



ИЖТИМАФИ-СӘЙӘСИ-МӘЗӘНИ ГӘЗИТ

КискеӨфө

11-17
июль
(майай)

2025

№27 (1171)

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

Был һанда УКЫҒЫҢ:

Мәскәүгә барып...

аксаһын
мутлашыусыларға биргән



2-3

Баланы кем итеп түгел,

һиндәй кеше итеп
тәрбиәләү мөһим



7

Әлекке мөхәббәтте кайтарыу кәрәкме?



10

Баймак "пирамида"һы



12



@KISKEUFA

Безҙең
Telegram каналға
рәхим итегеҙ!

смартфон камераның төбө

Асыулы, караңғы йөзлө бер әзәм йәмәғәт транспортында китеп бара һәм уйлай:
"Тормошта бер йүнлө нәмә юк, барыһы ла эс бошорғос. Етәксем - яуыздың яуызы, катыным
- мыжык, балалар тәртипһеҙ..." Ә яуызында ултырған фәрештә блокнотына уның
һүҙҙәрөн сыйғыслай: "...барыһы ла эс бошорғос. Катыным - мыжык, балалар тәртипһеҙ,
етәксем - яуыздың яуызы... һуң был һүҙҙәрөн ул кисә лә, унан алда ла яҙырығайны бит...
Һиңә кәрәк икән уға быллар? Ярай инде, үзе шулай теләгәс, үтәргә тура килә..."



ӘЙТ, ТИҺӘГЕҢ...



**Башкортостанда ер асты казылма байлыҡтарын
сығарыуҙың тирә-яҡ мөһиткә зур зыян килтереүе буйынса
бик күп һорауҙар килеп тыуа. һуңғы йылдарҙа республиканың
Урал аръяғы райондарында был мәсьәлә бермә-бер
кискенләште. Проблеманы хәл итеү өсөн нисәләр эшләнә һуң?**

Нияз ФАЗЫЛОВ, Башкортостандың тәбиғәттән файҙаланыу һәм экология министры: Билдәле булыуынса, Башкортостанда файҙалы казылмаларҙы сығарыу тиҫтә йылдар буйы тейешле контролһеҙ алып барылды. һуңғы 6 йыл эсендә хәл үзгәрә башланы - ер асты байлыҡтары һәм ресурстары менән файҙаланыу закондар нигеҙендә тәртипкә килтерелә. Был максатта 2021 йылда Радий Хәбиров инициативаһы менән составына федераль, республика, муниципаль власть, Роснедра, кон-

троль һәм йәмәғәт ойошмалары вәкилдәре ингән ведомство-ара комиссия төҙөлдө. Был төрлө структураларҙың көсөн берләштерергә мөмкинлек бирҙе. Комиссия ултырыштарында лицензия шарттарын үтәү, алтын табыу лицензияһына мораторий, карьерҙарҙы рекултивациялау, проекттарҙы тикшерү, һалымдарҙы анализлау мәсьәләләре карала. Мәсәлән, был комиссия ағзалары Учалы районында алтын сығарыу менән шөгөлләнөүселәрҙең проекттарын анализлау, казылма байлыҡтарҙы

сығарыуҙан килгән һалымды баһаланы.

Законһыҙ эш алып барыу оҫрактарына айырыуса игтибар бүленә. Атап әйткәндә, Урал аръяғында ер асты байлыҡтарын вәхшиҙәрсә эшкәрткән алтын табыусыларға карата еңәйәт эштәре кузғатылды, лицензиялары тартип алынды. Суд карары нигеҙендә улар тәбиғәткә килтерелгән зыянды капларға тейеш.

Ғөмүмән, Башкортостанда киң таралған файҙалы казылмаларҙы законһыҙ сығарыуға каршы көрәш өҙөм-

ләште. Был максатта уларҙың әйләнәһе һәм һатыу системаһы цифрлы иҫәпкә алынды. Һөҙөмтәлә казнаға ингән һалым килемдәре күпкә артты. Алдағы йылдарҙа ла комиссия хоҡуҡ бозоуҙарҙы иҫкәртеү, оператив саралар күрәү, лицензия шарттарын тикшерү буйынса эшен дауам итәсәк. Лицензия биреү мәсьәләләрендә республика Хөкүмәте менән килешеү төҙөү һәм Урал аръяғы майҙанын геологик өйрәнеү ваҡытын 2032 йылдың IV кварталына тиклем оҙайтыу тәкдими менән Роснедраға мөрәжәғәт итергә ниәтләйбөз. Шуларға республика тәбиғи ресурстар менән идара итеүҙең асыҡлығын һәм һөҙөмтәләлеген тәмин итәсәк.

ҒАЙЛӘ КОРО

БЕЗҒЕҢ ӨСӨН ТӨП ӨЛГӨ...

шәжәрәбезҙегә атай-олатайҙар

Ғәлимовтарҙың ғаиләһе тураһында Дәүләкән яҡтарында яҡшы беләләр. Сөнки тап ошо төбәктең данын яҡлап, былтыр Ғәлимовтар "Өлгөлө башкорт ғаиләһе" республика асыҡ конкурсында "Күп балалы башкорт ғаиләһе" номинацияһында еңеүсе булды. Тырыш, уңған ғаилә "Всей семьей" Рәсәй проектында ла уңышлы сығыш яһаны. Марсель Айрат улы - утты-һыуы кискән ир-азаматтарҙың береһе. Чечнялә хеҙмәт итә, орден менән бүләкләнә. Бөгөнгө көндә ул Дәүләкән калаһында Башкортостандың халыҡ яҙыусыһы Ә. Хәкимов музейы мәдире булып эшләй. Шулай уҡ ул милли көрәш буйынса уҡытыусы-тренер, уның тәрбиәләнеүселәре республика, Рәсәй кимәлендә еңеүҙәр яулай. Катыны Рәйсә Илшат кызы менән бына тигән ул һәм кыҙҙар тәрбиәләйҙәр. Берҙәм ғаилә төрлө йәмәғәт эштәрәндә әүҙем катнаша, ирекмәндәр ойошмаларына зур ярҙам күрһәтәләр. Без Марсель Айрат улына һәм Рәйсә Илшат кызына бер нисә һорау менән мөрәжәғәт иттек.

(Дауамы 8-9-сы биттәрҙә).



ӨЛГӨЛӨ Б.
ӘТКҮМТҮЙ РЕС.
ОБРАЗЦОВАҢ

БАШКОРТ

12+

ШУНДАЙ ХӘЛДӘР...

ӘЙТЕР ҺҮҖЕМ...



ҒАИЛӘЛӘ КӨС КУЛЛАНЫУ...

"Ғаилә" республика ресурс үзәгенә килгән бөтә катын-кызлар мөрәжәғәттәренә 80 проценты ғаиләлә көс кулланыу менән бәйле. Был хакта учреждение директоры урынбасары Ангелина Деятерикова һөйләй.

Уның билдәләүенсә, бындай проблема имен булмаған ғаиләләрҙә генә осрамай - абьюздан һәм тукмалыуҙан зыян күргән катындар унышлы тормош алып барған, бер-нисә юғары белемгә эйә ханымдар, уларҙың ирҙәре лә йәмғиәттә юғары дәрәжә биләгән ир-ат. Ангелина Деятерикова белдерәүенсә, ғаиләлә көс кулланыу ҡорбандарының 20-25 проценты яны тормош башларға теләй, ә 75-80 процент араһында тирандарға кире кайтыусылар осрай.

Башҡортостан Башлығы карамағындағы Кеше хокуктары буйынса совет рәйесе Зөлфия Ғайсина билдәләүенсә, бындай мәсьәләләрҙең һәр ваҡыт ике аспектты бар - юридик һәм психологик. "Ғаиләләге низағ факты буйынса административ эштәр ҡаралғанда - был административ хокук бозоуҙар тураһында республика кодексында ҡаралған иң ябай административ эш. Әммә күпселек осраҡта административ комиссиялар һәр ваҡыт ниңәлер ике як та ғәйепле тип иҫәпләй, һәм күпселек осраҡта агрессор за, ҡорбан да яуаплылыҡка тарттырыла. Минен тәжрибәмдә ирҙе кулын күтәргән өсөн, ә катынды көслө итеп кысқырғаны өсөн яуаплылыҡка йәлеп итеү осрактары бар", - тип аңлатты Зөлфия Ғайсина.

Абьюзерҙы нисек танырға? Табиб-психиатр, психотерапевт Татьяна Ивашенко билдәләүенсә, абьюзер ир-егеттәр - йыш кына юғары борсолоу тойғоһо кисергән, үз-үҙен түбән баһалаған шәхестәр. Улар үзгәренсә йәмғиәттә лайыҡлы урын ала алмауҙарын башка кешенә рәһиәтләү менән "баҫа".

Әммә ғаиләлә көс кулланыуға ынтылыш амбициялы, унышлы кешеләрҙә лә бар. Бында төп сәбәп - уларҙың бала сакта атай-әсәйҙәре тарафынан яклау, танылыу алмауында.

Белгес әйтеүенсә, катын-кыздарҙың бындай тирандан китмәүендә психологик реакция ята. Улар ирҙәрен ике кеше - уны рәһиәтләүсә "насар" һәм икенсә көндө сәскәләр тотоп килгән һәм ғәфү үтенгән "якшы" кеше буларак кабул итә. Улар "якшы ирҙең" килеүен, ә "насарының" китеүен көтөп йөшәй. Кызғаныска күрә, хәлдәң якшыға үзгәрмәйәсәнгән ҡорбандар һуңлап аңлай.

БАЛАНЫ КЕМ ИТЕП ТҮГЕЛ, ниндәй кеше итеп тәрбиәләү мөһим



Йыш кына, тормош ниндәй матур, кәҙәрҙән генә белмәйбезд, сабабыҙ, кайҙалыр ашыҡкан булабыҙ, үз-ара тәмһеҙләшәбезд, күнелдәргә кыйратабыҙ, бер-беребеҙҙән һаулығын ҡакшатабыҙ, ә нимә өсөн, тигән уйҙарға сума. Тәбиғәттәге аклык, паклык, сафлык кешеләр йөрөгәнә лә күсәсә, тип теләйем.

Без, уҡытыусылар, күп осраҡта үз-ара ла, ата-әсәләр менән дә балаларҙың уҡыуына өлгөшө хақында ғына һөйләшәргә яратабыҙ. Ә уларҙың әхлаҡ тәрбиәһе, бер-береһенә, илгә, халыҡка, өлкәндәргә, кеселәргә, үзгәрен уратып алған барлык тереклеккә мөнәсәбәтә тураһында өңгәмә ҡорор өсөн һис ваҡыт еткерә алмайбыҙ.

Һәр халықтың үз яҙмышы, шул яҙмыштың иң мөһим вакифаларын теркәп барған үз тарихы бар. Халыҡ данлы үткән, быуаттар буйына йыйылған рухи хазинаһын үз күнелендә туплап килгән. Шулай байлыҡты барлай башлаһан, алмас таш кеүек ялтырап торған оло хазина - халыҡ педагогикаһы иғтибарҙы йәлеп итә.

Кыз баланы бөлөкәй сактан уҡ йорт эштәренә өйрәтә, киләсәктә әсәй, катын, өләсәй булырға әҙерләгәндәр. Тыйнаҡлыҡ, әҙәплелек, сабырлыҡ, тәүфиҡлы булыу юғары баһаланған. Безгә лә ысын ир катыны, балаларының һөйөклө әсәһе булырға кыздарҙы бөлөкәйҙән өйрәтә башлау фарыз. Кыз бала янында кысқырып өндөшөү, уға ҡарата тупаслыҡ күрһөтөү, бигерәк тә кул күтәрәү үҙен бер нисек тә аҡламай. Уларға өләсәйҙәр тәрбиәһе һалынһын ине. Шулай сакта, бәлки, айырылышыуҙар, никахһыҙ тыуған балалар һаны кәмер ине.

Һуңғы осорҙа айырылған яңғыҙаҡ катын-кыздар күбәйеп китте. Был уларҙың ирҙәргә артыҡ һанға һуҡмауҙарынан да киләләр. Гүзәл заттар араһында эсәү-тартыу ғәзәтә нығынып бара. Әҙәплелек, изгелек булғанда ғына тормошбоз матур, бөтәһе лә етеш һәм тормош иптәштәребеҙ зә якшы

якка үзгәрер ине бит. Нәзәкәтлелек, нескәлек, ир-аттың көслө зат икәнән таныу һәләтлелеген юғалтмаһын кыздарыбыҙ. Көслөмөн, тип, ирҙәр эшләй торған эштә улар кулынан тартып алып, йөк аты хәлендә ҡалмаһындар ине.

Ир бала иһә тормош юлында осрай-сак ауырлыҡтарҙы еңә белергә тейеш. Егет булһа, ебеп тормаһа, ебеп торһа, егет булһа, тизәр халыҡта. Малай-зарҙы йә иркәләтә, йә юхалап, йә алдынан үзәң төшөп, йә артынан этәрәп ебөрөп эшләтәү аркаһында көслө зат холкона тормош өсөн яракһыҙ ғәзәт-тәр һалына. Ә бит тарихка әйләнеп ҡараһаң, ебегән, катын-кыҙҙы һанға һуҡмаған, донъя көтөүҙән курқып ҡалған, илен, телен, ерен, ғайләһен курсалай алмаған ир-егеттәр бик аз булған. **Бөгөн беҙгә көслө рухлы каныбыҙҙы уятырға ҡәрәк. Егеттәребеҙ ил ағаһы урынын биләрҙәй, халыҡ ышанысын аҡларҙәй, ата-әсәһе һамысына тап төшөрмәй йөшөрлөк шәхес булып ҡалһын. Был ниндәйҙәр юғары пост биләү тигәндә аңлатмай. Һәр кем - үз урынында ил ағаһы. Баланы кем итеп тәрбиәләү түгел, ниндәй кеше итеп тәрбиәләү мөһим. Бының өсөн йүнәлеш биреү, тәбиғи һәләтен аса белеү, ышанысын үстөрөү, хатаһын ваҡытында ипләп кенә төҙөтөп ебөрөү зә етә.**

Сибәр, тәрбиәлә бер егет ике кыҙҙы ресторанға сақыра. Бер аз ултырғас, ул, күнелһеҙ генә:

- Әйе, ысын катын-кыҙ, кыҙғанһыска ҡаршы, юк, - тип уфтана.

- Ә без һун? - ти әхирәттәр.

- Ресторанға сақырым, машинала алырға килдем. Урынымдан тороп сығырға өлгөрмәнем, һеҙ үзегеҙ ишектә асып инеп тә ултырҙығыҙ. Ресторанда шулай уҡ хәл ҡабатланды. Гардероб янында ла, тиз генә сисенеп, үзегеҙ пәлтәгегеҙе тапшырҙығыҙ, үзегеҙ өстәл һайланығыҙ, официант кулынан менюны алып, үзегеҙ заказ бирҙегеҙ. Ә мин шулай тиклем һеҙҙең күнелегеҙгә табырға теләгәнем, - тип ауаплай егет.

Ысынлап та, әгәр эргәбеҙҙә ысын ир-егеттә күрергә теләһәк, беҙҙең үзәбеҙгә ысын катын-кыҙ булырға ҡәрәк.

Ғаиләлә бер ниндәй закон ҡалыптаһына ла һыйҙырып булмаған иң ҡатмарлы нәмә - ул үз-ара мөнәсәбәт. Һәр кемдәң үз ҡазаны, үз ашы. Ҡазандағы аш тәмлә бешһен өсөн бихисап шарттар ҡәрәк: ирҙең - хәстәрлә, катындың таһтарлы булыуы ғына аз, күҙ һуғырлығынан бигерәк, күңел һуғырлығы баһамһын ул.

Ғаилә ағзаларының мөнәсәбәтә бер-береһен иһтирам итеүгә, яратыу һәм бөтә эштә лә бер-береһенә терәк булыуға ҡорала. Ата-әсә балаһына һәр сәк үрнәк булырға тейеш. Сөнки якшы үрнәк йөз һүҙҙән дә ғайҙалыраҡ. Балаларҙың ата-әсәһе менән аралашыуы уға тәжрибә тупларға, тәртип мәҙәниәтенә ылығырға булышлыҡ итә. Әгәр ғаиләлә һасар мөһит урынлаһһа, тәрбиәгә ауыр биреләүсә балалар, хокук бозоусылар барлыҡка килә башлай. "Сусканың балаһы ла атаһынан күрәп мырҡылдарға өйрәнә", - тигән мәкәл дә бар бит әле халыҡта.

Ата-әсәлә ғаиләлә үскән балалар изге күнелле, асыллы, эһсән була. Шуға ла кешеләгә гүзәл сифаттар - ҡояш яҡтылығынан һәм ата-әсәнәң тигеҙ мөһәббәтәнән, тип әйтәләр зә шулай. