ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Киске Өфө

19-25 март (буранай) 2022

№11 (1001)

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

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Артығыҙҙан көл һибеп ҡалабыҙ!

2-3

Түлһеҙҙәр ҙә...

бала һөйөү бәхете татый ала

8-9

Ҡартлыҡ - аҡыл билдәһе,

ләкин был һәр кемдең үҙенә бәйле

10

Ҡышҡы ат ярыштары...

13

ТВ-программа 14

Иғтибар! Мөхтәрәм уҡыусыларыбыҙ, 2022 йылдың икенсе яртыһы өсөн апрелгә тиклем ПР905 индекслы "Киске Өфө" гәзитенә тәүге ярты йыллыҡтағы хаҡтар менән - 739 һум 98 тингә ваҡытынан алда яҙылыу бара. Был мәғлүмәтте йәнәшәгеҙҙәге дуҫ-иштәрегеҙгә, туғандарығыҙға ла еткерһәгеҙ ине. Бергә булайыҡ!

МӨХӘРРИРИӘТ.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

? Санкциялар менән бәйле Рәсәйҙә эшләүен туҡтатыусы сит ил компаниялары урындағы башланғыстарға юл асыр тип уйлайһығыҙмы?

Мөхәмәт ИМАНҒОЛОВ, хеҙмәт ветераны: Америка һәм Евроберләшмә санкцияһы менән бәйле беҙҙең илдә эшләүсе сит ил брендтары, сауҙа селтәрҙәре, дөйөм туҡланыу компаниялары Рәсәйҙән китергә ҡарар итте. IKEA компанияһы ай баштарында уҡ "сумаҙан өҫтөндә" ултыра ине инде. 3 мартта, ниһайәт, имеш-мимештәргә сик ҡуйып, компания эшмәкәрлеген туҡтатыуы һәм Рәсәй менән Беларусь филиалдарын артабан тауар менән тәьмин итмәйәсәге хаҡында белдерҙе. Бер аҙҙан Coca-Cola компанияһы ла уға эйәрҙе. Шулай итеп, рәсәйҙәрҙең, айырыуса үҫмерҙәр һәм йәштәрҙең ҡапҡылау урынына әйләнгән Макдоналдс ресторандарына ла сират етте.

Ләкин мин шуға ышанам, берәү ҙә быларҙы фажиғә тип ҡабул итмәне итеүгә, шулай ҙа һәр йәмғиәттә лә ғауға һәм ығы-зығы тыуҙырыусы әҙәмдәр бар. Уларҙы мин ашапэсеү, юҡ-барға аҡса туҙҙырыусы һәм ошо кимәлдән дә юғарыраҡ маҡсаты булмаған обыватель ҡатламы тип ҡабул итәм. Тап ана шундайҙар, иртәгә Макдоналдс ябыла тигәнде ишеткәс, һуңғы тапҡыр ашап ҡалайыҡ, тип, шунда йүгергән, имеш, тип көлөп һөйләүҙәрен ишетеп, хәсрәтләндем. Көлкө түгел был, уйлап ҡарағанда. 1990 йылдан алып беҙҙә эшләй башлаған был һаҫыҡ, көйгән май еҫе таратып ултырыусы тиҙ туҡланыу объекттары (ә улар бөтәһе илебеҙҙә 760-тан ашыу) 30 йыл буйына Рәсәй һауаһын ыҫлап, тотош бер быуын йәш-елкенсәктең тормош рәүешенә әйләнгән, тимәк. Ашыҡ-бошоҡ, ҡороһары һәм ҡат-ҡат бер үк майҙа ҡыҙҙырылған ошондағы "ризыҡ"ты ашап, күпме кеше организмын холестерин менән байытҡан һәм ҡорһаҡтарына зыянлы май запасы туплаған!

Шәхсән мин үҙем, ейәндәрем бик ялынып һорағас, бер-ике тапҡыр алып барҙым да, ҡабат уларҙы унда аяҡ баҫыуҙан тыйҙым. Баҙарҙан ауыл ите һатып алам да, үҙҙәре менән бергәләшеп тәмле кәтлиттәр эшләйбеҙ һәм ике телем икмәк араһына салат, йәшел һуған, помидор, ҡыяр киҫәктәре ҡыҫтырып, уландарҙы өйҙә туҡланыуға әүрәтеп алдым. Былай тәмлерәк тә икән, ти улар. Кока-колаға ла иҫтәре китмәй, сөнки өҫтәлдән өйҙә әҙерләнгән компот, морс, емеш һуттары өҙөлмәй. Өләсәләре тәмле итеп буҙа эшләй, уға ла өйрәнде балалар, үҙҙәре һорап торалар. Йәйге каникулда ауылға барып, ҡымыҙ, ҡатыҡ, айран, төрлө үлән сәйҙәре эсәбеҙ. Балаларҙы бәләкәйҙән бына шулай туҡланыу мәҙәниәтенә өйрәткәндә, улар һау-сәләмәт булып үҫәсәк.

Халҡыбыҙ зирәк бит ул. Әле бына ошо сит ил компанияларының илебеҙҙән китеүе тураһында таҡмаҡтар ҙа сығарып яталар: "Марс, Сникерс, Баунти, булмай ти, кока-кола. Үҙебеҙҙең ҡымыҙ барҙа, унһыҙ ҙа йәшәп була"... Ысынлап та, китһендәр әйҙә, уның өсөн ҡайғырған юҡ, етәрлек аҡса һурып яттылар халыҡтан. 2020 йылда ғына ла Рәсәйҙә эшләгән Макдоналдс структураларының дөйөм килеме 100,4 млрд һум тәшкил иткән. Был пандемия башланыу сәбәпле унан алдағы йылдан 2,8 процентҡа кәмерәк тә әле, тип яҙа Интерфакс. Хәҙер ошо тиклем аҡсаны үҙҙәрендә "көрәп" ҡараһындар, булдыра алһалар. Үҙҙәренең яһалма аҙыҡ-түлектәре, тәмләткестәре, консерванттары, башҡа химия ҡушылған ризыҡтары менән өйҙә әҙерләп ашарға йыбанған үҙ халҡын туйындырһындар һәм һимертһендәр, әйҙә. Юҡҡа ғынамы ни, иң йыуан, һимеҙ кешеләр - Американа. 2020 йылғы статистика буйынса һәр өсөнсө америкалы көүҙә ауырлығынан яфалана: балалар араһында һимеҙҙәр - 32, ирҙәр - 33, ҡатын-ҡыҙҙар араһында ундайҙар 35 процент кеше тәшкил итә. Ә бөтә сир - һимеҙлектән, Хоҙай һаҡлаһын! Китеүҙәре хәйерле.

БАШ ҠАЛАМ

ТӨП УРАМЫБЫҘ...

Өфөнөң рәсми бүленеше менән бер рәттән, халыҡ телендә йөрөтөлгән атамалары ла бар. Шулай уҡ баш ҡала халҡы йәмәғәт транспорты туҡталыштарын да элекке исемдәре менән әйтеүгә күнеккән. Мәҫәлән, тарихи үҙәк, яңы биҫтә, Конгресс-холл яғы, МВД районы, Горсовет, Октябрь проспекты һәм башҡа урындарҙың ҡайһы тирәлә булыуы бер кемдә лә һорау тыуҙырмай. Бөгөнгө һүҙебеҙ Октябрь проспекты тураһында.

(Дауамы 2-се биттә).

12+

✓ Хатта илебеҙ хәүефһеҙлеген тәьмин иткән оборона предприятиеларында ла океан аръяғы "ҡунаҡтары" оялай башлағайны. Ә үҙебеҙҙең олигархтар байлыҡтарын сит ил банкыларында һаҡлауҙы хуп күрҙе.

БАШ ҠАЛАМ

ТӨП УРАМЫБЫҘ...

(Башы 1-се биттә).

Был проспект - баш ҡаланың төп урамы, тиһәк тә хата булмаҫ. Оҙаҡ йылдар ул Өфөлә берҙән-бер проспект булды, шуға күрә халыҡ уны ябай итеп "Проспект", тип кенә йөрөтә. Черниковка менән үҙәкте тоташтырған был юлдың оҙонлоғо 8 саҡрымдан ашыу. Проспектта ике яҡлап "хрущевка" йорттары тығыҙ урынлашҡан һәм был бында заманса, әллә нисә ҡатлы, иҫәпһеҙ-һанһыҙ сауҙа йорттары төҙөүгә ҡамасаулай торғандыр. Шуға ла уҙған быуаттың әҙе һаҡлана кеүек проспектта. Ленин майҙаны (халыҡсан телдә - Горсовет), Ғафури паркы бөтә өфөләрҙең һәм баш ҡала ҡунаҡтарының яратҡан урыны. Ләкин һуңғы ваҡытта парк тирәләй ҡуйырған һүҙҙәр күңелгә шом өҫтәй. Әгәр ҙә улар тормошҡа ашып, "йәшел ҡала" тигән исемде йөрөтөүсе Өфөгә йәм, йәшеллек өҫтәп ултырған парк ағастары ҡырҡыла ҡалһа, киләсәк быуын алдында нимә тип аҡланырбыҙ? Ҡоро бетон һәм таштан ғына торған ҡала ҡалдырмаһаҡ ине лә бит.

Октябрь проспектының үҙәгенә "Өфө" универмагы тирәһен, шулай уҡ Үҙәк баҙар эргәһен индерергә булалыр. Нәҡ ошо ике урында тормош ҡайнай кеүек: иртәле-кисле халыҡ ашығып-ашығып үҙ йомоштары артынан йүгерә. "Өфө" универмагы ваҡытында иң әүҙем эшләгән ҙур магазин булды һәм, әйтергә кәрәк, бөгөн дә ошо статусын һаҡлап ҡала килә. Ә ер аҫты үткәүелендәге баҙар инде нисә тиҫтә йылдар дауамында әүҙем эшләп килә. Уны бер ниндәй тыйыуҙар ҙа яба алманы - элекке кеүек үк, әбей-бабайҙар үҙ баҡсаһында үҫтергән уңышын тәҡдим итә, йәй етеү менән күҙ яуын алып торған сәскәләр һата башлайҙар, шулай уҡ бында балығын да, дарыу үләндәрен дә, кейем-һалым һәм башҡа әйберҙәр табырға була. Үҙенә генә хас тормош менән йәшәгән ошо бәләкәй баҙар утрауына теймәһәләр, бик яҡшы булыр ине.

Проспектта Фәндәр академияһының, Дәүләт циркының урынлашыуы был урамға бер мәртәбә өҫтәй. Цирктың бөгөнгө хәле күңелдә ауыр уйҙар тыуҙыра, ләкин яҡын киләсәктә ул матурайып, төҙөкләндерелеп, тағы ла үҙ ишектәрен асыуына шик юҡ, сөнки миллионлы ҡаланың үҙ цирк бинаһы булырға тейеш. Башҡорт дәүләт ҡурсаҡ театрының төҙөкләндерелеүен ишетеү ҡыуанислы. Балалар өсөн тәғәйенләнгән һәр нәмә иң матуры, зауыҡлыһы, хәүефһеҙе булырға тейеш. Элек театр янында балалар кафеһы була торғайны, унда һатылған тәмлекәстәрҙең тәмен онотоу мөмкин түгел. Ә бөгөн театрға барған ейән-ейәнсәрҙәрҙе тәмле-татлы ашатам тиһәң, әллә күпме квартал үтергә кәрәк. Шуға күрә ҡала, республика етәкселеге театр бинаһында йә янында нәҡ балалар өсөн тәғәйенләнгән кафе асыуҙы ла юллаһа, шәп булыр ине. Театр алдындағы балалар майҙансығына күҙ атыусылар булыуын ишетеп-күреп торабыҙ. Әлбиттә, иҫәпһеҙ-һанһыҙ машиналар өсөн парковка кәрәк, ләкин ул мотлаҡ балалар ҡыуанысын ситкә ҡуйып эшләнергә тейешме?

Проспект башында урынлашҡан Башҡорт дәүләт аграр университеты, Йәштәр һарайы, Өфө полиграфия комбинаты, "Мир" сауҙа йорто һәм башҡа объекттар был урамдың ғына түгел, ә тотош Өфөнөң билдәле урындары. Элек тә был тирә шау-гөр килеп торҙо, хәҙер ҙә шулай, ләкин бөгөн ул икенсе төрлө шаулай. Заман башҡа - заң башҡа, тигәндәй, үҙгәрештәр булған һәм артабан да буласаҡ. Уларҙы тик яҡшыға ғына юрайыҡ.

Әхмәт СИРБАЕВ.

ТУРАҺЫН ӘЙТКӘНДӘ...

АРТЫҒЫҘҘАН КӨЛ ҺИБЕП ҠАЛАБЫҘ!

АҠШ һәм уның ҡуштандары тарафынан Рәсәй иҡтисадын емереү өсөн индерелгән санкциялар ике осло икәнен хәҙер беҙ генә түгел, ә уны ойоштороусылар үҙҙәре лә аңлай башланы.

Беҙҙең ил халҡы күптән инде төрлө йүнәлештәге 5 мең санкция аҫтында йәшәй, уларға яраҡлашып ҡына ҡалмай, хатта файҙаһын да күрә. Мәҫәлән, 2014 йылғы санкцияларҙан һуң "импортты алмаштырыу" тигән төшөнсә барлыҡҡа килде һәм меңәрләгән-меңәрләгән эш урындары асылды. Рәсәйҙә тиҫтәләрсә юғары технологиялы ҡорамалдар, бигерәк тә медицина тармағында, етештерелә башланы, ауыл хужалығы ныҡ үҫеште. Бөгөн илебеҙҙән 400-ҙән ашыу сит ил компанияһы китте, ләкин улар биналарын да, ҡорамалдарын да, технологияһын да, ә иң мөһиме, эшсе ҡулдарҙы ла ҡалдырҙы.

Уҙған быуаттың 90-сы йылдарында Бөтә донъя валюта фонды тарафынан Рәсәйҙә нығынған Латин Америкаһындағы кеүек ҡырағай капитализм илебеҙгә үҫешергә ирек бирмәне. Һәр предприятие уставында сит ил капиталын йәлеп итеп, уның етәкселеге составына теләгән кешеһен индерергә мөмкин булыуы билдәләнде. Хатта илебеҙ хәүефһеҙлеген тәьмин иткән оборона предприятиеларында ла океан аръяғы "ҡунаҡтары" оялай башлағайны. Ә үҙебеҙҙең олигархтар байлыҡтарын сит ил банкыларында һаҡлауҙы хуп күрҙе. Санкциялар комплексы индереү хәлде ҡырҡа үҙгәртәсәк - аҡса үҙебеҙҙә ҡалып, илебеҙ халҡы өсөн эшләйәсәк.

Сил ил компаниялары китә, тип бер ҙә ҡайғырмайым. Миңә уларҙың ялтырауыҡлы әйберҙәре бөтөнләй кәрәкмәй. Электроникаға килгәндә иһә, быға тиклем дә Ҡытайҙа етештерелгәндәр менән ҡулландым. Телевизорым да, телефоным да, башҡа кәрәк-яраҡ та, хатта хажға барғандар бүләккә алып ҡайтҡан таҡыя, тиҫбеләрем дә ошо илдә етештерелгән.

Автоһәүәҫкәр буларак, мине ошо ҡырағай капитализм осоронда бер әйбер аптырата ине. Валюта курсы үҫһә, беҙҙә бен-

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

? Санкциялар менән бәйле Рәсәйҙә эшләүен туҡтатыусы сит ил компаниялары урындағы башланғыстарға юл асыр тип уйлайһығыҙмы?

Ришат ХӘЙНУРОВ, иҡтисадсы: Рәсәйҙән китеүсе сит ил компаниялары предприятиеларына ҡарата ил Президенты Владимир Путин тышҡы идара ысулы индереүҙе талап итте. "Рәсәйҙә ҡалып, Рәсәйҙә эшләүҙәрен дауам итеүсе сит ил инвесторҙарының хоҡуҡтары ышаныслы яҡланырға тейеш,- тине ул. - Етештереүҙе туҡтатып, ҡайтып китеүселәргә ҡарата иһә тәүәккәлерәк саралар күрелергә тейеш. Предприятиеларына тышҡы идара индереп, уларҙы, Хөкүмәт рәйесе тәҡдим иткәнсә, эшләргә теләгән кешеләргә бирергә кәрәк". Был, тимәк, ташлап ҡалдырылған сит ил предприятиеларына ваҡытлыса етәкселек тәғәйенләү. Шул уҡ ваҡытта был компанияларҙың сит илдәрҙәге хужаларына Рәсәйҙә эшләү мөмкинлектәрен тыйыу юҡ, сөнки беҙҙең ил үҙ партнерҙары менән хеҙмәттәшлек итеүгә һәр саҡ асыҡ. Әгәр теләһәләр, рәхим итә күрһендәр. Дөрөҫ, "Берҙәм Рәсәй" партияһы илдән киткән компаниялар предприятиеларын, әгәр улар үҙ эшмәкәрлектәрен дауам итеүҙән баш тартҡан хәлдә, суд аша дәүләт милкенә күсереү башланғысы менән сығыш яһап, уларҙың исемлектәре Хөкүмәт һәм Генпрокуратураға тапшырылғайны. Унда 60-лаған компания, шул иҫәптән ҡулланыусылар мәнфәғәтен һанламаҫтан, Рәсәй менән хеҙмәттәшлекте туҡтатыуҙары хаҡында иғлан иткән Volkswagen, Apple, IKEA, Microsoft, IBM, Shell, McDonald's, Porshe, Toyota, H&M һәм башҡа компаниялар бар. Сит ил өлөшө 25 проценттан ашыу булған бизнес хужалары биш көн эсендә тышҡы идаранан баш тартып, йә эшен дауам итә, йә бизнесты һәм хеҙмәткәрҙәр һанын һаҡлап ҡалып, үҙ өлөштәрен һатырға тейеш була. Әлбиттә, сит ил инвесторҙарының күбеһенсә үҙ илдәрендәге йәмәғәтселек фекере баҫымында, хис-тойғо йоғонтоһонда ашығыбыраҡ ҡарарға килеү ихтималлыҡтарын да инҡар итеп булмай. Шуға күрә уларға бер ниндәй ҡаршылыҡһыҙ Рәсәйҙә эшләү мөмкинлеге һәм иҫтәренә килергә ваҡыт биреү кәрәктер, тигән фекер белдереүселәр ҙә бар.

Шул уҡ ваҡытта ил Президентының был йүнәлештә тәүәккәлерәк тотоноу кәрәк, тигәнендә хаҡлыҡ бар. Уйлап ҡарағанда, Рәсәйҙә сит ил бизнесмендары баш еткеһеҙ күләмдә ҙур милеккә хужа булып торалар. Тап улар аша триллиондар ситкә ағыла. Һаҡлыҡ банкы, мәҫәлән. Уның ни бары 52 проценты ғына дәүләттеке, ә 4 проценты - физик шәхестәрҙеке иҫәпләнә, ҡалғаны - сит илдәрҙеке һәм шуның яртыһы Британияныҡы, имеш! АвтоВАЗ-дың 60 процент акцияһына Renault (Рено) хужа. Газпромдың 49 проценты "Америка депозиты" рәүешенә эйә булып, был уға 2020 йылда 320 млрд дивиденд килтергән. Ә һуңғы йылдарҙағыһы күпмелер? Триллиондан кәм булмаҫ, ти эксперттар. Бына шунан һуң да беҙҙе санкциялары менән ҡурҡытырға итәләр. Үҙҙәре ҡурҡһын әйҙә: лафа бөттө улар өсөн.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓Башҡортостанда коронавирус нығлап сигенә башланы. Һуңғы аҙнала COVID-19 менән сирләү 25 процентҡа кәмегән. Вице-премьер - һаулыҡ һаҡлау министры Максим Забелин белдереүенсә, һуңғы тәүлектә 1205 зарарланыу осрағы теркәлгән. Дөйөм алғанда, был диагноз 266 472 кешегә ҡуйылған. Өйҙәрендә 22 725 пациент дауалана, 173 кеше дауаханала ята, 34 кешенең хәле ауыр, улар реанимацияла. Коронавирус менән сирләгәндәр өсөн 1500 урын бар, уларҙың 59 проценты биләнгән. Башҡортостанда коронавирустан вакцинация дауам итә.

✓"Башҡортостан үҙебеҙҙә етештерелгән продукцияның төп төрҙәре менән тәьмин ителгән. Ҡыҙғанысҡа ҡаршы, продукцияның ҡайһы бер төрҙәренә - шәкәргә, ярмаларға хаҡтар ҡапыл артты. Ләкин был ажиотаж һорау менән бәйле, һорау кәмеһә, хаҡ та төшә. Складтарҙа етерлек күләмдә шәкәр ҡомо бар, халыҡҡа уны күпләп һатып алырға, шул рәүешле яһалма дефицит тыуҙырырға кәрәкмәй", - тине республика Хөкүмәте премьер-министры урынбаҫары - ауыл хужалығы министры Илшат Фәзрахманов

✓Быйыл Башҡортостан йылғаларында боҙҙоң ҡалынлығы башҡа йылдарҙың уртаса күрһәткесенән түбәнерәк, шуға күрә тығындар барлыҡҡа килеү хәүефе аҙыраҡ. Ләкин республиканың 22 ҡала-районындағы 57 участкала уларҙың булыуы ихтимал. "Ташҡын 2.0" мәғлүмәт системаһы ҡотҡарыу хеҙмәттәренә яҙғы ташҡынды контролдә тоторға ярҙам итә. Республикала йәшәүсе һәр кем һыу кимәле тураһында мәғлүмәтте республиканың Ғәҙәттән тыш хәлдәр буйынса дәүләт комитеты сайтында ҡарай ала.

✓Башҡортостан властары шәкәр заводтары менән Рәсәйҙең башҡа төбәктәренә продукция оҙатыуҙы ваҡытлыса туҡтатыу тураһында һөйләшеп килеште. Татлы аҙыҡ етештереүселәр властарға ҡаршы килмәне һәм ваҡытлыса республика баҙарына йүнәлеш алырға ризалашты. Әйткәндәй, Башҡортостан - сөгөлдөр шәкәре етештереү буйынса алдынғы төбәктәр иҫәбендә. Былтыр республикабыҙҙың ошо продукт менән үҙ-үҙен тәьмин итеү кимәле 200 процентҡа еткән.

✓ Ә бына беҙҙең "Сытый батыр"ҙа ат итенән әҙерләнеүсе бургерҙар ни бары 6-8 сәғәт кенә һаҡлана ла аҙаҡ боҙола. Тимәк, улар тәбиғи ризыҡ, унда консерванттар, шикле өҫтәмәләр юҡ.

зинға хаҡ арта, төшһә - тағы арта. Хәҙер үрҙә атап үткән Бөтә донъя валюта фонды булдырған биржа курсынан арынһаҡ, бәлки, ағыулыҡ-майлау материалына хаҡтар төшәр, сөнки олигархтарға офшор зонаһындағы төпһөҙ кесәләренә һумдар тултырыуҙан ни файҙа?

Нисек кенә булмаһын, был санкцияларҙан ауыл хужалығы продукцияһын етештереүселәр ҙур файҙа күрәсәк. Берҙән, совет илендәге кеүек орлоҡ етештереү аяҡҡа баҫтырыласаҡ. Икенсенән, үрҙә әйткәнемсә, ағыулыҡ арзанаясаҡ. Өсөнсөнән, ауыл хужалығы техникаһы етештереү үҫешәсәк. Ә иң мөһиме, ауыл эшсәндәре ҡара тир түгеп тапҡан малды, продукцияны ғына ҡуллана башлаясаҡбыҙ. Әгәр ауыл кешеһенә тауарын һатыуы еңеләйһә, беҙ ҙә экологик яҡтан таҙа продукция ашарбыҙ. Утыҙ йылға туктап ҡалған авиация, электроника һәм башҡа бихисап тармаҡ яңыса һулыш аласаҡ. Тик яңы иҡтисади моделгә күскәнсе бер аҙ сабыр итергә тура киләсәк.

"Макдоналдс" һәм уның кеүек тиҙ әҙерләнә торған аҙыҡ тәкдим иткән рестарандарҙың илебеҙҙән китеүенә шатланырға кәрәк. Мин үҙем бер ҡасан да "Макдоналдс", KFC һәм башҡа фаст-фуд менән сауҙа итеүселәрҙең продукцияһынан ауыҙ иткәнем булманы, ундай теләгем дә юҡ. Берҙән, 40 йыл хәләл көсөм менән эшләп алған пенсиямды буржуйҙарға биргем килмәй, икенсенән, аҡсамды сәләмәтлегемде ҡаҡшатыр өсөн етештерелгән ризыҡҡа тотонасаҡ түгелмен. Күптән түгел телевизорҙан бер әсә кеше һөйләне. Сирле балаһын врачҡа алып барһа, тәжрибәле медик: "Әгәр ҙә балағыҙҙы "Макдоналдс"ҡа йөрөтөүҙән туктатмаһағыҙ, миңә килеп тә йөрөмәгеҙ", - тип сығарған.

Дөрөҫөн әйткәндә, мин үҙем һәр ваҡыт атай-олатайҙар тыуланған традицион ризыҡ яҡлы. Ә американдар төрлә илдән йыйылған халыҡ, шуға күрә улар уртаҡ продукт итеп фаст-фуд уйлап тапҡан.

Сәйфулла ӘМИРОВ.
Көйөргәҙе районы.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

? ***Санкциялар менән бәйле Рәсәйҙә эшләүен туктатыусы сит ил компаниялары урындағы башланғыстарға юл асыр тип уйлайһығыҙмы?***

Салауат ҒӘЛИМОВ, Өфөләге "Сытый батыр" хәләл кафе селтәре хужаһы: Макдоналдс менән KFC ише дөйөм туҡланыу гиганттарының Рәсәй баҙарынан китеүе күптәребеҙҙең тормош рәүешен үҙгәртәсәк, әлбиттә. Машиналарынан төшмәй генә 5 минут эсендә "МакАвто"нан кофе менән ниндәйҙер фастфуд алып китеү күптәргә бик оҡшап төшкәйне. Еңел дә, тиҙ ҙә. Дөрөҫөн әйтергә кәрәк: технология һәм персоналды ойоштороуҙың бындай кимәле беҙҙә юҡ әле. Бындай эш режимын, автоматлаштырыу тәртибен булдырыу өсөн бик ныҡ эшләргә кәрәк. Ләкин был компанияларҙың беҙҙең баҙарҙан китеүенең ыңғай яҡтары мөһимерәк, минеңсә: беҙгә улар күләгәһенән сығырға, эшкә ныҡлап тотонорға мөмкинлек тыуҙы. Киткәне - китер, ә бит баҙар ҡаласаҡ. Үҙебеҙҙең эште яйға һалып, улар клиентураһының 50-60 процентын яулап алырға булыр, тип уйлайым. Беҙҙең дә бит башҡортса тиҙ туҡланыу төрҙәре байтаҡ төрлө: "Папа Гриль", "Сытый батыр", "Питерса шаурма" һәм башҡалар.

Американың тиҙ туҡланыу ризыҡтары сифат яғынан һорауҙар тыуҙыра бит барыбер: аҙналар буйы һаҡланып та боҙолмай торған бургерҙарының нимәнән эшләнеүе хаҡында уйланғанығыҙ бар инеме? Ә бына беҙҙең "Сытый батыр"ҙа ат итенән әҙерләнеүсе бургерҙар ни бары 6-8 сәғәт кенә һаҡлана ла аҙаҡ боҙола. Тимәк, улар тәбиғи ризыҡ, унда консерванттар, шикле өҫтәмәләр юҡ. Бөгөн беҙ эшкә атлыҡып торған йәш, амбициоз эшҡыуарҙар менән үҙебеҙҙең етештереү ҡеүәттәрен үҫтереп, сит илдәрҙең тиҙ туҡланыу компанияларын алыштыра алыр инек, тип уйлайым. Aibat Hallyar ("Әйбәт хәлләр") милли тиҙ туҡланыу селтәрен ойоштороусы һәм уның етәксеһе Марат Нәсхетдинов та шундай фекерҙә. Сит илдәр компанияларынан айырмалы, беҙҙең төп өҫтөнлөк - тәбиғи һәм экологик таҙа ризыҡ етештереүебеҙҙә, ти ул.

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА
яҙып алды.

УҠЫУСЫ ФЕКЕРЕ

ИНТЕРНЕТМЫ, ГӘЗИТМЕ?

Йәшерен-батырыны юҡ, бөгөн гәзит-журналдарҙы күберәк өлкән йәштәге кешеләр алдыра. Улар хаҡтарҙың артыуын, аҡса еткерә алмауын сәбәп итмәй, нисек итһә итеп, йыл һайын гәзиткә яҙылыу мөмкинлеген табырға тырыша. Алдынғы технологияларҙ үҫешеүенә һылтанып, матбуғатты бөтөнләй алдырмаусылар ҙа бар, гәзиткә яҙылыуҙың кәрәге лә юҡ, яңылыҡтарҙы интернеттан да уҡып була, тигән һүҙҙәрҙе лә йыш ишетергә тура килә.

Шәхсән үҙем, гәзиткә яҙылыуҙың кәрәге юҡ, тигән фекер менән һис кенә лә килешмәйем, хатта бәхәскә инергә әҙермен. Хәҙер күптәр телефон аша интернетта ултыра, экранда бер-бер артлы килеп сығып торған яңылыҡтарҙың күбеһенә иғтибар итмәскә лә өйрәнеп бөттөк инде, уларҙың күплегенән хатта баш ҡайнап китә. Араларында ысынбарлыҡҡа тап килмәгәндәре, йәғни "фейк"тары ла юҡ түгел. Кешенең иғтибарын теге йәки был хәлгә йәлеп итер өсөн ҡуйылғандарының да иҫәбе-һаны юҡ. Һеҙ нисектер, әммә мин интернеттағы мәғлүмәтте әллә ни иҫтә ҡалдырып бармайым. Күҙ йүгертеп сығам да, күпмелер ваҡыттан һуң уны бөтөнләй онотам. Гәзит-журналда уҡылғаны иһә айҙар, хатта йылдар буйы хәтерҙә һаҡлана, ваҡыты-ваҡыты менән уларға әйләнеп ҡайтыла.

