония таралды. Ул ваҡытта миңә 9 йәш ине. Ашау яғы ла, кейем яғы ла бик наҡыҫ. Берҙән-бер көндө бер туған ҡустым Румил бик ҡаты сирләп китте. Шул осорҙа ауылда әлеге крупоз пневмонияһынан 5-6 бала вафат булды. Ҡапыл ауырыйҙар ҙа, өс-дүрт көн эсендә үлә лә ҡуялар. Заманына күрә дарыуҙар ҙа юҡ, ярай әле пенициллин килгән район үҙәгенә. Миннибай Рахманҡолов тигән хәрби фельдшер Кинйә-абыҙ ауылынан ине. Ул күп кешеләрҙең, шул иҫәптән ҡустымдың да ғүмерен һаҡлап ҡалды. Дарыуҙар район үҙәгендә генә, унда барырға транспорт юҡ, фельдшерҙың һыбай киткәне хәтеремдә. Былар барыһы ла күҙ алдымда булды һәм бик тетрәндерҙе, уйымда, фекеремдә, тормошомда табиптарҙың көсө, мөмкинлектәре тураһында бик ҙур эҙ ҡалдырҙы. Ул ваҡытта яҙғыһын ҡар аҫтында ҡалған башаҡты ашап, септик ангина менән дә сирләнеләр. Ике-өс көн яталар, тамаҡтары шешә һәм үләләр ине. Хатта мәктәпте ябып, балалар шунда ятты. Унда ла 7-8 кеше вафат булғандыр. Был күренештәрҙең барыһы ла мине, табип булам, тигән ныҡлы ҡарар ҡабул итергә этәрҙе лә инде. Бөгөн иһә дөрөҫ һөнәр һайлағаныма инанам, сөнки белемең, тәжрибәң булһа - табиплыҡ йәнгә йылы тойғолар бирә, ҡәнәғәтлек килтерә. Табип һәм уҡытыусы - кешеләргә иң яҡын шәхестәр бит улар.

Һеҙ Башҡортостанда ғына түгел, башҡорттар күпләп йәшәгән төбәктәрҙә лә үҙегеҙҙең ярҙамығыҙҙы күп күрһәткән белгес, барлыҡ төбәктәрҙе йөрөп сыҡҡан кешеләрҙең береһе. Бында ниндәй маҡсат алда торҙо: үҙегеҙҙең эшегеҙҙе киңәйтеүме, әллә милләттәштәребеҙгә, халыҡҡа күберәк файҙа килтереү, ярҙам итеүме?

- Күрше өлкәләрҙәге милләттәштәребеҙҙең хәл-торошо насар икәне тураһында хәбәрҙар инем. Мәҫәлән, Ҡурған башҡорттарын алайыҡ: колхоздар тарҡалған, урыҫ ауылдарында ла, башҡорт ауылдарында ла тәҙрәләрҙе таҡта менән ҡағып, халыҡ ауылды ташлап китә башлаған. Йорттар етемһерәп буш тора, ерҙәр эшкәртелмәй, ҡый баҫып киткән. Ерҙәре унды рышһыҙ. Эшкәртергә техникалары юҡ. Тарҡалып бөткәндәр. Өлкә үҙәгенә барыр ине - аҡсаһы юҡ. Медицина ла көслө түгел ине. Бер барып күргәс, шундай фекергә килдем: йыл һайын барасаҡбыҙ, халыҡҡа ярҙам күрһәтәсәкбеҙ. Һигеҙ йыл рәттән йөрөнөләр беҙҙең Үҙәктән, мин шәхсән ике тапҡыр булдым. Тәүҙә арттан гел күҙәтеп йөрөгән кешеләр булды. Донъяны күп күргән кеше булараҡ, "Башҡа маҡсат эҙләмәгеҙ, беҙҙең медицина ярҙамы күрһәтеү маҡсатынан башҡа бер маҡсат та юҡ", тип әйтеп ҡуйҙым, Шунан эйәреп йөрөүсе булманы.

Сәфәремдән шундай һығымтаға килдем һәм әле лә шундай фекерҙәмен: беҙҙең элекке боронғо мәҙәниәт тап шунда - Ҡурғанда һаҡланған. Унда балитәкле күлдәктәр кейеп йөрөйҙәр. Әммә үҙҙәрен бик ғорур тоталар. Уларҙа элекке тәрбиә лә, дин дә бар. Шуға Тарих, тел һәм әҙәбиәт институты белгестәре унда һаҡланған бар байлыҡты түкмәй-сәсмәй йыйып алырға бурыслы. Хатта фильмдар төшөрөргә кәрәк. Әлбиттә, күп эшләнде, китаптар ҙа сыҡты, әммә тулыһынса өйрәнелеп бөтмәгәндер, моғайын. Уларҙың тел байлығы иҫ китерлек, хатта медицина терминдарын да үҙҙәренсә әйтәләр ине. Шулай уҡ Ырымбур өлкәһенең башҡорттар йәшәгән барлыҡ райондарын, ауылдарын йөрөп сыҡтыҡ. Әммә табип булараҡ, башҡортмо, урыҫмы - ҡарап торманыҡ, кем килә, барыһын да ҡабул иттек.

Ошо эштәрҙең барыһын бер үк ваҡытта алып барҙығыҙ: студенттарға белем дә бирҙегеҙ, Өфө күҙ ауырыуҙары ғилми-тикшеренеү үҙәге директоры булдығыҙ, күрше өлкәләрҙә лә йөрөнөгөҙ, дәүләт-йәмәғәт эштәрендә лә әүҙем ҡатнаштығыҙ. Дәрт, энергия, илһам сығанағын ҡайҙан алаһығыҙ?

Сифат тигәндән, хеҙмәтләндереү сифатына килгәндә, хәҙер табип ҡабул итһен өсөн алдан яҙылырға кәрәк. Өфөгә киләләр ҙә, врачҡа инә алмай йөрөйҙәр. Шундай ажиотаж тыуҙыралар. Бәлки, юрый ҙа эшләйҙәрҙер, тикшереү, надзор органдары бар бит, асыҡлаһындар. Ни өсөн элек өс көндә операция эшләнһә, хәҙер алдан яҙылып, өс ай көтөргә тейеш кеше? Бигерәк тә глаукома булһа, ул 15 көн эсендә һуҡырайыуы ихтимал. Кешегә өс айҙан һуң түгел, бөгөн ярҙам кәрәк. Быңдай мәсьәләләр бик күп. Уның өсөн ошо тармаҡтың уртаһында ҡайнап йәшәргә кәрәк. Ә хәҙер күбеһе гламур менән шөғөлләнә - тыштан ялтырай, эстән ҡалтырай. Эшләргә тейеш эштәрен ялтырауыҡҡа алмаштыралар: һөйләрлек, күрһәтерлек эштәре булмаһа ла матур залдарҙа конференциялар үткәрәләр.

- Ул кешенең булмышында ятҡан, ҡанында, тоҡомонда һалынған, быуындан-быуынға тапшырылған хис-тойғолор, моғайын. Шулай уҡ тәрбиә лә мөһим роль уйнайҙыр. Беҙҙең нәҫел бит боронғо. Ҡыпсаҡ ҡәбиләһе башлығы, башҡорттарҙың Нуғай Урҙаһына ҡаршы көрәшен ойоштороусыларҙың береһе, Иван Грозный ҡулынан кенәз титулы алған Ҡарағужаҡ бей Мишәүленән киләбеҙ. Атайымдар һирәк булһа ла уны элек иҫләп ала торғандар ине, әммә бер ваҡытта ла асылып китеп һөйләмәнеләр. Атайымдың әсәһе яғынан өләсәйем Латифаның олатаһы башҡорт дворяндарынан Абдулла кантон. Шул тәрән тамырҙарҙан киләлер, тием.

Һеҙ медицинаның төрлө осоронда эшләгән кеше, уның бөгөнгө торошо менән ҡәнәғәтһегеҙме?

- Тотош медицина тураһында һөйләргә йөрьәт итмәйем, сөнки уның төрлө тармаҡтары бар. Әммә үҙемдең офтальмология фәненән сығып та шуны әйтә алам: беҙгә бирелгән, республикала булған ҙур мөмкинлектәрҙе әле 30 процентҡа ла файҙалана белмәйбеҙ, шуныһы насар. Гөрләп торған фәнни-тикшеренеү институты бар, шунда күпме белгестәр әҙерләргә, күпме кешеләрҙе ҡарарға булыр ине.

Беҙ ете урында үҙәктәр аҫҡайныҡ. Уларҙы иғтибарлап ҡарамау һөҙөмтәһендә береһе, нәҡ минең тыуған районымдағыһы, ябылды, икенсеһе ябылыу хәлендә тора. Элек ошо төбәккә ингән халыҡтың барыһы ла Күмертауға килә торғайны, хәҙер барыһы ла Ырымбурға бара. Бер операция 48-50 мең һум тора. Бер йылда 300-500 кеше барһын, ти, күпме аҡса ситкә китә.

Әллә шундай махсус емергес сәйәсәт алып барыламы, тип аптырап ҡуям. Булғанды бөтөрөүе еңел. Шундай ҡеүәтте шулай файҙаланалармы ни?

✓ ***Табиптарҙы тейешенсә әҙерләргә кәрәк. Беҙ эшләгәндә ауылдарға сыға инек, хәҙер ундай сығып йөрөүҙәр ҙә, кешеләр менән аралашыуҙар ҙа юҡ. Потенциал дөрөҫ файҙаланылмай.***

ГЕНӘ ТҮГЕЛ...

асыусы ул

Бағыусы, ҡараусы, контролләүсе юҡ. Көслө кадрҙар ситкә китә. Бөгөн Санкт-Петербургта ғына беҙҙең өс фән докторы эшләй. Тармаҡтағы мин-минлек, тәкәбберлек һөҙөмтәһе ҡорбандары улар. Атап үткән сифаттар бөтөүҙең башланыуы билдәләре. Ә бит күҙ ауырыуҙары буйынса нимәлер төҙөү өсөн Хөкүмәттән ҡарар ҡабул иттереү еңел түгел. Сөнки кеше күҙ ауырыуҙарынан үлмәй, балаларҙың тыуымы, гинекология, кисектергеһеҙ хирургия - бына ошондай глобаль мәсьәләләрҙе хәл иткән осраҡта ғына ҡарар була. Күҙ ауырыуҙары буйынса бик ауыр ҡарар сығартыуы. Шуға ҡарамаҫтан, һәр ваҡыт властар менән килешеп эшләнек, зоналар буйынса үҙәктәр асыуға өлгәштек. Был халыҡ өсөн бик уңайлы булды. Сөнки ауыр йылдар, кешенең ҡулаҡсаһы юҡ, баш ҡалаға йөрөү мөмкинлеге юҡ ине. Шуға уларҙың ҡасан килерен көтөп ултырманыҡ, үҙебеҙ халыҡҡа яҡыныраҡ барҙыҡ.

Бөгөн медицинала кадрҙар проблемаһы, ысынлап та, киҫкен тора. Ауыл райондарында тар өлкә белгестәре етешмәне, ФАП-тар ябылды. Үҙегеҙ ошо белгестәрҙе уҡытып йөрөүсе педагог булараҡ, әйтегеҙ әле, ысынлап та кадрҙарға ҡытлыҡмы, әллә сәбәп икенселәме?

- Беҙҙә кадрҙар етерлек кенә түгел, хатта артыҡ та. Әммә ауыл ерҙәрендә уларҙың эш хаҡтары бөгөнгә иң түбән ихтыяжды ла ҡәнәғәтләндерерлек түгел, ә инде баш табип менән ябай табиптыҡын ҡараһаң, айырма әллә нисәмә тапҡырға килеп баҫа. Икенсенән, эше булыр ҙа ул, торлағы ла кәрәк бит. Балыҡ һыуҙың тәрәнен, кеше ҡайҙа еңелерәк, шуны ҡарай инде. Шуға, күптәр ҡалала урынлашырға тырыша, вазифаһы юғары булмаһа ла, уның ҡарауы, йәне тыныс, йәшәргә ятаҡ та табырға мөмкин. Дөрөҫөн әйткәндә, был мәсьәлә ниндәйҙер кимәлдә район хакимиәте башлыҡтарынан да тора. Әгәр райондарға табиптар бара икән, уларға шарттар тыуҙырылырға тейеш. Элек земство табиптарын нисек ҡаршы алғандар: эш урыны, бинаһы, йорт-ҡураһы әҙер, хатта атына-санаһына тиклем тәьмин иткәндәр. Килгән кеше эшләп ала ла китә. Батша Рәсәйе ваҡытында, совет власының тәүге йылдарында ла шулай булды. Табиптарҙың эш хаҡтары хатта колхоз рәйестәренекенән күберәк ине. Башҡа йәмғиәттәрҙә лә табиптың эш хаҡы бик юғары. Европа тураһында әйтеп тә тормайым, хатта Төркиәлә лә улар арыу алалар, өҫтәүенә, шәхси практика менән шөғөлләнәләр. Башҡа йәмғиәттәр беҙҙәге кеүек табиптарҙы "Һин шунда бар", "Хәрби комиссариатҡа бар" тип, унда-бында типкеләп йөрөтмәй. Беҙҙә табип хеҙмәтләндереүсе персоналға әйләнде...

Был үҙе үк эш хаҡы кәмеүенең бер сәбәбе түгелме ни: кадрҙар күп, уларҙы алмаштырырға мөмкинлек ҙур, әммә был осраҡта сифат яғы нык аҡһаясаҡ бит...

- Тап шулай. Сифат тигәндән, хеҙмәтләндереү сифатына килгәндә, хәҙер табип ҡабул итһен өсөн алдан яҙылырға кәрәк. Өфөгә киләләр ҙә, врачҡа инә алмай йөрөйҙәр. Шундай ажиотаж тыуҙыралар. Бәлки, юрый ҙа эшләйҙәрҙер, тикшереү, надзор органдары бар бит, асыҡлаһындар. Ни өсөн элек өс көндә операция эшләнһә, хәҙер алдан яҙылып, өс ай көтөргә тейеш кеше? Бигерәк тә глаукома булһа, ул 15 көн эсендә һуҡырайыуы ихтимал. Кешегә өс айҙан һуң түгел, бөгөн ярҙам кәрәк. Бындай мәсьәләләр бик күп. Уның өсөн ошо тармаҡтың уртаһында ҡайнап йәшәргә кәрәк. Ә хәҙер күбеһе гламур менән шөғөлләнә - тыштан ялтырай, эстән ҡалтырай. Эшләргә тейеш эштәрен ялтырауыҡҡа алмаштыралар: һөйләрлек, күрһәтерлек эштәре булмаһа ла матур залдарҙа конференциялар үткәрәләр.

Һуңғы йылдарҙа халыҡтың властарға ғына түгел, медиктарға ла ышанысы нык кәмене. "Дарыу яҙалар, ярҙам да итмәй", "Врач ҡарап та торманы..." һ.б. тигән зарланыуҙар күп ишетелә. Бөгөн медиктарға бирелгән белем ниндәй кимәлдә?

- Белемгә ҡарағанда тәрбиә эше мөһимерәк. Медиктарҙа ла рух тәрбиәләү - уларҙың халыҡҡа яҡын булыуы, уның ихтыяжын аңлауы, үҙенде уларҙың урынына ҡуйып ҡарауы мөһим. Бөгөн тап ана шул сифаттар етешмәй. Әгәр студенттарҙы тышҡы ялтырауыҡлы белгестәр уҡытһа, буласаҡ белгестәр ҙә шундай була, уларҙан ялтыр, матур тәтәйгә ышанып йөрөүселәр сыға. Ундайҙарҙан, әлбиттә, бер фәтеүә лә булмай. Йә улар эшләй-эшләй табип булып китә, йә шунда иҫәпкә бар булып йөрөйҙәр инде. Бындай белгестәр, тышҡы ялтырауыҡ менән йәшәүселәр медицинала ғына түгел, ғөмүмән, һәр ерҙә лә бар. Әгәр шундай кешеләр етәкселәр араһында булһа - был инде бигерәк тә насар, үлемесле. Был бөгөн ҙур проблема, әммә уға күҙ йомоу ҙа дөрөҫ булмаҫ ине. Был яҡшыға алып бармай.

Әлеге ваҡытта Башҡортостан Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров "Сәләмәтлек сәғәте" үткәреп, бик дөрөҫ эшләне. Сөнки медицина ул "табип-сирле" проблемаһы ғына түгел, ул тотош йәмғиәттең үҫеш проблемаһы. Һәм быны медиктарҙың үҙҙәренә генә ҡайтарып ҡалдырыу ҙа дөрөҫ булмаҫ, уны бергәләшеп, район, урындағы хакимиәттәр, йәмғиәт, йәмәғәт ойошмалары менән бергә хәл итергә һәм, әлбиттә, табиптарҙы тейешенсә әҙерләргә кәрәк. Беҙ эшләгәндә ауылдарға сыға инек, хәҙер ундай сығып йөрөүҙәр ҙә, кешеләр менән аралашыуҙар ҙа юҡ. Потенциал дөрөҫ файҙаланылмай. Кемделер вазифалы урынға тәғәйенләйҙәр икән, уның эше барамы, бармаймы - унар йылдар ултыра. Берәү ҙә анализ яһамай. Министрҙар кәңәшмәһән бушамай. Унан ғына эш алға китмәй бит. Һөҙөмтә юҡ икән, алыштырырға кәрәк. Йәштәрҙе тәғәйенләргә, тәжрибәле ололарҙы урынбаҫар итеп ҡуйырға мөмкин. Кадрҙар сәйәсәте һәм планлаштырыу теләһә ниндәй йәмғиәттең иң мөһим эше булырға тейеш. Бөгөн иһә уларҙың икеһе лә тейешле кимәлдә түгел.

Бөгөн күптәр зарланыуҙан бушамай. Һеҙ - һуғыш йылдары балаһы, уның әсе-сөсөһөн үҙ елкәгеҙҙә татығанһығыҙ. Гәзит уҡыусыларға ниндәй теләктәрегеҙҙе еткерер инегеҙ?

- Хәҙерге ҡыйынлыҡтарҙы ҙур проблема итеп ҡарамаһын ине кешеләр. Улар беҙҙең ата-олатайҙар күргән-кисергән менән сағыштырғанда бик кескенә. Атай-олатайҙар бричкалар, үгеҙҙәр, аттар егеп, ауыл хужалығын, иҡтисадты күтәрҙе, илде индустриаль илгә әйләндерҙе. Хәҙер бөтөн нәмә бар. Беҙ тотабыҙ ҙа Европа илдәре һәм Америка менән ярыша башлайбыҙ. Ә ниңә, 60-сы, 70-се һ.б. йылдар менән сағыштырмайбыҙ. Прогресс күҙгә күренеп тора бит. Бөгөн бөтөн мөмкинлектәр бар, тормошобоҙҙо үҙебеҙ матур итеп ҡорорға тейешбеҙ.

Унан һуң, ауыл хәлдәре борсой мине. Бөгөн беҙ ауыл хужалығында әллә күпме көс сарыф итеп, тик етештереү менән генә шөғөлләнәбеҙ, сеймалды эшкәртергә лә өйрәнеү зарур. Был, әлбиттә, сығымдар талап итә, шул уҡ ваҡытта үҙен аҡлай ҙа. Иң ҙур файҙалы һәм килемле производство - эшкәртеү бит. Сеймал һатып ҡына байып булмай...

ШУЛАЙ ИТЕП...

Ниндәй генә һорау бирһәм дә, Марат Талғат улының яуабы барыбер ҙә халыҡҡа, ауылға барып тоташты. "Дан-шөһрәткә күмелһәгеҙ ҙә, юғары ҡаҙаныштарға өлгәшһәгеҙ ҙә, күңелегеҙ менән барыбер ауыл улы булып ҡалаһығыҙ", - тигәнгә, уның яуабы түбәндәгесә яңғыраны: "Әлбиттә, минең тамырҙарым ауылда. Заманында беҙ киң яландарҙа ялан аяҡ йүгереп, мәктәптә башҡортса уҡып сыҡҡан кешеләр. Ауылдан сығып та күп нәмәгә өлгәшергә, ҙур бейеклектәр яуларға була. Быны минең генә түгел, күптәрҙең биографияһы раҫлай. Беҙҙең академияла 23 академик бар, бер шулай ҡарап ултырабыҙ - күбеһе ауылдан сыҡҡан егеттәр, шул уҡ ваҡытта мин сит илдәрҙә инглиз телендә сығыш яһайым, Төркиәлә - төрөк телендә. Башҡорт телен белеүем арҡаһында төрки илдәрҙең вәкилдәре менән тәржемәсеһеҙ аралашам. Быны менән нимә әйтергә теләйем, ауылдан сығыу ҙа, башҡорт телен белеү ҙә маҡсаттарға өлгәшеүгә һис ҡамасауламай, бары тик плюс ҡына. Әгәр башҡорт телендә уҡымаһам, 840 битлек "Медицина терминдарының русса-башҡортса аңлатмалы һүҙлеге"н, офтальмология терминдары буйынса һүҙлек төҙөп сығара алыр инемме?.. "

Зәйтүнә ӘЙЛЕ әңгәмәләште.

ҮӘТ, ШУЛАЙ!

ЯМАН ШЕШКӘ...

үҙең дауа бул!

"Башинформ" агентлығында республика Һаулыҡ һаҡлау министрлығының штаттан тыш онкологы, Республика клиник онкодиспансерының баш табибы Руслан Солтанов етәкселегендә бер төркөм белгес матбуғат конференцияһы үткәрҙе.

Бөгөн республикала 77 - беренсел, 6 - район-ара, 15 - муниципаль-ара онкология хеҙмәте эшләүенә ҡарамаҫтан, 100 мең кешегә 320 сирле тура килә. Беренсе урында һөт биҙҙәре яман шеше торһа, икенсе урынды - үпкә, өсөнсө урынды тире рагы биләй. Шул уҡ ваҡытта яман шештең хәҙер балалар араһында күбәйеүе лә хәүефләндерә. Өлкәндәр араһында күрһәткестәр Рәсәй кимәленән түбән булһа, балалар буйынса, киреһенсә, юғарыраҡ һәм 100 мең кешегә 13,6 кеше тәшкил итә. Был категорияла лейкоз һәм баш мейеһе яман шеше киң таралған. Республика балалар клиник дауаханаһы онкологы, БР Һаулыҡ һаҡлау министрлығының штаттан тыш балалар онкологы Рөстәм Байрамғолов белдереүенсә, заманса ҡорамалдар ярҙамында яман шеште дауаларға мөмкин, әммә төп проблема - 75 процент осраҡта сир аҙғас мөрәжәғәт итәләр. Икенсе хәл ителергә тейешле мәсьәлә - балалар онкологтарының етешмәүе. Әлеге ваҡытта республика буйынса улар ни бары өсәү генә һәм барыһы ла баш ҡалала эшләй. Тағы ла 11 белгескә ихтыяж бар. Шулай уҡ республикала балалар онкологияһы кабинеттары ла булырға тейеш. Матбуғат конференцияһында ҡатнашыусылар белдереүенсә, балалар онкологы - үтә лә ҡатмарлы һөнәр, уны хатта ололар менән эшләүсе белгестәрҙең эшенә ҡарағанда ла ауырыраҡ тип билдәләйҙәр һәм кадрҙарҙың булмауын ошо сәбәпкә бәйләп аңлаталар. Әммә нисек кенә булмаһын, проблема бар һәм ул хәл итеүҙе көтә. Рөстәм Байрамғолов фекеренсә, республикала балалар онкологияһы стационарҙары һәм Республика клиник балалар дауаханаһының онкология бүлегендә махсус кабинеттар булырға тейеш.

Руслан Солтанов белдереүенсә, күптәр яман шеште үлемесле сир тип яңылыша. Ваҡытында профилактика үтеп, диспансерлаштырыу ваҡытында тикшерелеп торғанда, беренсел асыҡланған сирҙәрҙең 90 процентын дауаларға мөмкин. "Бик күп сығымдар китә, тип туҡтап ҡалырға ярамай, дәүләт уларҙы үҙе ҡаплай. Хәҙер беҙ дауалауҙа халыҡ-ара стандарттар кимәленә сығабыҙ һәм бының өсөн бөтөн мөмкинлектәр бар, - ти Руслан Закир улы. - Өҫтәүенә, быйыл беренсе тапҡыр Мотлаҡ медицина страховкаһы фонды аша онкологик сирҙәргә ҡаршы дарыуҙар өсөн былтырғыға ҡарағанда өс тапҡырға күберәк аҡса бүленеп, 2,5 миллиард һум тәшкил итә. Ҡорамалдар алыуға 5 миллиард һум бүленә, өҫтәмә рәүештә радиологияны яңыртыу өсөн 1,5 миллиард һум ҡаралған. Дөйөм алғанда, йыһазландырыуға ғына 6 миллиард һум тотоноласаҡ. Бындай үҙгәрештәр һәм заманса ҡараш һөҙөмтәһендә 2024 йылға Башҡортостанда яман шештән үлеүселәр һаны 100 мең кешегә 170 нисбәтенәсә кәмергә, дауаланғандан һуң 36 процент сирлене ғүмере биш йылға оҙайырға, иртә диагностика 8 процентҡа артырға тейеш, тип күҙаллана..."

Журналистарҙы Республика онкология диспансерының төҙөлөп ятҡан хирургия корпусының яҙмышы ла ҡыҙыҡһындырмай ҡалманы. Уны йыл һуңына тапшырыу ҡаралған, шулай уҡ алдағы алты йылда төбәктә 8 онкоүҙәк төҙөлөүе планлаштырыла. Быйыл иһә йыл дауамында улар Нефтекама, Октябрьский һәм Күмертау ҡалаларында асыласаҡ. Улар онкологияны диагностикалап ҡына ҡалмаясаҡ, ә дауалаясаҡ та. Бөгөн халыҡтың 40 проценты самаһы ауылдарҙа йәшәүен һәм уларҙың дауаланыу өсөн баш ҡалалағы үҙәккә йөрөргә мәжбүр булыуы күҙлегенән сығып ҡарағанда, бындай төҙөлөштәр хуплауға лайыҡ. Бәлки, шул ваҡытта ауыл халҡы ла үҙ һаулығына иғтибарлыраҡ була башлар, яман шеште лә үлемесле хөкөм итеп ҡабул итмәҫ. "Ә яман шештән берәй ниндәй дарыу бармы?" тигән һорауға Руслан Солтанов: "Барлыҡ сирҙәргә, шул иҫәптән яман шешкә лә дарыу - ул үҙең, - тип яуапланы. - Бары тик ыңғай көйләнештә булырға, сәләмәт тормош алып барырға һәм профилактик сараларға күҙ йоммаҫҡа кәрәк".

Земфира ХӘБИРОВА.

МОСОЛМАН ӘҘӘБЕ

Йоҡо - Аллаһы Тәғәләнең бөйөк бер ниғмәте. Яҡшы һәм дөрөҫ итеп йоҡламаған кешенең сәләмәтлеге боҙола, ул аҡыл һәм физик эшмәкәрлек ваҡытында юғалған көсөн яңынан туплай алмай.

ЙОҠЛАМА...
бәрәкәт таратылғанда

Көн менән төн Аллаһы Тәғәләнең ике мөғжизәһе. Әгәр ҙә тулыһынса тик төн йәки көн генә булһа, беҙ нисек йәшәр инек икән, күҙ алдына килтереүе ҡыйын. Аҡыллы кеше ошо ниғмәттәрҙе үҙенең сәләмәтлеген һаҡлау өсөн ҡулланырға тейеш. Бәйғәмбәребеҙ (саллаллаһу ғәләйһи үә сәлләм) төндөң беренсе яртыһында йоҡлаған, ә икенсе яртыһы башланыр алдынан уянған. Ул торған, тештәрен таҙартҡан, тәһәрәт алған һәм Аллаһы Тәғәлә ҡушыуы буйынса намаҙ уҡыған. Шулай итеп, күҙҙә, ағзалар йоҡоноң да, ялдың да, күнекмәләрҙең дә үҙенә тейешле өлөшөн алған. Ошо ғәмәлдәрҙе үтәгән кешегә ҙур бүләктәр булыр. Был күҙә һәм рух өсөн был донъя өсөн дә, теге донъя өсөн дә иң яҡшы хәл-торош. Бәйғәмбәребеҙ (саллаллаһу ғәләйһи үә сәлләм): "Төндә үҙенә бер төрлө ҡыҫҡа ғына ваҡыт бар. Әгәр Аллаһ ҡоло шул мәлдә тотоп, доға ҡылһа, Аллаһ уға теләгәненең барыһын да бирер", - тигән. Төндәрен ғибәҙәттә уҙғарған кешеләр Аллаһы Тәғәләнең иң яратҡан ҡолдарылыр. Был Бәйғәмбәребеҙҙең сөннәте. Уны тотҡан кеше әжерен алыр, шулай ҙа әгәр ул быны эшләй алмаһа, бының өсөн язалауҙар булмаясаҡ. Исламда кешене йоҡо баҫҡан ваҡытта өҫтәмә намаҙҙар уҡыу хупланмай. Мөмкинлегенә ҡарап ғибәҙәт ҡылырға һәм яйлап үҙенде төнгө ғибәҙәткә өйрәтергә кәрәк. Бәйғәмбәребеҙ (саллаллаһу ғәләйһи үә сәлләм) үҙенә кәрәккәндән артыҡ йоҡламаған, шулай уҡ кәрәк булһа, тулы йоҡонан да баш тартмаған. Йоҡлар алдынан ул Аллаһы Тәғәләгә доға әйткән.

Тыныс йоҡо шулай уҡ Аллаһы Тәғәләнән. Уның бойороҡтарын үтәмәгән, гонаһ ҡылған кеше тыныс ҡына йоҡлай алмай. Ер йөҙөндә нисәмә кеше йоҡоноҙлоҡтан интегә! Улар төрлө ысулдар ҡулланып, үҙҙәренең организмын ағыулап бөтә. Бәйғәмбәребеҙ (саллаллаһу ғәләйһи үә сәлләм) уң яҡ ҡабырғаһына ятып йоҡлаған, һул яҡҡа ятып йоҡларға кәңәш итмәгән һәм йөҙ түбән, эстә ятып йоҡлауҙы тыйған. Көн һуңында, ҡояш байыр алдынан йоҡлау зарарлы, ә иртәнге йоҡо кешене ике донъя бәхетенән дә мәхрүм итә. Был ваҡыттағы йоҡо шулай уҡ организм өсөн зарарлы. Абдуллаһ бин Ғәббәс улдарының береһенең иртәнсәк йоҡлап ятыуын күреп, уға: "Тор. Бәрәкәт таратылған ваҡытта нисек йоҡлап ятаһын?" - тигән.

Яҡшы йоҡо организмдың һаҡлағыс көстәренең яҡшы эшенә булышлыҡ итә, психологик именлекте һаҡлай. Үкенескә күрә, бөгөнгө көндә күп кешеләрҙең Аллаһ тарафынан һалынған йоҡо һәм уяныу ритмы боҙолған, был невроз, психоз, йөрәк-ҡан тамыр ауырыуҙарына сәбәпсе булып тора. "Цивилизация" үҙенең көн тәртибен көсләп таға. Кешеләр һуң ята һәм һуң тора. Төн буйы телевизорҙың зәңгәр экрандары янып сыға. Әгәр тәҙрәгә ҡараһаң, ҡала төн буйы машиналарҙың күплегенән ҡайнап тора. Төнгө барҙарҙа күңел асыуҙар, дискотекалар таңға тиклем дауам итә. Төн әйләнәһенә алкоголле эсемлектәр һатыла. Бөтә енәйәттәр ҙә төндә ҡылына. Ләкин кеше организмы йоҡоһоҙ тора алмай һәм кеше көндөҙ йоҡлай. Әгәр иртәнге намаҙ ваҡытында ҡараһаң, күп ҡатлы йорттарҙа бер генә лә тәҙрәлә лә яҡтылыҡ күрмәҫһең.

Аллаһы Тәғәлә алдында үҙебеҙҙең битарафлығыбыҙ өсөн нисек яуап бирербеҙ? Төн бит ял итеү, ә көн изге ғәмәлдәр ҡылыр, ижад итер өсөн тәғәйенләнгән. Тик улар ғына беҙҙе Ҡиәмәт көнөндә ҡотҡарыр.

СӘЛӘМӘТ БУЛ!

ЕҢЕЛ БЫУ МЕНӘН,
йәки мунса йыуыныу өсөн генәме?

Мунса борон-борондан йыуыныу ғына түгел, ә тотош бер йола башҡарыла торған ер булған. Әле лә бында күптәр йыуынырға ғына түгел, ә ял итергә йөрөй. Мунса - ул тән һәм йән таҙарына торған изге урын, тип әйтһәк тә яңылышмаҫбыҙ, моғайын. Мунса арыуҙы ла, һағышты ла йыуып төшөрә. Иң мөһиме, мунса ингәндә ҡабаланмаҫҡа һәм кәрәгенсә тынысланып, тәнде йомшартып, проблемаларыңды онотоп торорға кәрәк. Шулай итмәһәң, уның файҙаһы булмаясаҡ.

Мунсала тән температураһы 38-39 градусҡа тиклем күтәрелә, һөҙөмтәлә әселәндереү процесы, матдәләр алмашыныу көсәйә. Күпләп тир бүленеп сығыуы организмды шлактарҙан таҙарта, бөйөр эшмәкәрлеген еңеләйтә. Юғары температура йөғонтоһонда тире капиллярҙары ҡан менән тула, был эске ағзаларҙа ҡан йөрөшө тығынын булдырмай һәм ҡан әйләнеше яҡшыра.

Ҡайһы бер немец табиптары мунсаға йөрөгән ауырлы ҡатындар балаһын еңелерәк һәм тиҙерәк таба, тип иҫәпләй. Бала имеҙеүсе ҡатындарҙың 80 проценты һөт барлыҡҡа килеүенә мунса ыңғай йоғонто яһай икәнлеген таный.

Ыңғай һөҙөмтә алыу өсөн төп мунса ҡағиҙәләрен иҫтә тотоу мөһим.

♦ Тулы ашҡаҙан менән мунсаға барма. Ас барыу ҙа кәңәш ителмәй, мунса алдынан еңелсә генә ҡапҡылап ал.

♦ Мунсаға ингәс тә, һабынһыҙ ғына йылы һыу менән тәнеңде йыу ҙа, таҫтамал менән ҡорот. Был яҡшыраҡ тирләргә мөмкинлек бирәсәк. Баш тиреһен яныуҙан һаҡлау өсөн, башыңа башлыҡ кейергә онотма.

♦ Тән эҫегә яйлап күнегергә тейеш. Шуға ла эләүкәгә менер алдынан 5 минут тирәһе аҫта ултырып тор.

♦ Эләүкәлә иң дөрөҫ торош: горизонталь, сөнки был саҡта быу тән буйлап тигеҙ тарала, мускулдар яҡшы йомшара.

Мунсала иң мөһиме - быу, ул һауаны зарарһыҙландыра. Быу файҙалы ла булһын тиһәгеҙ, ҡыҙған таштарға ябай һыу урынына төрлө үләндәр йәки шыршы энәләре төнәтмәһе һибегеҙ. Таштарға кеүәҫ һипһәгеҙ, мунсаға яңы бешкән икмәктең ҡабатланмаҫ еҫе таралыр. Быу еңел һәм йомшаҡ булһын өсөн ҡайнар һыуҙы ташҡа әҙләп кенә һибегеҙ. Һыуыҡ һыуҙан быу ауырая һәм еүешләнә, тын алыуы ауырлаша.

Мунсала махсус тын алыу күнекмәләре яһарға мөмкин. Мунсаға ингәс тә, ауыҙ аша тәрән итеп тын ал һәм танау аша сығар. Икенсе тынды танау аша алып, танау аша сығарырға. Һуңынан шалфей (йылан тамыры) менән кейәү үләнен ҡушып яһалған үлән төнәтмәһенә башыңды эйеп, танау аша яй ғына тәрән тын ал. Тынды 2-3 секундҡа эстә тотоп, турайырға һәм танау аша сығарырға. Был күнегеүҙе тынды 8 секундҡа тиклем тотоп тора алырлыҡ итеп ҡабатларға. Бынан тыш, аптеканан эвкалипт, бөтнөк (мята), аҡ сәскә, һары мәтрүшкәнең эфир, йәиһә спиртлы төнәтмәләрен һатып алып, аҙ ғына ташҡа һибергә була. Улар микробтарҙы үлтерә, мунсаға хуш еҫ тарата.

Мунса ярҙамында ябығырға ла мөмкин, тик уның өсөн бер тапҡыр ғына мунса инеү етмәй, ябығам тиһәң, мунсаға даими йөрөргә кәрәк. Был маҡсатта сaунаның ҡоро быуы яҡшыраҡ һөҙөмтә бирә, сөнки организмды эҫенән һаҡлайым, тип, май тулыһынса янып бөтә. Целлюлитган һәм шлактарҙан ҡотолоу өсөн мунсала ҡурай еләге төнәтмәһе эсергә мөмкин. Бының өсөн 2 аш ҡалағы кипкән ҡурай еләген 1 стакан ҡайнар һыу ҡойоп, 15-20 минут торорға. Файҙаһы нығыраҡ тейһен өсөн, төнәтмәне ҡурай еләге менән бергә ҡушып эсергә. Тик онотмағыҙ, бөйөрҙәре ауыртҡандарға быны эшләргә ярамай.

Мунсаны миндекһеҙ күҙ алдына килтереп булмай. Ҡағиҙә булараҡ, күптәр ҡайын, йәиһә имән миндек ҡуллана. Ҡайын миндеге мускулдар һәм быуындар һыҙлауын баҫа, тирене төрлө сабыртмаларҙан таҙарта, яралаҙы бөтәштерә, кәйефте күтәрә. Уны ҡулланғанда үпкәләрҙә һауа алыштырыуы һәйбәтәйә.

Имән миндеге майлы тирене таҙарта, артериаль баҫымдың күтәрелеүенә юл ҡуймай, нервы көсөргәнешенән арындыра.

Йүкә миндеген һыуыҡ тейгәндә ҡулланыу яҡшы һөҙөмтә бирә, баш ауыртыуы баҫыла, тән температураһы төшә, ул бөйөрҙәр эшмәкәрлеген дә яҡшырта.

Аҡ шыршы (пихта) һәм артыш миндеге һауаны таҙарта, ларингит, бронхит, гриптан ҡотҡара. Был үҫемлектәр бүлеп сығарған ыҫмалалы матдә мускулдарҙа ҡан әйләнешен яҡшырта, невроз, невралгик ауыртыу һәм радикулиттан ярҙам итә.

Кесерткән миндеген дә ҡулланып ҡарағыҙ, ул бигерәк тә ревматизм ваҡытында файҙалы. Ҡайын миндегенә ҡушып бәйләнгән кесерткән тәнде рәхәт итеп семеттерә, тән шунда уҡ ҡыҙарып сыға.

Быуындары һыҙлағандарға әрем миндеге тәҡдим итергә була, етмәһә, ул артыҡ майҙы кәметеү һәләтенә эйә. Миндек өсөн әремде сәскә атҡас та, һабағы ҡатмаҫ элек июль-август айҙарында әҙерләү яҡшы.

Бөтә был төр миндектәр менән сабынғандан һуң, төнөн яҡшы йоҡлаһығыҙ. Әгәр мунсаны иртән инәһегеҙ икән, үҙегеҙ менән миләш япраҡтары һәм гөлбаҙран (пижма) үләнен ҡушып эшләнгән миндек алығыҙ. Ул нервылар системаһын ҡеүҙәтә, көнө буйы яҡшы кәйефтә йөрөрһөгөҙ.

Әгәр ҙә миндек яңы әҙерләнгән икән, уны һыуҙа сайҡап алыу ҙа етә. Ә кипкән миндекте тәүҙә йылымыс һыуҙа 20 минут тирәһе тотоп, һуңынан ғына ҡайнар һыу өҫтәргә ярай.

Мунсала дөрөҫ сабыныу ҙа бик мөһим. Иң тәүҙә енел, һалмаҡ хәрәкәт менән аяҡ табаны, аяҡтар, оса, арҡа һәм ҡулдарҙан өҫтән аҫҡа һәм аҫтан өҫкә ҡарай бер нисә тапҡыр үтергә. Бынан һуң, лимфатик төйөндәр урынлашҡан тубыҡ аҫтындағы соҡор, сат өлкәһен һәм ҡултыҡ аҫты соҡорона теймәй генә миндек менән тәнде сабырға. Иң һуңынан, миндек менән ҡул, бил, тубыҡ һәм аяҡ табандарына баҫып торорға. Быңдай массаж ҡан әйләнешен көсәйтә, күҙәнәктәрҙе аса һәм һөҙөмтәлә тәндән тир, шлактар күберәк сыға.

Мунсала тәнгә төрлө битлектәр эшләү иҫ киткес һөҙөмтә бирә. Бит өсөн 1 балғалаҡ балға ҡоро тиреләләр өсөн йомортҡаның ағын, ә майлы тиреләләр өсөн һарыһын ҡушып болғатырға. 2 ҡалаҡ һуған һутына 1 ҡалаҡ бал ҡушып әҙерләнгән ҡатнашма сәстәрҙе нығыта.

Мунса менән дөрөҫ ҡулланғанда ғына ул кәйефте күтәрә, тәнде сафландыра, хәл-торош күпкә яҡшыра, эшкә һәләтлелек арта. Унда кәрәгенән артыҡ булыу, киреһенсә, һеҙҙе хәлһеҙләндерә, баш ауыртыуы һәм насар кәйеф барлыҡҡа килә. Мунсаға йыш йөрөргә ярамай, 7-10 көнгә бер тапҡыр барһаң, шул етә.

✓ *"Абдуллалар" ҙа һуңынан барыбер эсеп китә, тиеүсе скептиктар ҙа табылыр. Эйе, бар ундайҙар. Ни өсөн тигәндә, дауалаусы башланғыс, этәргес көс кенә бирә. Артабан ул биргәнгә үҙеңдең ихтыяр көсөңдө лә ҡушырға кәрәк бит әле.*

ТӘҮБӘ

ҠОТОЛАЙЫҠ...

иблис ҡотҡоһонан

Шәмсиә әбей ул һыуҙы төрлө ҡоҙоҡтан төрлө ваҡытта йыйыуын һөйләне. Ҡайҙан, нисек йыйғандыр - уныһы дауалаусының үҙ эше, үҙ ысулы. Әммә һыуҙың, ысынлап та, ниндәйҙер үҙенсәлекле тәме бар.

Һыу, тигәндән, ғалимдар билдәләүе буйынса, һыу бөтөн ергә лә үтеп инә алған берҙән-бер үткәргес (проводник). Әлеге мәлдәге интернет системаһы кеүек, бөтөн тарафтарҙы ла тоташтырып тороусы нәмә - ул һыу. Ул атмосферала ла, тупраҡта ла, үҫемлектәрҙә лә, хайуандарҙа ла һәм, әлбиттә, кеше организмында ла бар. Шуға күрә генә лә әбейҙең һыу аша, һыу эсереп кодлауында ниндәйҙер бер хикмәт, бәлки, мөғжизә лә бар һымаҡ.

Беҙҙә, атеизм көслө заманда үҫкәндәрҙә, "мөғжизәләр әкиәттәрҙә генә була" тигән ҡалып нығынған. Әммә бик күп кешенең Абдуллаға барып ҡайтҡандан һуң эсеүен ташлауын мөғжизәгә тиңләп булмаймы һуң? Мәҫәлән, мин белгән кешеләрҙән ағайым, ике ҡустым, ике кейәү, еҙнәй, ҡәйнеш ошо рәүешле шайтан ҡотҡоһонан ҡотола алды.

"Абдуллалар" ҙа һуңынан барыбер эсеп китә, тиеүсе скептиктар ҙа табылыр. Эйе, бар ундайҙар. Ни өсөн тигәндә, дауалаусы башланғыс, этәргес көс кенә бирә. Артабан ул биргәнгә үҙеңдең ихтыяр көсөңдө лә ҡушырға кәрәк бит әле. Һыуҙың ниндәйҙер тылсымы бар икәненә үҙем ышандым, буғай...

Әбейҙән сыҡҡас, кире вокзалға ашыҡтыҡ. Тиҙерәк ҡайтыу яғына билет алырға кәрәк бит. Өфө яғына китеүсе иртәнге поезға һуңлағанбыҙ. Төшкә тиклем икенсеһен көтөргә тура килде.

Вокзалдың ресторанына инеп, тамаҡ ялғап алдыҡ. Буфет тулы спиртлы эсемлек: һыраһы ла, шарабы ла, араҡыһы ла - бөтәһе лә бар (хәйер, хәҙер бөтөн ерҙә лә шул уҡ хәл). Йәнең теләгәнен һайлап ал. Ләкин теләк юҡ, билләһи! Ҡыҙыҡ өсөн күҙ алдына килтереп ҡарайым: хәҙер элекке кеүек йөҙ грамм ҡойҙороп алам да, эсеп ебәрәм, йәнәһе. Шунан миңә рәхәт булып китә. Юҡ! Теләк юҡ! Улай ғына ла түгел, араҡыға ҡарата күңелдә сикәнеү, ерәнеү тойғоһо барлыҡҡа килгәнсе. Үәт, мәйтәм, һыуҙың көсө тәьҫир итә башланы бит! Етмәһә, бер туҡтауһыҙ сөскөртә, өшөткән һымаҡ та. Тән ауырайып, грипптан ауырығандағы һымаҡ булып китте. Әбей "башта бер аҙ ауырып алырһығыҙ" тип алдан иҫкәрткәйне шул. Тәүге симптомдар башланды түгелме һуң?

Вокзал эскәмйәһендә вайымһыҙ ғына ултырам. Ҡатын менән дә артыҡ һүҙ сурытмайбыҙ. Тимер юл вокзалдары бер-береһенә оҡшай бит ул. Ҡайҙалыр ҡабаланыусы кешеләр, касса эргәһендәге сират, төйөнсөктәрен ҡосаҡлап, йоҡлап ултырыусылар, бөтөн ергә лә етешеүсе сиғандар, һәр ваҡыт асыулы иҙән йыуыусы персонал һәм дә туҡтауһыҙ иғландар уҡыусы диктор тауышы - бер кем бер кемде лә белмәй, һәр кем үҙ эше менән мәшғүл.

Ҡатыным менән ошо ҡырмыҫҡа иләүендә ултырабыҙ. Юҡ, баҡтиһәң, таныштар ҙа бар икән. Фатирҙаштарыбыҙ ҙа бында. Оло йәштәге ҡатын улы менән бер мөйөштән урын алған. Әсәһе улы өсөн ныҡ ҡыуанғанға оҡшай. Йүгереп барып малайына туңдырма алып килде. Эргәһендә өрөлөп-сөрөлөүенә ҡарағанда, ҡыуанысы ысынлап та ҙурҙыр. Тик улы ғына вайымһыҙ, туңдырма кимереп ултырған була. Йәш егет менән ҡыҙ ҙа бында икәндәр, ҡосаҡлашып, йоҡлап ултыралар. Баһадир егет тә үткән-сүткән кешене күҙәтеп ултыра. Ҡараштарыбыҙ осрашты. Әлбиттә, бер-беребеҙҙе таныныҡ. Егеттең күҙҙәре генә йылмайҙы ла, ҡарашын ситкә алды.

266-сы поездың 8-се вагонында бергә ҡайтырға насип булды беҙгә - бер фатирҙа йоҡлап сығыусыларға. Тамбурға тәмәке тартырға сыҡҡанда йәш ғаиләне яҡындан күрҙем. Ҡатыны ситтән генә сибәр күренә икән. Яҡындан ҡарағанда штукатурка һыланған бер ҡурсаҡ һымаҡ. Ҡалын итеп һыланған крем күҙ аҫтындағы йыйырсыҡтарын барыбер ҡаплап бөтөрә алмаған. Йәш ҡатын ҡиммәтле сигаретын яртылаш тартып, помада һеңгән төпсөгөн ирҙәр кеүек аяҡ аҫтына ташланы ла, сырт төкөрөп, вагонға инеп китте. Бер аҙ шым торғандан һуң, егет менән һөйләшеп киттек.

- Все потерял. И работу, и деньги. Представляешь, даже квартиру пришлось продать. Осталась только семья, - тине егет әсенеп.

- Любишь жену? - тип һорайым.

- Да...

- Дети есть?

- Пока нет...

- И дети будут, и на работу устроишься. Не сразу, конечно, - тип йыуатҡан булам юлдашымды.

- Алла бирсә, шулай булсын инде, - тигән була.

Өфөнөкөләр икән. Ул үҙ ҡайғыһын һөйләй, мин үҙ хәлемде. Аңланыҡ бер-беребеҙҙе. Уңыштар теләнек. Егет ҡатыны янына инеп ултырҙы. Ҡосаҡлашып, йоҡлап киттеләр. Шыпырт ҡына баяғы әсәһе менән килгән йәш егет тә килеп сыҡты. Тартырға һораны. Әсәһенән йәшереп тарта икән. Бер ыңғайҙан тартыуын ташларға ла вәғәҙә биргән булған да ул, түҙеме етмәгән.

- Әле йәшереп тартаһың, һуңынан йәшереп эсә башлаһаң? - тим уға.

- Юҡ, ағай, бынан был яғына ауыҙыма грамм да алмайым. Эсергә теләк тә юҡ һымаҡ. Тик бына Яңы йыл байрамын ғына эсмәй үткәреп ебәрһәм...

- Уныһы шулай, - тип килешәм.

Бөрйән егете булып сыҡты яңы танышым. Аграр университеттың агрономия факультетын тамамлаған икән үҙе. Һөнәре буйынса эшләй алмаған. Эсергә студент сағымда өйрәндем, ти. Армияла булмаған. Холоҡ-фиғеленән, үҙен тотошонан уҡ күренеп тора - әсәһененең иркә балаһы. Йөҙө, сырайы ла балаларса - бер ҡатлы, хәйләһеҙ ыуыҙ бала инде шунда. "Әсәйеңдең итәгенә йәбешеп йөрөһәң, игенде һин Бөрйәндә түгел, Илештә лә үҫтерә алмаҫһың", - тип әйтергә уйланым да, тыйылдым. Кеше мөмкинлектәрен белеп булмай бит. Бәлки, киләсәктә ошо, үҙе һөйләгәндә үҙ хәбәренә үҙе пыш-пыш көлөп алған егеттән, ысынлап та, бөйөк агроном сығыр, йә булмаһа, икенсе һөнәр кешеһе.

Баһадир егет менән генә яҡындан аралашырға насип булманы. Вагонға ингәндән алып тәҙрәгә тексәйеп тик ултырҙы. Үҙе генә белгән тәрән уйҙарына сумып, тирә-яҡты күҙәтте. Вагон тәгәрмәстәренең бертөрлө туҡылдауы хәҙер инде икенсе ваҡыт берәмектәрен иҫәпләгән кеүек ине. Шулай тамамланды айыҡ донъяға аяҡ баҫтырыусы "Мәккә"гә сәйәхәт.

Абдуллаға барып ҡайтыу яңы тормоштоң башы ғына икәнен, әлбиттә, яҡшы аңлай инем. Абдулла - тәүәккәллектең тәүге аҙымы ғына, ә ҡалған аҙымдарың - ысын тормошоң. Уларының нисек булыры бары минән генә тора. Миңә бәйле булмаған тормош хәлдәре лә бар бит әле. Мин үҙгәрермен дә ул, мине уратҡан мөхит шул көйөнсә ҡала бит.

Элекке ҡалыптарҙа, өйрәнгән шарттарҙа яңыса йәшәп китеүемә булышлыҡ иткән тәүге тойғо - оялыу булғандыр. Ғөмүмән, оят төшөнсәһе тәрән мәғәнәле, бик боронғо тойғо бит ул. Бәлки, тәүтормош ҡоролошонда кешеләр оят ерҙәрен ҡаплап йөрөй башлаған саҡта уҡ яралғандыр был төшөнсә. Аҙаҡ, әҙәм балаһы кейенеп алғас, был төшөнсәнең мәғәнәһе тәрәнгәрәк, күңел, йөрәк, аң даирәһендәге намыҫҡа барып ялғанғандыр.

Эскән саҡта эсеүемдән оялдым. Уның хурлыҡ, кәмселек, ғәрлек икәнен тойоп йәшәнем. Етмәһә, эскән һайын оялтып, намыҫландырып, һәр саҡ иҫкәртеп тә торҙолар. Ә хәҙер, дауаланып ҡайтып та, яңынан эсә башлауым икеләтә оят буласаҡ бит. Сөнки дауаланыуымды бер кемдән дә йәшермәнем. Аллаға шөкөр, хуплап ҡабул иттеләр. Үҙем дә йөҙгә ҡыҙыллыҡ килтермәҫкә тырыштым. Мин тәүге тапҡыр үҙ-үҙем алдында, ғаиләм, туғандарым, дуҫтарым, таныштарым, хатта мине белгән-белмәгәндәр алдында ла яуаплылыҡ тойғоһон аңлай башлағайным.

Мораҙым ӘХМӘТОВ.

(Дауамы. Башы 5-6-сы һандарҙа).

ТОРМОШ КҮРЕНЕШТӘРЕ

Хәйҙәр ТАПАҠОВ

Һауа торошо

Уртаҡлыҡ юҡ ине уның менән. Асылып китеп, яҡынлап әңгәмәләшә лә алманыҡ. Нисә йыл инде. Шуға, осрашҡанда һөйләшеүебеҙ гел генә һауа торошо хаҡында барҙы. Ә ул нишләптер һис ҡасан атҡан таңға, башланған көнгә риза булманы: ҡояшлы тыныс икән, эҫе, томра, тип мыжыны, болотло саҡта ҡояшты таптырҙы, ямғыр яуһа, йонсотто инде был быҫҡаҡ, тине, яумай башлаһа, ҡоролоҡҡа юраны. Уның өсөн йә яҙ һуң килә, йә йәйҙең рәте юҡ, көҙ быҫҡағы яуыны менән, ҡыш ҡары менән, йә бураны менән йәненә тейҙе.

Кискеһен тап иткәндә тағы ла шул һауа торошона ризаһыҙлыҡ белдереп торғайны. Иртәгеһен шул тиклем дә матур таң атты, ҡояшлы, елһеҙ. Тик ошо балҡышты тиргәүсе табылманы. Теге танышым кис яткайны, иртәнсәк бөтөнләйгә уянмаған да ҡуйған. Оҙаттылар. Ҡояшһыҙ, болотһоҙ, елһеҙ, яуынһыҙ ергә.

Күңел косметикаһы

Эргәбеҙҙән генә йәш ҡатын үтеп китте. Бөхтә кейенгән, ала-сола итеп буялған сәстәре бөҙрәләнгән, нәҙек итеп йолҡолған ҡаштары ҡарлуғас ҡанатылай ҡайылып тора, уймаҡ ирендәргә ҡиммәтле помада яғылған. Тотош төҫ-башы махсус эшкәртелгән камил һындай, таш балбалдай, бер генә лә артыҡ ере юҡ. Тегене ҡарашым менән һоҡланып ҡарап оҙатҡайным, ҡаршы ултырғыстағы ҡарт телгә килде:

- Беләм мин уны. Йә уҡыуынан булманы, йә эшенән, тигәндәй. Әле лә бер ниндәй шөғөлһөҙ ата-әсәһененең елкәһендә ята. Бар белгәне - төҙәнеп-яһанып урам ҡыҙырыу. Яңыраҡ уйнаштан тапҡан балаһын бала табыу йортонда ҡалдырып ҡайтты. Йөҙгә яғылған буяҡ-кремдар ҡатын-ҡыҙҙы һөйкөмлө итә алмай шул. Күңелде йәмләй, матурлай торған косметика уйлап тапһалар, ҡайһылай шәп булыр ине.

Күҙ йәштәре

Еңеү көнөндә ике күренешкә тап булдым. Иң тәүҙә юлымда балаһын етәкләгән ҡатын осраны. Бала тәүҙә мыжыны, шунан шарылдап иларға тотондо. Эргәләренән үтеп киткәс, артымда шул уҡ баланың шарҡылдап көлөүен ишеттем.

Әҙерәк барғас, һуғыш ветеранын тап иттем. Ул аяҡтарын саҡ ҡымғырлатып атлай, үҙе түгелеп илай ине. Тиҙ генә кәйефенең ыңғай яҡҡа үҙгәрер яйы юҡ. Көсһөҙлөгөнән түгел, ошоға саҡлы көслө булып ҡалғанға, яраларының һыҙлауына күнеп йәшәгәнгә, һаман да булһа ауырлыҡтарға сыҙап бирешмәгәнгә илай ине шикелле ветеран.

Баланың илауы ла, көлөүе лә эргәһендә йөрөй инде ул. Хас та болот артына боҫҡан ҡояш, бер ҡараһаң, күләгә, бер баҡһаң, салт аяҙ. Өрпәк болоттан ысҡынып, ләйсән ямғыры һибеп ебәреүе лә бик ихтимал. Ә ветерандың күҙ йәше суйын ҡая аҫтынан сыҡҡан шишмә, ауырлыҡтар һығып сығарған бәләкәй генә инеш. Һаран һыулы, әммә саф.

Аҡыл

Беҙҙә берәү водитель булып эшләне. Осто-осҡа ялғай алмайҙыр инде, ай һайын минән үтескә аҡса алып тора, шунан мөмкинлек сығыу менән кире ҡайтара. Төшөмлөрәк урын тапҡандыр, бер көн ул беҙҙән китергә йыйынды, хушлашырға тип яныма инде.

- Кәрәк саҡта гел аҡса менән ярҙам итеп торҙоғоҙ, рәхмәт инде, ағай, тик бөгөн бер нимәгә иғтибар иттем, һеҙ бер ҡасан да нотоҡ уҡымағығыҙ, кәңәш бирмәнегеҙ!

- Бының сәбәбе ябай ғына ул, мырҙа, бер аҡыллы кеше әйтмешләй, аҡса тапҡан кешегә аҡыл өйрәтмәйҙәр!

✓ *Һыйыр мөгөҙөләй шартлап һынып китерлек ваҡиғалар ҙа булыр, үткәрә белергә кәрәк. Сыбыртҡылай ишелеп, тағатып була алмаҫлыҡ хәлдәр ҙә булыр, сабырлыҡ кәрәк. Ҡул ҡаушырып ҡына тороу ярамаҫ.*

ИНТЕРНЕТТАН

БАЛАҢ МЕНӘН АРАЛАШ

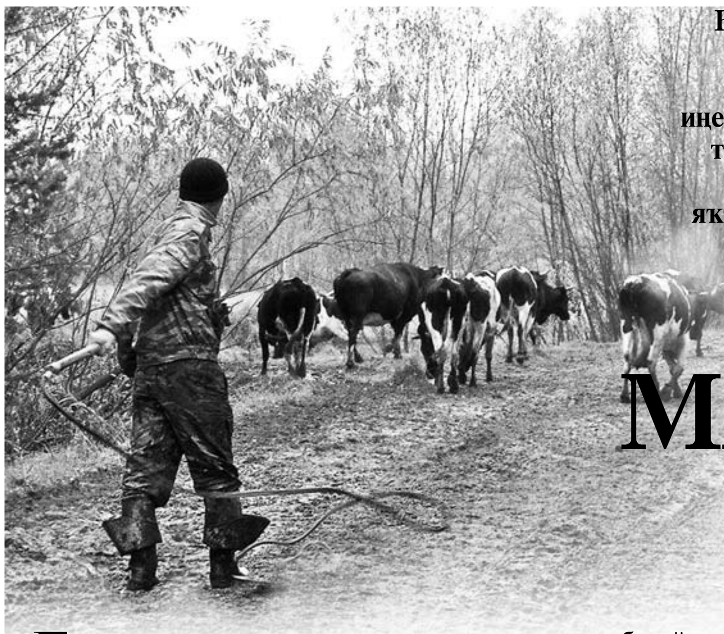
■ D витамины етешмәүе һөҙөмтәһендә сәстәр ҡойола, мускулдар көсһөҙләнә. Яйлап үҫешә барған дефицит рахитҡа һәм һөйәк аномалияларына килтереүе бар. Бигерәк тә көн яҡтыһы ҡыҫҡарған мәлдә был актуаль. Билдәле булыуынса, D витамины ҡояш нурҙары тәьҫирендә барлыҡҡа килә. Был хәлдән нисек ҡотолорға һуң? Саф һауала йәйәү йөрөргә. Шулай уҡ туҡланыу рационына бауыр, майлы балыҡ, йомортҡа һарыһы индерергә.

■ Атай-әсәйҙең телефонға артыҡ ваҡыт бүлеүе балаларҙың үҙен тәртипһеҙ тотоуының сәбәпсеһе була ала. Мичиган университеты үткәргән һынауҙарҙа 172 ғаилә ҡатнашҡан, уларҙың һәр береһенең 5 йәштән өлкән балаһы булған. Бөтөн ғаиләләр ҙә тулы булған. Ҡатнашыусылар, балалар менән әңгәмәләшеп ултырғанда йәки улар менән башҡа берәй эштә мәшғүл булғанда параллель рәүештә гаджеттарын нисә тапҡыр ҡулдарына алыуҙарын, балаларының тәртибен, үҙҙәренең стресс, депрессия кимәле тураһындағы һорауҙарға яуап биргәндәр. Һынауҙар 6 ай дауам иткән. Әсәйҙәрҙең - 40, атайҙарҙың 35 проценты телефондарынан арына алмауын танған. Ғаиләләрҙең 50 проценты балалар менән бергә булғанда көнөнә 3 тапҡыр электрон ҡоролмаларға иғтибар бүлеүен билдәләгән. Һөҙөмтәлә, балаларҙың тәртибе менән атай-әсәйҙәрҙең электрон ҡоролмаларға артыҡ иғтибар итеүе араһында тығыҙ бәйләнеш барлығын асыҡланған.

■ Гуэлф университеты белгестәре эндокрин һәм йөрәк-ҡан тамырҙары системаһы эшмәкәрлегенә ыңғай йоғонто яһаған ризыҡтарҙы асыҡлаған. Йәшел һәм ҡыҙыл яҫы борсаҡты йышыраҡ ашарға кәрәк, тигән фекерҙә улар. Һынауҙарҙа ҡатнашыусыларҙың беренсе төркөмө дөгө һәм картуф менән туҡланған, икенсе төркөм картуф менән дөгөгә ҡушып яҫы борсаҡ ашаған. Ашарҙан алда һәм ашағандан һуң уларҙың ҡандағы шәкәр кимәле һәм ҡан баҫымы тикшерелгән. Икенсе төркөмдөң һөҙөмтәләре күпкә яҡшырыҡ булып сыҡҡан. Мәҫәлән, картуфтың үҙен генә ашағанда шәкәр кимәле ныҡ күтәрелә, ә яҫы борсаҡ ҡушып ашағандан һуң уның кимәле 35 процентҡа түбәнәйгән. Бынан тыш, яҫы борсаҡ холестерин кимәлен түбәнәйтә, ҡан баҫымын нормаға килтерә. Сөнки ул витаминдар һәм микроэлементтарға бай.

■ Миннесота университеты ғалимдары асыҡлауынса, ата-әсәһе артыҡ ныҡ ҡурсалаған һәм контролдә тотҡан балаларҙың уҡыуы насар була. Бынан тыш, бындай балаларға дуҫтар табыуы ла ауыр. Эксперттар фекеренсә, өлкәнәйгән саҡта бала үҙенең тойғолары һәм ҡылыҡтары менән идара итергә өйрәнергә тейеш. Өлкәндәр яғынан булған контроль уларға ошоно үтергә ҡамасаулай. Тикшеренеүселәр 8 йыл дауамында 422 бала менән шөғөлләнә. Белгестәр ата-әсәләр менән баланың үҙ-ара мөнәсәбәтен дә күҙәткән. Нимә эшләргә кәрәклеген гел әйтеп торған әсәйҙәрҙең балалары үҙенең тойғоларына баш була белмәгән, үҙҙәрен насар тотҡан. 2 йәшлек балаға гел нотоҡ уҡып тораһығыҙ икән, 5 йәшкә еткәс уның насар ҡылыҡтарына аптырарға кәрәкмәй. 5 йәштә бала үҙе ҡылған эштәрҙең насрамы, яҡшымы икәнен аңларға тейеш. Был йәштә ошоғо өлгәшкән бала 10 йәшкә еткәндә үҙенең хистәрен тыйып тота белә, тимәк, тормоштоң социаль өлкәһендә уңышлыраҡ була, мәктәптә яҡшыраҡ уҡый. Баланы артыҡ ҡурсаларға түгел, ә уға тойғоларын контролдә торорға өйрәтергә кәрәк ғаиләлә.

АУЫЛЫМ...



Һәр кемгә төрлө яҙмыш тейә шул. Миңә инде "Был - ауыл кешеһе" тип алдан яҙылып ҡуйылғандыр, тим. Ысынлап та, ауыл кешеһе бурыстарын тулыһынса иңемә тейәгәнмен дә, алға барыуымды беләм. Өлөшөмә тейгән көмөшөм, тип, ауыл тормошоноң ауырлығына зарланмайым да, эстән генә иңрәһәм дә, тирәяҡтағыларға һиҙҙермәй, бар донъяға йылмайып ҡарап, тормош юлымды дауам итәм. Юлымда осраған ҡаршылыҡтарҙы йырып сығып, һығымта яһап, тәжрибә туплайым, тағы ла көслөрәккә әйләнәм.

МАЛ ТОТМАЙ БУЛМАЙ

Гәзит уҡыусылар менән 2018 йылда булған, иң иҫемдә ҡалған ваҡиға менән бүлешмәйенсә булдыра алманым. Ауылда йәшәгәс, малһыҙ булмай бит инде. Малы булғас, көтөүе лә бар. Уныһын сиратлап көтәләр. Бер һыйырға бер көн көтөү көтөү эләгә. Яллап көттөрһәң дә була. Бер көнгә ике мең түләргә аҡсаң булһа - рәхим ит, көтөүсе ялла. Үәт, бына шулай...

Беҙгә былтыр бер нисә көн буйы көтөү көтөргә тура килде. Ә һыйыр көтөүе беҙҙә үҙе бер һынау: нервыңды ла, тының өҙөлмәй шәп йүгереүеңде лә, тәмле итеп бешереүеңде лә (көтөүселәрҙе һыйларға), күҙеңдең үткерлеген дә, сабырлыҡты ла һынай торған эш. Беҙҙең ауыл һымаҡ ыҙалап көтөү көткән ауыл тағы бармы икән, юҡтыр... Ауылдың яртыһы урман эсенә инеп ултыра. Урманы ла бик ҡуйы, һыйырың бер инеп китһә, табыуҙары ай-һай. Ауылдың икенсе яғында осһоҙ-ҡырыйһыҙ баҫыуҙар. Ә баҫыуҙар сәселгән (әлхәмдүлилләһ). Мал баҫыуға төшһә, хужалыҡтан штраф эләгә. Баҫыуҙағын ашап, һыйырҙың эсе ташыуы ла бар. Малыңды һыулауға төшөрөүе хыялда ғына. Сөнки йылға бәләкәй. Ул ауылға яҡында ғына аға. Төш мәлендә һыйырҙарҙы ауылға яҡын алып килеп булмай. Ҡасасаҡтар. Ә кисен көтөүҙе йылғаға төшөрөүе көнө буйы көткәнгә ҡарағанда ла ауырыраҡ. Көтөүҙе ауылға урман аша алып килергә кәрәк. Яйлап, ҡамай-ҡамай ҡыуаһың. Саҡ ҡына шәбәйтһәң, һыйырҙар ел осорған һымаҡ тарала ла ҡуя, ҡайһыныһы ҡайҙа икәнен күрмәй ҙә ҡалаһың. Беҙҙең ауылда көтөү көтөүҙең ауырлығын һүҙ менән генә аңлатып булһа икән! Шуға, мал аҫырап йәшәүсе ауылдаштарыма ҙур ихтирам!

...Көтөү көтөү беҙгә ураҙаның уртаһында тура килде. Мин дә, улым Арыҫлан да ураҙала. Йәй башы. Уртлам һыу ҙа йотоп булмай. Көтөү көтөшөргә күрше ауылдан Гөлфирә апайымдың улы Дамир килде. Ул да, улым Арыҫлан да мотоцикл менән. Көтөү ҙур. Өс йөҙ башҡа саҡ ҡына тулмай. Иртән көтөү сығарышам да, берәй сәғәт күҙ-ҡолаҡ булып йөрөп, ҡайтып мунсаға һыу тултырам, төшкөлөккә Дамирға ашарға әҙерләйем. Кискелектекен дә ҡайғыртам. Йоҡлап-фәлән китмәгеҙ, күҙ яҙҙырмағыҙ, тип, шылтыратып ҡына торам. Егеттәр ышаныслы. Шулай булһа ла, оло кешенең өгөт-нәсихәте һәр ваҡыт урынлы.

Көтөү көтөүҙең тәүге көндәре тиҙ генә, шыма ғына үтеп киткән һымаҡ булды. Ә аҙаҡҡы көнөндә бар көндәрҙең дә кәттәһен бирерлек ваҡиғалар булды. Таң менән ауылдан сығып еткән ерҙә генә бер һыйырҙың мөгөҙө икенсе һыйыр менән һөҙөшкәнсе һынып китеп, зыр ҡан булды. Ә ҡан еҫенә һыйырҙар шаша башланы. Ауылдың осонда уҡ малдар бер-береһен һөҙөшөргә ынтылып үкереште. Ә шашҡан һыйырҙың ниндәй ҡурҡыныс булыуын әйтеп тормайым. Тапап-иҙеп китергә лә күп һорамаҫ. Ярай, һыйыр таный торған холҡом бар. Теге ҡанлы һыйырҙың кемдеке икәнен таный һалып, Дамирға өйҙәренә ҡыуырға ҡуштым. Тик һыйырҙар һаман туҡтарға уйламаны. Сабышалар, үкерешәләр. Берберенә уҡталалар. Шул саҡ бер һыйыр ҡолап уҡ китте. Башҡаларға шул ғына кәрәк ине. Ул һыйырҙың өҫтөнә менеп баралар. Арыҫлан менән икәүләп ҡолаған һыйырҙы яҡлап, ҡаршы торҙоҡ. Ҡаршы тормаһаҡ, яу булып килгән малдар теге һыйырҙы иҙеп китер ине. Ә һәр һыйыр өсөн мин яуаплы. Шул саҡтағы Арыҫланды йәлләүем. Бер асыуланманы, үпкәләмәне. Ә ҡыйыу рәүештә һыйырҙарҙы туҡтатырға тырышты. Ҡолаған һыйырҙы аралап, аяғына баҫтырыуға Дамир килеп етте. Иркен тын алып ҡалдыҡ...

Тағы ла бер һынау көткән икән беҙҙе ул көндө. Көслө борсаҡ ямғыр яуҙы. Турғай башындай боҙҙар һыйырҙарҙы, үҙебеҙҙе бәргеләне генә. Үтәнән үтә һыуландыҡ. Шаңҡыныҡ. Мал таралыша башланы. Уратып тотоп булмай. Мотоциклдар йөрөй алмай башланы. Аллаһы Тәғәлә ярҙамынан ҡалдырманы. Машина менән килеп, һыйырҙарҙы ҡамашырға ярҙам итешер кеше ебәрҙе. Ҡулымда атайымдан ҡалған сыбыртҡы ине. Оҙон, 3 метр тирәһе бар. Һабы шымарып бөткән. Теге егеттәргә тоттормай ғына, "Төшөрөп ҡалдырып ҡуйырһығыҙ" тип, үҙем йөрөттөм. Һыйырҙар ҡуҙғый башлағас, арты менән торған бер һыйырға сыбыртҡымды болғап-болғап һуғып ебәрҙем. Тик сыбыртҡым һыйырға эләкмәне, ә һыйырҙың ҡойроғона уралды ла ҡуйҙы. Һыйыр иғтибар ҙа итмәне. Мин яйлап ҡына сыбыртҡымды тартам. Сыбыртҡы ысҡынырға уйламаны ла. Һыйыр атлай башланы. Сыбыртҡының һабынан тотоп, мин дә атлайым. Тартам. Ысҡынмай. Һыйыр минән ҡурҡып, йүгереңкерәй башланы. Мин дә ҡалышмайым. Иң ҡурҡҡаным - һыйыр ҡасып китер ҙә, сыбыртҡының ҡайҙа төшөп ҡалғанын күрмәҫмен, тип уйланым. Ә ҡойроғонда минең өсөн ҡәҙерле ҡомартҡы. Ҡыҫҡыра башланым. Теге ике егет ни булғанын аңламай икән. Ә шулай ҙа мотоцикл менән йәһәт кенә килеп еттеләр. Ә һыйыр әллә ҡасан мине ҡалдырып, сабып киткәйне инде. Дамир һыйырҙы ҡыуып етеп, һеләүһен етеҙлегендә сыбыртҡыны эләктереп, әҙерәк һөйрәлеп барып, уны тартып алып ҡалды...

Шулай бына... Һәр бер нәмә үтә. Һыйыр мөгөҙөндәй кәкре эштәр ҙә булыр, түҙергә кәрәк. Һыйыр мөгөҙөләй шартлап һынып китерлек ваҡиғалар ҙа булыр, үткәрә белергә кәрәк. Сыбыртҡылай ишелеп, тағатып була алмаҫлыҡ хәлдәр ҙә булыр, сабырлыҡ кәрәк. Ҡул ҡаушырып ҡына тороу ярамаҫ. Ҡулыңды сәпелдәтеп, аяғыңды тыпылдатып эшләй белергә кәрәк. Иң мөһиме, Аллаһы Тәғәлә ярҙамынан ташламаһын, рәхмәтенән айырмаһын!

Фирүзә ХӨСӘЙЕНОВА-ӘБДРӘХИМОВА.
Күгәрсен районы.

ТӘБИҒӘТ ДОНЪЯҺЫ

ҠАРАБАШ ТУРҒАЙ

Беҙ беләбеҙ, йылы яҙ етеү менән барлыҡ ҡоштар һайрай башлай. Ә ҡайһы ҡош иң беренсе булып һайрай икән? Был һорауға ҡапылғара яуап биреүе лә ҡыйын. Ә шулай ҙа был ҡошто күптәребеҙ белә. Ул йыл әйләнәһенә беҙҙең менән бергә йәшәй. Хатта ҡышты беҙҙең менән бергә үткәрә. Күрәһең, ул да беҙҙең һымаҡ йылы яҙҙы һағынып бер булалыр. Шуға күрә, был ҡош яҙ айҙарын көтөп тормай, ҡыштың иң һыуыҡ айында, февралдә үк һайрай башлай. Был ҡоштоң исеме - ҡарабаш турғай.

Төш мәлендә эшкә китеп барышлай ҡарабаш турғайының йырлауын тыңлап торҙом әле. Әле февраль башы, көндәр һыуыҡ. Көн битендә генә бер аҙ йылытып ала. Бына ошо мәлдә ҡарабаш турғай "зинь-зинь-зинь" тигәнерәк тауыш сығарып ала. Был турғайҙың урыҫса

МОСОЛМАН ӘҘӘБЕ

МӨХӘММӘТ БӘЙҒӘМБӘР ТУРАҺЫНДА

Оҙаҡ ваҡыт ас йөрөгәне

Мөхәммәт бәйғәмбәрҙең (с.ғ.с.) йыш ҡына бер нисә көн рәттән ас йөрөгән саҡтары булған. Дөрөсөн әйткәндә, уның үҙ ғүмерендә хатта арпа бәлешен дә бер тапҡыр ҙа туйғансы ашағаны булмаған. Өйөндә аш бешерер өсөн айҙар буйы ут яҡмағандар.

Бер мәл ул нәфел намаҙын ултырып уҡый. Ул уҡып бөткәс, Әбү Хурайра (р.ғ.) һорай ҡала: "Әй, Аллаһ Рәсүле! Ауырыйһығыҙмы әллә? Ни өсөн намаҙҙы ултырған килеш уҡының?" Бәйғәмбәрҙең яуабы тегенең иҫен китәрә: "Әй, Әбү Хурайра, бер нисә көн инде ауыҙыма тәғәм дә ризыҡ ҡапмағанмын, ашарыма юҡ. Хәл булмағас, аяҡта баҫып тороуы ҡыйын. Шуға ултырып уҡыным".

Былдай яуап ишеткән Әбү Хурайра (р.ғ.) илап ебәрә. Үҙ хәлен онотҡан Аллаһ Рәсүле уны йыуатырға кереша: "Илама, Әбү Хурайра! Был донъяла кисергән аслыҡ кешене теге донъялағы ғазаптарҙан ҡотҡарасаҡ".

Ул - ысын лидер. Ҡул аҫтындағылар араһында ла бер нисә көн рәттән ас йөрөгәндәре була. Үҙенең йәшәү рәүешендә Аллаһ Рәсүле улар менән тиңләшә. Үҙенең ҡул аҫтындағылар араһында килем-табыш кимәле буйынса ул - иң хәйерсеһе, һәм был уның үҙ ҡарары. Эйе, теләһә, ул бай йәшәй алыр ине, быны эшләүе уның өсөн ауыр булмаҫ ине. Мәҫәлән, үҙенә бүләк итеп бирғән нәмәләрҙе бүтәндәргә таратмаһа, үҙенә ҡалдырһа. Ғүмер ахырына тиклем ҡыҫынҡылыҡты ла тоймаҫ ине. Ләкин Рәсүл улай итергә уйлап та ҡарамай. Дөрөҫ, ошо фиҙаҡәрлеге менән Бәйғәмбәр (с.ғ.с.) үҙен был тормоштан бөтөнләй айырған, унан баш тартҡан тип ҡарарға ярамай.

Аллаһ Рәсүленең былдай аҙымынан яуыз кешеләр көлөргә лә маташа, уны "бер телем - бер кейем", тип күрһәтергә тырышалар. Кем теләй, шул эшләгән дә, байыған да һәм Аллаһ ҡушҡанса, зәкәтен дә түләгән. Шул рәүешле, бындай кеше бүтәндәргә ярҙам итә алған, бер кем дә бындай хәләл хеҙмәткә ҡаршы түгел. Ул Исламда рәхсәт ителә лә, хуплана ла. Ләкин Рәсүл һәм уның сәхәбәләре беҙ алда телгә алған сифаттарға эйә булып, үрнәк күрһәтергә тейеш ине. Шуныһы, Мәккә һәм Мәҙинә сиктәрен үтеп киткән һәм ҡуҡтауһыҙ арта барған өммәтте рухи асыҡлыҡта һәм сафлыҡта тотоп торор булмаҫ ине. Матди ихтыяждан тыш, әҙәм балаһының йәне, рухиәте, намыҫы бар бит әле. Һәм Аллаһ Рәсүле үҙенең өммәтен рухи үҫеш юлына йүнәлтергә ынтыла. Уларҙа күрергә теләгән фиҙаҡәрлекте сәхәбәләренә генә түгел, ә бөтөн кешелеккә үҙ миҫалында күрһәтә.

Төн уртаһы етә. Мөхәммәт бәйғәмбәргә (с.ғ.с.) аслыҡ йоҡлап китергә бирмәй. Йоҡоға талһа, асығыу тойғоһонан да бер аҙға ҡотолоп торор ине. Ләкин йоҡо алмағас, тора, өйөнән сыға ла урам буйлап китә. Бер шәүлә күҙенә салынғандай була. Кемдер артҡан эйәргән. Ныҡлабыраҡ ҡарағас... таный. Ул - Бәйғәмбәрҙе яңғыҙын бер ҡасан да ҡалдырмаған кеше. Һәр ваҡыт уның янында - бөтөн ынтылыш һәм эштәрендә лә. Быны хәҙер, төн уртаһында ла. Гүйә, улар Мәҙинәнең ошо ерендә осрашырға һөйләшкәндәр, тиерһең. Әбүбәкер хәҙрәт (р.ғ.) яҡын килгәс, Аллаһ Рәсүле сәләм бирә. Шунан һорай: "Әй, Әбүбәкер! Һуң бит инде, бындай мәлдә һине нимә урамға сығырға мәжбүр итте?"

Әбүбәкер (р.ғ.), Аллаһ Рәсүле менән осраша, һәр саҡ үҙенең ыҙаларын-ауырлыҡтарын онотор булған. Бер тапҡыр Мәккәлә Бәйғәмбәрҙе яҡлап алышҡан саҡта уға бик ҡаты килтереп һуғалар, Әбүбәкер (р.ғ.) йығыла. Көнө буйы иҫһеҙ ята, аңына килгәс, тәүге һорауы шулай була: "Аллаһ Рәсүленә бер нәмә лә булманымы?". Әбүбәкерҙең әсәһе Өммә Умара асыулана: "Үҙең саҡ үлмәй ҡалдың, ә һаман уның хәлен белешәһең". Бәйғәмбәр (с.ғ.с.) тураһында белешмәһә, улының үләсеген белмәй әсә. Сөнки Аллаһ Рәсүле - уның йәшәү сығанағы. Әле лә бында уны ниндәй көс алып килгәнен аңлата алмаҫ ине. Бәйғәмбәрҙең (с.ғ.с.) һорауына шулай тип яуап бирә: "Аслыҡ. Өйҙә ашарға бер нәмә лә тапманым. Йоҡлап китә алмағас, йөрөп килергә тип сыҡҡайным". Бәйғәмбәр ҙә Әбүбәкергә аслыҡ арҡаһында урамға сығырға мәжбүр булғанын әйтә.

Тап шул мәлдә тағы ла бер шәүлә ҡалҡып сыға. Быныһы инде - оҙон буйлы мөһабәт кәүҙәле Ғүмәр хәҙрәт. Аллаһ Рәсүле Әбүбәкерҙе (р.ғ.) үҙенең "уң ҡулы" итеп ҡуйған була, әле кемде "һул ҡулы" итергә белмәгән сағы. Шул һорауына яуап рәүешендә ул да был урынға килеп баҫа. Эйе, Ғүмәр хәҙрәт (р.ғ.) килде. Иҫәнләшәләр. Һәм кешеләрҙең солтаны Ғүмәрҙән ни өсөн төндә ял итмәүен һорай. Ғүмәр (р.ғ.) яуап бирә: "Аслыҡ, Аллаһ Рәсүле, шул мине урамға сығырға мәжбүр итте". Шул саҡ Рәсүл Әбүл Хайсамды иҫенә төшөрә. Өйө лә урам аша, ҡаршыла күренеп кенә тора. Көндөҙ Бәйғәмбәр уны баҡсаһында күргәндәй ине. Бәлки, ул дуҫтарын хөрмә менән һыйлап, аслыҡтан ҡотҡарыр. "Әйҙәгеҙ, Әбүл Хайсамға барып киләйек", тип әйтә Бәйғәмбәр.

Бына улар йортҡа килеп етәләр. Әбүл Хайсам да, ҡатыны ла йоҡлаған була. Өй эсендә йәнә лә биш-алты йәшлек балалары бар. Бәйғәмбәр (с.ғ.с.): "Эй, Әбүл Хайсам!" - тип өндәшә. Ул да, ҡатыны ла ишетмәйҙәр. Ләкин бала төмле йоҡоһонан уяна ла: "Атай, тор, Ғүмәр килде!"- тип өндәшә. Әбүл Хайсам балаһы төшөн һөйләй тип уйлай: "Улым, йоҡла, был ваҡытта төн уртаһында Ғүмәрҙең ниндәй йомошо булһын". Бала йоҡоға тала. Ишек асылмағас, Әбүбәкер хәҙрәт иплән кенә өндәшә: "Эй, Әбүл Хайсам!" Бала яндан атылған уҡ шикелле һикереп килеп баҫа. "Атай, тор, Аллаһ Рәсүле килде!" Әбүл Хайсам атылып барып ишекте аса. Үҙ күҙҙәренә ышанмай тора: төндөң ошондай мәлендә солтандарҙың да солтаны уның өйөнә килеп инһенсе әле! Шундуҡ түргә саҡыра. Бәрән һарыҡ сала. Бындай бәхет кешенең ғүмерендә бер генә булыуы мөмкин. Бөтә йәнен фиҙа итһә лә был аҙ тойолор ине уға... Хөрмә, һөт һәм ит алып килеп, ҡәҙерле ҡунаҡтарын һыйларға кереште...

Ҡунаҡтар фәҡәт аслыҡты баҫырлыҡ дәрәжәлә генә ризыҡланалар, һәм Рәсүлдең күҙҙәре йәнә йәшләнә. Әйткән һүҙҙәре ошо ғәҙәти бер ваҡиғаға тәрәнлек һәм бөйөклөк бирә: "Аллаһ менән ант итәм, ошо ләззәт өсөн Ул һеҙҙе яуапҡа саҡырасаҡ". Артынса аят уҡый: "Шунан шул көндө һеҙҙән, әлбиттә, (донъялағы) рәхәтлек тураһында һораласаҡ" (Ҡөрьән, 102:8).

Ул бына шундай һоҡланғыс кеше була Аллаһ Рәсүле: тормоштағы бөтә нәмә лә һәр саҡ хаҡлы һәм бөйөк. Ғүмәр хәҙрәт (р.ғ.) - уның иң яҡын дуҫтарының береһе, Мөхәммәт бәйғәмбәрҙең (с.ғ.с.) сама менән генә ризыҡланыуы, тормош көтөүҙәге ябайлығы тураһында шулай һөйләгән: "Хаҡ Тәғәлә менән ант итәм, Аллаһ Рәсүле таңдан алып киҫкә тиклем яфа сигә ине, сөнки ауыҙ итергә хатта иң насар хөрмәһе лә - "дакал"ы ла - булмай торғайны"

Тормош рәхәтлектәренән ни өсөн файҙаланмауы тураһында һораған саҡтарында ул шулай тип яуап бирә: "Инде Исрафил ҡулына сурҙы алған һәм уға өрөр өсөн Аллаһтың әмерен көтә, шундай хәлдә мин ҡалай итеп рәхәтлек тураһында уйларға йәки ләззәт кисерер йәшәргә тейеш! Бындай мәлдә кеше нисек инде тормош шатлыҡтарына сума алһын?"

(Аҙағы).

исеме - синица. Бындай исем уның һайрауына бәйлелер, тип иҫәпләй ҡош белгестәре. "Зинь-зинь-зинь" тип һайрағас, уның тәүге исеме зиница булғандыр, ә тора-бара синицаға әйләнеп киткәндер, тип тә фаразлайлар. Бәлки, шулайҙыр. Сөнки синица тип атар өсөн был турғайҙа күк төҫө юҡ шул. Уға үҙегеҙ ҙә күҙ һалығыҙ әле. Башы ҡара, түше ҡара, ҡорһағы аша үткән һыҙыҡ ҡара. Сикәләре аҡ. Күҙәһе һары. Арҡаһы йәшкелт. Күк төҫө бөтөнләйе менән юҡ, тип әйтер инең, ҡанат осо һәм ҡойроғо ғына бер аҙ күгерәк. Ысынлап та, уның урыҫса исеме төҫөнә бәйле түгелдер, ә һайрауына бәйлелер. Ә уның һайрауы бик үҙенсәлекле. Тәү ҡарамаҡҡа ғына зиница-синицаның йыры ябай һымаҡ. Әммә был турғай көслө йырсыларҙан иҫәпләнә. Ҡош белгестәре әйтеүҙәре буйынса, ҡарабаш турғай "зинь-зинь-зинь"де төрлөсә болғап-төрләндереп 40-ҡа яҡын көй сығара!

Башҡорт был ҡошҡа исемде һәйбәт ҡушҡан - башы ҡара, тимәк, ҡарабаш турғай. Нимәгә уны артыҡ сурытып торорға, тигәндер инде исем ҡушҡан кешеһе. Ҡарабаш турғайҙы ҡала кешеһенә ҡарағанда ауыл халҡы ныҡыраҡ ярата, буғай. Уның йырын ишетеү менән ауыл кешеһе ҡыуанып китә - ҡарабаш турғайы һайрай башланы, тимәк, оҙаҡламай йылы яҙ килә! Әле һыуыҡ ҡыш, йыл яҙ килеүгә иртәрәк, ә шулай ҙа кеше күңелендә йылы тойғолар уяна. Ваҡыт табып, һеҙ үҙегеҙ ҙә тыңлап торороҙ әле ҡарабаш турғайы йырын. Иртән һыуыҡ, кис тағы һыуыҡ, төш мәлендә генә йылы. Көн йылыһында ҡарабаш турғайының йырын тыңлап торған мәлдә, ысынлап та, күңелдәрҙе елкендереп, ниндәйҙер йылы хис-тойғолар уянып киткәндәй була.

Әғләм ШӘРИПОВ.

СӘЛӘМӘТ БУЛ!

ИЛЛЕ ЙӘШТӘН ҺУҢ...

Иман йәшлекте ҡайтара

- Коллегаларым, үҙебеҙҙә булһынмы, сит илдәме, тәжрибә ярҙамында доғаларҙың ҡан баҫымы юғары булғандарға һәм шәкәр сирлеләргә ярҙам итеүен асыҡлаған: бер нисә минут эсендә ҡандағы холестерин кимәле төшә, алмашыу процестары нормаллашә, - ти медицина фәндәре кандидаты Игорь Брагин. - Бигерәк тә ваҡыт-ваҡыт тәрән депрессия кисереүселәргә һәм маниакаль-депрессив психоз менән яфаланыусыларға доға уҡыу ярҙам итә. Ғөмүмән, сир ни тиклем көслөрәк, кеше Аллаһы Тәғәләгә ярҙам һорап шул тиклем күберәк мөрәжәғәт итә. Мәҫәлән, Пасаденаның теология семинарияһы һәм Калифорния университеты ғалимдары шизофрения, депрессияның ауыр формаһы һәм башҡа психик ауыоыуҙар менән сирләгән 400 пациентты тикшерә. Уларҙың 80 проценты хәл-торошон яҡшыртыу маҡсатында дингә бирелгәне асыҡлана.

Шуға ҡарамаҫтан, бөгөн һаулыҡ һаҡлауҙа ошо системаның ҡаты сиктәре эсендә рухиәттең уруны тураһындағы мәсьәләнән башҡа ҡапма-ҡаршылыҡлы һорау юҡ. Һәр кем организмдың медицина ихтыяжы менән иманды нисек берләштереүен үҙе хәл итә. Андың асыҡлығы һайлау төрләлөгән бирә. Быны Лурд часовняһына ауырып килеп, һауығып ҡайтып китеүсе лә раҫлай.

Медитация

Медитация мотлаҡ ҡәтғи формаль һәм оҙайлы булырға тейеш түгел. Бары тик уйланып йөрөргә йәки уйҙарға бирелеп ултырырға мөмкин. Бигерәк тә быны өсөн араҡ ваҡыты - электричка йәки автобус көтөү, бер урындан икенсеһенә күсеү, сәнғәт уңышлы. Ғәҙәттә, теләһә ниндәй сәнғәт әҫәрендә рухиәт компоненты бар, хатта ул көндәлек әйберҙәр төшөрөлгән натюрморт булғанда ла. Шулай уҡ ысын рухиәт сәнғәтен дә табырға мөмкин. Будданың, Ғайса бәйғәмбәрҙең һ.б. статуэткаһы - тормош серҙәренә иғтибар туплаға ярҙам итер.

Рухи уҡыу

Һүҙ мәғлүмәт алыу өсөн ғәҙәти уҡыу түгел, ә йайлап ҡына, уйланып, илһам һәм ғилем алыу өсөн уҡыу хаҡында. Шиғыр, беллетристика, тәбиғәт һүрәтләнеше тураһында йәки махсус дини китаптар уҡырға мөмкин. Уларҙы көн дауамында ашыҡмай ғына, ваҡытығыҙ булғанда уҡығыҙ һәм уҡығаныгыҙ тураһында уйланығыҙ. Башлап ебәреү өсөн ошо бер нисә пункт та етә. Исемлекте, әлбиттә, дауам итергә лә мөмкин. Бөгөн былаҙың барыһын да изге китаптарҙы, суфыйҙар яҙмаларын уҡып та белергә була. Сит мәҙәниәттәрҙән үҙегеҙгә яҡын нәмәләрҙе үҙләштерергә оялмағыҙ, ул ваҡытта рухығыҙ тағы ла юғарыраҡ күтәрелер, ә аңығыҙ киңәйер. Кеше саҡ аң, тән һәм рух араһындағы бәйләнеште аңлай башланы. Ошо серҙәрҙе сисергә тырышып, ғалимдар йөҙәр йылдар Көнбайыш медицинаһы традициялары менән дин араһындағы үҙ-ара ышанмаусылыҡты үтә. Ахырҙа, рухиәт менән сәләмәтлек араһындағы бәйләнеш кешенең нимәгә ышаныуы түгел, ә уның быға ышаныу көсөнөң ниндәй кимәлдә булыуына бәйле булыуы ихтимал.

С. КУЗИНА.

(Дауамы бар).

18 ФЕВРАЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.20 "Сегодня 18 февраля. День начинается".
9.55 "Модный приговор". [6+]
10.55 "Жить здорово!" [16+]
12.15 "Время покажет". [16+]
14.00 "Наши люди" с Юлией Меньшовой.
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
17.00 "Время покажет". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.25 "Время покажет". [16+]
18.50 "На самом деле". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Гадалка". [16+]
22.30 Премьера. "Большая игра". [12+]
23.30 "Вечерний Ургант". [16+]
0.00 "Познер". [16+]
1.00 Т/с "Убойная сила". [16+]

РОССИЯ 1
5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00 Доброе утро, республика!
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00, 14.00, 20.00 Вести.
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.40 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.50 "60 минут". [12+]
14.40 "Кто против?" [12+]
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
18.50 "60 минут". [12+]
21.00 Т/с "Склифосовский". [12+]
23.20 "Вечер с Владимиром Соловьёвым".
2.00 Т/с "Каменская". [16+]

БСТ
7.00 Профилактика на канале с 7.00 до 14.00.
14.00 Итоги недели (на рус. яз.).
14.45 Специальный репортаж. [12+]
15.00 Интервью. [12+]
15.15 Әлләсе... [6+]
16.00 Новости (на рус. яз.).
16.15 "Гора новостей.
16.30 Д/с "Чужие дети". [12+]
17.30 Новости (на рус. яз.).
17.45 Интервью. [12+]
18.00 Сәңгелдәк. [0+]
18.15 Инцидент-репортаж. [12+]
18.30 Новости (на баш. яз.).
19.00 Вечерний телецентр.
19.45 Полезные новости. [12+]
20.00 Новости (на рус. яз.).
20.15 Дорожный патруль. [16+]
20.30 Интервью. [12+]
20.45 Инцидент-репортаж. [12+]
21.00 "Теге өсәү!" [12+]
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Вечерний телецентр.
22.45 Новости (на баш. яз.).
23.15 Х/ф "Военно-полевой роман". [12+]
1.15 Бәхетнамә. [12+]
2.00 Спектакль "Вечерняя трапеза". [12+]

19 ФЕВРАЛЯ ВТОРНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.20 "Сегодня 19 февраля. День начинается".
9.55 "Модный приговор". [6+]
10.55 "Жить здорово!" [16+]
12.15 "Время покажет". [16+]
14.00 "Наши люди" с Юлией Меньшовой.
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
17.00 "Время покажет". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.25 "Время покажет". [16+]
18.50 "На самом деле". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Гадалка". [16+]
22.30 Премьера. "Большая игра". [12+]
23.30 "Вечерний Ургант". [16+]
0.00 Д/ф Премьера. "Афганистан". [16+]
1.00 Т/с "Убойная сила". [16+]

РОССИЯ 1
5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00 Доброе утро, республика!
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00, 14.00, 20.00 Вести.
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.40 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.50 "60 минут". [12+]
14.40 "Кто против?" [12+]
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
18.50 "60 минут". [12+]
21.00 Т/с "Склифосовский". [12+]
23.20 "Вечер с Владимиром Соловьёвым".
2.00 Т/с "Каменская". [16+]

БСТ
7.00 Сәләм. [12+]
9.00 Новости (на рус. яз.).
9.15 Сәләм. [12+]
10.00 Д/с "Чужие дети". [12+]
11.00 Новости (на рус. яз.).
11.15 100 имен Башкортостана. [12+]
11.45 Дорожный патруль. [16+]
12.00 Счастливый час.
13.00 Новости (на баш. яз.).
13.30 Бәхетнамә.
14.30 Дорога к храму. [0+]
15.00 Интервью. [12+]
15.15 Вопрос+Ответ=Портрет. [6+]
16.00 Новости (на рус. яз.).
16.15 "Гора новостей.
16.30 Д/с "Чужие дети". [12+]
17.30 Новости (на рус. яз.).
17.45 Интервью. [12+]
18.00 Сәңгелдәк. [0+]
18.15 Аграрный ответ. [12+]
18.30 Новости (на баш. яз.).
18.55 Баскетбол. Чемпионат России. Суперлига-2. "Уфимец" - "Тамбов".
20.30 Интервью. [12+]
20.45 Деловой Башкортостан. [12+]
21.00 Уфимское "Времечко".
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Вечерний телецентр.
22.45 Новости (на баш. яз.).
23.15 Х/ф "Здравия желаю! или Бешенный дембель". [16+]
1.00 Бәхетнамә. [12+]
2.00 Спектакль "Моя звезда". [12+]

20 ФЕВРАЛЯ СРЕДА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.20 "Модный приговор". [6+]
10.25 "Жить здорово!" [16+]
11.30 Контрольная закупка. [6+]
12.15 "Время покажет". [16+]
13.30 Новости с субтитрами.
14.00 Ежегодное послание Президента РФ Владимира Путина Федеральному Собранию.
15.00 "Время покажет". [16+]
17.00 "Мужское / Женское". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.50 "На самом деле". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Гадалка". [16+]
22.30 Премьера. "Большая игра". [12+]
23.30 "Вечерний Ургант". [16+]
0.05 Д/ф Премьера. "Афганистан". [16+]
1.00 Т/с "Убойная сила". [16+]
3.05 "Мужское / Женское". [16+]

РОССИЯ 1
5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00 Доброе утро, республика!
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
11.55 "60 минут". [12+]
13.00, 15.00, 20.00 Вести.
14.00 Ежегодное послание Президента РФ Владимира Путина Федеральному Собранию.
15.40 "Кто против?" [12+]
17.00 Местное время. Вести-Башкортостан.
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
18.50 "60 минут". [12+]
21.00 Т/с "Склифосовский". [12+]
23.20 "Вечер с Владимиром Соловьёвым".
2.00 Т/с "Каменская". [16+]
3.50 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]

БСТ
7.00 Сәләм. [12+]
9.00 Новости (на рус. яз.).
9.15 Сәләм. [12+]
10.00 Д/с "Чужие дети". [12+]
11.00 Новости (на рус. яз.).
11.15 100 имен Башкортостана. [12+]
11.45 Криминальный спектр. [16+]
12.00 Счастливый час.
13.00 Новости (на баш. яз.).
13.30 Бәхетнамә.
14.30 "Аль-Фатиха". [12+]
15.00 Интервью. [12+]
15.15 Бала-саға. [6+]
16.00 Новости (на рус. яз.).
16.15 "Гора новостей.
16.30 Д/с "Чужие дети". [12+]
17.30 Новости (на рус. яз.).
17.45 Интервью. [12+]
18.00 Сәңгелдәк. [0+]
18.15 Инцидент-репортаж. [12+]
18.30 Новости (на баш. яз.).
18.45 Хоккей. КХЛ. "Салават Юлаев" (Уфа) - "Ак Барс" (Казань).
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Вечерний телецентр.
22.45 Новости (на баш. яз.).
23.15 Х/ф "Охота на единорога". [16+]
1.00 Бәхетнамә. [12+]
2.00 Спектакль "Суд матери". [12+]
3.45 "Весело живем". [12+]

21 ФЕВРАЛЯ ЧЕТВЕРГ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.20 "Сегодня 21 февраля. День начинается".
9.55 "Модный приговор". [6+]
10.55 "Жить здорово!" [16+]
12.15 "Время покажет". [16+]
14.00 "Наши люди" с Юлией Меньшовой.
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
17.00 "Время покажет". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.25 "Время покажет". [16+]
18.50 "На самом деле". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Гадалка". [16+]
22.30 Премьера. "Большая игра". [12+]
23.30 "Вечерний Ургант". [16+]
0.00 На ночь глядя. [16+]
1.00 Т/с "Убойная сила". [16+]

РОССИЯ 1
5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00 Доброе утро, республика!
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00, 14.00, 20.00 Вести.
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.40 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.50 "60 минут". [12+]
14.40 "Кто против?" [12+]
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
18.50 "60 минут". [12+]
21.00 Т/с "Склифосовский". [12+]
23.20 "Вечер с Владимиром Соловьёвым".
2.00 Т/с "Каменская". [16+]

БСТ
7.00 Сәләм. [12+]
9.00 Новости (на рус. яз.).
9.15 Сәләм. [12+]
10.00 Д/с "Чужие дети". [12+]
11.00 Новости (на рус. яз.).
11.15 100 имен Башкортостана. [12+]
11.45 Дорожный патруль. [16+]
12.00 Счастливый час.
13.00 Новости (на баш. яз.).
13.30 Бәхетнамә.
14.30 Автограф. [12+]
15.00 Интервью. [12+]
15.15 Бирешмә. Профи. [6+]
16.00 Новости (на рус. яз.).
16.15 "Гора новостей.
16.30 Д/с "Чужие дети". [12+]
17.15 Точка зрения ЛДПР. [16+]
17.30 Новости (на рус. яз.).
17.45 Интервью. [12+]
18.00 Сәңгелдәк. [0+]
18.15 Специальный репортаж. [12+]
18.30 Новости (на баш. яз.).
19.00 Вечерний телецентр.
19.45 Полезные новости. [12+]
20.00 Новости (на рус. яз.).
20.15 Криминальный спектр. [16+]
20.30 Интервью. [12+]
20.45 Инцидент-репортаж. [12+]
21.00 Уфимское "Времечко".
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Республика Live. [12+]
22.45 Новости (на баш. яз.).
23.15 Х/ф "Отряд особого назначения". [12+]
1.00 Бәхетнамә. [12+]
2.00 Спектакль "Ушло мое белое лето". [12+]

22 ФЕВРАЛЯ ПЯТНИЦА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00 Новости.
9.20 "Сегодня 22 февраля. День начинается".
9.55 "Модный приговор". [6+]
10.55 "Жить здорово!" [16+]
12.15 "Время покажет". [16+]
14.00 "Наши люди" с Юлией Меньшовой.
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
17.00 "Время покажет". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.25 "Время покажет". [16+]
18.50 "Человек и закон" [16+]
19.55 "Поле чудес". [16+]
21.00 Время.
21.30 "Голос. Дети". Новый сезон. [0+]
23.15 "Вечерний Ургант". [16+]
0.10 Х/ф Премьера. "Ева". [18+]
2.05 "На самом деле". [16+]
3.05 "Модный приговор". [6+]

РОССИЯ 1
5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00 Доброе утро, республика!
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00, 14.00, 20.00 Вести.
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.40 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.50 "60 минут". [12+]
14.40 "Кто против?" [12+]
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
18.50 "60 минут". [12+]
20.00 Вести.
21.00 "Бенефис Елены Воробей". [12+]
23.25 "Выход в люди". [12+]
0.45 Х/ф "Ветер в лицо". [12+]

БСТ
7.00 Сәләм. [12+]
9.00 Новости (на рус. яз.).
9.15 Сәләм. [12+]
10.00 Д/ф "Я - человек маленький". [12+]
11.00 Новости (на рус. яз.).
11.15 100 имен Башкортостана. [12+]
11.45 Криминальный спектр. [16+]
12.00 "Йома". [0+]
12.30 Башҡорттар. [6+]
13.00 Новости (на баш. яз.).
13.30 Автограф. [12+]
14.00 "Весело живем". [12+]
14.15 "Красная кнопка". [16+]
15.00 Интервью. [12+]
15.15 "Алтын тирмә". [0+]
16.00 Новости (на рус. яз.).
16.15 "Гора новостей.
16.30 "Заповедники РФ". [12+]
17.00 Д/ф Моя планета Башкортостан. [12+]
17.30 Новости (на рус. яз.).
17.45 Интервью. [12+]
18.00 Сәңгелдәк. [0+]
18.15 Инцидент-репортаж. [12+]
18.30 Новости (на баш. яз.).
19.00 Республика Live. [12+]
19.30 Неизвестный Башкортостан. [12+]
19.45 Полезные новости. [12+]
20.00 Новости (на рус. яз.).
20.15 Бизнес-обзор. [12+]
20.30 Интервью. [12+]
20.45 Инцидент-репортаж. [12+]
21.00 Башҡорттар. [6+]
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Вечерний телецентр.
22.45 Новости (на баш. яз.).
23.15 Х/ф "Груз 300". [18+]
1.15 Спектакль "Между небом и землей". [12+]
3.15 "Весело живем". [12+]
3.30 Башҡорттар. [6+]

23 ФЕВРАЛЯ СУББОТА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
6.00, 10.00 Новости.
6.10 Х/ф "Дачная поездка сержанта Цыбули". [0+]
7.50 Х/ф "А зори здесь тихие..." [12+]
10.10 Х/ф "Офицеры". [6+]
12.00 Новости с субтитрами.
12.15 Х/ф "Небесный тихоход". [0+]
13.50 Х/ф "Экипаж". [12+]
16.35 Х/ф "9 рота". [16+]
19.10 Концерт к Дню защитника Отечества.
21.00 Время.
21.20 Х/ф Премьера. "Танки". [16+]
23.10 Д/ф "Янковский". К 75-летию великого актера. [12+]
0.35 Х/ф "Слово полицейского". [16+]
2.30 "Модный приговор". [6+]

РОССИЯ 1
5.05 Х/ф "Любимые женщины Казановы". [12+]
8.55 Большой юбилейный концерт, посвящённый 90-летию Академического ансамбля песни и пляски им. А.В. Александрова.
11.00, 20.00 Вести.
11.25 "Измайловский парк". Большой юмористический концерт. [16+]
13.55 Х/ф "Двойная ложь". [12+]
17.55 Х/ф "Бриллиантовая рука".
20.25 Х/ф "Движение вверх". [12+]
23.10 Х/ф "Экипаж". [12+]
2.00 Х/ф "Мы из будущего". [12+]

БСТ
7.00 "С праздником, защитники Отечества!" Концерт. [12+]
8.00 Новости (на баш. яз.).
8.15 Х/ф "Ловец ветра". [12+]
10.00 "Станем мы солдатами". [0+]
10.30 "Мальчишки". [0+]
11.00 Моя вершина. [12+]
11.15 100 имен Башкортостана. [12+]
11.45 Замандаш. [6+]
12.00 Күстәнәс. [12+]
12.30 Новости (на баш. яз.).
13.00 Автограф. [12+]
13.30 Хазина о Хазине. [0+]
14.00 "Дарю песню. [12+]
16.00 "Ашҡына ғүмер". [12+]
17.45 100 имен Башкортостана. [12+]
18.15 Инцидент-репортаж. [12+]
18.30 Новости (на баш. яз.).
19.00 100 имен Башкортостана. [12+]
19.30 Моя вершина. [12+]
19.45 Деловой Башкортостан. [12+]
20.00 Вопрос+Ответ=Портрет. [6+]
20.45 "Башҡорт йыры" представляет… [12+]
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 100 имен Башкортостана. [12+]
22.30 Итоги недели (на баш. яз.).
23.15 Х/ф "Главный конструктор". [12+]
1.30 Итоги недели (на баш. яз.).
2.15 Спектакль "Счастье". [12+]

24 ФЕВРАЛЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.30 Х/ф "Голубая стрела". [0+]
6.00 Новости.
6.10 Х/ф "Голубая стрела". [0+]
7.30 М/с "Смешарики. Пин-код". [0+]
7.45 "Часовой". [12+]
8.15 "Здоровье". [16+]
9.20 "Непутевые заметки". [12+]
10.00 Новости.
10.10 Премьера. "Жизнь других". [12+]
11.10 "Наедине со всеми". [16+]
12.00 Новости с субтитрами.
12.15 Д/ф "Олег Янковский. "Я, на свою беду, бессмертен". [12+]
13.10 Х/ф "Влюблен по собственному желанию". [12+]
14.50 Д/ф Премьера. "Любовь Успенская. "Почти любовь, почти падение". [16+]
15.45 "Три аккорда". [16+]
17.40 Премьера. "Главная роль". [12+]
19.30 "Лучше всех!" [0+]
21.00 "Толстой. Воскресенье".
22.30 "КВН". Высшая лига. [16+]
0.45 Х/ф "Капитан Фантастик". [18+]
3.00 "Модный приговор". [6+]

РОССИЯ 1
4.10 Т/с "Сваты". [12+]
6.10 "Сам себе режиссёр".
7.00 "Смехопанорама" Евгения Петросяна.
7.30 Утренняя почта.
8.10 Местное время. Воскресенье.
8.50 Юбилейный концерт, посвящённый 85-летию народного артиста СССР В.С. Ланового в Государственном Кремлёвском дворце.
11.05 Х/ф "Бриллиантовая рука".
13.10 Х/ф "Движение вверх". [12+]
16.00 Х/ф "Шаг к счастью". [12+]
20.00 Вести недели.
22.00 Москва. Кремль. Путин.
23.00 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
1.00 Д/ф "Адмирал Кузнецов. Флотоводец победы". [12+]
2.00 Х/ф "Мы из будущего-2". [12+]

БСТ
7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
8.00 Новости (на баш. яз.).
8.15 "Йома". [0+]
8.45 Ҡурай даны. [12+]
9.00 "Бай". [12+]
9.30 Күстәнәс. [12+]
10.00 "Физра". [6+]
10.15 "Перекличка". [6+]
10.30 Искандер-победитель. [0+]
10.45 Байтус. [6+]
11.00 Гора новостей. [6+]
11.15 Бирешмә. Профи. [6+]
12.00 Следопыт. [12+]
12.30 Итоги недели (на баш. яз.).
13.15 "Алтын тирмә". [0+]
14.00 "Дарю песню. [12+]
16.00 Дорога к храму. [0+]
16.30 Историческая среда. [12+]
17.00 Концерт Рустема Шагбалова. [12+]
18.45 Полезные новости. [12+]
19.00 Лидеры региона. [12+]
19.30 Әлләсе... [6+]
20.15 "Теге өсәү!" [12+]
20.45 "Байыҡ" представляет… [12+]
21.30 Итоги недели (на рус. яз.).
22.15 Специальный репортаж. [12+]
22.30 "Красная кнопка". [16+]
23.15 Х/ф "Франц и Полина". [16+]
1.30 Спектакль "Страна Айгуль". [12+]
3.45 Х/ф "Франц и Полина". [16+]
6.00 Итоги недели (на рус. яз.).

ГОРОДСКАЯ ПОХОРОННАЯ СЛУЖБА · БОЛЕЕ 30 ЛЕТ НА РЫНКЕ

Яҡын кешең вафат булһа, ни эшләргә? **УФАРИТУАЛ.РФ**

Ҡасан да булһа яҡын кешеһен юғалтҡан һәр кем иңенә ҡайғы ишелеп төшкән тәүге сәғәттәрҙә ни тиклем ауыр икәнен яҡшы белә. «Өфөритуал» ҡала ерләү хеҙмәте (интернеттағы сайты уфаритуал.рф) һуңғы осорҙа ритуаль хеҙмәт күрһәтеү хаҡтарының самаһыҙ арттырылыу осраҡтары тураһында иҫкәртә.

Алдауҙарҙан үҙеңде нисек һаҡларға? Тәүге ғәмәлегеҙ:

Әгәр ҡайғылы хәл өйөгеҙҙә була ҡалһа, шул хаҡта белеп ҡуйыу мөһим: үлем хаҡында хәбәр ителгәндән һуң был мәғлүмәттең «ҡара агенттарға» һатылыуы ихтимал. Иҫегеҙҙә тотоғоҙ: өйөгеҙгә саҡырылмаған «ҡунаҡты» индереп, һеҙ уның ҡорбанына әйләнәсәкһегеҙ һәм ерләүҙе ойоштороу өсөн шул уҡ эштәр өсөн ҡала ерләү хеҙмәте хаҡтарынан 2-3 тапҡырға арттырып түләйәсәкһегеҙ.

Һеҙгә кәңәш итәбеҙ:

1. Ҡала ерләү хеҙмәтенең ҡыҙыу линияһына **2999-875** йәки **8-905-352-98-75** (тәүлек әйләнәһенә) шылтыратығыҙ һәм үҙегеҙ күрһәткән адресҡа хеҙмәткәр саҡырығыҙ.
2. Мөрәжәғәт иткәндә тәғәйенләнгән хеҙмәткәрҙең фамилияһын, исемен, атаһының исемен яҙып алығыҙ һәм ул килгәс, уның мәғлүмәттәре менән сағыштырығыҙ.
3. Хеҙмәткәр килгәнен көтөгөҙ һәм бер үк ваҡытта тиҙ ярҙам (тел.03) һәм полиция (02) кеүек ашығыс хеҙмәттәргә шылтыратығыҙ.
4. Ритуаль хеҙмәттәр менән килешеү төҙөрҙән алда мәрхүмдең паспортын бер кемгә лә бирмәгеҙ.

Әгәр ҡайғылы хәл дауаханала була ҡалһа:

Ҡайһы саҡ үлем хәбәрен дауахана янындағы ритуаль компания хеҙмәткәрҙәре хәбәр итә. Үҙ мөмкинлектәренән файҙаланып, улар ялған ташлама менән әүрәтеп, мәрхүмдең туғандарына ҡиммәт хаҡтарға морг хеҙмәттәре тәҡдим итә.

Был осраҡта ни эшләргә?

1. **2999-875** йә **8-905-352-98-75** телефондары (тәүлек әйләнәһенә) буйынса мөрәжәғәт итегеҙ һәм ҡала ерләү хеҙмәтенән хеҙмәткәр саҡырығыҙ.
2. Документтар тултырыу һәм медучреждение хеҙмәттәренә түләү өсөн килгән хеҙмәткәр менән бергәләп моргҡа барығыҙ.

РЕКЛАМА. Св-во серия 02 №006049204 ИФНС РФ от 23.10.1996 г.

Бөтөн мәсьәләләр, шулай уҡ ерләүҙе ойоштороу хаҡында бушлай консультацияны күп каналлы берҙәм 2999-875 телефоны буйынса алырға мөмкин, йә булмаһа бының өсөн уфаритуал.рф. сайтына ғариза ҡалдыра алаһығыҙ. **УФАРИТУАЛ.РФ**

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

(Солон, боронғо ете аҡыл эйәһенең береһе).

ФИНАНС ӘЛИФБАҺЫ

Илдәге, бөтә донъялағы иҡтисади хәл-торош һәр кемдең тормошона туранан-тура йоғонто яһай. Шуға күрә ошо өлкәләге прогноздар менән танышып тороу бер кемгә лә артыҡ булмаҫтыр. Әлбиттә, белгестәрҙең фекерҙәре бөтөнләй ҡапма-ҡаршылыҡлы һәм төрлө яҡлы булыуы мөмкин. Шулай уҡ иҡтисадта булған үҙгәрештәр берәүҙәргә көслө тәьҫир итһә, икенселәре өсөн бөтөнләй һиҙелмәйенсә үтә, кемгәләр икмәккә хаҡтың артыуы финанс ауырлыҡтар тыуҙырһа, икенселәргә яхтаның ҡиммәтләнеүе бәкәленә һуға. Ләкин ниндәй осраҡта ла долларҙың "хәле", һумдың торошо, кредит өлкәһендәге үҙгәрештәр ил бюджетына ҙур йоғонто яһай. 2019 йылға финанс өлкәһендә эшләүсе эксперттар ниндәй прогноз бирә? Танышайыҡ.

БАНК. ИПОТЕКА. КРЕДИТ.

Рәсәй һумының хәле

Баштан уҡ иҫкәртеү - быйылғы йылда иҡтисадта яҡшы үҙгәрештәр көтөлмәй. Улай ғына түгел, белгестәр ағымдағы йылда сираттағы иҡтисади көрсөккә әҙер булырға саҡыра. Һуңғы ваҡытта халыҡ-ара валюта һәм нефть баҙарындағы хәлдәр финансист һәм аналитиктарҙы борсоуға һала, сөнки нефткә хаҡ төшөүен дауам итә. Ә ул, үҙ сиратында, Рәсәй валютаһын - һумды ла - үҙенең артынан "һөйрәй". Шулай уҡ Рәсәйгә ҡарата ҡулланылған санкциялар ҡыҫымы ла, бөтөн донъялағы тоторокһоҙ сәйәсәт тә һумдың үҫешенә йоғонто яһай. Эксперттар араһында нефттең хаҡы һумдың баһаһына күптән тәьҫир итмәй, тип белдереүселәр арткандан-арта, ләкин быны "нәҡ шулай" тип тулы ышаныс менән әйтеү янылышлыҡ булаҡ. Ни тиһәң дә, нефткә хаҡ ҙур булғанда һумға уның шауҡымы әллә ни ҡағылмай, ләкин ҡара алтынға хаҡ төшөүе була, һум да "ҡалтырай" башлай.

Быйыл долларҙың хаҡы уртаса 75 һум буласаҡ, тип күҙаллана. Шулай уҡ был күрһәткес 100 һумды үтеп китәсәген белдереүсе иҡтисадсылар ҙа бихисап. Ләкин беренселәренең дә, икенселәренең дә уртаҡ фекерҙәре бер - дәүләткә, тимәк илдең граждандарына ла, милли валютаның баһаһы төшөүенә әҙер булырға кәрәк. Ситтән һумға таяныс эҙләү урынһыҙ, тимәк, бөтә ышаныс Рәсәй Үҙәк банкына ҡайтып ҡала, тиҙәр улар. Әгәр ҙә Үҙәк банк минималь процент ставкаһының дәүмәлен тағы ла күтәрһә һәм сит ил валюталарын һатып алыуға яңы мораторий индерһә, һумға хаҡтың төшөүен, бәлки, туҡтатып булыр, тигән фекер белдерә эксперттар. Тик бында төп һүҙ - "бәлки" икәнен онотоорға ярамай, шуға күрә артыҡ оптимизмға бирелергә ярамай. Ләкин пессимистик кәйефтә лә алға сығарыу урынһыҙ булыр, ни тиһәк тә, кешене яҡты киләсәккә ышаныс йәшәтә.

Аҡсаны нисек һаҡларға?

Ил иҡтисадында әҙ генә тулҡынланыуҙар башланһа ла, артыҡ аҡсаһы булған халыҡ милли валютанан, йәғни һумдан баш тартып, доллар йәки еврола һаҡлау сараһын күрә башлай. Сит ил валютаһы күптәргә аҡсаһыҙ ҡалмаҫҡа өмөт бирә һәм иҡтисади хәлдәренең тотороҡло буласағына ышаныс уята. Тик доллар һәм еврола һаҡланған аҡса менән барыһы ла шулай ал да гөл буламы икән? Ошо өлкәлә "эт ашаған" бер финансист та был юлдың 100 процент ышаныслы булыуын гарантияламай. Тимәк, валюталағы аҡсалар шулай уҡ хәүефкә дусар. Американың һуңғы санкциялар пакетында (әлегә ҡабул ителмәгән) Рәсәйҙең эре банктарына доллар менән ҡулланыуҙы һәм уларҙың валютаһы менән финанс операцияларҙы тыйыуҙы билдәләгән пункт бар. Әгәр ҙә Конгресс был законды раҫлаһа, Рәсәйҙәге валютала һаҡланған бөтә аҡсалар ҙа һумға күсереләсәк. Һәм бынын, тәбиғи, Рәсәй вкладчиктары өсөн иң ҡулайһыҙ курс буйынса үткәреләсәген күҙалларға була.

Шуға күрә эксперттар аҡсаны бер нисә өлөшкә бүлеп, һумда, долларҙа, еврола һаҡларға кәңәш итә. Шулай уҡ алтын һатып алырға ла мөмкин, тип белдерә улар. Тағы ла шуныһы: дөйөм ажиотаж мәлендә сит ил валютаһы алып ҡалырға тырышыу урынһыҙ, сөнки доллар күтәрелгәндән һуң күпмелер ваҡыттан һуң кире төшә. Һәм ҙур хаҡҡа алып ҡалынған доллар үҙ ҡиммәтен юғалта, ә ике хаҡ араһындағы айырма ярайһы ғына ҙур булырға ла мөмкин.

Ипотека

Уҙған йылдың көҙөндә Рәсәй Үҙәк банкы минималь процент ставкаһын 7,8 процентҡа тиклем күтәрҙе. Тәбиғи, банктар шунда уҡ ипотека буйынса ставкаларын арттырҙы. Әлеге ваҡытта илдә ипотека буйынса ставка күрһәткесе уртаса 10-10,5 процент тәшкил итә. Белгестәр фекеренсә, был һан 11 һәм унан да күберәк процентҡа тиклем күтәрелергә мөмкин. Был иһә ипотека юллаусылар һанының кәмеүенә килтерәсәк, тип күҙаллана. Шулай ҙа 10-11 процент менән ипотекаға торлаҡ алыусылар етерлек буласаҡ әле. Ә бына ставканың 12-14 процентҡа ҡәҙәр күтәрелеүе кредит ярҙамында йәшәү шарттарын яҡшыртырға теләүселәрҙе бөтөнләй юҡ итеүе лә мөмкин. Шулай ҙа бындай уҡ күрһәткескә барып етмәҫ, тип ышандыра эксперттар.

Былтыр ике һәм унан күберәк балаһы булған ғаиләләргә 6 процент менән ипотека юллау мөмкинлеге тураһындағы программаға бағланған ҙур өмөттәр аҡланманы. Атап әйткәндә, 2018 йылдың 9 айында был ташламалы ставка буйынса 4171,6 миллион һумлыҡ 1786 килешеү төҙөлгән. Был дөйөм ипотекалар һанының 0,17 процентын ғына тәшкил иткән. Ни өсөн был программа тулы көсөнә эшләй алманы һуң? Сөнки ташлама менән икенсе бала тыуғанда - 3, өсөнсө бала тыуғанда 5 йыл арауыҡта ғына ҡулланырға мөмкин. Ә ипотеканың уртаса ваҡыты 15-20 йыл икәнен күҙ уңында тотҡанда, ташламаның ҙур әһәмиәткә эйә булмауын аңлауы ҡыйын түгел. Шулай уҡ әлеге программаны тик яңы төҙөлгән йорттағы фатирға ҡарата ғына ҡулланып булыуы ла күптәр өсөн ҡаршылыҡ булып торҙо. Программа ҡабул ителгәс тә, күпселек банктар ғәмәлдәге ипотека буйынса ставкаларҙы рефинанслауҙан баш тартты. Был да программаның "бәкәленә" һуҡты. Шуға күрә икенсе йәки өсөнсө балалары тыуған ғаиләләр ипотекаға торлаҡ юллаған хәлдә, ставканың проценты бөтә срок буйынса 6 проценттан үтмәүе шарт. Шулай уҡ бөтә банктарҙы ла, программаға ярашлы, рефинанслауҙы талап итеү мотлаҡ. Ғаиләләргә икенсел торлаҡ баҙарында фатир һатып алыу мөмкинлеге биреү ҙә программаның сиктәрен күпкә киңәйтәсәк. Ағымдағы йылда шулай уҡ ипотека буйынса дәүләт йәһәтенән "Хәрби ипотека", "Әсәлек (ғаилә) капиталы менән ипотека", "Йәш ғаилә", "Социаль ипотека" һәм "Ғаилә ипотекаһы"һы программаларына ярашлы ярҙам алырға мөмкин.

Кредиттар тураһында

2019 йылда һәр рәсәйле шәхси кредит рейтингына эйә буласаҡ һәм был кредит буйынса ставкаларҙың кәмеүенә килтерергә мөмкин, тип баһалай белгестәр. 2018 йылда ҡабул ителгән "Кредит тарихтары тураһында" законы бурыстар буйынса ҙур түләмдәрҙең барлыҡҡа килмәүенә булышлыҡ итәсәк, ти улар. Шулай уҡ шәхси рейтингын ҡарап, һәр гражданин кредит алғанға тиклем үҙенең түләй алыу мөмкинлеген барлап ҡарай аласаҡ. Кредит рейтингы - ул айырым кешенең кредит түләй алыу мөмкинлеген билдәләүсе күрһәткес һәм һанда сағылыш таба. Уны кредит тарихын анализлап, махсус программа иҫәпләп сығара. Рейтингтың максималь күрһәткесенә етеүселәр бик һирәк буласаҡ, тип көтөлә. Шулай ҙа 650 балл "йыйған"дар заявкаларына ыңғай яуап алыуҙарына өмөт итә ала. Рейтингтар бирелгәндән һуң банк кредит алыуға бирелгән заявкаларҙы тиҙерәк ҡарасаҡ һәм төрлө тикшереү программаларын хеҙмәтләндереү өсөн сығымдарын кәметәсәк. Был иһә бирелгән кредиттарҙың процент ставкаһы кәмеүенә лә тәьҫир итәсәк, тип көтөлә.

Әлегә тиклем кире ҡайтарылмаған кредиттарҙы ҡаплау өсөн банк үҙенең башҡа клиенттарына ҙур процентлы кредиттар тәҡдим итә ине. Ә ышаныслыҙ клиенттарҙың һанын кәметкәндән һуң улар уңайлы процентлы кредит тәҡдим итә башлаясаҡ, ти эксперттар. Тәү ҡарашҡа кредит буйынса яңы параметрҙар тик банктарға ғына файҙалы күеҡ. Ләкин үҙенең рейтингын белгән кеше банкка мөрәжәғәт итмәҫ элек үҙенең кредит алыу-алмау мөмкинлеген баһалай ала.

Гөлназ МАНАПОВА
әҙерләне.

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1440 һижри йыл.

Февраль (Йомадиәл ахыр)	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Аҡшам намаҙы	Йәстү намаҙы
18 (13) дүшәмбе	7:04	8:34	13:30	16:56	18:26	19:56
19 (14) шишәмбе	7:02	8:32	13:30	16:58	18:28	19:58
20 (15) шаршамбы	7:00	8:30	13:30	17:00	18:30	20:00
21 (16) кесе йома	6:57	8:27	13:30	17:02	18:32	20:02
22 (17) йома	6:55	8:25	13:30	17:05	18:35	20:05
23 (18) шәмбе	6:53	8:23	13:30	17:07	18:37	20:07
24 (19) йәкшәмбе	6:50	8:20	13:30	17:09	18:39	20:09

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

СӘНҒӘТ КӨНДӘЛЕГЕ

М. Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры

16 февраль "Ҡоҙаса" (Б. Бикбай, З. Исмәғилев), музыкаль комедия 12+
17 февраль "Йүгер, Харис, йүгер…" (Э. Йәнһүҙин), комедия 16+
21-22 февраль "Сыңғыҙхандың аҡ болото" (С. Айытматов) 12+

М. Кәрим исемендәге Милли йәштәр театры

16 февраль "Аҡса булһа бер муҡса" (М. Багаев), музыкаль комедия 12+
17 февраль "Чиполлино" (Д. Родари), мажара. Башлана 12.00, 14.00 0+
22 февраль "Үәт, исмаһам, ахырызаман!" (М. Багаев), комедия 16+

Башҡорт дәүләт ҡурсаҡ театры

16 февраль "Три поросенка" (С. Михалков), 12.00, 14.00 0+
17 февраль "Вот так репка!" (И. Токмакова), 12.00, 14.00 0+
22 февраль "Хроники путешествия Нильса" (И. Әлмөхәмәтов). 18.00 6+

✔ *Берәү бар - үҙе яратыр, берәү бар - үҙен ятратҡанды яратыр.*
(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

АФАРИН!

ЫРЫМБУРҘАН БАШЛАНДЫ...

Башҡортостан автономияһы ойошторолоуҙың 100 йыллығына арналған саралар араһында Рәсәй Федерацияһы субъекттарында - башҡорттар күпләп йәшәгән һигеҙ төбәктә, Мәскәү һәм Санкт-Петербург ҡалаларында "Башҡорт мәҙәниәте һәм мәғарифы көндәре" халыҡ-ара проектын тормошҡа ашырыу күҙаллана. 8 февралдә Ырымбурҙа ошо сараға старт бирелде.

Ултырышты Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы Башҡарма комитеты етәксеһе Данир Ғәйнуллин алып барҙы. Ул ойошманың проекттары хаҡында һөйләне һәм ырымбурҙарҙы "Башҡортостан Республикаһы дәүләтселегенең барлыҡҡа килеүе һәм үҫеше: 100 шәхес" проектына әүҙемерәк ҡушылырға, Ырымбур ерендә тыуып үҫкән күренекле шәхестәрҙең исемдәрен мәңгеләштереү буйынса эшләргә, шулай уҡ Башҡорт халҡын үҫтереү стратегияһын билдәләүгә ҡатнашырға саҡырҙы. Артабан сығыш яһаусылар Башҡорт Автономиялы Республикаһының үҫеш тарихы, Башҡорт Хөкүмәтенең Ырымбурҙағы эшмәкәрлеге һәм Ырымбур ерендә тыуып үҫкән милләттәштәрҙең башҡорт милли хәрәкәтендә ҡатнашыуы хаҡында һөйләне. Ырымбур өлкәһе башҡорттары ҡоролтайы эшмәкәрлеге менән уның етәксеһе Йәғәфәр Яманһарин таныштырҙы. "Каруанһарай" башҡорт гәзите мөхәррире Салауат Аҡдәүләтов Ырымбурҙа туған телде һаҡлауҙа башҡорт баҫмаһының ролен билдәләне. Сара V Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы эшендә ҡатнашыу өсөн делегаттар һайлау менән тамамланды. Унда Ырымбур башҡорттарынан 16 кеше ҡатнашасаҡ, уларҙың 40 проценты - йәштәр.

ҒӘЖӘП ТАМАША...

Стәрлетамаҡ дәүләт театр-концерт берләшмәһе тамашасыларын был юлы өр-яңы форматтағы "Урал легендалары" мюзиклы менән таң ҡалдырҙы.

Урал тауҙарына, халҡыбыҙ тарихына бәйле, башҡорт халыҡ эпостарына нигеҙләнеп яҙылған философик әҫәр тетрәндерҙе, уйландырҙы. Быға тиклем ғәҙәти йырсы йәки бейеүсе булып сығыш яһаған артистарыбыҙ был юлы ниндәйҙер кимәлдә операға тартым, балет элементтарын сағылдырған пластик хәрәкәттәр аша һүрәтләне образдарын. Төп партияларҙы артистарыбыҙ Гүзәлиә Татлыбаева (Ағиҙел), Илдар Әбдрәшитов (Торахан батыр), Илдар Рәхимҡолов (Ашаҡ батыр) башҡарҙы. Шулай уҡ сәсән ролен уйнаған Ришат Хәмитов, Гөлназ Иҙрисова (Шаман ҡатын), Ғафуан Фазуллин (Иҙел батыр) һәм Альберт Килмәков сағыу сәхнә образдары тыуҙырҙы. Бына шул рәүешле улар ер-һыуҙарыбыҙ ауазын ишеттерҙе. Күмәк сәхнәлә филармонияның һәм бейеү театрының бөтә солистары ҡатнашты һәм уларҙың һәр берене үҙ ролен профессиональ юғарылыҡта башҡарҙы. Сәхнә биҙәлеше, махсус экран ярҙамында быгаса күренмәгән яңы алымдар ҡулланыу; Һыу аҫты батшалығын, Ер аҫты батшалығы донъяһын һүрәтләгән күренештәрҙең бер-бер артлы алышынып тороуы; ожмахтай еребеҙҙе хозурлыҡҡа күмеп, тирәктәрҙең тирбәлешеп ултырыуы, береһенән-береһе нәфис сәскәләр, ҡуҙәлектәрҙең йәндә иркәләп осоп йөрөүе - былар барыһы ла ҙур оҫталыҡ менән һынландырылды. Был уникаль тамаша, таланттар тыуған тупраҡтан ярала, тигән хәҡиҡәтте йәнә бер тапҡыр дәлилләне.

Роза ҠОБАҒОШОВА.
Стәрлетамаҡ ҡалаһы.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

ЕҢЕҮСЕНЕҢ ЯРАҺЫ...

тиҙерәк төҙәлә

Берәү бар - үҙе яратыр, берәү бар - үҙен ятратҡанды яратыр.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Хәүефһеҙлек ҡаһарманлыҡты һәм тиҙлекте кәметмәһен өсөн, бөйөк эштәрҙе уйламаҫтан атҡарыу кәрәк.

(Юлий Цезарь).

Ерҙә кешеләр йәшәгәндә, яманлыҡ та йәшәр.

(Тацит).

Законлар үрмәксе ауы һымаҡ: кесеҙҙә ул тағы ла нығыраҡ бутай, кесле уны өҙөп сыға.

(Солон, боронғо ете аҡыл эйәһенең береһе).

Ни өсөн беҙ техник вуздарҙа материалдарҙың ҡапма-ҡаршылығын өйрәнәбеҙ, ә педагогик уҡыу йорттарында тәрбиә барышында шәхестәрҙең ҡапма-ҡаршылығын өйрәнмәйбеҙ?

(А. Макаренко).

Һине аңламаҫтар тип ҡурҡма, башҡаларҙы аңламауҙан ҡурҡ.

(Боронғо аҡыл эйәһе).

Шулай итеп, тағы бер риүәйәт: "Бер үҫмер ысын Остазды эҙләп, юлға сыға. Ауылынан сыҡҡас, ағас төбөндә ял итеп ултырған ҡартты осрата. "Ҡайҙа юл тотоң, егет кеше?" тип һорай унан ҡарт. "Мин ысын Остазымды эҙләйем. Әлбиттә, мин уны ҡайһы тарафта табырымды белмәйем. Һин өлкән кеше, бәлки, кәңәш итерһең..." "Ярай, мин һиңә ярҙам итәм, - ти ҡарт. - Әгәр ҙә һин берәй ваҡыт ошондай уҡ ағас төбөндә, бөкөрәйеп (ҡарт бөкөрәйеп, Остаз нисек ултырырға тейешлекте күрһәтә), шундай-шундай ҡиәфәтле (ҡарт ул кешенең тыҫ-башын һүрәтләй) кешене күрһәң, һис икеләнмә, ул һин эҙләгән Остазың булыр..."

Үҫмер ҡартҡа рәхмәт әйтә лә, юлын дауам итә. Ул диңгеҙҙәр кисә, тауҙар артыла, бар донъяны урап сыға. Юлында бик күп ҡыҙыҡ һәм файҙалы нәмәләр күрә, тик бая ғы ҡарт һүрәтләгән Остазды ғына таба алмай. Сәйәхәт итеп йөрөй торғас, байтаҡ йылдар уҙа. Бер ваҡыт ул, хәҙер инде өлкән йәштәге ир, үҙенең тыуған яҡтарына ҡайтып төшә. Юлдағы ағас төбөндә туҡтай һәм унда үҙен оҙатып, кәңәштәрен биреп ҡалған ҡартты күрә. Ҡарт бынан бер нисә йыл элек үҙе һүрәтләгән Остаз һынында, ҡиәфәтендә күҙ алдына килеп баҫа. "О-о! Һин, минең Остазым, һәр ваҡыт ошонда булдыңмы ни? - тип ҡысҡырып ебәрә оҙон юл үтеп ҡайтҡан ир. - Ни өсөн һин мин эҙләгән Остаз икәнеңде теге саҡта уҡ әйтмәнең?" "Эйе, мин ул саҡта ошонда инем, - ти ҡарт. - Ә бына һин... Һин бында түгел инең шул..."

ТЕЛЕБЕҘ ЫНЙЫЛАРЫ

АТА-БАБАҢ ҠАЛДЫРҒАН ҺҮҘ

Бесек - ебегән; кешегә һырығыусан; ҡылтым.
Бесемей - ығыш.
Бесләк, беспек - бысый күҙ; һуҡыр шәм.
Бетей - имсәк.
Бетсә - ҡысынма; һытҡы.
Бетәү - ваҡ мал оаһы; кетәк.
Бешебаш - үҙ фекерле.
Биҙләүек - йонсоу көн.
Бизнәкәү - ҡылтым. Бизнәкәүгә бизнәк, биленә имгәк.
Бикеткес - келә.
Биксереү - сүгеү.
Билдәмә - түшкәнең билдән ҡырҡып алынған өлөшө.
Билендәк, биленсел - ҡурҡып тертләп бара торған мал.
Биниһайа - уғата.
Бирмә - ришүәт.
Бирс - оро.
Бирҫ - беше.
Биртек - 1. бахыр, бойоҡ. 2. Биртенгән кешене ырымлау аҙығы.
Битсая, бихая - оятһыҙ.
Боғаҡ - кумәгәй, бөрләтәү.
Боҙом - урман, ер атамаһы.
Бойтом, буйтым - байтаҡ.
Болаңҡыр - йонсоу, болғансыҡ.

АҒИНӘЙ ҺҮҘЕ

ТЕЛЕН БЕЛГӘН...

данлы

- Үҙ телен оноткан, тәрән соҡорға осҡан.
- Балаһын үҙ теленә өйрәтмәгән - тамуҡтың икенсе баҫҡысына эләккән.
- Тел - нәсел һаҡлаусы бөйөк сара.
- Үҙендә, баланды гонаһҡа батырма - үҙ телеңдән айырылма, айырма.
- Телен белгән - данлы, белмәгән - оло бәләле.
- Үҙ телеңде белеү - алтын, онотоу - ялҡын.
- Эт ырылдар, бәйләнсек шарылдар.
- Һимеҙ һарыҡ - аҡкош мамыҡтан яҫтыҡ, ябығы - ҡырлы-мырлы яҫмыҡ (таш йәки борсаҡ).
- Ике тамсы бер-береһенә оҡшаһа ла, тамдәре менән айырыла; кешеләр ҙә шулай.
- Ҡатыны - купец, затлы кейем кейенгән; ире - кузнец, һәләмәгә төрөнгән.
- Аталы бала - арҡаулы, әсәле бала сәсмәүле.
- Ас һорап ала, туҡ ялмап һала.

Әнүәрә ХӘЙБУЛЛИНА.

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

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

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

"Башҡортостан нәшриәте" дәүләт унитар предприятиеһы типографияһында баҫылды (450079, БР, Өфө ҡалаһы, Октябрҙең 50 йыллығы урамы, 13)

Телефондар:

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

Ҡул ҡуйыу ваҡыты - 15 февраль 17 сәғәт 00 мин.
Ҡул ҡуйылды - 16 сәғәт 00 мин.

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

«Киске Өфө»нөң индекстары – **50665, 50673**

Тиражы - 4077
Заказ - 124