Көнелдә рухи яҡтан байытырлыҡ фәһемле, тәрән йөкмәткеле мәҡәлә йәки хикәйә уҡыр өсөн телефон экранына күпме текләп ултырырға кәрәк! Был бит һаулыҡҡа, бигерәк тә күҙҙәргә зарарлы.

Гәзиттә баҫылғанды яйлап, күҙҙәрҙе ял иттереп, ваҡыт булған һайын уҡырға мөмкин.

Кеше хәҙер күләмле мәҡәләләр, хикәйәләр уҡымай, ҡыҫҡа ғына яҙылғандарына өҫтөнлөк бирә, тигән фекер менән дә килешмәйем. Беҙҙең өйҙә һәр ваҡыт китап, гәзит-журнал булды, әле лә шулай. Әсәйемдән: "Был хикәйәнең дауамын нисек кенә көтөп алырға икән?" - тип түҙемһеҙләнеп йөрөгәнен йыш ишетәм. Ҡыҙыҡлы мәҡәләне уҡый башлай ҙа, эш-көштәрен тиҙерәк теүәлләп, йәһәтләп шуға ултыра һала. Атай иһә почтальонды ҡәҙерле ҡунаҡтай күреп, тәҙрәнәнтәҙрәгә йөрөп көтә. Өйҙә бынан бер нисә йыл элек алдырған бик күп журналдар ҙа һаҡлана, уларҙы ҡат-ҡат уҡып сығабыҙ. Үҙемдә һаҡланғандарын китапханаға тапшырам, таныштарыма таратам. Матбуғатҡа яҙылырға мөмкинлеге булмағандарға бик тә ярап ҡала был ысул.

Интернеттағыларын ҡабат уҡып сығайым тиһәң, уларҙы эҙләүгә байтаҡ ҡына ваҡыт китә, күп осраҡта табып та булмай йә исемдәре онотолоп ҡуя. Ҡағыҙға баҫылған мәғлүмәт оҙаҡ йылдар дауамында һаҡлана, гәзит битендә үҙҙәренең фотоларын күреп, кеше үткән йылдарына әйләнеп ҡайта. "Ҡайһылай йәш, сибәр булғанмын ул!" тип хәтирәләрен яңырта.

Интернеттың уңайлыҡтары күп, әлбиттә, әммә нисек кенә булмаһын, ҡағыҙ баҫманың абруйы һәр ваҡыт юғары буласаҡ, сөнки кеше барыбер ташҡа баҫылған һүҙгә ныҡыраҡ ышана.

Заманса технологияларҙы инҡар итеүем түгел был, бары тик ҡағыҙ баҫма менән улар араһындағы айырмалыҡтарҙы байҡауым ғына. Йәшәйештә көндән-көн төрлө үҙгәрештәр булып торһа ла, киләсәктә гәзит-журналдар бөтмәҫ, тип өмөтләнәйек әле.

Лена ХӘЙРУЛЛИНА.

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓"Учалы районында - "Альтинвест", "Баширемельресурс", Баймаҡ районында "Таналыҡ" һәм "Граф" предприятиеларының эше туктатылды", - тине Башҡортостан Хөкүмәте премьер-министры урынбаҫары Азат Бадранов оператив кәңәшмәлә. Тәбиғәттән файҙаланыу өлкәһендә күҙәтеү буйынса федераль хеҙмәт һуңғы ике компанияның эшмәкәрлегенән зыянды бөтәһе 1 миллиард һумдан ашыуға баһаланы. Шулай уҡ Ҡырмыҫҡалы районында Оло Толпаҡ күлендә ҡомҡырсынташ карьерын эшкәртеү туктатылды. Күлгә урындағы әһәмиәттәге тәбиғәт ҡомартҡыһы статусы бирелде.

✓Мэр Сергей Собяниндың указы менән 15 марттан Мәскәүҙә битлек кейеү режимы һәм башҡа ковидҡа ҡаршы сикләүҙәр бөтөрөлә. Быға ҡарата Роспотребнадзорҙың республика идаралығы аңлатма бирҙе. "Башҡортостанда эпидемиологик сараларҙы йомшартыу тураһында һөйләргә иртәрәк. Ковидҡа ҡаршы саралар буйынса ҡарарҙар Башҡортостан Башлығы етәкселегендәге оператив штабта ҡабул ителә", - тип белдерҙе Ҡулланыусылар хоҡуҡтарын яҡлау һәм кеше именлеге өлкәһендә күҙәтеү буйынса федераль хеҙмәттең Башҡортостан буйынса идаралығы етәксеһе Анна Казак.

✓Ҡытайҙа йәнә коронавирус тарала. Associated Press агентлығы мәғлүмәттәре буйынса, тәүлек эсендә илдә 1337 яңы осраҡ теркәлгән. Күпселеге - Цзилинь провинцияһында. Шеньчжэнь ҡалаһында (ул хәҙер локдаунға ябылған) 75 кеше сир йоҡторған. Ғалимдар һәм табиптар раҫлауынса, Ҡытай Халыҡ Республикаһында коронавирустың таралыуы BA.2 "омикрон" штамына бәйле. Роспотребнадзор етәксеһе Анна Попова февраль башында уҡ Рәсәйҙә был штамдың табылыуы хаҡында белдергәйне. Ул Мәскәүҙә, Башҡортостанда һәм Марий Элда ныҡыраҡ таралған.

✓Илдә Instagram һәм Facebook селтәрҙәрен файҙаланыу туктады. Meta компанияһы ошо селтәрҙәрендә Рәсәй Федерацияһы граждандарын физик юҡ итеүгә өндәгән саҡырыуҙарға тыйыуҙы алып ташлағайны. Рәсәй Генпрокуратураһы Meta компанияһын экстремистик ойошма тип таныуҙы һораны һәм Роскомнадзорҙан Инстаграмды сикләүҙе талап итте.

✓ *Эйе, John Deere, CLAAS техникаһы бар. Әммә үҙебеҙҙең Петербург трактор заводы бына тигән "Кировец" тракторҙарын сығара, улар бигерәк тә ауыл халҡы араһында популяр.*

ҠЫҪҠАСА

АЙЫҠ АУЫЛДАР АРТА

✓ **Күгәрсен районы Үргә Мөрсәләй, Хоҙайбирҙин һәм Сәлих ауылдары халҡы үҙ биләмәһендә алкоголь һатыуҙы тыйыу тураһында башлангыс менән сығыш яһаны.** Башҡортостан Республикаһы Дәүләт Йыйылышы рәйесе Константин Толкачев һыҙҙәренсә, граждандарҙың бындай хоҡуғы бар. Закон проекты Башҡортостан Хөкүмәтенә ғинуар аҙағында уҡ ебәрелгән. Әлегә унын буйынса ҡарар ҡабул ителмәгән, тип хәбәр иттеләр Дәүләт Йыйылышының матбуғат хеҙмәтенән. Бынан тыш, ошо көндәрҙә Көйөргәҙе районы Яҡшимбәт һәм Яҡут ауылдарында йәшәүселәр ҙә "коро закон" индерергә теләүҙәре хаҡында белдергән. Был ауылдар "Айыҡ ауыл" конкурсында әүҙем ҡатнаша. Республика парламенты спикеры билдәләүенсә, хәмер һатыуҙы тыйыу сәләмәт йәшәү рәүеше мәҙәниәтен булдырыуҙы гарантияламай. "Тәү сиратта көндәлек тормошта спиртлы эсемлектәр ҡулланыуҙы туҡтатыу өҫтөндә эшләргә кәрәк, - ти Константин Толкачев. - Быға алкоголь һатыуҙы тыйып ҡына өлгәшеп булмай".

✓ Рәсәйҙә иген һәм шәкәрҙе экспортлау ваҡытлыса тыйылды. Сикләү саралары ағымдағы йылдың августына тиклем иҫәпләнгән. Был ҡарарҙар илдең аҙыҡ-түлек хәүефһеҙлеген тәьмин итеүгә йүнәлтелгән һәм әлеге шарттарҙа эске баҙарҙы һаҡларға булышлыҡ итәсәк. Шул уҡ ваҡытта Евразия иҡтисади союзы (ЕАЭС) илдәре менән хеҙмәттәшлек өсөн мөмкинлектәр һаҡланасаҡ. Иген буйынса сикләүҙәргә бойҙай, бойҙай һәм арыш ҡатнашмаһы, арпа, арыш һәм кукуруз инә. Шул уҡ ваҡытта был Минпромторг биргән лицензия буйынса һатҡандарға ҡағылмай. Рәсәй Ауыл хужалығы министрлығы мәғлүмәттәре буйынса әлеге ваҡытта ил иген менән 150 проценттан ашыу кимәлдә тәьмин ителгән. Шәкәр экспортлауҙы тыйыу Евразия иҡтисади союзы (ЕАЭС) илдәренә Ауыл хужалығы министрлығы биргән рөхсәт нигеҙендә һатыу мөмкинлегенә бәйле.

✓ Ошо көндәрҙә сауҙа нөктәләренән шәкәр юғалды йәки унын хаҡы кинәт кенә килограмына 120 һумға менеп китте. Ошоға бәйле Монополияға ҡаршы федераль хеҙмәт шәкәр заводтарына хаҡтарҙы билдәләүҙә яуаплылыҡ принциптарын һаҡларға ҡушты. Шәкәр ғауғаһы Башҡортостанда ғына түгел, башҡа төбәктәрҙә лә күҙәтелә. "Халыҡ уны запасҡа күпләп ала. Әммә Рәсәйҙә шәкәр ҙә, ҡош ите лә, ярмалар ҙа, иген дә етерлек кимәлдә. Әлбиттә, етештереүсе шәкәрҙе юғарыраҡ хаҡҡа һатырға тырыша: сит илдән сөгөлдөр орлоғо һатып алырға кәрәк, йөктө авто- һәм тимер юлы аша ташыу хаҡтары ла артты. Әммә шәкәргә ҡытлыҡ булмаясаҡ, барыһына ла етер, тип ышандырам", - ти заводтарҙың береһенең һатыу бүлеге етәксеһе Валерий Панкратов. Әгәр Башҡортостанда хаҡтар артыуға шаһит булһағыҙ, Рәсәй ФАС-ының Башҡортостан буйынса хеҙмәтенә йәки БР Сауҙа министрлығына ялыу яҙырға мөмкин.

ТӨРЛӨҺӨНӘН

ҮҘЕБЕҘ ЕТЕШТЕРӘСӘКБЕҘ!

"Россия 24" каналында сығыш яһап, Республика Башлығы Радий Хәбиров төбәктең сит ил тауарҙарын ватан етештереүсеһенекенә алмаштырырға әҙер булыуын белдерҙе һәм журналистың һорауҙарына яуап бирҙе.

- Сит ил тауарҙарын ватан етештереүсеһенеке менән алмаштырыуға бөгөн генә, 24 февралдән һуң, санкциялар индерелгәс кенә килмәнек, - тине Радий Фәрит улы. - 2014 йылдан алып ошо хәлгә әҙерләнәбеҙ. Бынан тыш, республиканың ҡайһы бер юғары технологиялы эшкәртеү компаниялары күптән инде санкция шарттарында эшләй. Шул ваҡытта уҡ беҙ вертолеттарыбыҙҙа йә украин, йә француз двигателдәре тороуын аңлай инек. Хәҙер Башҡортостан предприятиеларында үҙ двигателдәребеҙ етештерелә. Рәсәй Федерацияһының газ транспорты системаһын алһаҡ, уларҙа Siemens сығарған йәки Украина компаниялары эшләгән газ ҡыуҙырыу агрегаттары өлөшө бар ине. Беҙ ҡеүәттәрҙе берләштереп, хәрби авиация двигателдәрен үҙгәртеп, уларҙы "Газпром" компрессор станциялары эше өсөн яраҡлаштырҙыҡ, беҙҙә "Газпром" да, Ростех та хупланы. Йәғни беҙ был хәлгә әҙерләндек. Беҙҙә һәр предприятие, эре монополия өсөн һәр йыл ватан етештереүсеһе продукцияһы өлөшө арттырылды. Нимә эшләй алабыҙ, шуларҙы етештерергә тырыштыҡ. Быныһ менән оҙаҡ йылдар шөғөлләндек.

Ауыл хужалығы тармағындағы хеҙмәттәшлек буйынса ҡыҙыҡлы миҫал килтерә алам. Эйе, John Deere, CLAAS техникаһы бар. Әммә үҙебеҙҙең Петербург трактор заводы бына тигән "Кировец" тракторҙарын сығара, улар бигерәк тә ауыл халҡы араһында популяр. Шуға күрә үҙебеҙҙең технологик, ремонт предприятиеларын йыйып, уларҙы "Кировец" майҙанына сығарҙыҡ һәм ошо машиналар өсөн барлыҡ запас частарҙы үҙебеҙҙә етештерә башланыҡ. Иң мөһиме - ошо арауыҡ эсендә, әгәр нормаль станоктар булмаһа, бер ниндәй ҙә сит ил тауарын алмаштырыу, технологик үсеш мөмкин түгел. Бер нисә йыл эсендә беҙгә республикала станоктар эшләүҙең кәмеүен туҡтатыу мөмкин булды. Әйткәндәй, станоктар эшләүгә килгәндә, техник хеҙмәтләндереү менән бер аҙ ҡыйынлыҡ кисерәсәкбеҙ, мәҫәлән, бөгөн лазер станоғы киң таралған. Әммә улар бит көнбайыш Европаныҡы ғына түгел, Ҡытай, Корея станоктары ла бар. Шуға күрә хәҙерге ваҡытта, минеңсә, тирә-яҡҡа тиҙ генә ҡараш ташлап, йәһәт ҡыбырларға кәрәк...

ТӘМ-ТОМ ЯРАТАҺЫҢМЫ?

Башҡортостанда кондитер ризыҡтары етештереүселәр сеймал менән тулыһынса тәьмин ителгән. Башҡортостандың Ауыл хужалығы министрлығы, республика кондитер ризыҡтары етештереүселәренең проблемалары булмаясаҡ, тип ышандыра: кондитер ризыҡтары рецептураһы башлыса локаль сеймалға нигеҙләнә, һәм республика етештереүселәрҙе үҙ сеймалы менән тулыһынса тәьмин итә.

Министрлыҡ мәғлүмәттәренә ярашлы, 2021 йылда 94 махсуслаштырылған кондитер һәм 174 икмәк бешереү производствоһы кондитер изделиелары сығарған. Уларҙы сеймал менән урындағы етештереүселәр тәьмин иткән. "Ағымдағы йылда (2022 йылдың ғинуарына) ҡоро һөт һәм ҡаймаҡ, таҙартылған үҫемлек майҙары һәм башҡа аҙыҡ-түлек буйынса яҡшы үҫеш күҙәтәбеҙ", - тип билдәләнеләр ведомствола. "Башҡортостан - тауар балы етештереү буйынса алдынғы төбәк. 2021 йылда республикала 11 мең тоннанан ашыу бал етештерелде, шуның 6,1 мең тоннаһы - тауар балы, ул беҙгә Рәсәй субъекттары араһында тауар балын етештереү буйынса икенсе урынға сығырға мөмкинлек бирҙе ", - тип һөйләне Ауыл хужалығы министрлығының матбуғат секретары Алмас Ғәлимов. Милли ризыҡ нигеҙендә эшләнгән үҫенсәлекле аҙыҡтар һөт һәм һөт ризыҡтарын, шәкәр, үҫемлек майын, бал ҡулланыуҙы күҙ уңында тота, шуға күрә кондитер ризыҡтары етештереү ҡеүәтен һаҡлау йәһәтенән хәүефләнергә урын юҡ. Рәсәй етештереүселәрендә лә барыһы ла яҡшы буласаҡ: Росстат статистикаһына ярашлы, Рәсәйҙә 4356 предприятие кондитер продукцияһы сығара. Эре һәм бәләкәй компаниялар, микропредприятиелар эске баҙарҙы шәкәрле, шулай уҡ шоколад, шоколадлы кондитер изделиелары һәм ондан бешерелгән кондитер изделиелары менән тәьмин итә. Производствола ҡулланылған сеймалдың күпселек өлөшө Рәсәйҙә етештерелә: он, шәкәр, һөт һәм һөт продукттары, май етерлек. Климат үҙенсәлектәренә бәйле беҙҙә булмаған продукттар, мәҫәлән, какао Африка илдәренән индерелә. Әлеге мәлдә етештереүселәр альтернатив тәьминәтселәр эҙләй, әммә булған бәйләнештәрҙән баш тартырға йыйынмай.

ЯРҘАМҺЫҘ ҠАЛМАҪТАР

Башҡортостан етәкселеге эшҡыуарҙар өсөн төбәктә булдырылған ярҙам сараларын һаҡларға һәм уларға өҫтәмәләр индерергә ниәтләй. Был хаҡта Радий Хәбиров 2022 йылдың 10 мартында социаль селтәрҙәге сәхифәһендә белдерҙе.

Башҡортостан Башлығы билдәләүенсә, санкциялар шарттарында элек сит ил компаниялары биләгән яңы урындар асыла. Күп эксперттар фекеренсә, Рәсәй бойондороҡһоҙ иҡтисад төҙөй ала, сөнки совет заманынан алып илдә шәхси технологиялар ҙа, бер аҙ иҫкергән, әммә барыбер үсешкән инфраструктура ла ҡалған. Глобаль донъя шарттарында барыһы ла үҙ-ара бәйләнгән. Рәсәй иҡтисадын емереп, Көнбайыш үҙ иҡтисадын да бөлдөрә. Хатта газды ябыу перспективаһы ла Европала хаҡтарҙың ҡапыл күтәрелеүенә килтерә. Донъя Рәсәйҙең никеленә, алюминына, бойҙайына, синтетик алмас һәм башҡа бик күп тауарҙарына бәйле. Санкциялар ил эсендә бизнес алып барыу өсөн кәрәкмәгән сикләүҙәрҙе бөтөрөргә ярҙам итәсәк. Рәсәйҙә үҙ эшенде асыу, кредит алыу еңелерәк буласаҡ. Документтар менән мәшәҡәттәр һәм тикшереүҙәр аҙыраҡ буласаҡ, һалым льготалары ла ҡарала.

Эшҡыуарлыҡ буйынса дәүләт комитетында оператив штаб эшләй. Ошондай уҡ эште республика ҡалаларында һәм ауылдарында бизнес-шерифтар алып бара. Башҡортостан микрокредит компанияһы элек бирелгән займдар буйынса кредит каникулдарын рәсмиләштереүгә тотондо. Ә Төбәк лизинг компанияһы льготалы лизинг буйынса шарттарҙы тулыһынса һаҡлап ҡалды. Был Төбәк гарантия фонды эшенә лә ҡағыла. Башҡортостан Хөкүмәте эшҡыуарҙарға һалым һалыуҙың ябайлаштырылған системаһы буйынса һалым ташламаларын ҡайтарырға, патент системаһы буйынса һалым иҫәпләнгән потенциаль килемдәрҙең дәүмәлен кәметергә, бәләкәй һәм урта бизнесҡа дәүләт һәм муниципаль милекте ҡуртымға алыу буйынса льготалы ставкалар менән ярҙам итергә мөмкинлектәр ҡарай. Эшҡыуарҙарға ярҙам итеү өсөн республикала "Минең бизнесым" үҙәгенең һигеҙ офисы эшләй. Уларҙың икеүһе - Өфөлә, тағы ла берәр офис Нефтекамала, Күмертауҙа, Октябрьскийҙа, Салауатта, Стәрлетамаҡта һәм Бәләбәйҙә урынлашҡан. 2022 йылда республикала тағы дүрт офис асыласаҡ. Башҡортостан эшҡыуарҙары өсөн ҡыҙыу бәйләнеш: 7 (347) 224-99-99 (эш көндәрендә иртәнге сәғәт 9-ҙан киске 8-гә тиклем).

Б А Ш Ҡ А Л А Х Ә Б Ә Р Ҙ Ә Р Е

✓Ошо көндәрҙә Өфө ҡала хакимиәте башлығы итеп һайланған Ратмир Мәүлиев 25-кә яҡын киң мәғлүмәт сараһы вәкилдәре менән осрашыу үткәрҙе. Унын барышында мэр баш ҡала халҡын һәм етәкселеген борсоған төрлө мәсьәләләргә туҡталып китте. Тәү сиратта йорт фасадтарын, юлдарҙы төҙөкләндереү, баш ҡаланың 450 йыллығына 215 бинаны яңыртыу, авария хәлендәге йорттарҙан кешеләрҙе күсереү, ҡаланы йәшелләндереү, йәмәғәт транспорты, урамдарҙы яҡтыртыу буйынса эштәр халыҡ менән кәңәшләшеп алып барыласаҡ, тип белдерҙе.

✓Быйыл көҙ Өфө трамвай-троллейбус заводы 45 яңы троллейбус сығарасаҡ, уларҙың күпселеге баш ҡала урамдарын иңләйәсәк. "Бөгөн, килеп тыуған шарттарҙа, беҙҙең сәнәғәт предприятиеларына ярҙам итергә кәрәк, - тип билдәләй социаль селтәрҙәрҙәге аккаунтында Өфө мэры Ратмир Мәүлиев. - Сентябрҙә 45 яңы троллейбус сығарыласаҡ. Планда - етештереү майҙансыҡтарын киңәйтеү тора."

✓Рәсәй Хөкүмәте ил төбәктәре араһында Донбастан һәм Украинанан мәжбүри күсенселәрҙе ҡабул итеү буйынса квоталар бүлде. Тейешле документ Рәсәйҙең рәсми хоҡуҡи мәғлүмәт интернет-порталында баҫылған. Рәсәй Хөкүмәте ҡарарына ярашлы, субъекттарҙа бөтәһе 96 мең самаһы кешене урынлаштырыу күҙаллана. Уларҙың 1867-һен Башҡортостан ҡабул итергә тейеш. Донбасстан һәм Украинанан мәжбүри күскенселәрҙең күпселеге Воронеж өлкәһендә, Краснодар крайында, Ҡырымда, шулай уҡ Ростов һәм Белгород өлкәләрендә ҡала.

✓Өфөлә хужаһыҙ, ташландыҡ һәм һүтелгән машиналарҙың хужаларын асыҡлау буйынса эш дауам итә. Улар тураһында граждандар WhatsApp ҡушымтаһы аша +7(986) 964-13-22 номерына яҙып хәбәр итә ала. Ҡала хакимиәтенән белдереүҙәренсә, мәғлүмәттә машинаның фотоһы йәки маркаһы, моделе, төҫө, дәүләт теркәү билдәһе (әгәр булһа), урынлашыуы, шулай уҡ хәбәр итеүсенең исемшәрифе булырға тейеш. Шулай уҡ мәғлүмәтте баш ҡала хакимиәтенең рәсми сайтында йәки oksb308@yandex.ru адресы буйынса ҡалдырырға мөмкин.

БАШИНФОРМ" материалдары файҙаланылды.

✓ *Матурлыҡ индустрияһында эшләгәндәргә, үҙенең эшен барыһын да үҙе башҡарған таныштарыма табыш килтергән шөғөлөн легаллләштерергә кәңәш итәм. Һалым күләме лә ҙур түгел, ни бары 4 процент.*

КӨНАУАЗ

ҮҘМӘШҒҮЛДӘР...

һалымдан ҡурҡмай эшләй

Федераль закондың һөнәри килемгә һалым индереү буйынса 3-сө һәм 5-се статьяларына үҙгәреш индереү тәжрибәһе уңышлы тип танылды. Һөнәри килемгә һалым - ул физик шәхестәргә (үҙмәшғүлдәргә) һәм эшҡыуарҙарға тәғәйенләнгән махсус һалым режимы. Улар өсөн түбән һалым ставкаһы билдәләнгән: физик шәхестәр өсөн - 4 процент, шәхси эшҡыуарҙарға - 6 процент. Башҡа мотлаҡ түләү юҡ. "Һөнәри килемгә һалым республикала ике йыл элек, йәғни 2020 йылдың 1 ғинуарынан тәжрибә рәүешендә индерелде. Ошо осорҙа һалым түләүсе сифатында 77 мең кеше иҫәпкә торҙо. Былтыр Башҡортостанда үҙмәшғүлдәр бюджетҡа 168 миллион һум һалым түләгән. Был һан 2020 йыл менән сағыштырғанда биш тапҡырға күберәк. Һөҙөмтәлә түләүселәр бер йылда 10,6 миллиард һум эшләне, йәғни 77 мең кеше үҙенең бизнесын рәсмиләштерҙе һәм 10 миллиардтан ашыу һум "күләгәнән" сыкты", - ти Константин Толкачев. Федераль законға үҙгәреш индереү һөнәри килемгә һалым түләүселәр һанын арттырырға һәм күләгәләге килемде артабан законлаштырыуға булышлыҡ итәсәк. Мәләүез ҡалаһынан үҙмәшғүл Ынйы ӘҺЛИУЛЛИНА һөйләй:

- Мин үҙем һалым законындағы үҙгәрештә ҡыуаныр ҡаршы алдым. Ике юғары белемем булһа ла, декрет ваҡытында, тағы бер һөнәрем булһын әле, бәлки, киләсәктә кәрәге тейер, тип, косметологҡа уҡып сыҡтым. Ҡулымда сертификат, кәрәкле ҡорамалдар булғас, ваҡыт булғанда тәүҙә яҡын кешеләремә, яҡшы таныштарыма хеҙмәт күрһәтә башланым. "Йүкә телефон" бик яҡшы эшләй бит ул. Бер ниндәй реклама яһамаһам да, тиҙҙән клиенттар үҙҙәре шылтырата, таба башланы. Үҙемә лә яңы һөнәрем оҡшаны. Клиенттарымдың йылы һүҙҙәре, рәхмәттәре күңелемде үҫтерҙе. Тиҙҙән декреттан һуң тап ошо эшем буйынса эшләйәсәгемде белә инем инде. Ҡаланың матурлыҡ салондарының береһендә ҡуртымға бүлмә алдым. Ҡатынҡыҙҙарҙың ҡәнәғәт йөҙөн күреү минә тырышып эшләргә этәргес булды. Тик эшҡыуар булып рәсми теркәлмәгәс, һалым түләүсе булараҡ иҫәпкә тормағас, күңелдә һәр ваҡыт шик-шөбһә аптырата ине. Таныш булмаған кеше алдан яҙылырға шылтыратһа, яуап бирер алдынан тәүҙә социаль селтәрҙәрҙән уның тураһында мәғлүмәт эҙләйем. Шикләнерлек бер нәмә лә тапмаһам ғына яуап бирә инем. Бынан ике йыл элек һөнәри килемгә һалым индереү тураһында закон проекты барлыҡҡа килгәс, үҙмәшғүл булып теркәлдем дә хәҙер рәхәтләнеп эшләйем. Хәҙер үҙемдә ситлектә ултырған һымаҡ тоймайым. Киреһенсә, хеҙмәт төрҙәрен күбәйтергә, эшем буйынса яңынан-яңы курстар үтергә, уҡырға, тәжрибәмде арттырырға теләйем.

Хәҙер үҙ-үҙемде рекламалауҙан да, һалым органдары тарафынан тикшереүҙәрҙән дә, законһыҙ эшҡыуарлыҡ өсөн штрафтарҙан да ҡурҡмайым. Өҫтәүенә, банктан кредит алырға ла була, сөнки уны юллағанда килемде рәсми рәүештә күрһәтеү мөмкинлеге бар. Шуға күрә матурлыҡ индустрияһында эшләгәндәргә, йәғни етәксеһе һәм ҡул аҫтында эшләүселәре булмаған, үҙенең эшен барыһын да үҙе башҡарған таныштарыма табыш килтергән шөғөлөн рәсмиләштерергә кәңәш итәм. Һалым күләме лә ҙур түгел, ни бары 4 процент. Яңыраҡ уның тағы бер өҫтөнлөгөн белдем: рәсми рәүештә эшләп тә үҙмәшғүллек менән шөғөлләнергә мөмкин икән. Мәҫәлән, мин декреттан һуң үҙемдең элекке эшләгән урыныма сыҡһам да, әлеге шөғөлөмдө дауам итә алам.

Лена АБДРАХМАНОВА
яҙып алды.

МӘҒЛҮМӘТ ҺУҒЫШЫ ҠОРАЛЫ

Профессор, Өфө дәүләт нефть техник университетының социаль һәм сәйәси коммуникациялар кафедраһы мөдире Эдуард Гәрәев иҫәпләүенсә, танылған Facebook һәм Instagram селтәрҙәре мәғлүмәт һуғышының етди ҡоралына әйләнде. Украиналағы махсус операция барышында был селтәрҙәрҙең сәйәсәте яңынан яҙылды: рәсәйҙәргә ҡарата ирекһеҙләүгә йүнәлтелгән саҡырыуҙар рәсми рәүештә рөхсәт ителде.

"Был селтәрҙәрҙә аралашыу һәм фотоһүрәттәр һалыу өсөн генә ҡулланыла тип уйлау - бер ҡатлылыҡ, хәҙер ул ҡеүәтле, агрессив, яуыз, ә иң мөһиме - этика менән дә, ҡағиҙәләр менән дә, илдәр закондары менән дә иҫәпләшмәүсе сәйәсиләштерелгән көс. Улар мәғлүмәт һуғышының төп ҡоралдарына әүерелде, - ти профессор. - Һәм беҙ был мәғлүмәт һуғышында әлегә отолабыҙ. Отолабыҙ, сөнки беҙҙә техник ресурстар юҡ. Күп осраҡта уларҙы контролләмәйбеҙ. Meta платформаһын блокировкалау законлы күренеш, сөнки донъялағы әлеге ҡаты һәм Көнбайыш тарафынан Рәсәйгә ҡаршы йүнәлтелгән мәғлүмәт һуғышы беҙҙә төп халыҡ-ара онлайн-платформалар бер үк ваҡытта һуғыш яланы ла, ҡорал да булған ысынбарлыҡҡа алып килә".

Иҫегеҙҙә төшөрәбеҙ, Facebook ваҡытлыса үҙ ҡулланыусыларына "Азов" неонационалистик украин батальонын (Рәсәйҙә тыйылған ойошма) ҡыҡҡа күтәреп маҡтарға рөхсәт итте. Хәҙер ул беҙҙең ватандаштарыбыҙҙы үлтереүгә саҡырыуҙарҙы рөхсәт итә. Һөҙөмтәлә Роскомнадзор һәм Генпрокуратура селтәрҙәрҙе блокировкалау тураһында ҡарар ҡабул итте: тәүҙә - Facebook, ә 14 мартты төнөндә - Instagram.

Digital-проекттар буйынса белгес Елена Арямнова әйтеүенсә, һуңғы көндәрҙә "Бәйләнештә" селтәре аудиторияһын арттырған. Ул бөтә ғәмәлдәр вариантларына ла эйә, борсолорға урын юҡ.

ҠАЛА ХАКИМИӘТЕНДӘ

ЯҘҘЫҢ ҮҘ КӨЙӨ

Ер ҡарҙан әрселә башлау менән ҡышҡыһын тигеҙ генә һымаҡ күренгән юлдар тағы ла соҡорсаҡырлыға әйләнә һәм баш ҡаланың коммуналь хеҙмәттәре, һәр йылдағыса, соҡор ямарға сыға.

15 мартҡа ҡарата 1320 квадрат метр майҙанда 219 тонна асфальт-бетон ҡатнашмаһы һалынған да инде. Эштәр ҡала хакимиәтенең рәсми сайтындағы интерактив карта аша килгән мөрәжәғәттәр нигеҙендә башҡарыла. Юл ҡатламына эҫе асфальт түшәү көндәр йылынғас башланасаҡ.

Яҙҙы көтһәк тә, ул үҙе менән проблемалар ҙа алып килә. Улар булмаһын өсөн алдан хәстәрлек күрелә. Оператив кәңәшмәлә "Һаҡ" махсус муниципаль үҙәк директоры Зәкир Ғиләжев элекке "Уфахимпром" асыҡ акционерҙар йәмғите территорияһынан ирегән ҡар һыуҙарын йыйыу системаһының әҙерлеге хаҡында һөйләне. Шулай уҡ баш ҡала туҡталҡалары таҙартыла һәм тәртипкә килтерелә. Хәйер, яҙ - ул яңырыу, яңы һулыш һәм таҙарыныу осоро бит. Ә туҡталҡалар - баш ҡаланың йөҙө. Ҡайһы тарафҡа юланырға булһаң да иң элек туҡталышҡа сығаһың. Киров һәм Ленин районы хакимиәттәре башлыҡтары тап ошо хаҡта отчет бирҙе лә инде. Киров районында барлығы 143 туҡталҡа булһа, Ленин районында улар 76. Тәүҙә уларға ревизия яһалып, һуңынан быялалары рөхсәтһеҙ йәбештерелгән иғландарҙан, граффитиҙан таҙартылған, йыуылған һәм кәрәк урындарҙа буятылған. Әйткәндәй, төҙөкләндереү хеҙмәтендә туҡталҡаларҙы таҙа тотоу буйынса айырым бригада булдырылған.

Баш ҡалала барыһы ла халыҡтың уңайлылығы өсөн эшләнә. Был социаль ярҙам алыусыларға ла ҡағыла. Бөгөн Өфөлә уларҙың дөйөм һаны 300 мең кеше, шул иҫәптән 49 мең балалы ғаилә, 102 мең оло йөштәгеләр, 145 мең самаһы айырым категория граждандар. Улар федераль һәм төбәк бюджетынан финансланған 40 төр буйынса ярҙам ала. Былтыр 6,6 миллиард һумлыҡ ярҙам күрһәтелгән.

Финанстарға ҡағылғас, тағы ла бер мөһим мәлде әйтеп үтмәй булмай: Өфө ҡала хакимиәте башлығы Ратмир Мәүлиев Үҙәк баҙар алдындағы ҡулса уртаһына ҡуйыу өсөн арт-объект ижад итеүгә асыҡ конкурс башланыуын белдерҙе. Еңеүсе бюджеттан тыш сығанаҡтарҙан килгән 300 мең һумға эйә буласаҡ. Конкурста барлыҡ теләүселәр ҙә ҡатнаша ала, иң мөһиме, был территорияға комплексль ҡараш һәм алда торған Өфө ҡәлғәненә нигеҙ һалыныуҙың 450 йыллығы менән дә бәйле булыуы талап ителә. Ҡалғаны инде ижади фантазиянан тора.

ӘЙТКӘНДӘЙ...

16 мартта Өфө ҡала Советының сираттан тыш ултырышында Өфө ҡалаһы хакимиәте башлығы вазифаһын башҡарыусы Ратмир Мәүлиев рәсми рәүештә баш ҡала мэры итеп һайланды. Уның өсөн 31 депутат тауыш бирҙе.

Башҡортостан Республикаһы Башлығы хакимиәте етәксеһе вазифаһын башҡарыусы, конкурс комиссияһы рәйесе Урал Килсенбаев конкурсҡа үткән кандидаттарҙың биографияһы һәм комиссия билдәләгән рейтингтары менән таныштырҙы.

"Ҡала менән идара итеүҙе үҙгәртергә ваҡыт етте. Уға заманса медицина талап ителә. Өфө шулай уҡ йөшел ҡала статусын да раҫларға тейеш. Хәбиров командаһы эшмәкәрлегенең төп бурысы булып кешеләрҙең лайыҡлы тормош кимәлен тәьмин итеү тора", - тине үҙ сығышында Ратмир Мәүлиев, шулай уҡ эшҡыуарлыҡҡа ярҙам итеү, тикшереүҙәрҙе кәметеү һәм даими рәүештә халыҡ менән күҙгә-күҙ ҡарап аралашыу кәрәклеге тураһында ла белдерҙе.

Зәйтүнә ӘЙЛЕ.

Х А Л Ы Ҡ Д А У А Һ Ы

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

Муйын остеохондрозы

❖ Муйын остеохондрозы һәм ҡулдар ойоуынан арыныу өсөн мунса бик ярҙам итә. Дауаланыу 4-5 тапҡыр мунса инеүҙән ғибәрәт. Мунсаға тирләргә инәнең һәм ҡул суҡтарынан яурындарға тиклем, муйынға тотошлай бал һыларға. 5-10 минут йылынып ултырғас, мунса алдына (предбанник) сығып таҫтамалға уранырға, лимон һәм бөтнөк ҡушылған сәй эсеп хәл алырға. Мунсаға ошо рәүешле өс тапҡырҙан да кәм инмәҫкә, әммә хәл бөткәнсе тирләп сабыныуҙан тыйылырға кәрәк - йөрәкте лә уйлағыҙ. Хәлегеҙҙән килһә, муйынды алға-артҡа, уңға-һулға бороп күнекмә яһағыҙ. Өйҙә йылыға төрөнөп, тирләп бөткәнсе ятығыҙ (1 сәғәт тирәһе).

Табандар ойоһа

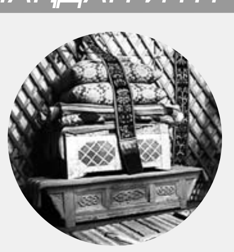
❖ Йоҡлар алдынан табандарҙы тиҙ генә ҡар менән ыуырға. Ҡоротоп һөртөп йомшаҡ таҫтамал менән ышҡырға, йөн нәскиҙәр кейергә һәм йоҡларға ятырға. Табандар "янырға" тейеш. Әгәр ҙә аяҡ тиреһе кибеп, ярылырға иткәндәй булһа, теләһә ниндәй крем йәки вазелин һөртөргә кәрәк. Хәлгә ҡарап, был дауаны 3-5 тапҡыр үтәргә кәрәк. Ә көндөҙ аяҡ осона йә үксәгә баҫырға алмаштылмаш бер нисә тапҡыр атлап йөрөргә кәрәк. Бынан тыш, ултырғыста ултырған көйө табан аҫтына тиҫбе кеүек йомро әйбер һалып, өҫтөнә баҫырға һәм 20-30 минут дауамында табандың буйынан-буйына тәгәрләтергә кәрәк. Был күнекмәне эшләгәндә йоҡа ойоҡ кейергә. Табандарҙа башҡа тән ағзаларына бәйле нөктәләр күп, шуға был күнекмә бик тә файҙалы.

Ҡан әйләнеше боҙолһа

❖ Был ауырыуҙан дауаланыу юлдары юҡ кеүек, сирләләр һәр хәрәкәтен уйлап яһарға мәжбүр. Әммә татлы ҡауын ярҙам итергә мөмкин. Уны көнөнә бер тапҡыр төшкөләктә ашағандан сәғәтсәғәт ярым үткәс, туйғансы ашарға. Бүтән эскә һыймаҫлыҡ итеп туйынырға. Ҡауын өлгөргән миҙгел бөтәүгә, хәлегеҙ ҙә яҡшырыр. Дауаланыу өсөн өлгөргән, татлы сорт ҡауынды һатып алырға кәрәк.

Ғәлиә ШӘМСИЕВА
әҙерләне.

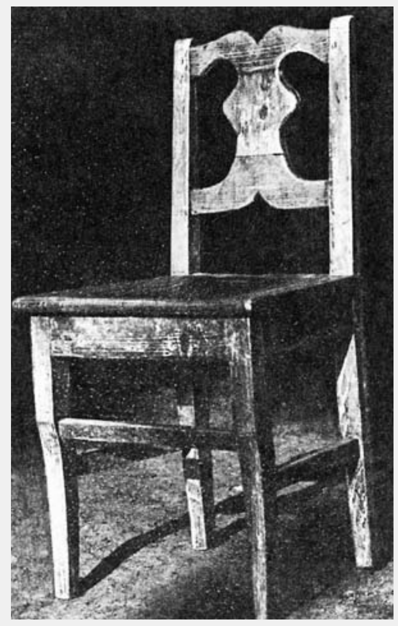
ЙОЛАНДАН ЙӨН ТАП!



ЙОРТ ЙЫҺАЗДАРЫ

Тарих, тел һәм әҙәбиәт институтының Этнография һәм антропология бүлеге архивында XX быуаттың 40-60-сы йылдарында башҡорт ағас оҫталары эшләгән унға яҡын үҙенсәлекле ултырғыс фотоһы һаҡлана. Уларҙың төбө дүрткел, арттары рәшәткәле тура мөйөш рәүешендә эшләнгән. Ултырғыстар арттары төрлөсә беркетелеүе һәм ундағы өҫкө таҡтаның һүрәте менән айырылып торған. Хатта киң таралған форма - һырланған һырт һәм таяулы нескә баштары - буйынса эшләнгән осраҡта ла ҙурлығы, контуры, деталдәрҙең урынлашыуы төрлөсә булған. Ултырғыс арты семәрле композиция хасил иткән осраҡта ул бигерәк тә ҡиммәтле. Ултырғыс биҙәктәрендә биҙәүгәмәли сәнғәттең башҡа төрҙәренә хас һыҙаттар ҙа йыш ҡына сағылыш таба. Мәҫәлән, архитектур һырлау менән уртаҡлыҡтар күренә.

Художестволылығы яғынан Белорет районының Түбәнге Сәрмән ауылындағы ултырғыс иғтибарҙы йәлеп итә (1976 йыл). Ул 40-сы йылдарҙа эшләнгән. Уның биҙәлеш стиле орнаменттың дөйөмләштерелеүе, һыҙаттарҙың мөһабәтлеге менән айырылып тора. Ултырғыс арты бер генә деталдән - урта тирәһендә ҡалынайып киткән "х" хәрефе формаһындағы фигуранан тора, ул бейек тура мөйөш терәктәргә уйып ҡуйылған. Был биҙәктең һыҙаттары кейеҙҙән эшләнгән туй балаҫтарындағы ҡусҡар биҙәктәрҙе хәтерләтә. Ололар һөйләүенсә, бындай ултырғыстар XX быуат башында байҙар өйөндә осраған. Ултырғыс һөйәнгесендәге семәр икенсе төрлөрәк эшләнһә лә, ул һәр ваҡыт традицион орнаменттан алынған булған.



Һырланған ултырғыс. Белорет районы Түбәнге Сәрмән ауылы, 1976 й. Автор фотоһы

Төньяҡ-көнбайыш райондарҙағы таянғыслы ултырғыс-кресло икенсе стилдә биҙәлгән. Дүрткел арты - ваҡ итеп эшләнгән орнаменталь композициянан торған бер бөтөн панно. Урталағы вертикаль бер аҙ оҙонсалатылған дүрт яҡлы һыҙаттарҙан тора. Улар буйлап ике яҡтан өҫтән аҫҡа ҡарай яулыҡтарҙағы "төрөк" биҙәген хәтерләткән өс япраҡҡа оҡшаш фигура төшкән. Өсәрле композиция ултырғыс һыртында ла ҡабатлана. Ул ярымтүңәрәкте - ҡояшты - тирәләтеп тора.

Ҡайһы бер ултырғыстарҙың алғы тояҡтары еңелсә бөгөлгән. Ҡайһы саҡ улар токарь станогында ҡырып яһалған.

Һырлы ултырғыстар һәм өҫтәлдәр. Автор һүрәте (экспедициялар материалдары буйынса)

Светлана ШИТОВА.
"Башҡорттарҙа ағас семәрләү һәм биҙәк төшөрөү" китабынан.

ИШАРА

Бик боронғо, был донъяның үҙе йәшендәге тарих был - хат яҙышыу. Хәбәрләшеү өсөн кәрәкле саралар булмаған хәлдә лә әмәлен тапҡан халыҡ: төйөнсөккә күмер, көл, тупраҡ, ашлыҡ бөртөктәре, сәскә йә үлән кеүек үҙ заманы өсөн мәғлүмәти ғәмәл үтәүсе һәм ниндәйҙер хәл-ваҡиға тураһында "һөйләүсе" әйберҙәр төйнәп ебәрә торған булғандар һәм уны алған кеше "хат" йөкмәткеһен бик яҡшы аңлаған. Пергамент, папирус һәм, ниһайәт, ҡағыҙ уйлап табылғанға тиклем ташҡа, туҙға, тире-күнгә , балауыҙ йә балсыҡ таҡтасыҡҡа яҙғандар. Халҡыбыҙ телендәге "Тарих яҙыр инем ташына", "Туҙға яҙмаған хәбәр" тигән һүҙбәйләнештәр шул замандарҙан килә бит. Йыйын, туй, йә булмаһа, башҡа ваҡиғалар айҡанлы, әкиәт һәм риүәйәттәрҙә әйтелеүенсә, "ат еткән ергә - ат, хат еткән ергә хат" ебәргәндәр. Тимәк, әкиәттең үҙе кеүек боронғо хәбәрләшеү йолаһы - эпистоляр жанрҙы башҡорт халҡы ла әүҙем файҙаланған. Һәр осраҡта ла хаттың төп әһәмиәте - алыҫ ерҙәрҙе яҡынайтып, кешеләр араһында бәйләнеш булдырыу, хәл-әхүәл белешеү, кәңәшләшеү, уй-ниәттәр менән уртаҡлашыу һәм … был ғына ла түгел.

ХАТТАР ЯҘҘЫМ УЛТЫРЫП,

Аҡ ҡағыҙҙы тултырып…

Ниндәйҙер бер осорҙа шул заман сәйәсәтенә ҡағылышлы һәм тарих ағышын ҡырҡа бороп ебәрерҙәй хаттар ҙа була. Мәҫәлән, В.И.Лениндың 1922 йылда РКП(б)-ның XШ съезына төбәп, "генсек булараҡ, Сталиндың үҙ ҡулдарында ғәйәт ҙур власть туплап өлгөрөүе һәм ошо власты дөрөҫ файҙалана алыуына шик булыуын" белдереп яҙылған хатынан тейешле һығымта яһалмау сәбәпле, артабан бының оло тарихи фажиғәгә килтереүен яҡшы беләбеҙ. Ә бит хатты уҡығандан һуң Сталин отставкаға китергә лә ниәтләнә, ләкин Үҙәк Комитет ағзаларының күрәғаралығы, ҡаты сирле юлбашсының мөһим сәйәси документ булған хатын һанламауҙары арҡаһында Сталин илде ҡанға батыра.

Хаттар, хаттар... Ә халҡыбыҙҙың легендар батырҙары Батыршаның, Салауаттың, Буранбайҙың яҙған хаттары һуң! "Башҡорттарҙы батшаға ҡаршы баш күтәрергә саҡырып өндәмә яҙған, аҙаҡ тотҡонда батшаның үҙенә яҙған Батыршаның, ҙур түрәләрҙән уҙып, аҡ батшаға барып юлыҡмаған был табаҡ-табаҡ хаттары, дәүләт архивында һаҡланып, быуаттар буйы беҙҙең көндәргә килеп еткән",- тип яҙа Ғайса Хөсәйенов үҙенең "Ил азаматтары" китабында. Батыршаның хаттарын ул 18-се быуат урталарының ҡиммәтле яҙма ҡомартҡыһы ғына түгел, ә шул заман тарихын, халыҡтың көнкүрешен, уйҙарын, теләктәрен йәнле хикәйәләүсе ҙур әҙәби-тарихи әҫәр дәрәжәһенә торошло ҡулъяҙма тип атай. Буранбайҙың хаттары иһә халыҡ күңелендә йыр булып йәшәүен дауам итә. Ә Салауат һуң! Әмәлен табып, Өфө төрмәһенән иректәге көрәштәштәренә яҙған хаттары! "Үкенескә, архив кәштәһендә шул хаттарҙың тик берәүһе генә, дошман ҡулына эләккәне генә, һаҡланып ҡалған. Салауаттың тышҡы донъя менән тығыҙ бәйләнештә булғанын ошо хат буйынса үткәрелгән тәфтиш ҡағыҙҙарынан да күрергә мөмкин" (Мирас Иҙелбаев "Юлай улы Салауат"). Бына бит, ҡул-аяҡтары бығаулы хәлдә лә, ете ҡат ҡораллы һаҡ аҫтында ла юлын-йүнен табып, тотҡонлоҡтан хаттар яҙған батырҙарыбыҙ ҡулъяҙмалары ҡиммәтле тарихи документ, киләсәк быуындарға оран булып, халҡына килеп еткән.

Эпистоляр жанрҙа мөхәббәт хаттары ла ҙур ғына урын биләй. Пушкиндың - Натальяһына, Тургеневтың - Полинаға, Наполеондың -

Жозефинаға, Черчилдең - Клементинаға, Хэмингуэйҙың - Марленға, Рәмиҙең яуапһыҙ йәшлек мөхәббәте Мариятҡа яҙған хаттары шәхси хистәр "ҡойоно" ғына түгел, ә классик әҙәби әҫәр кимәленә күтәрелә алған юғары кисерештәр донъяһы; был бөйөк шәхестәр - һөйгән йәрҙәрен үҙ тормоштарына, ижад һәм көндәлек ғәмәлдәренә илһам биреүсе алиһәләр заты итеп күрә белгән талант эйәләре. Һөйөү утында яныу, ғашиҡ булыу өсөн дә, күрәһең, талант кәрәк.

Хаттар, хаттар... Улар араһында тетрәндерерлек оло, тағы бер ғибрәтле донъя - тарих ята: фронт хаттары. Бөйөк Ватан һуғышы йылдарында бәхет ҡошсоғолай өсмөйөш ҡанатлы һалдат хаттары тылдағы аслыҡты ла онотторған, өшөп күшеккән тән һәм йәндәрҙе лә йылытҡан. Фронт хаттары - үҙе бер ҙур тарих ҡына түгел, шул йылдарҙың ҡағыҙҙа ҡалған яҙмыштар сағылышы, ҡиммәтле документтар йыйылмаһы ла ул. Улар әле булһа бик күп ғаиләләрҙә изге бетеү кеүек күреп һаҡлана. Ошо хаттарҙы йыйып, туплап, китап итеп баҫтырғанда йәш быуындар өсөн ниндәйен дә тәьҫирле көскә эйә тормош дәреслеге булыр ине ул.

Ҡыҙғаныс, әммә бөгөн хатта әрме сафында хеҙмәт иткән егеттәр менән дә хатлашыуҙар туҡтаны. Ҡыҙҙар һәм егеттәр бер-беренә һағынышлы һөйөү хаттары яҙышмай, хат алыу һөйөнөсөнөң ни икәнен дә белмәй, тимәк. Заманса, һаран ғына смс-хәбәрҙәр менән алмашалар, күрәһең. Улар ғына түгел, бөтөн ғәләм шулай яҙыша, аңлаша, хатта яратыша, табыша-ҡауыша бөгөн...

Тик бындай яҙышыуҙарҙың йәне лә, хисе лә, тәме лә юҡ кеүек шулай ҙа. Күҙ нурҙарын түгеп, аҡ ҡағыҙҙы тултырып, электрон хәрефтәр йыйып түгел, ә ҡулға ручка-ҡәләм тотоп яҙылған ҡағыҙ хат-хәбәр һәм сәләмдәргә таңһыҡланы күңел. Элегерәк гәзит редакциялары ла тоҡлап тиерлек хаттар алып ҡыуана ине. Хат яҙырға, фекерен белдерергә яратҡан, хат теле һәм ҡөҙрәтенең ҡәҙерен белгән битараф булмағандар быуыны беҙҙе ташлап китеп бөттө, ахыры... Бөгөнгө быуын милләттәштәр, гәзит уҡымағас, хат та яҙмайҙар. Бары тик халҡына әйтер һүҙе булған бер нисә генә әүҙем авторыбыҙ бар, бәхеткә. Һау ғына була күрһендәр, артабан да яҙып торһондар.

Ғүмерендә лә хат яҙып ҡарамаған быуындар үҫеп килә түгелме? Улар, иманым камил, хат яҙыу тәртибен дә, мәҙәниәтен дә белмәйҙер әле, моғайын. Интернеттағы Бәйләнеш хәбәрҙәрен уҡырға тура килгәндә, сәстәр үрә тора, юғиһә. Үкенескә, был йәштәрҙә генә түгел, өлкән йәштәге кешеләрҙә лә күҙәтелә: хәреф һәм стилистик хаталар күп, тыныш билдәләре бөтөнләй һанға һуғылмай, ә инде эт ашамаҫ һүгенеү һүҙҙәре өтөр урынына тиерлек ҡулланыла. Былары бер булһа, ҡайһы бер комментарийҙар төркөмөнә һөҙөшкәк һөмһөҙ һыйыр һымаҡ килеп инеп, әрепләшергә, башҡаларҙы кәмһетергә яратҡандар ҙа бар.

Әйткәндәй, ошо араларҙа ғына Башҡортостанда хат яҙышыу буйынса Бөтөн Рәсәй конкурсының төбәк этабы башланды. "Рәсәй почтаһы", М.В.Ломоносов исемендәге МДУ менән БР Мәғариф һәм фән министрлығы ҡатнашлығында "Иң яҡшы хат яҙыу дәресе" тип аталған был сара бирелгән темаларға мәктәп уҡыусылары араһында ойошторола. Уның төп маҡсаты - тормошобоҙға хат мәҙәниәтен ҡайтарыу, туған телебеҙгә һаҡсыл мөнәсәбәт тәрбиәләү, тип әйтелә эпистоляр конкурс положениеһында. Шуныһы ҡыуаныслы: республикабыҙҙан был конкурста ҡатнашыусылар йыл һайын алдынғы урындар яулай икән. Былтыр, мәҫәлән, Ауырғазы, Бишбүләк, Күгәрсен, Миәкә райондары һәм Стәрлетамаҡ ҡалаһынан ҡатнашыусы һигеҙ уҡыусы һәм бер уҡытыусы еңеүсе һәм лауреаттар булып танылған.

Ошо уңайҙы файҙаланып, уҡыусыларыбыҙға бер тәҡдим: әйҙәгеҙ, төрлө темаға хат яҙышып алайыҡ. Был тажзәхмәт тигән дошман беҙҙе нисек кенә сикләргә тырышһа ла, тормош дауам итә. Айырым райондарҙағы, ҡайһы бер ауылдарҙағы халыҡ элеккегә ҡарағанда ла әүҙемләште һымаҡ. Туйҙар үтә, кемдәрҙер геү килеп "Байыҡ"ҡа әҙерләнә, икенселәр "Айыҡ ауыл" конкурсында еңеп сығыу өсөн ең һыҙғанған, башҡа төрлө мәҙәни саралар ҙа үткәрелеп тора. Ә республика ағинәйҙәренең әүҙемлеге менән берәү ҙә ярыша алмай: улар үҙ-ара аралашыуҙарҙы дауам итә, боронғо кәсептәрҙе тергеҙә, үҙҙәре лә спорт менән шөғөлләнә, балаларҙы ла тауға сана шыуырға йә башҡа сараларға йәлеп итә. Ҡыҫҡаһы, мөхтәрәм йәмәғәт, һеҙҙән "Хаттар яҙҙым ултырып" рубрикаһына матур йөкмәткеле хаттар көтәбеҙ. Иң матур хат яҙыусыны беҙҙең бүләк көтә.

Фәүзиә ИҘЕЛБАЕВА.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

31

Шифа

19-25 март (буранай)
2022 йыл
№11 (1001)

ӘЙТӘГҮР!

СИФАТ МЕНӘН МИЛЛӘТ АСЫЛЫ...

икеһе бер тамырҙан

Һуңғы йылдарҙа халыҡ үҙ һаулығына, сәләмәтлегенә иғтибарын күпкә арттырҙы. Спорт менән шөғөлләнһенме, организмын таҙартһынмы, махсус диеталар тотһонмо, экологик яҡтан таҙа ризыҡ һайлаһынмы, кейем-һалым өлкәһендә лә тәбиғи туҡымаларға өҫтөнлөк бирә - бар яҡлап та сәләмәт тормош алып барырға ынтыла. Хатта нутрицолог тигән яңы һөнәр ҙә барлыҡҡа килде. Ул дөрөҫ туҡланыу буйынса белгес. Ә нимә һуң ул дөрөҫ туҡланыу, сифатлы ризыҡ? Ғөмүмән, сифат төшөнсәһен нисек аңлайһығыҙ? Бына ошондайыраҡ һорауҙар менән беҙ бер нисә гәзит уҡыусыға мөрәжәғәт иттек.

Әхтәм Билалов: Сифатлы ризыҡ ул, минеңсә, ябай, таҙа аҙыҡ-түлек. Сифатлы - ҡиммәт тигәнде аңлатмай бит. Үҙ ихатаңда һыу ғына һибеп үҫтергән емеш-еләк, йәшелсә, таҙа, иркен ялан бесәнен генә ашатып аҫралған мал ағы, йылҡы ите, таҙа, саф һыулы йылға буйында ғына үҫкән өйрәк-ҡаҙ ите, йылға балығы һәм башҡа, һәм башҡа. Һанай китһәң, күп улар. Ваҡытында беҙ, кешеләр, мода артынан ҡыуып тием микән, магазинда нимә ҡиммәт, нимә ят - шуны алырға тырыша инек. Йәнәһе, кеҫә яғы мул, нимә теләйем - шуны ашайым. Әммә йылдар үтә килә барыбер ҙә үҙ асылыбыҙға бер ни тиклем ҡайттыҡ. Әйтәйек, ауыл ризығына өҫтөнлөк бирәбеҙ хәҙер. Ҡомалаҡ әсеткеһендә генә бешерелгән икмәк, бер нәмә лә ҡушылмаған ауыл ҡаймағы, майы, ҡорото, эремсеге, ҡатығы, һары майы, балы, талҡаны, ҡаҙы-ялы, ҡымыҙы, айраны - барыһы ла иң сифатлы, иң яҡшы ризыҡ икәнен аңланыҡ.

Борон ата-бабаларыбыҙҙың сараһыҙлыҡтан ашаған тәғәмдәре ысын мәғәнәһендә иң яҡшы аҙык-түлек булғанлығын хәҙер беләбеҙ. Ҡурмас ҡурып, ҡатыҡҡа болғап эскәндәр. Хәҙер ана шул нутрицологтар кефирға көрпә-оторбо ҡушып эсергә тәҡдим итә. Кешеләр магазин кәштәләрендәге йылтырауыҡ ярлыҡтарҙан туйҙы, тәбиғилеккә ынтыла, шул уҡ туҡланыу ғөрөф-ғәҙәттәренә тартыла. Милли йәһәттән генә алғанда да туҡланыу үҙенсәлектәре һәр халыҡтыҡы төрлөсә. Йылы яҡта йәшәгәндәр емеш-еләкһеҙ тора алмаған һымаҡ, башҡорт та ҡаҙы-ялыһыҙ туҡ булмай. Тимәк, сифат тигәндә беҙ нимәгә иғтибар итергә тейешбеҙ? Милләт асылына. Сифат менән милләт асылы - икеһе бер тамырҙан.

Ынйыы Ҡадирова: Һөнәрем буйынса табип булғас, бөтә нәмәнең дә һаулыҡҡа йоғонтоһо бар икәнен беләм. Ашаған ризығыбыҙ булһынмы, кейгән кейемебеҙме - ул беҙҙең сәләмәтлеккә ыңғай йә кире йоғонто яһауы ихтимал. Мәҫәлән, кейемде алайыҡ. Синтетик туҡыманан тегелгән кейем арзанлығы менән өҫтөн, әммә ул тәнгә тын алырға ирек бирмәй, тирене боҙа, һауа алмашыныуы боҙола, тирләтә, аҙаҡ өшөтә һәм һалҡын да тейә. Үҙенә бысраҡ, туҙан һәм төрлө микроорганизмдарҙы тартыусан, шуға күрә аллергия тыуҙыра, астма ла барлыҡҡа килеүе ихтимал.

Өҫтәүенә, ул статистик электр зарядын тупларға һәләтле, ә был кешенең нервы системаһына кире тәьҫир итә, арыта, ҡуҙғыта. Эске кейемдәр ҙә синтетиканан икән - гинекологик сирҙәр аҙасаҡ.

Кейем алғанда уның составына иғтибар итегеҙ. Кәм тигәндә 50 процент кизе-мамыҡ йә вискозанан торорға тейеш, сифатын һәм хәүефһеҙлеген раҫлаған ярашлылыҡ сертификатын ҡарарға ла була. Кейемде еҫкәп ҡарағанда ла ниндәй материал ҡулланылғанын белергә мөмкин: ауыр еҫ сыҡһа, материалға, тимәк, химик матдәләр ҡушылған.

Туҡланыуға килгәндә инде, шуны әйтер инем: кешене ашаған ризығы бар итә. Сифатлы, таҙа аҙыҡ-түлек ейгән кеше бөтә яҡлап сәләмәт була- уның күңел торошо ла, һаулығы ла, кәйефе лә, донъяға ҡарашы ла. Шуға күрә был тәңгәлдә ныҡ иғтибарлы булырға кәрәк.

Иртән торғас та бер-ике стакан йылы һыу эсегеҙ. Лимон, бал да ҡушырға була. Был һеҙҙең иртәнсәк йыуынған һымаҡ ғәҙәтегеҙгә инһен. Итле ризыҡтарҙы аҙнаһына бер тапҡырҙан артыҡ ашамағыҙ, ит кешене ҡартайта. Ашағандан һуң 40 минут үткәс кенә шыйыҡлыҡ эсегеҙ.

Кәнфит -маҙар урынына кипкән емештәр ҡулай. Ә һөт ризыҡтарының иң файҙалыһы кәзә һөтөнән эшләнгәне һәм, әлбиттә, ҡымыҙ.

Айгөл АЙЫТҠОЛОВА яҙып алды.

ТИКШЕРЕП ҠАРА!

ХӘТЕРҺЕҘЛЕК...

сир түгел әле

Париж дауаханаларының береһендә эшләүсе профессор Бруно Дюбуа: "Кемдер берәү үҙенең хәтер проблемаһы тураһында белә икән, тимәк, ул кешелә Альцгеймер сире юҡ", - ти.

"Мин кешеләрҙең исемдәрен онотам...", "Ниндәйҙер әйберҙе ҡайҙа ҡуйғанымды онотам..." 60 йәш һәм унан өлкән кешеләрҙең ошолай үҙ хәтерҙәренә зарланыуын йыш ишетергә тура килә. "Мәғлүмәт һәр ваҡыт мейелә йәшәй, ләкин бына "процессор" тигән нәмә етешмәй". Был "анозогнозия", йәғни ваҡытлыса хәтер юғалтыу тип атала. Был сир түгел, ә йәш касафаты. Бындай хәлдең иң таралған осраҡтары: кеше исемдәрен онотоу, өйөндә берәй бүлмәгә ни өсөн ингәнендә онотоу, берәй фильм атамаһын йә булмаһа артистың исем-шәрифен иҫкә төшөрә алмау, күҙлегенде йә асҡыстарыңды ҡайҙа һалғаныңды иҫләмәү... 60 йәштән һуң күпселек кеше тормошонда бындай ҡыйынлыҡтарҙың башланыуы, әйтеп кителеүенсә, сир түгел. Әлеге доктор әйтеүенсә, "Кем үҙенең хәтерһеҙлеген белә һәм аңлай, унда был йәһәттән етди проблема юҡ. Ә бына хәтерһеҙлек йә Альцгеймер менән яфаланыусы үҙенең хәлен аңламай һәм был хаҡта айыҡ фекер йөрөтә белмәй". Хәтеренә зарланыусыларҙы профессор Дюбуа былай тип тынысландыра: "Хәтерһеҙлеккә ни тиклем күберәк зарланһаҡ, был сир менән ауырыу ихтималлығы шул хәтле аҙыраҡ",- ти ул.

Ә хәҙер мейе эшмәкәрлеген ябай ғына юл менән тикшереү өсөн ошондай неврологик тест үтергә тәҡдим ителә.

1. Фәҡәт күҙҙәрегеҙ ярҙамында ғына түбәндәге таблицанан С хәрефен табығыҙ:

OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOCOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO

2. Хәҙер был таблицала 6 һанын табығыҙ:

9999999999999999999999999999999999999999
9999999999999999999999999999999999999999
9999999999999999999999999999999999999969
9999999999999999999999999999999999999999
9999999999999999999999999999999999999999
9999999999999999999999999999999999999999
9999999999999999999999999999999999999999

3. Был таблица саҡ ҡына ҡатмарлыраҡ, шулай ҙа һеҙ унда N хәрефен эҙләгеҙ:

MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMNMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM

Был өс тесты ла еңел генә үткән кешеләр йыл һайын неврологҡа барып күренеп йөрөмәһә лә була: мейегеҙ бик яҡшы эшләй! Альцгеймер тигән сир һеҙгә янамай. Ошо тест менән 60 йәштән үткән яҡындарығыҙ һәм дуҫтарығыҙҙы ла тикшереп ҡарағыҙ. Был тест фәҡәт өлкән йәштәгеләр өсөн эшләнгән!

ХӘҮЕФЛЕ ХӘЛ

ҺӘПРӘЛЕК МОДАЛАМЫ?

Демографик хәүефһеҙлек йәмәғәт институты директоры Ирина Медведева фекеренсә, беҙ тупаҫ психиатрия билдәләре мода һәм тәртип эталондары тип ҡабул ителеүсе йәмғиәттә йәшәйбеҙ. Ә был иһә психик зарарланыуҙарға, әхлаҡ нормалары боҙолоуға килтерә.

Ирина Медведева раҫлауынса, бөгөн бигерәк тә йәштәр һәм хатта балалар яһалма психик зарарланыуға дусар ителә. Ҡайһы саҡ был "енси тәрбиә" тип атала, ә ҡайһы осраҡтарҙа "матур гуманистик" тоҙаҡ рәүешендә кешенең әхлаҡ сиктәренә һыйғыһыҙ һәм ағыулы икенсе берәй хәшәрәтлек тәҡдим ителә. "Иғтибар итһәгеҙ, - ти психиатр,- бөгөн һәпрәлек пропагандалана, ул, мәҫәлән, бысраҡ майлы сәстәр, йыртыҡ джинсы йә ойоҡ, бер яғы - оҙон, икенсеһе ҡыҫҡа итәк сабыуҙары, төймәләргә бутап эленгән иҙеү... Психиатрия дауаханаларында беләләр: ауырыу тарихында шундай графа ла бар: сирленең йыйнаҡлығы. Әгәр ауырыу кеше әрпеш ҡиәфәттә икән, тимәк, ул ауыр психик тайпылыштарға дусар. Кеше һәр ваҡыт тишек нәски йә ойоҡ кейә, сәсен йыумай, йә булмаһа күлдәк төймәләрен бутап элә икән, ошондай психик сир билдәләре, ҡыҙғанысҡа, бөгөн йәштәр модаһы рәүешендә пропагандалана...

Йә булмаһа, һуғыш фильмдары һәм триллерҙар геройҙарын алайыҡ: улар самаһыҙ көслө кешеләр: юлдарындағы бөтөн тере һәм йәнһеҙ нәмәләрҙе ҡыйрата, емерәләр. Психиатрияла был күренеш гипоидлы шизофрения тип атала һәм ул үҫмерҙәрсә аяуһыҙлыҡ һәм йөрәкһеҙлек, йәғни сир билдәһе булып торған ҡанһыҙлыҡ менән берләшә,"- ти И. Медведева.

Кешенең икенсе бер сифаты - артыҡ "аҡыллылыҡ"(рационализм), тормошҡа фәҡәт файҙа эҙләү маҡсатынан ҡарау ҙа бөгөн өлгө итеп ҡарала. Тик файҙа килтерә торған нәмәләрҙе генә берҙән-бер хәҡиҡәт итеп таныу һәм хис-тойғоһоҙлоҡ - шизофреник кешегә хас сир билдәһе ул. Яңы ҡылыҡтар әһелдәре йәштәрҙе "әҙерәк - хис, күберәк - файҙа" девизы менән йәшәргә саҡыра.

Ә бына интим оялыу хисенең юҡҡа сыға барыуы психиатрия күҙлегенән нимәне аңлата? Ирина Медведева фекеренсә, "был һәр төрлө оятһыҙ боҙоҡлоҡҡа саҡырыу - вуарейизм (фильмдарҙа йоҡо бүлмәләренән енси мөнәсәбәттәр күренеше) генә түгел, ә сексопатологик тайпылыштарҙы популярлаштырыу ҙа ул. Интим оялыуҙы юғалтыуҙың иң ҡыҙғанысы шулай ҙа енси ҡыҙыҡһыныуҙы ҡәнәғәтләндереүгә этәреү менән бергә нормаль психикала мөһим булған ғаилә-никах мөнәсәбәттәре ҡиммәтен кәмләү, уны һанламау. Ә был иһә бөтөн йәмғиәт кимәлендә аҡыл тарҡалыуына алып бара...

✔ *ЭКО күпселек осраҡта түлһеҙлек диагнозы ҡуйылған саҡта ҡулланыла. Ата-әсәнең береһендә етди генетик сир, мәсәлән, гемофилия, билдәләнгән ваҡытта сәләмәт бала табыу теләге ЭКО-ға мөрәжәғәт итергә сәбәп булып тора.*

Ә ҺЕҘ БЕЛӘҺЕГЕҘМЕ?

УМЫРТҠА ҺӨЙӘГЕНДӘ...

Умыртҡа һөйәгендә барлыҡҡа килеүсе яман булмаған шеш - гемангиома тураһында "Промедицина" поликлиникаһы врач-нейрохирургы, медицина фәндәре кандидаты Әлмир Ҡурамшин түбәндәгеләрҙе һөйләне:

- Гемангиома яман шеш түгел, был фәнни иҫбатланған факт, шулай булыуға ҡарамаҫтан, ул кеше һаулығына ярайһы етди хәүеф менән янай. Сөнки ул үҫә барып, умыртҡаның таяулыҡ һәләтен ҡаҡшата һәм уның һыныуына килтереүе ихтимал. Икенсе яҡтан, шештең умыртҡа каналына үтеп инеүенән арҡа мейеһе ҡыҫылыуы бар. Ауырыу был осраҡта аяҡтарының көсһеҙләнеүен тоя. Был сир бер ниндәй билдәләрһеҙ башлана һәм аҙаҡ шеш барлығы асыҡланғас, күптәр өсөн көтөлмәгән факт була. Ләкин тәүҙәрәк сирҙең бер ниндәй сигнал бирмәүе һаулыҡ өсөн барыбер эҙемтәһеҙ ҡалмай. Пациенттарҙың 25 проценты көслө ауыртыныуҙарға дусар булып, уларҙың тормош сифаты боҙола.

Бөгөнгө көндә заман медицинаһы был сирҙе дауалауҙың бер нисә төрөн тәҡдим итә. Шуларҙың технологик йәһәттән иң уңышлыһы - вертебропластика, йәғни шеш туҡымаһы эсенә медицина һөйәк цементын индереү.

Тәү тапҡыр быңдай операция 1984 йылда яһалғайны. Умыртҡа һөйәгенең нығыныуы яҡшы һөҙөмтә бирҙе. Шул ваҡыттан алып был өлкәлә бик ҙур тәжрибә тупланды. Операция рентген күҙәтеүе аҫтында венаға анестезия яһап үткәрелә. Медицина цементы тултырылған махсус шприц умыртҡаның есем өлөшөнә индерелә һәм уның таралыуын, шулай уҡ күпме күләмдә индерелеүен хирург рентген аша даими күҙәтеп тора. Цементтың һәр айырым осраҡта күпме кәрәк булыуын белеү быңдай операцияларҙы яһау тәжрибәһенә лә бәйле, әлбиттә. Энәне һурып алғас, урынын асептик бәйләү сараһы менән ҡаплап, пластырь йәбештереп ҡуйыла. Ауырыу палатаға күсерелә һәм, хәләнә ҡарап, ике сәғәттән уға торорға ла мөмкин була. Был операция тәндә киҫмәй-ҡырҡмай ғына яһала, шунлыҡтан, пациент бик тиҙ аяҡҡа баҫып китә. Беҙҙә 800-ҙән ашыу вертебропластика уңышлы үткәрелде, ҙур тәжрибә тупланды. Был иһә поликлиника белгестәренә умыртҡа һөйәге шештәрен ҡатмарлыҡтарһыҙ уңышлы үткәреү мөмкинлеге бирә...

Ә шулай ҙа иң һәйбәте - сәләмәтлек торошон был дауалау төрөнә тиклем килтереп еткермәү, иҫкәртеү. Шуның өсөн умыртҡала ауырлыҡ, хәрәкәт сикләнеү һәм тән ойоуы кеүек билдәләр беленә башлағас та белгескә күренеүҙе тиҙләтергә кәрәк.

ҠЫҘЫҠЛЫ ӘҢГӘМӘ

ТҮЛҺЕҘҘӘР ҘӘ...

бала һөйөү бәхете татый ала

Бөгөнгө көндә был процедура ярҙамында ауырға ҡалыу һәм бала табыу бер кемдә лә аптырау йәки хәүеф тыуҙырмай, ә 40 йыл элек иһә был сенсацион хәбәр була. 1978 йылдың 25 июлендә Бөйөк Британияның Олдем ҡалаһында ЭКО ысулы менән Луиза исемле тәүге бала донъяға килә. Ошо ваҡыт эсендә ЭКО процедураһын ҡулланыу киң таралып китте һәм күп ғаиләләргә үҙ сабыйын һөйөү мөмкинлеге бирҙе. Бөгөнгө әңгәмәлә акушер-гинеколог, беренсе категория репродуктолог Эльмира Зөфәр ҡыҙы Гребешечникова һөнәренең үҙенсәлектәре, ЭКО хаҡында һөйләй.

Был һөнәргә нисек килдегеҙ?

- Һөнәремде медицина өлкәһе менән бәйләүем әсәйемдән. Ул ғүмере буйы акушер булып эшләне һәм уның үҙ эшен ихлас яратыуы, ҡатын-ҡыҙҙарға булған мөғәмәләһе, буласаҡ әсәләр тураһында һәр саҡ матур итеп һөйләүе бәләкәйҙән күңелемә һеңде. Шуға күрә мәктәпте тамамлағанға тиклем үҡ мин дә нәҡ ошо өлкәлә эшләйәсәгемде белә инем.

2007 йылда Башҡорт дәүләт медицина университетын ҡыҙыл дипломға тамамланым, интернатураны Г.Г.Ҡыуатов исемендәге Республика клиник дауаханаһында үттем. Сабыйҙарға был донъяға килергә ярҙам итеү теләге Өфөнөң 3-сө бала табыу йортона эшкә алып килде, унан ғаиләләргә ҡуйылған "түлһеҙлек" тигән диагнозға ҡарамайынса, бәпес һөйөү хыялын ысынбарлыҡҡа әйләндереү маҡсатында репродуктология өлкәһенә эшкә үстем.

Репродуктолог булараҡ эшмәкәрлегегеҙ нимәгә ҡайтып ҡала?

- Мин ҡатын-ҡыҙҙарҙы ЭКО процедураһына әҙерләйем, ауырға ҡалырға ярҙам итеүсе донорлыҡ программаларын алып барам, суррогат әсәлек программаһы буйынса эшләйем. Шулай уҡ гинекологик яҡтан һаулыҡ проблемалары булған ҡатын-ҡыҙҙарҙы ла ЭКО программаһына ярашлы күҙәтәм һәм алып барам. Ғөмүмән, үҙ эшемдә ярҙамсы репродуктив технологияларҙың бөтә ысулдарын да ҡулланам.

Нимә ул ЭКО? Был процедура ниндәй осраҡтарҙа ҡаралған?

- Ҡыҫҡаса әйткәндә, ЭКО, ә фәнни телдә Яһалма аталандырыу процедураһы (Экстракорпоральное оплодотворение) - ярҙамсы репродуктив технология. Был процедура ваҡытында ҡатын-ҡыҙҙың инә күҙәнәген лаборатор шарттарҙа аталандыралар. Ул эмбрион тип атала. Эмбрионды махсус инкубаторҙарҙа үҫтерәләр. Был, ғәҙәттә, 5-6 көндә үҙ эсенә ала. Врач күҙәтеүе аҫтында "үҫтерелгән" эмбрионды ҡатын-ҡыҙҙың аналығына күсерәләр.

ЭКО күпселек осраҡта түлһеҙлек диагнозы ҡуйылған саҡта ҡулланыла. Шулай уҡ ата-әсәнең береһендә етди генетик сир, мәсәлән, гемофилия, билдәләнгән ваҡытта сәләмәт бала табыу теләге ЭКО-ға мөрәжәғәт итергә сәбәп булып тора.

Был процедура баланың енесен алдан һайларға мөмкинлек бирәме?

- Бөтә донъя буйынса эмбриондарҙы енес билдәләренә ҡарап һайлап алыу тыйылған. Шуға күрә классик нигеҙлә ЭКО программаһына ярашлы, буласаҡ баланың енесен һайлау мөмкинлеге юҡ. Әлбиттә, заманса технологиялар баланың енесен алдан белеү мөмкинлеге бирә, ләкин уны ҡулланыу өсөн медицина нигеҙе булырға тейеш. Мәсәлән, енес билдәләренә ярашлы, ата-әсәнән балаға күсеүсе сир булыуы асыҡланған осраҡта табип махсус тикшереү һөҙөмтәләре нигеҙендә билдәле енестәге эмбрионды һайлап алыу тәҡдимен индерергә мөмкин.

ЭКО ярҙамында ауырға ҡалып, бәпес тапҡан ҡатын-ҡыҙ бер-нисә балаға ғүмер бирергә уйлаһа, уға тағы ла бөтә юлды баштан аҙағына тиклем үтергә кәрәкме?

- Күп ғаиләләр бер нисә балаға ғүмер бирергә теләй. Тик һәр бер осраҡта ла тейешле этапты (анализдар тапшырыу, тейешле квотаны көтөү, инә күҙәнәктәрҙе алыу һәм башҡалар) үтеү ҡатын-ҡыҙға ла ауыр, шулай уҡ финанс йәһәттән дә осһоҙ түгел. Шуға күрә ЭКО уҙыу ваҡытында ғаиләләргә эмбрионды туңдырып һаҡлау тәҡдим ителә. Ғәҙәттә, ҡатын-ҡыҙҙан "үҫтереү" өсөн 7 - 20 инә күҙәнәк алына. Был пациенттың йәшенә, уның бала табыу (репродуктивная система) системаһы хәленә ҡарап хәл ителә. Шулай уҡ уның ауырға ҡалыу мөмкинлеген үҫтереү маҡсатынан да сығып эшләнә, сөнки лабороторияла "үҫеү" ваҡытында ҡайһы бер эмбриондарҙың үҫеше туҡтарға мөмкин йәки генетик тайпылыу һөҙөмтәһендә күсереп ултыртыуға яраҡһыҙ булыуы мөмкин. Һәм, ғәҙәттә, бер эмбрионды күсереп ултыртҡас, тағы ла яҡшы сифатлы эмбриондар ҡала. Уларҙы туңдырып һаҡлауға ҡалдырырға була.

Эмбриондарҙы криоконсервациялау (туңдырып һаҡлау) уларҙың сифатына бер ниндәй ҙә зыян килтермәй һәм кәрәк саҡта уларҙы тағы ла ҡулланырға була. Быңдай эмбрионды ҡулланыуҙан тыуған балалар тәбиғи ысул менән ауырға ҡалған йәки яңы ғына алынған инә күҙәнәктән ЭКО эшләүҙән донъяға килгән балаларҙан бер нәмә менән дә айырылмай. Был ысул ЭКО программаһын тулыһынса баштан үтеүгә ҡарағанда күпкә осһоҙораҡ. 2018 йылдан эмбриондың криоконсервациялау ОМС программаһына индерелгән, ләкин уны һаҡлау өсөн пациент үҙе түләй. Һаҡлауға ҡалдырылған эмбриондарҙың һанына ҡарамайынса, йыллыҡ түләү 10 мең һум тирәһе. Һаҡлау ваҡыты сикләнмәгән тиерлек.

Донорлыҡ программаһы тураһында бер нисә һүҙ әйтһәгеҙ ине.

- Түлһелек диагнозы ирҙәргә лә, ҡатын-ҡыҙҙарға ла ҡуйылырға мөмкин. Әгәр ҙә ҡатын-ҡыҙ түлһеҙлеге һөҙөмтәһендә ғаиләлә бала тыумай икән, инә күҙәнәк донорлығы (ооцита) процедураһы менән файҙаланып, ауырға ҡалырға мөмкин. Был процедура икенсе ҡатын-ҡыҙҙың инә күҙәнәген аталандырып, эмбрионды буласаҡ әсәгә күсереүгә ҡайтып ҡала.

Инә күҙәнәге доноры булып, башлыса, 30 йәшкә тиклемге бер йәки унан күберәк сәләмәт балаһы булған ҡатын-ҡыҙҙар сығыш яһай. Улар һайлап алыу барышында төплө тикшереү үтә - донорҙарҙың генетик сирҙәре булмаҫҡа тейеш, сәләмәт тормош алып барыу мотлаҡ. Шулай уҡ донор ҡатын-ҡыҙҙар итеп сағыу фенотипик билдәләргә эйә булмағандарҙы һайлайҙар.

Әгәр ҙә ғаиләлә ир кешегә түлһеҙлек ҡуйылһа, шулай уҡ башҡа ир-егеттең биологик материалын ҡулланып, уның ҡатыны ауырға ҡалырға мөмкин. Был осраҡта ла донор ир-егет медицина-генетик тикшереүҙәре үтә. Ул шулай уҡ физик һәм психологик йәһәттән сәләмәт булырға тейеш.

Әлбиттә, донорлыҡ программаһын ҡулланып ауырға ҡалыуҙы хәл итеү ғаилә парына психологик яҡтан ауыр бирелергә мөмкин. Ләкин ҡайһы бер парҙар өсөн был берҙән-бер юл булып тора.

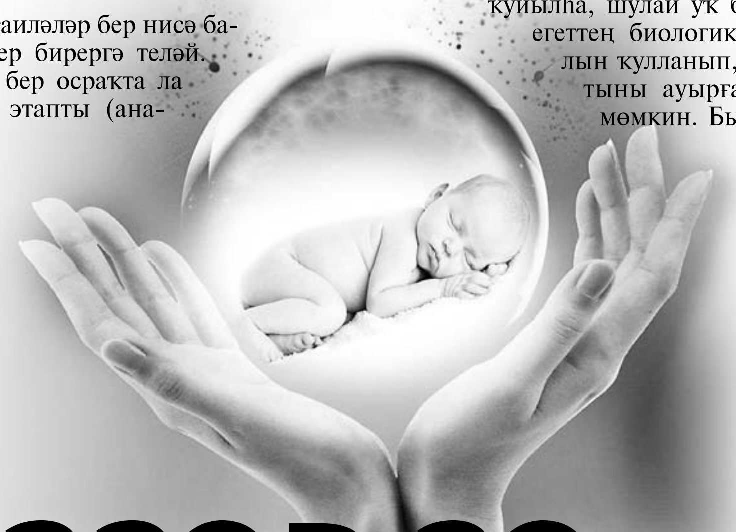
Табип-репродуктологка мөрәжәғәт иткән ғаилә парына тик ЭКО ғына тәҡдим ителәме?

- Ауырға ҡала алмау мәсьәләһе менән килгән ғаиләгә табип тикшереү үткәреп, ЭКО-нан башҡа варианттар тәҡдим итергә мөмкин. Әгәр ҙә бөтә был ысулдар ҙа 6 ай дауамында ауырға ҡалырға ярҙам итмәһә, ЭКО процедураһын үтергә кәрәк буласаҡ.

Был ҡатмарлы ла, яуаплы ла процедураны уңышлы үтеү өсөн буласаҡ әсәйатай төплө әҙерлек үтергә тейештәр бит. Ул нимәгә ҡайтып ҡала?

- Әлбиттә, ЭКО ярҙамында ауырға ҡалыр алдынан буласаҡ әсәй генә түгел, ә мотлаҡ атай кеше лә төплө әҙерлек үтергә тейеш. Медицина телендә был прегравидар әҙерлек, тип атала. Дөйөмләп әйткәндә, ул үҙенә, тәү сиратта, буласаҡ атай-әсәйҙең сәләмәт тормош алып барыуына ҡайтып ҡала. Уларға был процедура алдынан тәмәке тартыуҙан, спиртлы эсемлек һәм башҡа ағыулы матдәләрҙе ҡулланыуҙан мотлаҡ баш тартырға кәрәк.

Шулай уҡ ҡатын-ҡыҙға ҡыҙылса, В гепатиты, дифтерия, столбняк һәм корь ауырыуҙарына ҡаршы прививка эшләтергә, махсус кислоталар ҡулланырға



✓ Столбняк, ғәҙәттә, яраланғандан һуң 5-14 көндән башлана. Баш ауыртыуы һәм кешенең тыныҫһыҙлана башлауы иң тәүге симптомдарҙың береһе булыуы мөмкин.

кәрәк буласаҡ. Тимер препараттарын ҡабул итеү-итмәү кәрәклеген табип махсус анализдар нигеҙендә билдәләй. Әҙерлекте ауырға ҡалыуҙы планлаштырған ваҡыттан, көмөндә, 3 ай алдан башларға кәрәк.

Мин һанап үткән әҙерлек барышы дөйөмләштерелгән һәм һәр бер ҡатын-ҡыҙға был мотлаҡ тип уйлау хата. Буласаҡ әсәй-атай менән айырым акушер-гинеколог эшләй һәм нәҡ ул ғына үҙенең пациенттарына әҙерлек курсы яҙып бирә. Шуға күрә һәр кемде табиптың һүҙҙәренә ҡолаҡ һалырға һәм интернеттан мәғлүмәт эҙләп, үҙегеҙгә үҙегеҙ дауалау курсы йәки процедура әҙерләнеүҙе ситкә ҡуйырға саҡырам.

ЭКО ярҙамында тыуған балалар яйыраҡ үҫешә, төрлө генетик сирҙәргә дусар була, имеш, тигән фекер йөшәй йәмғиәттә. Был ысынбарлыҡҡа тап киләме?

- Европа репродуктология һәм эмбриология ассоциацияһының 15 йылдан ашыу алып барған күҙәтеүҙәре буйынса тәбиғи ауырға ҡалыуҙан тыуған балалар араһында генетик сир менән ауырыусылар һаны 3,5 процент булһа, ЭКО ярҙамында донъяға килгәндәр араһында был һан 4,5 процентҡа тиң. Ләкин был айырмалыҡ ЭКО процедураһының үҙенә түгел, ә, ғәҙәттә, ЭКО-ға тиклемге оҙайлы дауаланыу, ЭКО эшләткән ҡатын-ҡыҙҙарҙың уртаса йөше 38-40 йәштән ҙурыраҡ булыуға ҡайтып ҡала. Шулай итеп бындай осраҡтарҙа нәҡ ЭКО баланың һаулығына тәьҫир итә, тип әйтергә ярамай.

Түлһеҙлеккә дусар булған, тәбиғи ауырға ҡала алмаған йәки ЭКО процедураһын бер нисә тапҡыр үтеп тә уңышһыҙлыҡҡа осраған ҡатын-ҡыҙҙарға, ғаиләләргә ниндәй һүҙҙәр менән мөрәжәғәт итер инегеҙ?

- Яҙмыштар һәр кемдең төрлөсә. Ҡатын-ҡыҙ өсөн бала табыу, бағыу тәбиғәттән һалынған иң ҡөсле теләктер, моғайын. Ниндәйҙер сәбәптәр арҡаһында ошо бәхеттән мәхрүм булған гүзәл заттарҙы бер ҡасан да төшөнкөлөккә бирелмәҫкә саҡырам. Эшемдә нәҡ үҙҙәренең тырышлығы, ихтыяр көсө, ныҡлы теләктәре арҡаһында бәхетле атай-әсәй булырға өлгәшкән ғаиләләрҙе күп осратам. Улар яҙмыш һынауы алдында һынмайынса, бөгөнгө заман технологияларын ҡулланып бәпесле булды.

ЭКО процедураһы беренсе тапҡырҙан уҡ уңышлы тамамланыу гарантияһын бирмәй. Ләкин был ғаиләләрҙең күңелен төшөрмәһен ине. Табиптар менән берләктә эшләү, уларҙың бөтә тәҡдимдәрен теүәл үтәү, хыялығыҙҙың ысынбарлыҡ булыуына ҙур ышаныу теләгегеҙҙе бойомға ашырыуҙа этәргес көс булып тора.

Ир-егеттәргә айырым өндәшкем килә. Ҡатынығыҙ бындай осраҡта рухи яҡтан да, физик йәһәттән дә еңел булмаған юл үтә. Нәҡ һеҙҙең оло таяныс була алыуығыҙ, уның менән бергә бөтә уныш һәм уңышһыҙлыҡтарҙы бергә үтеүегеҙ, дәртләндереү һүҙҙәрегеҙҙе йәлләмәйенсә гел генә уға ҡанат ҡуйып тора белеүегеҙ оло әһәмиәткә эйә. Уны был көрөштә яңғыҙын ҡалдырмағыҙ, бергә булығыҙ.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Бала һәр кем өсөн иң ҙур бәхет. Ләкин кемгәлер был бәхет еңел һәм тиҙ бирелә, ҡайһы берәүҙәргә сабыр һөйөү өсөн ауыр, ҡытыршы һәм оло юл үтергә кәрәк. ЭКО программаһына ҡарата ҡараштар төрлөсә: кемгәлер оҡшай, берәүҙәр быны тәбиғи процесҡа ҡыҫылыу һәм быға юл ҡуйыу хата, тип бара. Тик нәҡ ошо процедура ярҙамында әллә күпме сабый донъяға килеп, менәрләгән ғаиләләргә бәхет килтереүен инкар итеп булмай. Нисек кенә булмаһын, был донъяға тыуған һәр бер бала һау, бәхетле булһын.

Гөлназ МАНАПОВА
әңгәмәләште.

СӘЛӘМӘТ БУЛ!

СТОЛБНЯК ХАҠЫНДА БЕЛӘБЕҘМЕ?

Һәр бәләкәй балаға өс айынан уҡ һала башлаған АКДС, АДС тип аталған прививкалар тураһында ишетмәгән кеше юҡтыр. Коклюш, дифтерия, столбняк (һын ҡатыу) тип аталған ғәйәт хәүефле шул сирҙәргә ҡаршы һала торған анатоксин ул.

Бөгөнгө һүҙем столбняк (латинса атамаһы - Tetanus) хаҡында. Ниндәйҙер булһа берәй тән яраһы алған кешегә ана шул сирҙән "сыворотка" яһауҙары хаҡында ла йыш ҡына ишеткеләйбеҙ. Азия, Африка һәм Латин Америкаһы илдәрендә мотлаҡ прививка яһау ҡанундары булмау сәбәпле, ҡайһы бер статистик мәғлүмәттәргә ярашлы, был сир менән ауырыу осрағы йылына миллионға ла барып еткеләй. Столбняк ауырыуы арҡаһында үлем күрһәткесе юғары - яҡынса, 40-78 процент. Беҙҙә һирәк осраған өсөндәр ҙә, был сирҙең ҡурҡыныслы, йыш осраҡта үлемесле булыуы хаҡында белмәгәндәр күп. Шуға күрә лә уға әллә ни әһәмиәт тә биреп бармайҙар. Күптәребеҙ уны бер ҡасан дә күргәнебеҙ юҡ, әммә Рәсәйҙә лә был ауырыу менән сирләп торалар. Ә бит, дөрөҫөн генә әйтеү кәрәк, был ҡурҡыныс һәммәбеҙгә яҡын ғына йөрөй. Столбнякты тыуҙырыусы микроб башлыса эре мөгөҙлө хайуандарҙың эсәгендә йәшәй (уларҙың аҙыҡ эшкәртеү трактының нормаль микрофлораһы булып һанала). Башҡа һөтимәр хайуандарҙың, хатта кеше эсендә лә уларҙың булыуы ихтимал, әммә эсәктәге был микробтар ауырыу тыуҙырмай. Оло ярау менән сығарып ташланғас, спораға әйләнә ("көпләнә") һәм ана шул хәлдә тупраҡта оҙаҡ йылдар буйы һаҡлана. Ниндәйҙер уңай шарттарға килеп инеү менән, "көпөһөнөн" сығып, үҫә лә башлай. Кеше йә хайуан яраһына барып эләгеү - улар өсөн иң ҡулайлы шарт тип һанала (тән температураһы, кәрәгенсә дымлылыҡ, аҡһым мөхите һ.б.). Һуғыш мәлдәрендә һалдаттарҙың тәнен тупраҡ ҡатыш пуля, мина һәм снаряд ярсыҡтары йәрәхәтләү арҡаһында был сирҙең йышайыуы һәр саҡ күҙәтелгән.

Столбняк беҙҙең эраға тиклем үк билдәле булған. Иң тәүгеләрҙән уның клиник картинаһы Гиппократ тарафынан тасуирлап әйтеп ҡалдырылған. Табиптың улы ана шул сирҙән үлгән булған икән. Был ауырыуҙы "яланаяҡтар сире" ("болезнь босых ног") тип тә атайҙар. Бынан тыш, стериллек булмаған шарттарҙа бала тыуҙырған ҡатын-ҡыҙҙа ла осрауы мөмкин. Ябыҡ, әммә тәрән яра алыу (энә йә ҡаҙау менән йәрәхәтләнеү) айырыуса хәүефле, сөнки был сирҙе барлыҡҡа килтереүсе микрофлора - "анаэроб", йәғни яраға кислород инмәгән шарттарҙа үҫеүсән.

Столбняк тыуҙырыусы таяҡсалар (микроскоптан ҡарағанда улар оҙонса, таяҡҡа оҡшағанараҡ формала була) яраға килеп эләгеп үрсей һәм үҙҙәренең токсиндарын бүлеп сығара ла башлай. Был нейротоксиндар ҡан һәм лимфа тамырҙары, нервы епсәләре буйлап арҡа, баш мейеһенә үтеп инә һәм нервы күҙәнәктәрен эшләтән сығара (медицинала "паралич" тип атала). Шунлыҡтан, аяҡ-ҡул, арҡа мускулатураһының, шулай уҡ тын алыуҙы тәьмин итеп тороусы "шаршау" (диафрагма) иттәрҙең "тәртипһеҙ", йәғни адекват булмаған рәүештә тартыша (ҡороша) башлауына килтерә. "Бөгөүсе" һәм "яҙыусы" (разгибательный) мускулатура бер юлы тартылып, хатта умыртҡа һөйәген һындырыуы ла мөмкин. Тын алдырыусы диафрагма ите тартышыу сәбәпле "һыны ҡатып", тын алышы туҡтап, кеше кинәт кенә үлеп китеүе лә ихтимал. Шул арҡала йөрәк мускулатураһының да эшмәкәрлеге ҡапыл ғына туҡталып ҡалыуы мөмкин.

Столбняк, ғәҙәттә, яраланғандан һуң 5-14 көндән башлана. Баш ауыртыуы һәм кешенең тыныҫһыҙлана башлауы иң тәүге симптомдарҙың береһе булыуы мөмкин. Яраға яҡын булған урындағы иттәрҙең (мускулатураның) унда-бында тартыша башлауы ла ошо ауырыу хаҡында уйланыуға этәрергә тейеш, айырыуса әгәр яра тупраҡта бысранған, шулай уҡ кеше столбнякТан прививка яһатмаған булһа... Ғәҙәттә, кешенең тештәре шығырҙап, сәйнәй торған мускулатураһы тартыша башлай (медицинала был - "тризм" тип атала). Шулай уҡ мимика иттәре ҡорошоп, ауырыуҙың бите бер үк ваҡытта илауға һәм көлөүгә лә оҡшаш булып ҡала. Медиктар уны "сардоническая улыбка" тип атай. Йотоу, оло һәм кесе ярау процесы ла ауырлаша. Елкә, арҡа мускулатураһының тартышыуы сәбәпле кешенең ғәйәт ныҡ "аңҡайып", артҡа ҡарай бөгөлөп китеүе ауырыуҙың артабан көсәйеүенә ишара. Был сирҙең атамаһы ла "столб" (бағана) һүҙенән килеп сыҡҡан. Эс мускулатураһы ҡатыу сәбәпле, ауырыуҙың ҡорһаҡ тапҡыры таҡтаға оҡшап ҡалыуын медицинала "доскообразный живот" тип атайҙар. Бындай симптом ябыҡ кешеләрҙә айырыуса ныҡ беленеүсән.

Бына ошо хәлгә барып етмәҫ өсөн мотлаҡ медицина ярҙамына мөрәжәғәт итеү кәрәк. Сөнки столбняк сире һәр саҡ бик етди, уның "еңел формаһы" булмай. "Үтер әле" тип өйҙә ятыу - күрәләтә һәләкәткә барыуға тиң. Әгәр кеше инде сирләй башлаған булһа, хатта дауаханаға килеп еткән осраҡтарҙа ла, был сирҙе дауалау ифрат та ҡатмарлы. Дауахана шарттарында, үҙ ваҡытында, кәрәкле сыворотка яһап, яраны тейешенсә эшкәртеү, инфузион терапия, мускулатураның тартышыуҙарын бушатыусы укол, наркоз, кислород ҡулланыу һымаҡ комплекслы дауалауҙар аша ғына кешене үлемдән ҡотҡарып алып ҡалыу мөмкин.

Элегерәк, бала саҡта, аяғы йә ҡулы яраланған бәғзе берәүҙең яраһына тупраҡ һипкәнен күрә торғайным. Йәнәһе лә, тупраҡ тиҙ генә ҡанды туктата... Әммә ана шул ҡылығы менән кеше ниндәй ҡурҡыныс "ут менән булышҡанын" үҙе белмәй. Әлеге споралар эре һәм ваҡ малдарҙың тиҙәге ҡушылған тиреҫле тупраҡта айырыуса күп булыусан. Тормош булғас, кемдер әйтмешләй, барыһы ла булыуы ихтимал. Һәр кемебеҙ ҙә төрлө бәлә-ҡазаларға дусар булыуы бар. Бәғзе ваҡыт, аңғармаҫтан, яраланып та китәһең. Беҙҙең, ябай кешеләрҙең эше - ошо сир хаҡында белеү, уны һәр саҡ иҫтә тотоу һәм үҙ ваҡытында иҫкәртеү саралары үткәреү. Ауыл хужалығында эшләүсе, малсылыҡ һәм баҡсасылыҡ менән шөғөл итеүселәр айырыуса ошо хаҡта белергә тейеш. Баҡсала эшләгәндә яланаяҡ йөрөү хәүефле. Яңылыш берәй тимер сым йә иһә ҡаҙауға баҫып, аяғыңды сәнсеп алһаң, быға битараф булып ҡалыу һис кенә лә ярамай. Шунда уҡ дауаханаға барып, ашығыс саралар күреү кәрәк. Поликлиникала столбнякҡа ҡаршы махсус сыворотка, донор гамма-глобулины һәр саҡ була. Шулар ярҙамында әүҙем иммунизация яһатып, әмәлен күреү ошо хәүефле сирҙән ҡотолорға ярҙам итер.

Хәлил ҺӨЙӨНДӨКОВ,
отставкалағы
хәрби табип.

✓ *Кешенең интеллектуаль һәләт юғарылығы 70 йәшкә тура килә, ошо ваҡытҡа мейе тулы ҡеүәтенә эш итә башлай. Ваҡыт үтә килә баш мейеһендә нейрондар бәйләнешен нығытыусы матдә - миелин миҡдары арта.*

ҒҮМЕРҘЕҢ БЕР МӘЛЕ

ҠАРТЛЫҠ - АҠЫЛ БИЛДӘҺЕ,

ләкин был һәр кемдең үҙенә бәйле

Джордж Вашингтон университетының медицина колледжы директоры раҫлауынса, өлкән йәштәге кешенең мейеһе беҙ уйлағандан күпкә әүҙемерәк. Был йәштә мейенең уң һәм һул ярымшарҙары бәйләнеше үҙ-ара гармониялы ярашыу осоро кисерә һәм был кешенең ижади мөмкинлектәрен арттыра. Тап шуның өсөн дә 60 йәштән үткән кешеләр араһында үҙенең ижад эшмәкәрлеген башлаусылар күп кенә.

Әлбиттә, мейе йәш саҡтағыса эшләмәй-эшләүен, уның ҡарауы, һығылмалылыҡ яғынан ота. Был нимәлә күренә? Олораҡ йәштә беҙ тиҙерәк дөрөҫ ҡарарға киләбеҙ, насар хистойғоға бирелеп бармайбыҙ. Кешенең интеллектуаль һәләт юғарылығы 70 йәшкә тура килә, ошо ваҡытҡа мейе тулы ҡеүәтенә эш итә башлай. Ваҡыт үтә килә баш мейеһендә нейрондар бәйләнешен нығытыусы матдә - миелин миҡдары арта. Шуның иҫәбенә интеллектуаль һәләт кимәле уртаса күрһәткес менән сағыштырғанда 300 процентҡа күтәрелә. Ә был матдәнең эшләнеп сығыу активлығы 60-80 йәшкә тап килә. Тағы ла шуныһы ҡыҙыҡ: 60 йәштән һуң кеше ике ярымшарҙы ла бер үк ваҡытта эшләтә ала, ә был иһә күпкә ҡатмарлыраҡ мәсьәләләрҙе хәл итергә мөмкинлек бирә. Монреаль университеты профессоры Мончи Ури әйтмешләй, ҡарт кешенең мейеһе берәй мәсьәләлә дөрөҫ ҡарарға килеү өсөн юлындағы кәрәкмәгән нәмәләрҙе алып ташлап, күп көс түкмәй торған ысулды һайлай. Төрлө йәш төркөмдәре ҡатнашлығында үткәрелгән тикшеренеүҙәрҙән күренеүенсә, тестарҙы үткәндә йәштәр күберәк буталһа, 60 йәште үткәндәр, киреһенсә, тиҙерәк дөрөҫ ҡарарға килә.

Өлкән кеше мейеһенең үҙенсәлектәре:

• Баш мейеһе нейрондары, күптәр иҫәпләгәнсә, үлмәй, ә аҡыл хеҙмәте менән шөғөлләнмәгәнлектән, улар араһында бәйләнеш юғала.

• Тарҡаулыҡ һәм онотоусанлыҡ - мәғлүмәт күплектән, шуға күрә тормошта ваҡ-төйәккә иғтибар туплау кәрәкмәй.

• 60 йәштән башлап кеше берәй ҡарар ҡабул итергә кәрәк булғанда йәштәр кеүек береһен генә түгел, ә мейенең ике ярымшарын да файҙалана.

• Һығымта: әгәр кеше сәләмәт йәшәү рәүеше алып барһа, күп хәрәкәт итһә һәм хәленән килгән тиклем физик көсөргәнеш менән аҡыл эшмәкәрлегенә эйә булһа, уның интеллектуаль һәләте кәмемәй, киреһенсә, өлкәнәйгән һайын арта барып, 80-90 йәшкә иң юғары кимәлгә етә.

Шулай булғас, ҡартлыҡтан әллә ни ҡурҡмағыҙ. Интеллектуаль яҡтан үҫешергә тырышығыҙ, яңы һөнәрҙәр үҙләштерегеҙ, музыка менән шөғөлләнегеҙ, музыка ҡоралдарында уйнарға өйрәнегеҙ, һүрәт төшөрөгөҙ. Бейегеҙ! Тормош менән ҡыҙыҡһынығыҙ, дуҫтарығыҙ менән аралашығыҙ, киләсәккә пландар ҡороғоҙ, хәлегеҙҙән һәм мөмкинлегегеҙҙән килгәнсә сәйәхәт итегеҙ. Магазинға, кафеларға, концерттарға йөрөгөҙ. Үҙегеҙгә бикләнеп ултырмағыҙ - был бөтә кеше өсөн дә бик ныҡ зыянлы. Минең өсөн бөтөн яҡшы нәмә - алда әле, тигән уй менән йәшәгеҙ! (Иҫкәрмә: был мәҡәлә пандемиянан алда яҙылғанын да онотмайыҡ, ләкин вирус мәңге дауам итмәҫ, Ер йөҙөнә именлек, сәләмәт, матур көндәр килер; хәүефләнмәйенсә теләгән ергә барырға, туғандар, дуҫтар менән аралашырға мөмкинлек тыуыр әле, тип ышанайыҡ).

АҠШ ғалимдары тикшеренеүҙәре шуны күрһәтте:

• Кешенең иң һөҙөмтәле аҡыл эшмәкәрлеге мәле - 60-тан 70 йәшкәсә.

• Уның икенсе осоро - 70-тән 80-гәсә.

• Өсөнсө урында - 50 менән 60 йәш араһы.

• Ошоға тиклем кеше үҙ аҡылының төбәһенә етмәгән була әле.

БЕР ҠАСАН ДА ҺУҢ ТҮГЕЛ!

• Рим сенторы Марк Катон 80 йәшендә грек телен өйрәнгән.

• Сократ 70 йәшендә төрлө музыка ҡоралдарында уйнарға өйрәнә һәм был сәнғәтте бөтөн камиллығында үҙләштереп, оҫта башҡарыусы булып таныла.

• Микеланджело үҙенең шедеврҙарын 80 йәшендә ижад итә.

• Билдәле философтар Диоген менән Демокрит һәм рәссам Тициан 80 йәште үтһәләр ҙә ижади әүҙемлектәрен юғалтмаған.

• Гете "Фауст" әҫәрен 80 йәшендә тамамлай.

• Исаак Ньютон 85 йәшендә лә тынғыһыҙ эшмәкәрлек менән шөғөлләнә.

• Немец ғалимы Леопольд Ранке үҙенең "Донъя тарихы" хеҙмәтен 91 йәшендә яҙып бөтөрә.

• Шағир Беранже - 77 йәшенә, Виктор Гюго 83 йәшкә тиклем ижад итәләр, академик Павлов 87 йәштә лә фәнни эшмәкәрлеген дауам итә.

• Лев Толстой 82 йәшкә тиклем, Бернард Шоу - 94, боронғо грек драматургы Софокл 90 йәшкә тиклем әҙәби әҫәрҙәр яҙыуын ташламай.

• Композитор һәм дирижер Игорь Стравинский 88 йәшкә тиклем ижад итә.

Һоҡланғыс һәм ғәжәп тарихи мәғлүмәттәр! Быларҙан сығып, беҙгә бөгөн уйланырға урын бар... Күптән түгел ғалимдар сенсацион асыш яһаны: улар иҫбатлауынса, кеше мейеһе 25-30 йәшкә тиклем түгел, ә 50 йәшкә тиклем үҫешә. Ул ғына ла түгел: әгәр кеше өлкән йәштә лә әүҙем фекер итеү эшмәкәрлеге менән шөғөлләнеүен ташламаһа, мейеһе ҡартаймай.

ҺЫУ ЭСЕГЕҘ, АҢЫҒЫҘ БУТАЛМАҪ

Лектор А. Лихтенштейн былай ти: "Клиник медицина буйынса лекциямда дүртенсе курс студенттарына һәр саҡ шундай һорау бирәм: "Өлкән йәштәге кешеләрҙең аң буталыу сәбәптәре ниҙә?" "Баш мейеһе яман шеше", - тип яуап бирәләр. Ә мин "Юҡ" тип яуаплайым. Ҡайһы берәүҙәр "Альцгеймер сире билдәләре" тип тә фараз ҡыла, мин тағы ла "Юҡ" тием. Яуаптарын кире ҡағыуымдан уларҙың кәйефе боҙола. Ә инде әлеге һорауым буйынса киң таралған сәбәптәр тураһында һөйләй башлаһам, улар аптырашта ҡала.

Һыуһыҙлыҡ сәбәпсе быға. Был кемгәлер, бәлки, шаяртыу булып тойолор, ләкин юҡ. Күп осраҡта был сәбәпте бар тип тә белмәйҙәр, әммә ул иң мөһиме булып ҡала килә. Ғәҙәттә, 60 йәштән өлкән кешеләр һыуһамай, шунлыҡтан һыу, шыйыҡлыҡ эсмәй башлайҙар. Өҫтәүенә, янында һыу эсергә кәрәклекте иҫкәртеп тороусы юҡ икән, улар бик тиҙ кибә башлай.

Һыуһыҙлыҡ - бөтөн организмға тәьҫир итеүсе бик етди нәмә: һум итен көсһөҙләндерә, хәлһеҙлек, битарафлыҡ, ҡапыл аң бутала башлау, ҡан баҫымы төшөүе, пульс йышайыуы, стенокардия (күкрәк тапҡырында ауыртыу) кеүек билдәләр башлана, хатта аң юғалтыу, үлем осрағы булыуы ла ихтимал. Әйтеүемсә, 60 йәштән һуң кеше һыу эсеү ғәҙәтен онота, ә бит тап ошо йәштә организмдағы һыуҙың 50 проценты ғына ҡала. Шул да ҡатмарлыҡ тыуҙыра: организм һыуһыҙлыҡ кисереүгә ҡарамаҫтан, кешенең һыу эскеһе килмәй, сөнки был йәштә эске тигеҙләнеш булдырыусы механизмдар тейешле эшләмәй. Тимәк, организм кибеүгә ҡарамаҫтан, улар һыуһыҙлыҡты тоймай.

Шуның өсөн ошо иҫкәрмәне иҫтән сығарырға ярамай: үҙеңдә һыу, һуттар, сәй, шыйыҡ аш, ҡарбуз, ҡауын, ер еләге, персик, ананас, мандарин һәм әфлисун кеүек һутлы емеш-еләк ашау ғәҙәтен булдырыу кәрәк. Ҡыяр, помидор, ҡыҙыл борос кеүек һутлы йәшелсәләрҙән турама эшләп ашау файҙалы. Ике сәғәт һайын әҙләп шыйыҡса эсергә кәрәк. Өлкәндәрҙең туғандарына ла кәңәш бар: уларға һыу һәм башҡа төр шыйыҡлыҡ эсеү кәрәклеген иҫтәренә төшөрөп тороғоҙ!

АҠЫЛЛЫ КӘҢӘШ

Шулай итеп, барсабыҙға ла сәләмәт ҡартайыу теләйем һәм өлкәнәйгән көнөбөҙҙә ошо ҡылыҡтарҙан азат булырға саҡырам. Үҙемде лә, башҡаларҙы ла:

• Бер кемгә лә аҡыл өйрәтмә, хаҡлығыңды белгән хәлдә лә. Үҙең йәш саҡта бының нисек йәнеңә тейеүен иҫкә төшөр: өлкәндәр һүҙен тыңлай инеңме үҙең?

• Һорамайҙар икән, ярҙам итергә тырышма, бер кемгә лә көсләп тағылма. Яҡындарыңды донъялағы бөтөн хәүеф-хәтәрҙән араларға маташма. Уларҙы бары ярат ҡына.

• Зарланма! Һаулығыңа, күршеләреңә, хөкүмәткә, пенсия фондына. Мыжыҡ ҡартҡа әйләнә күрмә!

• Балаларыңдан рәхмәт көтмә, шуны онотма: рәхмәтһеҙ балалар юҡ, ә уларҙан шуны көтөүсе аңра ата-әсә генә бар.

• "Мин һинең кеүек йәштә саҡта...", "Иң һәйбәт йылдарымды һиңә бирҙем...", "Мин оло булараҡ, яҡшыраҡ беләм..." кеүек һүҙҙәрҙе әйтмә, улар кешене сығырынан сығарыр!

• Әгәр ейән-ейәнсәрҙәрең бар икән, уларҙы һиңә исемең менән өндәшергә өйрәтмә, был аңралыҡ.

• Үҙ-үҙеңде маҡтама. Мөмкин тиклем ыҫпай булып күренергә тырыш. Тап ыҫпай, ә йәш күренергә маташып түгел.

• Ир кеше икәнһең, ҡатыныңды һаҡла, ул йыйырсыҡтар баҫҡан, хәлһеҙ һәм мыжыҡ булһа ла. Уның да ҡасандыр йәш һәм шат саҡтарын иҫлә. Ул да бит һинең йәш, матур сағыңды хәтереңдә һаҡлаусы күп ҡалмаған кешеләрҙең береһе. Һәм ул хәҙер һинең ярҙамыңа мохтаж берҙән-бер кешелер...

• "Тормоштан артта ҡалмаҫ өсөн" тип кенә төрлө юлдар менән яңы технологияларҙы өйрәнергә, яңылыҡтарҙы күҙәтеп барырға, ниндәйҙер яңы нәмәне өйрәнергә маташма. Был көлкө генә тыуҙырасаҡ. Үҙеңә нимә оҡшай, шуның менән генә шөғөллән.

• Теләһә ниндәй хәлдәрҙә лә үҙ дәрәжәңде һаҡлап ҡал! Һәм шуны онотма: әгәр һин ошоға тиклем иҫәнһең икән, тимәк, был кемгәлер кәрәк.

✓ Ул бит бөтөнләй йәнһеҙ дәүләт машинаһына әүерелмәгән. Үс алырға ыҫҡыныуы урынһыҙ, ваҡсыл аҙым һымаҡ тойолдо кеше бәхетһеҙлеге алдында.

Рәсүл БАЙГИЛДИН

ДАН ЮЛЫНЫҢ ТУҘАНЫ

Повесть

Шул арала Исчурин өҫтәлгә папка сығарып һалды. Уны ҡәҙерле әйберҙәй һыйпап алды. Ҡалын ғына үҙе.

- Беҙҙең хеҙмәттәшлек емеше. Һеҙҙең органдарҙа һаҡланған "дело"ғыҙ, иптәш Хөбөтдинов, агент ХИС, - ҡунаҡ рәсми телгә күсте. Идеал күҙҙәрен сырт-сырт йомдо, шунан, тигәндәй, ҡәһәрле ҡунағына баҡты ағарынып.

- Заманалар үҙгәреп тора, тағы хеҙмәтегеҙгә мохтажлыҡ тыуҙы. Тормош бит, гүйә, ҡуласа - бер быуа әйләнеп ала ла, кире ҡайта. Әйләнә лә бер баҫа, тиҙәрме әле халыҡта? Бына, ул тағы осраштырҙы беҙҙе...

- Һеҙ миңә кире стукач булырға тәҡдим итмәксеһегеҙме? - Идеалдың тауышы ҡалтыранып, нәфрәтләнеп сыҡты.

- Ярһымағыҙ, дуҫ. Беҙ дуҫтар ҙа баһа... Ватанға хеҙмәтте стукачлыҡҡа тиңләйһегеҙме? Ярамай улай... Ярамай... - Исчурин Идеалдың күҙҙәренә тура текләп, тыныс тауыш менән яйлап әйтте быларҙы.

- Мин... Мин... - Идеал һүҙҙәренә сәсәне, теләгәнен әйтә алманы.

- Беҙ тормош күргән ир уҙамандар, йәш-елкенсәк түгел... Сабыр булайыҡ.

- Ватанға ҡорал тотоп хеҙмәт итәләр илгә ҡурҡыныс янағанда. Мин быға һәр ваҡыт әҙер... Башҡаһына риза түгелмен... Кабинеттан сығып китеүегеҙҙе һорайым.

- Ҡорал тотоп, тиһегеҙме? Ватанға түгел - Сафроновҡа хеҙмәт иткәнегеҙҙе оноттоғоҙмо ни? Шәп булғас, нишләп шул яуызға йоҙороҡ менән ташланманығыҙ, намыҫығыҙҙы яҡламанығыҙ?

- Һеҙ... Һеҙ сафроновтарҙы ауыҙлыҡларға тейеш инегеҙ башҡалар үҙ бурыстарын Ватан алдында лайыҡлы атҡарһын өсөн... Ә һеҙ Сәғитов ишеләргә, үҙ фекере булғандарға, бысраҡ яғып, уларҙы юҡҡа сығарыуҙа әрһеҙлек күрһәттегеҙ...

- Мин бында бәхәсләшергә килмәнем, Хөбөтдинов иптәш. Элекке ише хәҙер һүҙ беректереп кенә эшләмәйбеҙ. Контракт төҙөйбөҙ. Сумыртып аҡса түләйбеҙ. Танышығыҙ ҙа, ҡул ҡуйығыҙ ошонда, агент ХИС. Ике һүҙҙең булыуы мөмкин түгел, әгәр был папка журналистарҙың ҡулына эләкмәһен тиһәгеҙ, - Идеалдың алдына ҡағыҙ сығарып һалды. - Әйткәндәй, музейығыҙға күҙ һалырға ине. Маҡтап һөйләйҙәр. Тағы шуныһы: орден ҡағыҙҙарына ҡул ҡуйылған - дүртенсе баҫҡыс "Ватан алдында ҡаҙаныштары өсөн" орденына. Оҙаҡламай үҙегеҙҙе Кремлгә саҡырасаҡтар. Дәүләттең юғары наградаһы - орден көтә һеҙҙе!.. Ишетәһегеҙме?.. Иртәгәһе көнөңдө уйларға кәрәк. Инде шундай үрҙәргә күтәрелеп, бысраҡ исемегеҙ сыҡһа, балаларығыҙға рәхәтме? Сыпраңламағыҙ, Хөбөтдинов, ой, сыпраңламағыҙ!..

Идеал башын эйеп тик ултырҙы. Уны мөйөшкә алып килеп терәнеләр. Шулай уҡ сирек быуат ҡаҙаныштары, кисергән ҡыуаныстары, ғаиләһенең, туған-тыумасаһының, таныш-белештәренең ғорурлығына, таянысына әүерелгән ил ағаһы тағы бысраҡҡа буянырмы? Был хәлдән ҡотолоу сараһы бармы? Беҙ тоҡта ятмай, ҡасан да булһа төртөп сыға. Хөбөтдиновтың да "герой"лыҡтары фашланасаҡ. Ниндәй ғәрлек!

Исчурин алдына һалған ҡағыҙға ынтылды Идеал, күҙ йөрөтөп сыҡты.

- Танышығыҙ, уйлағыҙ! Бер тәүлек ваҡыт... Иртәгә ошо мәлдә киләм. Ҡул ҡуйылған булһын, - ҡунаҡ ҡаты итеп өҫтәлгә устарын һалды.

* * *

Исчурин сығып киткәс, Хөбөтдинов сираттағы кәңәшмә үткәрҙе. "Юҡ, ҡул ҡуймайым! Ҡапаҡлай, гәзиткә яҙҙырам тип. Үҙенең дә исеме сығасаҡ улай булһа. Органдарға асыҡлыҡ кәрәкмәй. Улар гел йәшерен эшләй. Әгәр башҡа этлек уйлап сығарһасы? Эштән ҡыуҙыртһасы? Их, тағы бер йыл ғына түҙмәне, отставкаға китер ҙә барыр инем илле һигеҙ йәштән. Дөрөҫ әйтә, заманалар үҙгәрҙе, тағы шымсылар кәрәк. Ҡасан да тыныс, кешеләрсә йәшәй алырбыҙмы һуң? Ҡуймаҫ инде был бәндә. Ҡалайтырға, ни сараһын күрергә?" - Идеал, кәңәшмә барышында төрлө уйҙар уйлап, иләҫ-миләҫ ултырҙы. Йыйылған кешеләрҙе аптыратып, урынһыҙ һүҙҙәр ҡатты.

Ниндәй михнәттәр аша үтеп, иркенләп йәшәй, хеҙмәттәренең емештәрен йыя башлағайны бит. Башҡа үрләмәһә лә риза. Ошо урында маҡталып эшләп, ялға китһә, олпат, дәрәжәле аҡһаҡал, берәй йәмғәт ойошмаһы етәксеһе сифатында президумдарҙа ултырыр, тантаналарҙың түрендә йөрөр, ил ағаһы булып танылыр, гәзиттәрҙә ҙурланыр ине. Юлын ҡыялар, тағы хурлыҡлы аҙымға этәрәләр. Юҡ, ул башҡа үҙен бәҫһеҙләмәйәсәк!

Болоҡһоған күңелен саҡ баҫып, кәңәшмәне тамамлап ҡуйырға көс тапты. Хушлаша була өҫтәле артынан ҡалҡына башлағайны, сайҡалып китте, күҙ алдындағы бар нәмә һикерешә, бер алыҫая, бер яҡыная һымаҡ күренде. Инде торҙом тигәндә, кәүҙәһе үҙенән үҙе ситкә янтайҙы, тотонор, таяныр терәк эҙләне, тик өҫтәлдәге барлыҡ әйберҙәрҙе һыпырып төшөрҙө лә, артынса үҙе лә иҙәнгә ауҙы. Кабинеттан сығып өлгөрмәгән халыҡ аһ итте. Сыуалыш, мәшһәр ҡупты:

- Идеал Салютович, ни булды? Имгәнмәнегеҙме? - бер ни аңламанылар, яҙа баҫып ҡоланы тип уйланылар.

Идеал ниҙер мөңгөрләне. Ауыҙын аса алманы. Телен йотҡан һымаҡ хис итте үҙен. Күҙҙәрен тултырып, эйелгән коллегаларына мөлдөрәп текләне. Ҡулы ла, аяғы ла эшләмәй, кәүҙәһе түмәр кеүек. Ҡайҙа осто, ни булды? Һүрән яҡтылыҡтан башҡа бер ни юҡ тирә-йүнендә. Ул да, һүрелә барып, тома ҡараңғылыҡҡа сумды.

- Тиҙерәк, скорый! Скорый! - тигән тауыштарҙы ишеткәндәй булды ла аңын юғалтты.

* * *

- Күҙен асты, - тауыш бик алыҫтан килде. - Врачҡа тиҙерәк әйт!

Ул ҡайҙа? Ниндәй хафалы тауыш? Тороп ултырырға кәрәк, тигән уй килде Идеалдың башына. Тик был ни ғилләһ - ҡулы ла, бото ла юҡ. Кәүҙәһе лә бөтөнләй юҡ. Ниҙер күрә һүрән яҡтылыҡта, тауыштар ишетә, уйлай ҙа һымаҡ. Нишләп һуң кәүҙәһен тоймай?

- Идеал Салютович, мине ишетәһегеҙме? Ишетһәгеҙ, керпек ҡағығыҙ, - ир тауышы килде.

Керпектәреп ҡаҡты.

- Ишетә, күрә, - тине ҡәнәғәт тауыш.

Идеалды инсульт йыҡҡайны. Министр урынбаҫарын иң көслө табиптар ҡараны, иң шифалы дарыуҙар бирҙеләр. Оҙаҡ терелде, оҙаҡ һауыҡты. Ярты йылға яҡын ятып китте дауаханала. Тороп ултырҙы, кеше ярҙамында булһа ла атлап китте. Мөмкин булғанын эшләнек, инде яҡындарығыҙ ҡарауына тапшырабыҙ, аяҡҡа баҫып китеүегеҙгә өмөттәр ҙур, тип ҡанатландырып, өйөнә ҡайтарҙылар. Ауырлыҡтың ҙуры артта, тип ҡыуанды Идеал, өйҙә ҡәҙимге йөрөй, һөйләшә башлағас. Исчуриндан ҡотолдом, тип тағы бер шатланды. Инде йәшәр, бәлки, эшенә башҡа сыҡмаҫ. Зыяны юҡ - ғәфү итерлек сәбәп.

Хәҙер ваҡыты күп. Үҙ-үҙенә бирелеп, көндән-көн дүрт стена артында ултырғас, уйҙар даирәһендә йөҙә. Артҡа әйләнеп ҡарап, тормошоноң төрлө миҙгелдәрен байҡай, ул йә был хәлде иҫләп, йә ҡыуана, йә көйөнөп ала, шунан, эйе, булды шул, тип ҡуя. Алһыу Ғайнан ҡыҙына ҡағылышлы хәтирәләренән дә айырыла алмай. Биргән вәғәҙәһен үтәмәне. Никах уҡытып, йәшерен хәләле булырға теләгән ҡатынға: "Был бик етди аҙым, уйлашайыҡ", - тине лә, аныҡ һүҙ әйтеүҙе һуҙып тик килде. Шулай аралары һыуынды. Өфөгә тәғәйенләнеүе ҡапыл булғайны, күсенеү мәшәҡәттәре, яңы урында юғары вазифа эшенә егелеп китеү байтаҡ ваҡыт талап итте. Күҙ-баш алғансы, ана, баш ҡалаға килеп төпләнеүенең өсөнсө йылын да ваҡлаған. Һай, ғүмеркәй, һеүләп үтеп бара бит.

Идеал телефонға үрелде. Теге оста яғымлы тауыш ишетелде. Аңлаштылар, бер-береһенән ғәфү үтенештеләр, ҡалайтаһың, яҙмыш, тиештеләр.

"Ватан алдында ҡаҙаныштары өсөн" орденын, ауырып китеү сәбәпле, Кремлдә алыу бәхете теймәне. Тейешле хужаһына тапшырыу өсөн наградны республикаға оҙаттылар. Тыуған төбәгендә лә ҙур тантанала түшенә ҡаҙатыу насип булманы уны Идеалға - өйөнә алып килеп бирҙеләр.

* * *

- Ҡотолдо, сволочь, - Исчурин, Хөбөтдинов тураһында хәбәрҙе ишеткәс, сығырынан сыҡты. - Мәмәй ауыҙ. Шул тиклем йөрәгемә яҡын алмаһамсы... Әҙәм аҡтығы. Үс итеп фаш итәм мин уны. Башҡа агенттарға фәһем өсөн. Әйҙә, белһен бөтәһе лә, кем менән ғорурланып йөрөгәндәрен. Балаларына, туған-тыумасаһына оят булһын.

Ҡапыл тоҡанып киткән Исчурин шулай уҡ тиҙ һүрелде. Ни тиһәң дә, үҙе ҡағылды кеше яҙмышына, аҙағы, ана, ҡайһылай яман килеп сыҡты. Ул бит бөтөнләй йәнһеҙ дәүләт машинаһына әүерелмәгән. Үс алырға ыҫҡыныуы урынһыҙ, ваҡсыл аҙым һымаҡ тойолдо кеше бәхетһеҙлеге алдында. Ысынлап та, үҙе шәпме? Ҡылған ғәмәлдәренә тыуған иле шулай уҡ мохтажмы? Бәлки, башҡа төрлө яҡларға, һаҡларға кәрәктер Ватаны мәнфәғәттәрен?

Был һорауҙарға яуапты Исчурин белмәй. Уның эше баш ватыу, күңел кисерештәрендә соҡоноу түгел - нимә ҡушалар, шуны үтәй. Тырыша, наградалары ла байтаҡ шуға. Генералға етмәһә лә, полковник погондарын йөрөтә. Уның менән дә бар нәҫел-нәсәбе ғорурлана, бер генә ҙур ҡунаҡтан да ҡалдырмайҙар, гел иң түргә ултырталар.

Йөрәкһеп, ҡала урамдарынан йәйәү атланы Исчурин. Ағиҙел күперенә барып сыҡты. Портфеленән Хөбөтдиновтың "дело"һын алды, уның һәлмәклеген тағы бер ҡат самалап, ҡулында уйнатҡыланы. Ваҡ, мәғәнәһеҙ ине ошо папканы йыйнау өсөн атҡарған эш-ғәмәлдәре. Кеше яҙмышын емереүгә торорлоҡ инеме ни улар?

Асырғанып, папканы йылғаға ташланы. Уның ағып барыуын оҙаҡ ҡарап торҙо.

- Мин түгел, Аллаһы Тәғәлә хөкөмдар әҙәми заттың ҡылған ғәмәлдәре өсөн. Идеал Салютович, кисер, әгәр был һүҙҙәр хәҙер урынлы булһа. Яҡшы, матур кеше булып йәшә ғүмереңде аҙағынаса, баҡыйлыҡҡа күскәс тә шулай булып ҡал ерҙәгеләр өсөн, - тине йылғалағы аҡ тап һыу төбөнә киткәс. Фәҡәт ошо миһырбанлығы, күңелен тамам ҡәбәхәтләнеүҙән аяп, Исчуриндың йөрәген, бәлки, ғүмере буйы йылытып торор.

* * *

Эй, кеше бәхет өсөн ергә килгән зат, ни тип беренде-береңде ашайһың, буш ялтырауыҡ артынан ҡыуаһың, дан-ҡөҙрәткә, малға туймайһың? Шулмы һиңә төҫ? Ғүмереңде нимәгә сарыф итәһең?

Хөбөтдинов Идеал Салют улы бәхет өсөн тыуғайны. Уны тормош боҙҙо, ялған юлға сығарҙы.

Исчурин Валерий Айҙар улы үҙ ихтыяры менән ҡанһыҙ әҙәмгә, дәүләт машинаһының аяуһыҙ бер шөрөбөнә әүерелдеме ни? Әлбиттә, юҡ. Ул да тик бәхет, лайыҡлы тормош өсөн тәүләп яҡты донъяға ауазын биргәйне...

Яҙмыш, тибеҙ, тәҡдир, тип өҫтәйбеҙ, юғары маҡсаттарға, дәүләт мәнфәғәттәренә һылтанабыҙ... Ҡуйсы, кеше, аҡланма...

(Аҙағы. Башы 3-10-сы һандарҙа).

✓ Район эсендә генә түгел, республика, Рәсәй кимәлендә еңеү яулай Әбделмәмбәт спортсылары. Бер мәктәптән генә төрлө өлкәлә 10 спорт мастеры кандидаты булыуы һәм спорт мастеры исемен алған Наилә Ғәлина быға дәлил.

ИНТЕРНЕТТАН

ҒАШИҠ БУЛ!

■ Ғашиҡ булғандағы үҙенсәлекле биохимик торош яҡынса 12-17 ай дауам итә. Тимәк, был тойғо тап ошо ваҡыт эсендә генә йәшәй. Ғашиҡ булған кешенең ҡанында вирусли инфекцияларға ҡаршы көрәшеүсе һәм нейрондар араһындағы бәйләнеште булдырыусы А-аҡһым иммуноглобулины кимәле 40 процентҡа түбәнәйә, шуға ла улар йышыраҡ һыуыҡ тейҙерә һәм яйыраҡ уйлай, ти Италия ғалимдары. Бөтөн донъя һаулыҡ һаҡлау ойошмаһы мөхәббәткә рәсми диагноз статусы биргән һәм уны F63.9 шифры аҫтында ауырыуҙар реестрына индергән. Ғашиҡ булған саҡта ҡанда маҡсатҡа ирешеүсәнлек һәм концентрация өсөн яуап биреүсе "стресс гормондары" адреналин һәм допамин күтәрелә. Ә серотонин, киреһенсә, түбәнәйә. Тап шуның өсөн дә мөхәббәт кешене илһамландыра, ҡайғырта һәм төндәрен йоҡлатмай. Әйткәндәй, тәү күреүҙән ғашиҡ булыуға 45 йәштән йәш булғандарҙың 65 проценты һәм унан олораҡ булғандарҙың 45 проценты ышана. Ә ғашиҡ булыу өсөн 5 секунд та етә, ти Сиракузы (АҠШ) университеты профессоры Стефани Ортинг.

■ Туңдырма яратыусылар белә: был татлы десертты бер ҡалаҡ ҡына ҡабып ҡарап туҡтап булмай. Америка ғалимдары быны сәбәбен асыҡлап ҡараған. Юджин ғилми-тикшеренеү институты докторы Кайл Бургер әйтеүенсә, хәҙерге заманда күптәр ҡайһы бер аҙыҡ төрҙәрен күпләп ҡабул итә. Майлы, калориялы, татлы аҙыҡтар заман йәмғиәтенең бәләһенә әүерелде. Ни өсөн беҙ үҙебеҙҙе бындай аҙыҡ ҡулланыуҙан тыя алмайбыҙ һуң? Бында барыһына ла баш мейеһе "гәйепле"! Ул "психологик ҡәнәғәтләнеү" тойғоһон түбәнәйтә һәм кеше үҙе менән ҡәнәғәт ҡалыу өсөн татлы йәки майлы ризыҡ ашарға ғәҙәтләнә. Наркомандарҙың баш мейеһе лә ошо уҡ рәүешле эшләй, уға ҡәнәғәтлек алыу өсөн доза йышыраҡ кәрәк.

■ Ярҙырылмаған ярмалар, емеш-еләк һәм йәшелсә, зәйтүн майы кеүек аҙыҡ-түлек ҡулланыуға бәйле Урта диңгеҙ диетаһы баш мейеһе өсөн файҙалы, ти белгестәр. Әлегәрәк был диетаның өҫтөнлөгө тип уның йөрәк-ҡан тамырҙары, яман шеш һәм диабет сирҙәрен булдырмауы иҫәпләнһә, бөгөн уның баш мейеһе тамырҙарын һаҡлауы ла билдәле. Майами университеты ғалимдары мейе аҡ матдәһенен үтә интенсивлығы менән йыш ҡулланылған ризыҡ араһындағы бәйләнеште тикшергән. Ҡартая килә, кешенең баш мейеһе ҡан тамырҙары эштән сыға башлай, шулай уҡ юғары ҡан баҫымы, диабет һәм тәмәке тартыу ҙа бындай проблемаларға алып килә. Һөҙөмтәләр күрһәтеүенсә, Урта диңгеҙ диетаһы буйынса туҡланыусы ололарҙа мейенең аҡ матдәһе гипер интенсивлығы кимәле түбәнерәк була.

■ 24 процент рәсәйле тәмәкене балалары алдында тарта. Ысынбарлыҡта бындай атаәсәләр һаны күберәк, бының өсөн һорау алыу үткәреп тороу ҙа кәрәкмәй, тип иҫәпләй белгестәр. Бының өсөн бары тик урамға сығыу һәм тәмәке тартҡан ғаиләгә барыу ҙа етә. Ә әлегә һорау алыуҙарҙа бер нисә мең кеше ҡатнашҡан. Уларҙың 24 проценты балалары алдында тәмәке тартыуын белдергән һәм шунда уҡ үҙен аҡлап та ҡуйған. Мәҫәлән, респонденттарҙың 2,9 проценты быны асыҡ форточка эргәһендә башҡарыуын һәм шул рәүешле балаларын тәмәке төтөнөнөң зыянынан һаҡлауын белдергән. 10,9 процент атай-әсәй бары тик асыҡ һауала ғына тарта һәм тәмәке төтөнөн "ситкә өрә". Яуап биреүселәрҙең 5,9 проценты балалар алдында тәмәке тартыуҙың бер ниндәй хәүефен дә күрмәй.

БӨРЙӘН РАЙОНЫ

Бөрйән районының билдәле Әбделмәмбәт ауылын халыҡ телендә Ҡыпсаҡ тип тә атайҙар. Ауыл хакимиәте, мәктәбе, мәҙәниәт йорто, балалар баҡсаһы булған, 800-ҙән ашыу халыҡ йәшәгән ҡәҙимге ауыл ул. Үҙән йылғаһы буйында урынлашҡан был ауыл районда ғына түгел, республика кимәлендә лә үҙ йөҙөн күптән танытҡан. Ауыл төҙөклөгө, күркәм йорттары, арт-объекттары менән генә түгел, уңған ғаиләләре, тырыш, берҙәм, татыу халҡы менән күптәргә өлгө. Әле уларҙың "Айыҡ ауыл - 2021" республика конкурсының муниципаль этабында еңеү яулап, республика кимәлендә бәйге тотоуҙары. Күптән түгел Әбделмәмбәт ауылында "Быймалы хоккей" район-ара ярышы үтте. Сарала Бөрйән район хакимиәте башлығы Ғәзиз Манапов, Башҡортостан Республикаһы Дәүләт Йыйылышы-Ҡоролтай депутаты Айнур Бейембәтов һәм саҡырылған ҡунаҡтар - Белорет район хакимиәте башлығы урынбаҫары Илгиз Теләүбаев, Белорет районы Тирлән ҡасабаһы хакимиәте башлығы Ирина Нагорнова ҡатнашты.

ӘБДЕЛМӘМБӘТ ГӨР КИЛӘ...

Байрам биҙәге - ағинәйҙәр

Район кимәлендә ниндәй генә сара үтмәһен, ағинәйҙәрҙең нағышы, яҡты йөҙө һәр ваҡыт алдан йөрөй. Был юлы ла шулай булды. Байрам үтәсәк майҙан ағинәйҙәрҙең ҡул эше - серге-тыштар менән биҙәлгәйне. Һәр береһе үҙенсә зауыҡ менән ҡоралған кейеҙ түшәмдәр байрамға милли балҡыш бөркә. Ағинәйҙәр ҡоро ағзаһы Хәсибә Ибәтуллина әйтеүенсә, улар ошо сара өсөн 3 көн буйы ултырып, ат биҙәргә сергетыштар, түшлектәр (аттың ал яғына ҡуйыла) эшләгәндәр. Тағы ла бауырҙыҡ, ҡойошҡан эшләйһеләре бар. Ауыл тормошоноң уртаһында ҡайнап йәшәй улар. Кәрәк урында уларҙың аҡыллы кәңәше - терәк, ҡул эштәре - һәр саҡ биҙәк. Йәш быуынды тәрбиәләүгә лә үҙ өлөштәрен индерәләр. Улар балалар баҡсаһына барып әкиәттәр һөйләп, мәктәп уҡыусыларын боронғо уйындар, йолалар менән таныштырып тора.

Әлеге сараны ла ағинәйҙәрҙең "Үҙән" халыҡ-фольклор ансамбле йырлы сәләме менән башлап ебәрҙе. Рәсми делегация милли ризыҡтар - сәк-сәк һәм буҙанан ауыҙ иткәндән һуң, биҙәлгән ат егеүле саналарға ултырып, ауыл буйлап сәйәхәт ҡылды. Артабан Ватанды һаҡлаусылар көнөнә арналған митинг, шунан сараның иң мауыҡтырғыс өлөшө - "быймалы хоккей" уйыны башланды. Иҫке Собханғол ауыл командаһы составында район башлығы Ғәзиз Манапов үҙе лә уйнаны.

Ҡунаҡ ашы - ҡара-ҡаршы

"Быймалы хоккей" уйыны районда көтөп алынған ҡышҡы спорт ярыштарының береһе. Ауылдарҙа был уйынды уйнарға ла, тамаша ҡылырға ла ярата халыҡ. Әлеге сарала ҡатнашҡан Иҫке Собханғол, Иҫке Монасип, Әбделмәмбәт, Ҡолғана ауылдары командалары составында төрлө йәштәге ир-егеттәр ҙә тәндәрен яҙып, күңелдәрен биреп, геү килеп сәкән һуҡты, араларында хатта 60-ты уҙғандар ҙа булды. Башта әйтеп үткәнемсә, был юлы уйынға махсус ҡунаҡтар - Белорет районы Тирлән ҡасабаһы командаһы саҡырылғайны. Дуҫлыҡ күперен тап улар менән тоташтырыу юҡҡа түгел - күршеләрҙең маҡсаттары уртаҡ: икеһе лә "Айыҡ ауыл" республика этабы конкурсы ҡатнашыусылары. Әммә улар бер-береһенә дәғүәсе түгел, 5 меңдән ашыу халыҡ йәшәгән тирләндәр "Эре тораҡ пункттар" номинацияһында һынау тота. Еңеүгә ынтылыш һәр бәйгесенең күңеленә һалынғанлығы ярыш мәлендә лә һиҙелде: конкурсант командалар бик көслө һәм сәмле уйын күрһәтте. Әммә майҙан хужалары етеҙлектә һәм сослоҡта һынатманы, оҫта уйынсылар икөнен тағы бер ҡат дәлилләп еңеү яуланы. Ҡунаҡтар иһә 2-се урынға сыҡты, Иҫке Собханғол 3-сө урын алды. Тирләндәр үҙ сиратында ҡыпсаҡтарҙы апрель айында үҙ ауылдарында үтәсәк сараға саҡырып ҡайтты.

Бергәләп эшләгән эш берәгәйле

Әбделмәмбәттәрҙең уңышҡа өлгәшеүҙәренең төп көсө ауылдағы учреждение, ойошмаларҙың кәңәшләшеп, берҙәм эш алып барыуҙарында. Ғәҙәттә, ошондай конкурстарҙа ҡатнашҡан саҡта бағананың ауыр яғы ауылдың алдан әйҙәп йөрөүсе йәмәғәт ойошма ағзаларына төшә. Күп осраҡта бер ниндәй ҙә сарала ҡатнашмай, ауыл өсөн сүп тә ҡалҡытмай өйҙәренән күҙәтеп ултырыусылар бындай күренештәргә негатив фекер таратыусан. Ә был ауылда шуныһы һоҡландыра: уларҙа буш һүҙ һөйләп, бәхәс ҡороп ултырыусылар юҡ. Уртаға һалып һөйләшәләр ҙә, эшләп тә ҡуялар. Иң мөһиме, хеҙмәттәре кемгәлер нимәлер иҫбат итер өсөн түгел, ә барыһы ла ауыл, халыҡ өсөн эшләнә. Быны, мәҫәлән, ауылды төҙөкләндереүгә лә ярайһы эштәр башҡарылып килә. Ауылға инер алдынан "Ҡыпсаҡ" тигән зауыҡлы итеп эшләнгән аншлаг ҡаршы алһа, ауылдың икенсе осонда ла ошондай уҡ яҙыулы стела ҡуйылған. "Мин яратам Ҡыпсаҡ" тигән арт-объект ауыл үҙәген йәмләп ултыра. Янығраҡ ауылға етәрәк юл ситендә "Айыу өңө" күҙәтеү майҙансығы эшләп ҡуйылған. Бында һәр юлаусы туҡтап, ял итеп, фотоға төшөп китә ала. Былар барыһы ла ауыл халҡы идеяһы һәм көсө менән башҡарылған. Шулай уҡ ауыл хакимиәте саңғы трассаһына яҡтыртыу үткәргән. Был да ауыл халҡы өсөн уңайлы: хәҙер һәр кем теләгән ваҡытында саңғыла йөрөй ала. Әле әбделмәмбәттәр "Айыҡ ауыл" республика конкурсында ҡатнаша. Был сарала ҡатнашыуҙың етдилеген һәм мөһимлеген барыһы ла аңлап ҡабул итә. Элек урамда ҡыҙмаса булып, болғанлап йөрөүселәр булһа, хәҙер улары ла был ҡырын эштәренән тартылған. Йәштәр ниндәй ҙә булһа эш менән мәшғүл, күпселеге уҙҙәрендә, күрше ауылдарҙа ағас эшкәртеүгә йөрөй.

Иң ҙур еңеү - үҙ-үҙеңде еңеү

Ауылда спорт шул тиклем ныҡ үҫешкән, балаларҙы бәләкәй генә сағынан ниндәй ҙә булһа спорт төрө менән шөғөлләндереп, физик һәм рухи яҡтан көслө шәхес итеп тәрбиәләйҙәр. Район эсендә генә түгел, республика, Рәсәй кимәлендә еңеү яулай Әбделмәмбәт спортсылары. Бер мәктәптән генә төрлө өлкәлә 10 спорт мастеры кандидаты булыуы һәм спорт мастеры исемен алған Башҡортостанда берҙән-бер гер күтәреүсе ҡатын-ҡыҙ Наилә Ғәлина быға дәлил.

Февралдә Советтар Союзы Геройы А.Г. Серебренников иҫтәлегенә Белорет ҡалаһында ойошторолған саңғы ярышына 19 уҡыусы барып, Өфө, Белорет, Магнитогорск, Учалы, Межгорье ҡалалары һәм Белорет районынан 450-нән ашыу саңғысы араһында юғары һөҙөмтәләр менән ҡайтһалар, 23 февралдә районда үткән "Рәсәй саңғыһы" ("Лыжня России") ярыштарында ла ҡыпсаҡтар күпләп ҡатнашты, һәр йәш категорияһында бөтә призлы урындарҙы яуланы. Шулай уҡ грэпплинг буйынса Магнитогорск ҡалаһының асыҡ чемпионатында "алтын" миҙалдарҙың күпселеген яулап, "Ҡыпсаҡ" көрәшселәр клубы тәрбиәләнеүселәре икенсе урын алып ҡайтҡан. Ә инде ҡыпсаҡтарҙың йыл һайын ауылпиада үткәреүе бөтә Башҡортостанға билдәле. "Быйыл 6-сы тапҡыр үткәрелгән ауылпиадала бер ваҡытта ла коньки киймәгән, 50-55 йәштән юғары алты ауылдашыбыҙ боҙҙа тәүге аҙымдарын яһаған булһа, 5 йәшлек балалар баҡсаһы тәрбиәләнеүселәре лә, 70-кә яҡынлаған Рафаил Фәткуллин да саңғыға баҫып старт алды. Бөтә ярыштарҙы шартына килтереп, ҡыҙыҡлы итеп үткәреүгә ирештек. Һәр ярыш яңы исемдәр, яңы еңеүҙәр менән ҡыуандыра. Ә көйәрмәндәр тураһында әйтеп тораһы ла түгел," - ти ойоштороусылар.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Яҙмамды Бөрйән районы хакимиәте башлығы Ғәзиз Миңлеәхмәт улы Манаповтың сараны асыу тантанаһындағы һүҙҙәре менән тамамлайым: "Айыҡ йәшәү беҙҙең һәммәбеҙҙең үҙ теләге менән һайлап алған юлы булырға тейеш. Сәләмәт йәшәүҙе спортҡа ылығыу аша тәрбиәләү ҡыпсаҡтарҙың ғына түгел, районыбыҙҙың, республикабыҙҙың башҡа ауылдарының да төп сифатына әүерелһен ине, тигән теләктә ҡалам".

БӨРЙӘН РАЙОНЫ

ҠЫШҠЫ АТ ЯРЫШТАРЫ...

Беҙ һабантуйҙарҙа ғына күҙәтергә күнеккән ат бәйгеһе Бөрйән районында быйыл 54-се ҡыш ҡабатлана. Был ярышҡа үҙ ваҡытында "Бөрйән" совхозында директор булып эшләүсе Исмәғил Әхмәҙулла улы Ғәбитов 1969 йылда башланғыс һала. Тәүге тапҡыр 6 ҡатнашыусы - Әтектән Баймөхәмәтов Рәхимйән, Әбүбәкиров Ғәзетдин, Мәндәғолдан Иманғолов Илгизәр, Яңы Собханғолдан Вәлиев Нуриман, Иҫке Собханғолдан Григорьев Николай һәм Ғиззәтуллин Хибаб бәйге тота.

Йыл да 23 февраль - Ватанды һаҡлаусылар көнөнә арналып үткән ат ярышы быйыл бер аҙ һуңлабыраҡ, 6 мартта уҙҙы. Бәйге үткән "Күҙәмбәт" яланы халыҡтың күплеге менән һабантуй майҙанын хәтерләтте. Нисәмә йылдар алыштырғыһыҙ комментатор булған Башҡортостандың атҡаҙанған мәҙәниәт хеҙмәткәре Шәфҡәт Мәзитов ярыш башланыуын иғлан итеп, күр тауышы менән сәләм бирҙе.

Бына тәүге бәйгеселәр старт алды. Был ярышта улар 2 йәшкә тиклемге башҡорт тоҡомло аттарҙа 1.5 саҡрым һыбай сабып үтергә тейеш. Был ярыш бәләкәйҙән йылҡы малын яратҡан ат йәнле үҫмерҙәрҙе дәртләндереү, ярыш сәмен тәрбиәләү өсөн булдырылған. Күп тә үтмәне, берећенән-береће кесерәк малайҙар "һә" тигәнсә тейешле дистанцияны елдереп килеп тә еттеләр. Халыҡ гөж итеп ҡалды. Ярһыу аттарҙы туктата алырмы әле ҡулдарына көс ҡунып та етмәгән һыбайлылар? Һынатманы егеттәр. Нисек елдән етеҙ сапһалар, шулай оҫта ғына аттарын ауыҙлыҡлап, ары юртып киттеләр. Араларында Әтек ауылынан атһөйәр Баймөхәмәтовтарҙың династияһын дауам итеүсе 10 йәшлек Ислам Баймөхәмәтов та бар. Уның олатаһы был ярышта тәүгеләрҙән булып бәйге тотһа, атаһы Инсур Рәхимйән улы йыл да ҡатнашып, призлы урындар алып тора. Былтыр Исмәғил Ғәбитовтың кубогына эйә булған Баймөхәмәтовтар ғаиләһе быйыл да ярышҡа 4 ат алып килгән.

Артабан һыбайлылар башҡорт тоҡомло аттарҙа ирекле стилдә 5 саҡрымды ваҡытҡа сапһалар, 3-сө ярыш төрөндә 3 йәштән олораҡ таҙа тоҡомло һәм ярымтаҙа тоҡомло аттарҙа 7 саҡрымға етеҙлектә һынаштылар. Бына сират сана егеүле аттарға етте. Матур итеп биҙәлгән сана егеүле аттарға йәше, олоһо ултырып, һаҙлатып старт алдылар. Ҡарап тороуы һоҡланғыс күренеш! Бында инде ат һөйөүселәр 7 саҡрым араны бер-береһен ҡыуышып, беренселеккә ынтылды. Ары 5 саҡрымға сана егелгән аттарҙа юртаҡтар ярышы үтте. Бында инде билгелән арауыҡты юрттырып үтеү шарт, саптырып китәһең икән, тимәк штраф - 1 минут ваҡыт өҫтәләсәк. Иң һуңғы бәйге Бөрйән районы хужалыҡтары араһында үтте һәм ҡатнашыусылар 10 саҡрымды ирекле стилдә үттеләр. Был ярышта саналы егеүле аттарҙа 7 ҡатнашыусы бәйге тотто. Араларында Иҫке Мөсәт ауылынан "Йондоҙ" ҡушаматлы аты менән 69 йәшлек Булат Ҡулбирҙин да бар. "Был ағай йыл да ҡатнашмай ҡалғаны юҡ," - ти үҙен танып тороусы тамашасы.

Ярыш аҙағынан быйыл тәүге тапҡыр "Ауҙарыш" уйыны ойошторолдо. Бик мауыҡтырғыс, сәмле, шул уҡ ваҡытта хәүефле лә тойолған уйын булды. Ике ҡатнашыусы майҙан уртаһына сығып, ат өҫтөндә ултырған килеш, бер-береһен ергә тартып төшөрөргә тейеш. Кемдең аяғы беренсе булып ергә тейә, шул еңелә, ат өҫтөндә ҡалғаны - еңеүсе була. Һыбайлылар бик сос булып сыҡты, аттарына талпан шикелле сат йәбешеп ултырғандар, еңел генә һөйрәп төшөрөрмөн тимә. Бында белеҡ көсө генә етмәй, сослоҡ, маһирлыҡ, таһыллыҡ кәрәк бит. Хатта бер егет үҙенең атынан оҫта ғына итеп ҡаршы атҡа күсеп ултырып алып, бер ат өҫтөндә икәүләшеп тартҡылашып бер булдылар. Ҡарап торһаң - мәрәкә. Был уйында Мораҙымдарға етеүсе булманы. Тулыбаев Рәфил менән Үтәбаев Илназ 1-се, 2-се урынға сыҡһа, Байназар ауылынан Байназаров Вәли 3-сө урын алды.

Район "Ағинәй" йәмәғәт ойошмаһы ағзалары һуңғы өс йылда был сараға тағы ла милли нағыш, сағылыҡ өҫтәп, сергетыштан күргәҙмә ойоштора. Быйыл да Ғәлиәкбәр ауылы ағинәйҙәре сергетыштарҙың кесерәйтелгән төрө - сувенир сергетыштар, кейеҙҙән ҡорама һырып эшләнгән ултырғыс түшәктәрен, мендәр тыштарын килтергәйне. Ҡыпсаҡ ағинәйҙәре эшләгән сергетыш һәм күкрәксә иһә РФ Дәүләт Думаһы депутаты Зариф Байгусҡаровтың атын биҙәне. Йыл да был байрамды яратып күҙәткән депутат торған урынында бейеп торған атҡа атланып, елдәй елдереп, үҙен оҫта һыбайлы буларак та танытты. Бөрйән ағинәйҙәр ҡоро етәксеһе Рәшиҙә Ғиззәтуллина килеһе һабантуйҙарҙа сергетыштар менән биҙәлгән аттар парады ойоштороу идеяһы менән уртаҡлашты.

Шулай итеп, ярыштарҙың һәр төрөндә алға сығыусылар, еңеүселәр билдәләнде. Был юлы ла Исмәғил Ғәбитов исемендәге кҫсмә кубок Әтек ауыл биләмәһенә тапшырылды. Әйткәндәй, Бөрйән районынан ғына түгел, бәйгегә килгән Баймаҡ, Стәрлебаш, Ейәнсура районы егеттәре лә еңеүселәр рәтенә баҫты. Байрам тамам. Күптән инде аттарын "тимер" аттарға алыштырып, ошондай һоҡланғыс бәйгегә тамаша ҡылырға килгән Бөрйән ирҙәмандары һағыштарын баҫып, күңел бушлыҡтарын тултырып, күтәренке кәйеф, милли рух, байрам тәьҫораттары солғанышында ҙур ҡәнәғәтлек менән өйҙәренә таралышты.

Теманы дауам итеп...

Айрат Салауатов, Байназар ауыл хакимиәте башлығы: Мин үҙем элек-электән ат менән мауығам. Әле булһа йылҡы малы көтәм: 1 баш бейәм, 2 айғырым, 5 баш ҡолоном бар. Хаҡлы ялға сыҡҡас та йылҡыларымды үрсетеп, артабан да ат ярыштарында ҡатнашырға ине иҫәбем. Мин әлегә тиклем дә бындай сараларҙан ситтә ҡалғаным булманы. Яныраҡ Иҫке Сибай ауылында үткәрелгән "Тай-тулаҡ" ярышында ҡатнашып, яҡшы тәьҫораттар менән ҡайттыҡ. Улым Илнар "Ауҙарыш" уйынында беренсе урын алды. 20 февралдә иһә беҙҙең биләмәгә ҡараған Мораҙым ауылында икенсе тапҡыр ҡышҡы ат ярыштары үткәрҙек. Быйыл минең инициатива менән Байназар ауыл хакимиәте кубогына сана егеүле ат ярышы ла үтте. Унда бөтәһе 14 саналы ат ҡатнашты. Шулай уҡ Бөрйән район советы депутаты Малакаев Венер һәм улым Салауатов Илнар ярҙамы менән атта һыбай ярыш һәм "Ауҙарыш" уйыны ла ойошторҙоҡ. Бағыусылар бүләктәр менән ярҙам итте. Халыҡ бындай сараларға шул тиклем һыуһаған, ярыш ҡарарға дәррәү генә килделәр һәм бәйгеләрҙең йыл да үткәрелеп тороуына теләк белдерҙеләр. Ысынлап та, ҡышҡы ат ярыштары беҙҙең ата-бабаларыбыҙҙан ҡалған йола дауамы буларак йәшәргә тейеш.

Айгиз Шәрипов, Бөрйән мәғлүмәт-консультация үҙәге директоры: Беҙ ҡышҡы ат ярыштарының 6 төрөнөң икәүһен ябыҡ бәйге итеп ойошторабыҙ. Тәүгеһе районыбыҙҙың үҫмерҙәрен дәртләндереү маҡсатында үткәрелә. Был ярыштың шарты: 2 йәшкә тиклемге йәш аттарҙа йәш һыбайлы булырға тейеш ине. Һуңғы алтынсы ярыш төрө лә Бөрйән районы хужалыҡтары араһында ойошторолдо. 10 саҡрым арауыҡты ярышырға бары тик башҡорт тоҡомло аттарҙың ғына хәлдәренән килә. Башҡорт тоҡомло аттар үҙенең сыҙамлығы, көсө менән бүтән тоҡомдарҙан айырылып тора ла инде. Әйткәндәй, район буйынса бөгөнгө көндә бөтә төр хужалыҡтарҙа 3500 баш йылҡы малы иҫәпләнә. Быйыл былтырғы йылға ҡарағанда бәйгеселәр аҙыраҡ булды. Быйыл 45 ат ярышһа, быйыл 30-ҙан ашыу булды. Шулай ҙа егеттәрҙә ярыш сәме һүрелмәгән, киреһенсә, арта ғына бара. Әтектән Баймөхәмәтовтар, Сәлиховтар династиялары менән бер рәттән, яңы йәш бәйгеселәр ҙә тәрбиәләнә килә.

Динара ҠОТЛОБАЕВА.

УҢЫШ ҠАҘАН

БӘХЕТКӘ УН АҘЫМ

Ҡаршылыҡты алып ташла

Ғайса бәйғәмбәр: "Ғибәҙәт ҡылғанда, мәсеттәрҙә һәм урам буйында туҡтап доға уҡып, кеше алдында үҙен күрһәтеүсе икейөҙләләр кеүек булма. Улар быньң өсөн үҙ язаһын ала. Доға уҡыйһың икән, үҙеңдең бүлмәңә ин, ишегеңде яп һәм йәшеренеп кенә ғибәҙәт ҡыл. Илаһ һинең сит күҙҙәрҙән йәшенеп ҡылған доғаң өсөн ризалығын күрһәтер", - ти.

Хәҙер һеҙ башҡарасаҡ ғәмәл үҙенә күрә доға, шуға күрә йәшертен генә эшләнергә тейеш. Йәғни һеҙ эшләргә тейешле нәмә - үҙенә күрә алхимия. Һеҙ үҙегеҙҙең кемдәргәлер булған нәфрәтегеҙҙе мөхәббәткә әйләндерәсәкһегеҙ.

Нәфрәт, ышанмаусылыҡ, көнләшеү, дошманлыҡ һәм шундай башҡа кире тойғолар, стресс кеүек үк, һеҙгә юғарыраҡ, үҙегеҙ лайыҡ булған бейеклеккә, муллыҡҡа, энергияға, ҡыуанысҡа күтәрелергә ҡамасаулыҡ итеүсе балласт ул. Үткәндәрҙә йәки хәҙер һеҙгә этлек эшләгән, исемдәрен атау менән ҡанығыҙ өшөй башлаған өс кешенең исемен иҫләгеҙ. Ул яратҡан кешегеҙ менән айырыусы ла, тиҙлекте арттырған өсөн штраф һалған полицейский ҙа, рәнйеткән ғаилә ағзағыҙ ҙа булыуы мөмкин.

Бетсиҙы колледждағы бер уҡытыусы насар уҡығаны өсөн гел үҙенә саҡыра торған булған. Һунынан уның яҡшы баһа өсөн енси мөнәсәбәткә инергә теләүе асыҡлана. Ҡыҙ баш тарта, әммә уҡытыусы һаман үҙ юлын ҡуймай. Ир ныҡышмалыраҡ була башлағас, ҡыҙ департамент башлығына ялыу менән инә. Ләкин һөҙөмтә булмай. Ҡыҙ яйлап дәрестәрен ҡалдыра башлай һәм диплом алыу өсөн балдары етмәй ҡала. Бары тик өс йыл үткәс кенә колледж етәкселеге уҡытыусының ҡылығын танып, тейешле саралар күрә. Бетси уның үҙ язаһын алыуына инана, тик ҡатынын, балаларын уйлаһа, йәлләү тойғоһо уяна. Шунан ҡыҙ уҡытыусыһын күҙ алдына баҫтыра һәм уны ғәфү итә. Бер ай үткәс, ул барыһы тураһында ла оноҡҡас, ҡапыл уға колледждан ҡалын конверт килеп төшә. Эсендә диплом һәм декандың ҡотлау хаты ята. Уҡытыусыға нәфрәтен һөйөүгә алмаштырып, Бетси уның ҡаҙана һәм уның ҡыуанысының сиге булмай. Нәфрәт үҙенән-үҙе һөйөүгә әйләнә алмай, тәү сиратта ғәфү итә белеү мөһим.

Шулай итеп, һеҙ өсәүҙе һайлап алдығыҙ. Уларҙы А, В, С тип алайыҡ. Түбәндәге инструкцияны бер нисә тапҡыр уҡығыҙ һәм хәтерегеҙҙә ҡалдырығыҙ. Кешеләрҙе нисек ғәфү итергә?

- Яҡшылап ултырығыҙ, күҙҙәрегеҙҙе йомоғоҙ, өс тапҡыр тәрән итеп тын алығыҙ һәм тыныс картинаны күҙ алдығыҙға килтерегеҙ.
- Күҙаллаған урынығыҙҙан кире ҡайтҡанда А-ны бүлмәгеҙгә саҡырығыҙ.
- Уйығыҙҙа ғына А алдында тороп, уны ғәфү итегеҙ һәм ғәфү итеүен һорағыҙ. Ҡосаҡлашҡанығыҙҙы һәм ҡул ҡыҫышҡанығыҙҙы "күрегеҙ".
- А киткәс, В-ны саҡырығыҙ. А менән эшләгән ғәмәлде ҡабатлағыҙ.
- В киткәс, С-ны саҡырығыҙ һәм күнекмәне тағы бер тапҡыр ҡабатлағыҙ. С китә.
- Күҙҙәрегеҙҙе асығыҙ һәм ошо өсәүгә һөйөүегеҙҙе тойоғоҙ.

Яҙыуҙы ситкә алып ҡуйып, күнекмәне ҡабатлағыҙ. Был бер ниндәй ҙә фокус түгел, ә матди булмаған донъяның үҙенсәлеге. Ғәфү итеү тәүҙә һеҙҙең Юғары аңығыҙға тапшырыла, һуңынан икенсе кешенең Юғары аңына бара. Сөнки был ике Юғары аң да Ижадсының, Булдырыусының бер өлөшө булып тора. Беҙ барыбыҙ ҙа үҙебеҙ барлыҡҡа килгән киңлектән тыш, ваҡыттан тыш өлкә менән бер бөтөнбөҙ. Быны аңлау - тимәк, үҙ аңыңды яңы кимәлгә күтәреү ул. Ә быны эшләү - ҡыуанысҡа ҙур аҙым.

Роберт СТОУН.
(Дауамы бар).

21 МАРТА ПОНЕДЕЛЬНИК

РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 Доброе утро, республика!
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 "60 минут". [12+]
14.55 Кто против? [12+]
21.20 Т/с "Елизавета". [16+]
22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
1.00 Т/с "Годунов. Продолжение". [16+]
2.05 Т/с "Земский доктор". [12+]
3.30, 4.15 Т/с "Семейный детектив". [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

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, 18.15 Интервью. [12+]
15.15 Әлләсе... [12+]
16.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз).
16.15 "Гора новостей". [6+]
16.30 Т/с "Улыбка пересмешника". [12+]
17.30 История одного села. [12+]
17.45 Ради добра. [12+]
18.00 Пофутболим? [12+]
18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
18.45 Хоккей. "Салават Юлаев" (Уфа) - "Трактор" (Челябинск). 1/2 финала конференции "Восток". 3 матч.
22.00 Спортивная история. [12+]
23.00 Күстәнәс. [12+]
23.30 Х/ф "Условный рефлекс". [16+]
1.45 Бәхетнамә. [12+]
2.30 Спектакль "Карагул". [12+]
4.30 "Бай". [12+]
5.00 Үткән ғүмер. [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]

22 МАРТА ВТОРНИК

РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 Доброе утро, республика!
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 "60 минут". [12+]
14.55 Кто против? [12+]
21.20 Т/с "Елизавета". [16+]
22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
1.00 Т/с "Годунов. Продолжение". [16+]
2.05 Т/с "Земский доктор". [12+]
3.30, 4.15 Т/с "Семейный детектив". [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00, 16.30 Т/с "Улыбка пересмешника". [12+]
11.00, 16.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз).
11.15 Республика LIVE #дома. [12+]
11.45 Дорожный патруль. [16+]
12.00, 5.30 Счастливый час. [12+]
13.00, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
13.30, 2.15 Бәхетнамә. [12+]
14.30 "Хазина". [12+]
15.00 Брифинг Министерства здравоохранения РБ по коронавирусу.
15.30, 18.15, 20.30 Интервью. [12+]
15.45 Бишек. Колыбельные моего народа. [6+]
16.15 "Гора новостей". [6+]
17.30 "Дорога к храму". [0+]
18.00 "Криминальный спектр". [16+]
19.00 Вечерний телецентр.
20.00 Полезные новости. [12+]
20.15 "Сәңгелдәк". [0+]
20.45, 5.15 История одного села. [12+]
21.00 Детей много не бывает. [6+]
22.00 "100 имен Башкортостана". [12+]
23.00 Колесо времени. [12+]
0.00 Х/ф "Исключение из правил". [12+]
3.00 Спектакль "Ночь, как вся жизнь". [12+]
4.45 Башҡорттар. [6+]

23 МАРТА СРЕДА

РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 Доброе утро, республика!
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 "60 минут". [12+]
14.55 Кто против? [12+]
21.20 Т/с "Елизавета". [16+]
22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
1.00 Т/с "Годунов. Продолжение". [16+]
2.05 Т/с "Земский доктор". [12+]
3.30, 4.15 Т/с "Семейный детектив". [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00, 16.30 Т/с "Улыбка пересмешника". [12+]
11.00, 16.00, 21.30 Новости (на рус. яз).
11.15 Моя планета Башкортостан. [12+]
11.45 "Криминальный спектр". [16+]
12.00, 5.30 Счастливый час. [12+]
13.00, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
13.30, 2.15 Бәхетнамә. [12+]
14.30 Тормош. [12+]
15.00, 18.15 Интервью. [12+]
15.15 "Апчхи". [0+]
15.30 "Сулпылар". [6+]
15.45 М/с "Нурбостан сәйәхәте". [6+]
16.15 "Гора новостей". [6+]
17.30 Спортивная история. [12+]
18.00 Дорожный патруль. [16+]
18.45 Хоккей. "Салават Юлаев" (Уфа) - "Трактор" (Челябинск). 1/2 финала конференции "Восток". 4 матч.
22.00 Историческая среда. [12+]
23.00 "Байык-2022". Республиканский конкурс исполнителей башкирских танцев. [12+]
0.00 Х/ф "Не пытайтесь понять женщину". [16+]
3.00 Спектакль "Сумерки". [12+]
4.15 Автограф. [12+]
4.45 "Хазина". [12+]
5.15 История одного села. [12+]
6.30 Новости (на рус. яз). [0+]

24 МАРТА ЧЕТВЕРГ

РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 Доброе утро, республика!
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 "60 минут". [12+]
14.55 Кто против? [12+]
21.20 Т/с "Елизавета". [16+]
22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
1.00 Т/с "Годунов. Продолжение". [16+]
2.05 Т/с "Земский доктор". [12+]
3.30, 4.15 Т/с "Семейный детектив". [16+]
4.58 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00 Т/с "Улыбка пересмешника". [16+]
11.00, 16.00, 21.30 Новости (на рус. яз).
11.15 "Честно говоря". [12+]
12.00, 5.30 Счастливый час. [12+]
13.00, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
13.30, 2.15 Бәхетнамә. [12+]
14.30 Д/ф "Курай Юмабая". [12+]
15.00, 18.15, 20.30 Интервью. [12+]
15.15 Бирешмә.Профи. [6+]
16.15 "Гора новостей". [6+]
16.30 Т/с "Улыбка пересмешника". [12+]
17.30 Моя планета Башкортостан. [12+]
18.00 "Криминальный спектр". [16+]
19.00 Вечерний телецентр.
20.00 Полезные новости. [12+]
20.15 "Сәңгелдәк". [0+]
20.45, 23.45 История одного села. [12+]
21.00 Башҡорттар. [6+]
22.00 Республика LIVE #дома. [12+]
23.00 "Ете егет". [12+]
0.00 Х/ф "Оля + Коля". [16+]
3.00 Спектакль "Раб Божий предполагает". [12+]
4.30 Д/ф "Меня зовут Салават". [12+]
6.30 Новости (на рус. яз). [0+]

25 МАРТА ПЯТНИЦА

РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 Доброе утро, республика!
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 "60 минут". [12+]
14.55 Кто против? [12+]
21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
0.00 Х/ф "Человеческий фактор". [12+]
3.20 Х/ф "Лесное озеро". [16+]
4.56 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00, 16.30 "Вместе с наукой". [12+]
11.00, 16.00, 21.30 Новости (на рус. яз).
11.15, 21.00 "Йома". [0+]
11.45 "Криминальный спектр". [16+]
12.00 Республика LIVE #дома. [12+]
12.30 Үткән ғүмер. [12+]
13.00, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
13.30, 23.00, 4.30 Автограф. [12+]
14.00 Д/ф "Исток". [12+]
14.30 Башҡорттар. [6+]
15.00, 18.15, 20.30, 22.15 Интервью. [12+]
15.15, 3.45 "Алтын тирмә". [0+]
16.15 "Гора новостей". [6+]
17.30 "Аль-Фатиха". [12+]
18.00 Дорожный патруль. [16+]
19.00 "Башҡорт йыры-2022". Телевизионный конкурс среди профессиональных исполнителей башкирской песни. [12+]
19.45, 22.00 Специальный репортаж. [12+]
20.00 Полезные новости. [12+]
20.15 "Сәңгелдәк". [0+]
20.45 История одного села. [12+]
23.30 Х/ф "Клиника". [16+]
1.45 "Земляки". [12+]
5.00 Тормош. [12+]
5.30 "Млечный путь". [12+]
6.30 Новости (на рус. яз). [0+]

26 МАРТА СУББОТА

РОССИЯ 1

5.00 Утро России. Суббота.
8.00, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
8.20 Местное время. Суббота.
8.35 По секрету всему свету.
9.00 Формула еды. [12+]
9.25 Пятеро на одного.
10.10 Сто к одному.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
12.00, 15.00 Х/ф "Утомленные солнцем-2: Предстояние". [16+]
18.00 Привет, Андрей! [12+]
21.20 Х/ф "Несчастный случай". [12+]
1.25 Х/ф "Выбор". [16+]
4.38 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
8.00, 18.30 Новости (на баш. яз).
8.15 "Аль-Фатиха". [0+]
8.45 Д/ф "Я - дочь своего народа". [12+]
9.30 М/ф "Мультфильмы". [0+]
10.00 "Елкән". [6+]
10.30 "Гора новостей". [6+]
10.45 "КультУра". [6+]
11.00 "МузКәрәҙ". [0+]
11.15 Бишек. Колыбельные моего народа. [6+]
11.30 Детей много не бывает. [6+]
12.00 Күстәнәс. [12+]
12.30, 4.30 Үткән ғүмер. [12+]
13.00 Автограф. [12+]
13.30 Башҡорттар. [6+]
14.00 "Дарю песню". [12+]
16.00 Колесо времени. [12+]
17.00 Памяти Хусаина Ахметова... Концерт. [12+]
19.00, 5.00 Вопрос + Ответ = Портрет. [6+]
19.45 Ради добра. [12+]
20.00 Полезные новости. [12+]
20.15 "Сәңгелдәк". [0+]
20.30 "Байык-2022". Республиканский конкурс исполнителей башкирских танцев. [12+]
21.30 Новости (на рус. яз).
22.00 Хазина. [12+]
22.30, 1.45 Новости недели (на баш. яз).
23.15 "Башҡорт йыры-2022". Телевизионный конкурс среди профессиональных исполнителей башкирской песни. [12+]
0.00 Х/ф "Травести". [12+]
2.30 Спектакль "Дети мои". [12+]
5.30 "Млечный путь". [12+]
6.30 Новости (на рус. яз). [0+]

27 МАРТА ВОСКРЕСЕНЬЕ

РОССИЯ 1

5.20, 1.10 Х/ф "Алиби надежда, алиби любовь". [16+]
7.15 Устами младенца.
8.00 Местное время. Воскресенье.
8.35 Когда все дома с Тимуром Кизяковым.
9.25 Утренняя почта с Николаем Басковым.
10.10 Сто к одному.
11.00, 14.00, 15.00 Вести.
12.00 Х/ф "Утомленные солнцем-2: Предстояние". [16+]
16.00 Песни от всей души. [12+]
18.00 Вести недели.
20.00 Москва. Кремль. Путин.
20.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
23.30 Х/ф "Танго мотылька". [12+]
12.50 Х/ф "Белый тигр". [16+]

БСТ

7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
8.00 Новости (на баш. яз).
8.15 "Йома". [0+]
8.45 "Бай". [12+]
9.15 Д/ф "Подарок". [12+]
9.30 Тормош. [12+]
10.00 "Книга сказок". [0+]
10.15 "Городок АЮЯ". [6+]
10.30 "Гора новостей". [6+]
10.45 "Сулпылар". [0+]
11.00 М/с "Нурбостан сәйәхәте". [6+]
11.15 М/с "Нурбостан". [0+]
11.30 "Кош юлы. Балалар". [6+]
11.45 Вопрос + Ответ = Портрет. [6+]
12.30 Итоги недели (на баш. яз). [12+]
13.15 "Алтын тирмә". [0+]
14.00 "Дарю песню". [12+]
16.00 "Дорога к храму". [0+]
16.30, 3.45 Историческая среда. [12+]
17.00 Хазина. [12+]
17.30 "Народные мелодии". Концерт. [12+]
18.45 Вестник "Газпромтрансгаз Уфа". [12+]
19.00 Д/ф "Меня зовут Салават". [12+]
20.00 Полезные новости. [12+]
20.15 Әлләсе... [12+]
21.00, 22.30 Республика LIVE #дома. [12+]
21.30 Новости недели (на рус.яз).
22.15, 6.45 Специальный репортаж.[12+]
23.00, 4.15 Х/ф "Любимая дочь папы Карло". [16+]
0.45 "Женитьба". [12+]
3.15 Моя планета Башкортостан. [12+]
6.00 Итоги недели (на рус. яз). [0+]

СӘНҒӘТ КӨНДӘЛЕГЕ

М. Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры

23 март "Һөйәһеңме - һөймәйһеңме..." (Ф. Бүләков), трагикомедия. 16+
24 март "Һөйәркә" (Т. Миңнуллин), мелодрама. 16+
25 март "Мин һинең ҡәйнәң булам" (С. Белов), комедия. 12+
26 март "Зөләйха күҙҙәрен аса" (Г. Яхина, Я. Пулинович инсц.). 18.00 16+
27 март "Хыялый" (С. Әбүзәр), лирик комедия. 18.00 12+
"Балам" (В. Емелева), спектакль-терапия. 18.00 16+

М. Кәрим исемендәге Милли йәштәр театры

21 март "Арба" (Зөһрә һәм Таңсулпан Бураҡаевалар), әкиәт. 11.00 6+
24 март "Айболит и Бармалей" (К. Чуковский), мюзикл. 11.00 0+
"Мөхәббәт һәм нәфрәт" (З. Биишева), музыкаль риүәйәт. 12+
26 март "Приключения Тома Сойера" (М. Твен), мажара. 12.00, 18.00 6+
27 март "Айболит и Бармалей" (К. Чуковский), мюзикл. 12.00 0+
"Килә яуа, килә яуа" (З. Хәким), комедия. 18.00 16+
Чебоксар Рус драма театры гастролдәре:
22-23 март "Царевна-лягушка" (Н. Кузьминых, Е. Шашин), музыкаль әкиәт. 11.00 0+
"Ревизор" (Н. Гоголь), комедия. 12+
23 март "Боинг-боинг" (М. Камболетти), комедия. 16+

Башҡорт дәүләт ҡурсаҡ театры

Өфө балалар филармонияһы сәхнәһендә:
26 март "Кошкин дом" (С. Маршак). 11.00, 13.00 0+
27 март "Знаменитый Незнайка" (Н. Носов). 11.00, 13.00 0+

Х. Әхмәтов исемендәге Башҡорт дәүләт филармонияһы

24 март Дамир Таиповтың концерты. 6+
26 март "В ожидании чуда. Волшебные струны: арфа" буласаҡ әсәйҙәр өсөн концерт. 13.00 0+
"Маленький принц" (А. де Сент-Экзюпери), ғаилә өсөн концерт. 15.00 6+
"Музыка струн" лаунж-концерт. 18.00 6+

Салауат дәүләт башҡорт драма театры

22 март Өфөлә М. Ғафури ис. БАДТ сәхнәһендә **"Һырғалаҡ"** (А. Житковский), балалар баҡсаһынан күренештәр. 12+
26 март "Три поросенка" (З. Сөләймәнов), музыкаль әкиәт. 13.00 0+
"Яҙмышым минең - театр", театрлаштырылған тамаша. 6+

Стәрлетамаҡ дәүләт театр-концерт берләшмәһе

25 март Премьера! "Онотолған әҙәм" (Н. Хикмәт), драма. Физәлиә һәм Илһам Рәхимовтар бенефисы. 12+
26 март Өфөлә "Нур" театры сәхнәһендә **"Эх, күгәрсенкәйҙәрем"** (Ф. Бүләков), комедия. 17.00 12+
27 март "Алдар и царевна Несмеяна" (З. Сөләймәнов), әкиәт. 12.00 0+
"Һәр бейеүҙә халыҡ рухы!" бейеү театры концерты. 18.00 6+

А. Мөбәрәков исемендәге Сибай дәүләт башҡорт драма театры

"Тау артында ниҙәр бар?" (Т. Ғиниәтуллин, Н. Ғәйетбай инсц.), кеше һәм заман тураһында хикәйәт менән
24 март - Сибайҙа,
27 март - Өфөлә "Нур" театры сәхнәһендә (сәғәт 18.00),
28 март - Ҡырмыҫҡалы район мәҙәниәт йортонда,

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1443 һижри йыл.

Март (Шәғбан)	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Аҡшам намаҙы	Йәстү намаҙы
21 (18) дүшәмбе	5:48	7:18	13:30	17:29	19:29	20:59
22 (19) шишәмбе	5:45	7:15	13:30	17:30	19:31	21:01
23 (20) шаршамбы	5:43	7:13	13:30	17:32	19:33	21:03
24 (21) кесе йома	5:40	7:10	13:30	17:33	19:35	21:05
25 (22) йома	5:38	7:08	13:30	17:35	19:36	21:06
26 (23) шәмбе	5:35	7:05	13:30	17:36	19:38	21:08
27 (24) йәкшәмбе	5:33	7:03	13:30	17:38	19:40	21:10

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

ИШЕТТЕГЕҘМЕ ӘЛЕ?

Рәсәй Юристар ассоциацияһының Башҡортостан бүлексәһе 2022 йылдың мартынан көсөнә инәсәк закондар буйынса аңлатма бирә:

ЯҢЫ ЗАКОНДАР - КӨСӨНДӘ

● Хәрбиҙәр пенсияһына индексация: ҡартлыҡ буйынса страховкалы пенсиялар кеүек үк, хәрбиҙәрҙең пенсиялары ла инфляция кимәленән (8,6 процент) юғарыраҡ күләмдә индексацияланды. Был закон шулай уҡ кире көскә эйә һәм ул 2022 йылдың 1 ғинуарынан ғәмәлгә инде.

● Ҡорал әйләнешенә контролде көсәйтеү: ҡорал һатып алыу, уны һаҡлау, йөрөтөү һәм ҡулланыуға психиатр тикшереүе, шулай уҡ наркотик һәм психотроп матдәләргә анализ буйынса ҡаршылыҡтар булмаған медицина тикшереүе үткән кешеләргә генә рөхсәт ителә. Былдай медосмотрҙы биш йылға бер тапҡыр һәм фәҡәт дәүләт йәки муниципаль ойошмала ғына үтергә кәрәк буласаҡ.

● Инвалидтарҙы эшкә ҡабул итеү өсөн квота: эшселәре йөҙ кешенән дә артмаған осраҡта РФ субъекты законы нигеҙендә эш биреүсегә инвалидтарҙы эшкә алыу өсөн хеҙмәткәрҙәрҙең уртаса һанынан сығып, 2-нән 4 процентҡа тиклем күләмдә квота билдәләнә. Эшселәр һаны 35-тән 100-гә тиклем булғанда, квота 3 проценттан да артмаҫҡа тейеш.

● Мәрхәмәтлек күрһәтеү өлкәһендә алдаҡсылар (мошенниктар) менән көрәш: мәрхәмәтлек йыйымдары өсөн ҡумталар менән файҙаланыуға хоҡуғы булмауға ҡарамаҫтан, ошондай эшмәкәрлек менән шөғөлләнеүсе кешеләр 50 мең һумға тиклем күләмдә штраф түләтеү рәүешендә административ яуаплылыҡҡа тарттырыласаҡ.

● Финанс хәүефенә баһалама: ниндәй күләмдә шикле операциялар менән шөғөлләнеүенә ҡарап, банктар былдай клиенттарҙы хәүеф төркөмөнә индерәсәк. Әгәр хәүеф кимәле ҙур икән, банк улдайҙарға ҡарата сикләүҙәр ҡуйыу хоҡуғына эйә. Еңәйәт нигеҙендә алынған килемгә асыҡлыҡ биреү һәм терроризмды аҡса менән тәьмин итеү тип ҡаралған операциялар шик аҫтында була.

● Хеҙмәт хаҡы: РФ Хеҙмәт кодексына производствола зыянланыу һәм йәрәхәтләнеүҙәрҙе, шулай уҡ һөнәри сирҙәрҙе иҫкәртеүгә йүнәлтелгән күп һанлы үҙгәрештәр көсөнә инәсәк. Эш биреүселәр һәм хеҙмәтсәндәр өсөн яңы төшөнсәләр, хоҡуҡтар һәм бурыстар индереләсәк. Мәсәлән, хәүефһеҙ эш шарттарын, хәүефле шарттарҙа эшләүҙе тыйыуҙы, эшсенең эш шарттары һәм хеҙмәт хаҡы хаҡында мәғлүмәт алыуға хоҡуғын тәьмин итеүсе принциптар ныҡытыла.

● Шәхси фондтар: Рәсәйҙә милек һәм бизнес менән идара итеү өсөн шәхси фондтар булдырыласаҡ. Уны ойоштороусы фонд булдырыуға үҙе контроллек итә, уның эшмәкәрлеген көйләй һәм хәүеф ихтималлыҡтарын кәметеү буйынса саралар күрә ала. Берәй кешенең вафатынан һуң уның васыяты буйынса шәхси фондты нотариус та ойоштора ала, был осраҡта ул мираҫ фонды буласаҡ.

● Водителдең диагностика картаһы булмаған өсөн административ яуаплылыҡ: диагностика картаһыҙ машина йөрөткән өсөн 2 мең һум күләмендә штраф булдырыла. Тәүлек эсендә тәүгеһенән һуң булған закон боҙоуҙар өсөн штраф һалынмай. Закон техосмотр мотлаҡ булған водителдәргә (такси, автобустар, йөк машиналары водителдәре) ҡағыла.

● Федераль медицина реестры: тыуыу һәм үлем тураһындағы документтар шуларға ярашлы медицина реестрына индерелә. Уларҙы ҡағыҙ йә электрон форматта алырға була.

● Торлаҡтың яңы категориялары: РФ закон нигеҙҙәренә "блоклы төҙөлөш йорто", "күп ҡатлы йорт" һәм "аҙ ҡатлы торлаҡ комплексы" тигән төшөнсәләр индерелә. Ошоға тиклем торлаҡ фондында өс төрлө объект: торлаҡ йорт, фатир һәм бүлмә булһа, таунхаус, дуплекс кеүек торлаҡ төрҙәренең хоҡуҡ статусы билдәләнмәгәйне.

● Ауыл хужалығы ерҙәрендәге торлаҡ йорттар: крәҫтиән (фермер) хужалыҡтарына ҡараған һәм улар тарафынан үҙ эшмәкәрлектәрендә файҙаланылған ауыл хужалығы өсөн ер участкаларында торлаҡ йорттар төҙөргә рөхсәт ителәсәк. Бер участкала өс ҡаттан да бейек булмаған һәм майҙаны 500 кв.метрға тиклем тәшкил иткән бер йорт һалынырға мөмкин һәм был йорт ошо ер участкаһының 0,25 процентынан да ҙурыраҡ урын алырға тейеш түгел.

● Ауыл хужалығы ерҙәренә дәүләт мониторингы: Рәсәй Ауыл хужалығы министрлығы ауыл хужалығы ерҙәренә реестр алып барасаҡ. Милекселәр, ер менән файҙаланыусылар һәм ҡуртымсылар ер участкаһы паспортын бушлай аласаҡ.

● Хәүефле ҡалдыҡтар менән эш: үҙ эшмәкәрлектәре һөҙөмтәһендә I һәм II класс хәүефлектәге ҡалдыҡтар сығарыусы һәм уларҙы эшкәртеүсе ҡеүәттәре булмаған компаниялар былдай ҡалдыҡтарҙы "Росатом" компанияһының федераль экологик операторына тапшырырға тейеш.

● Сифаты яҡшыртылған продукциялар: РФ закон нигеҙҙәренә "сифаты яҡшыртылған ауыл хужалығы продукцияһы", "сифаты яҡшыртылған аҙыҡ-түлек" һәм "сифаты яҡшыртылған сәнәғәт продукцияһы" тигән төшөнсәләр индерелә. Былдай продукция етештергәндә, мәсәлән, клонлаштырыу һәм ген инженерияһы ысулдарын файҙаланыу тыйыла; ҡабаттан эшкәртелеүгә яраҡлы йә булмаһа биотарҡалыусы төрөү материалы сығарыу ҡарала. Былдай продукция етештереүселәр дәүләт ярҙамы алыусылар иҫәбенә индереләсәк.

ҠОТЛАЙБЫҘ!

Ҡырмыҫҡалы районы Мырҙа ауылында йәшәүсе ҡәҙерле әсәйебеҙ, ҡәйнәбеҙ, өләсәйебеҙ **Фәниә Ибраһим ҡыҙы Бикташеваның 85 йәшен** билдәләйбеҙ. Әсәйебеҙ хозур тәбиғәтле Ғафури районының йәмле Ҡаҙаҡ күле буйында урынлашҡан Урта Үтәш ауылында донъяға килә. Ҡырмыҫҡалы районынан атайыбыҙ Миңнулла Кашбулла улына кейәүгә сығып, өс улға һәм өс ҡыҙға ғүмер бүләк итә улар. Ҡыҙғаныска ҡаршы, атайыбыҙ бик иртә баҡыйлыҡҡа күсте. Әсәйебеҙ беҙҙе яңғыҙы үҫтерергә тура килде. Ул беҙҙе бәләкәйҙән эшләп йәшәргә өйрәтте. Һәр кемебеҙҙе юғары белемле итеүгә күп көс һалды. Китапханасы булып эшләүенә ҡарамаҫтан, колхоз эшенә лә өлгөрҙө. Баҡсаһын да үҫтерҙе, малын да ҡараны. Әле лә эшһеҙ ултырғанын күрмәҫһең.

Әсәйебеҙ, күҙ нурыбыҙ! Тырышлығың, көслө рухлы булыуың, намыҫлы хеҙмәт менән үткән ғүмерең оло хөрмәт һәм ихтирамға лайыҡ. Һинең оло терәк һәм кәңәшсе булып йәшәүең - беҙҙең өсөн ҙур бәхет. Беҙгә тигеҙ итеп өләшкән йөрәк йылың, бөтмәҫ хәстәрлегең, сабырлығың, һаман да балаларыңды ҡайғыртып йәшәүең өсөн сикһеҙ рәхмәтлебеҙ. Тыуған көнөң менән ҡотлайбыҙ һине. Иҫтәлекле байрам тантанаһы һинә йәшәү дәрте өҫтәһен, ныҡлы сәләмәтлектә, именлектә, бәрәкәтле мул тормошта, күтәренке кәйеф сорнауында йәшәргә насип итһен. Яратып үҫтергән балаларыңдың игелеген күреп, ейәндәреңдең һәм ейәнсәрҙәреңдең һөйөүенә төрөнөп, туғандарыңдың, дуҫтарыңдың күңел йылыһын тойоп, бер хәсрәтһеҙ ғүмер ит. Киләсәктә лә беҙгә терәк-таяныс, кәңәшсе булып, йәшәйешебеҙгә йәм өҫтәп, ҡәҙер-хөрмәттә йәшәргә яҙһын. Рәхмәттәребеҙҙе ҡабул ит!

Иң изге теләктәр менән, балаларың.

БАҠСА

ЯУАПЛЫ МӘЛ

Баҡсағыҙҙан быйыл яҡшы уңыш алырға теләйһегеҙме? Улайһа, һәүәҫкәр баҡсасы Гөлфиә ӘЛИБАЕВАның кәңәштәренә ҡолаҡ һалығыҙ.

- Орлоҡ сәсер, үҫентене түтәлгә ултыртыр алдынан иң беренсе ай календарына иғтибар итегеҙ. Борон-борондан халҡыбыҙ ниндәй генә эшкә тотонор булһа ла, ай фазаһына ҡараған, - ти Гөлфиә Рәфҡәт ҡыҙы. - Март - баҡсасы өсөн иң яуаплы айҙарҙың береһе. Февралдә сәсмәгән булһағыҙ, помидор, борос һәм баклажан ултыртығыҙ. Борос оҙаҡ шыта, шуға күрә уларҙы тупраҡҡа һибер алдынан 20-30 минутҡа "Циркон" иретмәһендә тотоғоҙ (1 ҡалаҡ һыуға бер тамсы). Тәҙрә төбөнә ултыртһағыҙ, ел өрөп торорға тейеш түгел. Ҡояшлы, йылы урын булһын. Помидор, баклажаныҡыҙҙың бер аҙнала шытымы күренмәһә, тимәк, уларға ла йылы кәрәк, әммә йылылыҡты арттырып та ебәрергә ярамай. Яҡшы уңыш бирһен өсөн яҡтылыҡтың дөрөҫ булыуы ла бик мөһим. Ул етмәһә, үҫентенең үҫеше тотҡарлана, сәскә атыу ваҡыты ла һуңға ҡаласаҡ, һөҙөмтәлә уңыш алыу мәле лә ҡыҫҡаса.

Шытып сыҡҡанын күрһәгеҙ, борос менән помидорҙы "Унифлор-бутон", баклажандарҙы "Унифлор-рост" препараты менән ашлағыҙ. Ашлама ҡулланыуҙан ҡурҡырға кәрәкмәй. Мин үҙем помидорҙың беренсе япрағы күренеү менән һауыттағы тупраҡты баҡыр иретмәһе менән эшкәртәм. Балғалаҡтың дүрттән бер өлөшө "Хом" препаратын 4 литр һыуҙа иретәм дә, ике-өс аҙнаға бер тапҡыр һибәм. Был сара фитофторозға ҡаршы бик яҡшы дауа. Бороҫҡа был сир ҡурҡынысы янамаһа ла, уға ла һибәм. Ҡайһы берҙә баҡырҙы "Фитоспорин" менән алмаштырам. Ҡайһы бер баҡсасылар помидорҙың бөтә сортын да бер юлы ултырта. Мин үҙем бәләкәй булып үҫкән, ҡыҫҡа буйлыларын (Белый налив, Дубок, Ритм, Лавина) һуңғараҡ, март урталарында сәсәм.

Татлы борос, помидор, баклажанды 3 литр һыуға бер ҡалаҡ суперфосфат, бер балғалаҡ нитрофоска һалып эшләнгән ашлама менән туҡландырып торогоҙ.

Петунияны февралдә үк сәскәнһегеҙҙер. Ә бына астраларҙы тап мартта ултыртам. Улар йәй уртаһынан ҡара көҙгә тиклем сәскә ата. Шулай уҡ бәрхәт йәки шафрандарҙың сәскә атыу ваҡыты ла оҙайлы. Уларҙы күпләп март аҙаҡтарында сәсәм. Өҫтөн пленка менән ҡаплап, яҡты, йылы урынға ултыртырға онотмағыҙ. Бәрхәт сәскәләре ауырыуҙарға бик бирешмәй, әммә астраға күп сир янай. Шуға күрә сәсер алдынан тупраҡты "Фитоспорин" менән эшкәртәм. Күсереп ултыртҡан ваҡытта ла "Фитофторин" йәки "Хом" препараттары менән эшкәртергә онотмағыҙ.

Мартта баҡсала ла эш күбәйә. Ауыр ҡар баҫымы аҫтында ҡалған ҡыуаҡтарҙы ҡарҙан арындырығыҙ, юғиһә, ireп, боҙға әйләнһә, улар һынырға мөмкин. Ай аҙағында кимереүселәрҙән һаҡланыу өсөн бәйләнгән әйберҙәрегеҙҙе алығыҙ. Көн йылы торһа, алма, груша ағастарының һынған, ҡороған ботаҡтарын ҡырҡып, формалаштырырға була. Шулай уҡ ағастарҙа ҡышлаусы ҡорттарҙан ҡотолоу сараһын күрергә кәрәк. Мин, ғәҙәттә, шулай эшләйем: 10 литр һыуға 1 килограмм тоҙ һалып, тоҙо тулыһынса ирегәс, уны ағас-ҡыуаҡтарға һибәм.

Һуңғы йылдарҙа йәй ҡоро килә. Шуға күрә мөмкин тиклем ҡарҙы күберәк түтәл була торған урындарға өйөп ҡалдырырға тырышам. Әгәр баҡсағыҙ ҡар һыуы ағып үтә торған урында булһа, уның ағышын бороп ебәрегеҙ, юғиһә, гөрләүек баҡсағыҙҙың ундырышлы тупрағын ағыҙып алып китеүе ихтимал. Ҡар һыуы емеш-еләк ҡыуаҡтарының төбөндә лә оҙаҡ тормаһын.

Март аҙағында һуған орлоғон ҡыш һаҡланған урындан алып, йылыраҡ ергә урынлаштырығыҙ. Кипкән, ҡороғандарын алып ташлағыҙ. Баҡса миҙгеле күңелле үтеүен, мул уңыш алыуығыҙҙы, үҙегеҙ үҫтергән үҙегеҙгә насип булыуын теләйем!

Лена БАРЫЕВА яҙып алды.

ПРЕМЬЕРА!

КЕШЕЛЕККӘ ТОҒРОЛОҠ ХЫЯНАТМЫ?

Салауат башҡорт дәүләт драма театрында яҙыусы Мөнир Ҡунафиндың "Кешелеккә тоғролоҡ" хикәйәһе буйынса "Тоғролоҡ" спектакленең премьераһы тулы аншлаг менән үтте. Инсценировка авторы - Зөһрә Бураҡаева, режиссеры - Лиана Нигмәтуллина, рәссамы - Юлиә Сиражетдинова, композиторҙары - Дилара Ғәбитова, Лариса Субботина, хореографы - Ольга Даукаева.

Мөнир Ҡунафиндың был хикәйәһе 2017 йылда "Ағиҙел" журналында баҫылып, театр директоры Айбулат Ҡотошов әҫәрҙе режиссерға тәҡдим иткән булған. Әҫәр, ысынлап та, уҡыусының, тамашасының аң төбөндә ятҡан фекерҙәрҙе ҡуҙғатырлыҡ ине. Салауат Әбүҙәр менән спектакль тураһындағы тәүге кисерештәребеҙ менән бүлешеп торғанда театрҙан сығып, ҡайтыу яғына юлланған ҡала кешеләренең үҙ-ара һөйләшкәне ҡолаҡҡа салынды. Барыһының да ауыҙында бер үк төрлө һорау: "Ни өсөн Нәфисә телһеҙ Рәсүлдән бала табырға булды, ниңә, уға бының өсөн башҡа ирҙәр бөткәнме?", "Нишләп кешелеккә тоғролоҡ хаҡына хыянатҡа юл ҡуйыла?", "Ниңә спектаклдең аҙағы шулай тамамланды?" һ.б. Аҙаҡтан спектакль буйынса театрҙың ижади коллективы, театр белгестәре, яҙыусылар менән берлектә фекер алышҡанда ла "Ни өсөн?", "Нишләп?", "Ниңә?" тип башланған һорауҙар күп яңғыраны. Ошонан сығып ҡына ла шундай һығымта яһарға мөмкиндер тип уйланыла: әгәр ҙә сәхнә әҫәре тамашасыларҙың күңелен тетрәтеп, ошондай һорауҙарҙы барлыҡҡа килтергән икән, тимәк, Салауат драма театры үҙ маҡсатына өлгәште, тиген һүҙ. Әгәр ҙә был хәл күҙәтелмәһә, спектаклдең уңышы хаҡында һүҙ булыуы ла мөмкин булмаҫ ине. Ә инде айырым тәҡдимдәргә, ижади төркөмгә әйтелгән кәңәш-тәҡдимдәргә килгәндә, улары артабан эш ыңғайында спектаклдән спектаклгә иҫәпкә алыныр, тип ышанабыҙ. Нимә генә тимә, камиллыҡтың сиге юҡ.

Ә хикәйә авторы йәшәйештең ҡатлы-ҡатлы серҙәргә уралған иң сетерекле проблемаһын күтәрә. Мөнир Ҡунафин барлыҡ әҫәрҙәрендә лә геройҙарын ғына түгел, уҡыусыларын да, тамашасыларын да комфорт зонаһынан ситкә сығара. Салауат театрындағы спектаклдә лә сағылыш таба был. Спектакль геройы алдында ике генә юл бар: артҡа, кире комфорт зонаһына юл ябыҡ, ул йәки үҙгәрергә, башҡа төрлө йәшәй башларға, йә юҡҡа сығырға тейеш. Бында икенсе юл - иң еңеле. Әммә был спектаклдә күтәрелгән теманың сетереклелеге шунда: герой үҙгәрә лә, юҡҡа сыға ла алмай. Йәғни ире Иҙристе өҙөләп яратҡан Нәфисә бала хаҡына ғына иренә хыянат иткәндән һуң кешелеккә тоғролоҡ хаҡына ғына булһа ла бәхетле була алмай. Хыянаты өсөн шундуҡ яза-һын да ала: телһеҙ Рәсүлдән тапҡан балаһы телһеҙ һәм һуҡыр булып тыуа.

Мостай Кәримдең "Ай тотолған төндә" әҫәрендә лә ҡатын-ҡыҙ хыянатынан һуң башланған ваҡиғалар бәйән ителә. Ә бында иһә шул хыянаттың үҙе. Донъяла бер генә сабый ҙа осраҡлы тыумай, тиҙәр. Хоҙайҙың ихтыярынан тыш япраҡ та һелкенмәй, тип тә әйтәләр. Шулай булғас, ике сәхнә әҫәрендә лә Тәңкәбикә менән Нәфисә хыянатҡа барып булһа ла гүмер яралта икән, әхлаҡҡа, дини тәртипкә ҡаршы килгән был күренеш кешелеккә тоғролоҡ хаҡына булһа ла хуплана аламы? Ике әҫәрҙең дә аҙағы яктылыҡ, өмөт менән тамамланмауы ошо сәбәпкә бәйлеме? Был хәлдә "трагедия" тип аталмыш сәхнә жанры төрә генә аҡлай алалыр. Башҡа аңлатма юҡ.

Инсценировка авторы Зөһрә Бураҡаева хикәйә авторы ҡорған сюжет һыҙығын ҙур оҫталыҡ менән сәхнә теленә һалған. Шулай ҙа тамашасыны аҙаҡҡаса "ҡыҙыҡтырыу ҡармағында" тотор өсөн ҡайһы бер яңылыҡтар өҫтәү, ҡайһы бер сәхнә күренештәренән арыныу маҡсатҡа ярашлы булыр ине. Әйтәйек, ире Иҙристең бала тыуҙырырға һәләтһеҙ икәнен Нәфисә үҙе генә белеп, уның телһеҙ Рәсүлдән ауырға ҡалыу факты ла тамашасыға билдәле булмаһа, мөхәббәт сәхнәһе уйналмаһа, аҙаҡ, сабый илаған тауыш яңғырауға Рәсүлдең теле асылһа - тамаша тағы ла уңышлыраҡ, көтөлмәгәнерәк булыр ине, тием. Зөһрә иһә хикәйә сюжетына тоғро ҡалған. Нимә генә тимә, әҙәби жанр булараҡ, проза менән драманың үҙ ҡанундары бар шул.

Режиссер Лиана Нигмәтуллина спектаклдә заманса символдар, кинойәләр, декоратив деталдар менән байытып, күп кенә серҙәрҙе йәшерә алған. Әгәр ҙә ул серҙәр геройҙар мөнәсәбәте артына нығыраҡ йәшеренһә, тағы ла уңышлыраҡ булыр ине. Мәҫәлән, фекер алышыуҙа ҡатнашыусыларҙың барыһы ла тиерлек Нәфисәнең ни өсөн фәҡәт Рәсүлдән бала табырға ҡарар итеүе мәсьәләһе аҡланып бөтмәй тигәнерәк фекерҙе яңғыратты. Кем белә, бәлки, лирик планды киңәйтер өсөн сәхнә әҫәренең шул өлөшөн һыҙыбыраҡ ике шаршауға бүлеү маҡсатҡа ярашлы булыр ине...

ШУЛАЙ ИТЕП...

Театр коллективының ошондай етди, бер үк ваҡытта үтә лә сетерекле проблемалы әҫәргә тотона алыуы, тәүәккәллеге оло маҡтауға лайыҡ. Нимә генә тимә, әгәр ҙә донъяла ошондай проблема бар икән, илебеҙҙә демография мәсьәләһе үтә ҡырҡыу тора икән, уны яҙыусы ла, театр директоры ла, режиссер ҙа бер нисек тә урап үтә алмай.

Әхмәр ҒҮМӘР-ҮТӘБАЙ.

ӘЙТКӘНДӘЙ...

ӘЙҘӘГЕҘ, ТЕАТРҘАРҒА!

20 марттан 27-нә тиклем Башҡортостанда "АРТылыш FEST" Республика театр фестивале үтәсәк. Уның сиктәрендә баш ҡала тамашасылары республиканың 12 профессиональ театр коллективының 13 спектаклен ҡарай ала.

Өфө, Салауат, Стәрлетамаҡ, Сибай, Туймазы ҡалаларының ижади төркөмдәре төрлө йәштәге тамашасылар өсөн төрлө жанр һәм темаға сәхнәләштереүҙәр тәҡдим итә. Шулай уҡ фестивалдең төбөктә театр сәнғәтен үҫтереү һәм был өлкәгә ҡағылышлы бөтә һөнәр кешеләре араһында тығыҙ ижади бәйләнештәр, хеҙмәттәшлек булдырыу маҡсатына ярашлы эксперттар советы эшләйәсәк. Совет составына Мәскәүҙән "Театральная афиша столицы" журналы редакторы Ольга Романцова, ГИТИС-тың актер оҫталығы кафедраһы өлкән уҡытыусыһы, актриса һәм режиссер Татьяна Морозова, Өфө театр белгестәре Динә Дәүләтшина һәм Айһылыу Сәғитова инган. Сара тураһында журналистар менән осрашыуҙа БР Мәҙәниәт министрлығының бүлек начальнигы Зиннур Сөләймәнов, М. Ғафури исемендәге Башҡорт академия драма театры директоры Иршат Фәйзуллин, З. Исмәғилев исемендәге Өфө дәүләт сәнғәт институтының кафедра мөдире Айһылыу Сәғитова, "Нур" Өфө дәүләт татар театры баш режиссеры Азат Йыһаншин тулыраҡ мәғлүмәт еткерҙе. "АРТылыш FEST" фестивалендә "Арба" (Таңсулпан һәм Зөһрә Бураҡаевалар), "Һырғалаҡ" (А. Житковский), "Самрау батша бүләге" (Д. Кәйүмова), "Эх, күгәрсенкәйҙәрем..." (Ф. Бүләков), "Тау артында ниҙәр бар?" (Т. Ғиниәтуллин, Н. Ғәйетбай инсц.), "Фатима" (З. Ҡадирова), "Балам" (В. Емелева) һәм башҡа спектаклдәрҙе, "Сыңрау торна" (З. Исмәғилев) ике шаршаулы тәүге башҡорт милли балетын ҡарарға була. Билеттарҙы театрҙар кассаларында алырға мөмкин, "Пушкин картаһы" ла ғәмәлдә тип белдерҙе ойоштороусылар.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

ИКӘҮ ТАЛАШҠАНДА...

бер теләнсе ҡыуанған

Ҡайғы күрмәгән ҡыуана белмәҫ, көйөнөс күрмәгән һөйөнә белмәҫ.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Иренә йөгонто яһай алмаған ҡатын - ул инә ҡаҙ. Ә иренә йөгонто яһарға теләмәгән ҡатын - ул изге йән.

(Мария Эбнер-Эшенбах).

Бәхет - ул һине аңлауҙары, ҙур бәхет - ул һине яратыуҙары, ысын бәхет - ул һин үҙең яратыуың.

(Конфуций).

Мөхәббәт, уңыш һымаҡ уҡ, үҙ артынан баҫтырғанды яратмай.

(Теофиль Готье).

Ирҙәргә ҡатындары тураһындағы хәҡиҡәтте әйтеү ҡурҡыныс һәм хәүефле. Ә бына ҡатын-ҡыҙҙар ниңәлер ирҙәре тураһындағы хәҡиҡәтте тыныс ҡабул итә.

(Агата Кристи).

Ирендә янында тоторға теләһән, ул һине саҡ ҡына көнләшерлек ит. Ирендә юғалтырға теләһән, ул һине нығыраҡ көнләшерлек ит.

(Генри Менкен).

Ысынлап та лайыҡлы кеше ҡайҙалыр төптә йәшеренеүсән. Ул халыҡ араһынан сыҡмай, һаранланмай, ығы-зығыһыҙ һәм үҙе тураһында онотороусан.

(Екатерина II).

Эс бошоуы - кеше өсөн бик етди проблема, сөнки кешелектәге гонаһтарҙың яртыһы тиерлек эс бошоуҙан ҡылына.

(Бертран Рассел).

Бәхет йортона "Күңел асыуҙар" ишеге аша ингән кеше ғәҙәттә "Ғазаптар" ишегенән кире сығыусан.

(Блез Паскаль).

Шулай итеп, тағы бер аҡыл: "Бер кеше урамда һәләмә генә кейенгән асарбаҡты осрата һәм унан:
- Ҡайҙан киләһең?- тип һорай.
- Минме? Тамуҡтың үҙенән киләм, - тип яуаплай асарбаҡ.
- Унда ниңә барғайның һуң? - тип ҡыҙыҡһына кеше.
- Тәмәкемде тоҡандырырға ут эҙләгәйнем. Тамуҡта йәшәүселәр уттары менән бүлешмәҫме икән, тип уйлағайным.
- Бүлештеләрме һуң?
- Юҡ, бүлешмәнеләр. Ундағы хаким: "Беҙҙә ут юҡ!" - тип яуапланы. "Нисек инде улай?" - тип аптырауыма ҡаршы ул шулай тип яуап бирҙе: "Беҙҙә ут юҡ, беҙгә һәр кем үҙ уты менән килә һәм үҙ утында үҙе яна..."

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

Баш мөхәррир:
Гөлфиә Гәрәй ҡыҙы ЯНБАЕВА.
Мөхәррирҙәр:
Сәриә ҒАРИПОВА, Әхмәр ҒҮМӘР-ҮТӘБАЙ, Зәйтүнә ӘЙЛЕ, Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА, 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**
ООО "СПУТНИК-ЮГ" нәшриәтендә баҫылды (453400, Башҡортостан Республикаһы, Дәүләкән ҡалаһы, Мәжит Ғафури урамы, 4, офис 203).

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

Ҡул ҡуйыу ваҡыты - 18 март 17 сәғәт 30 мин.
Ҡул ҡуйылды - 16 сәғәт 00 мин.

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

«Киске Өфө»нөң индексы – **ПР905**

Тиражы - 3387
Заказ - 333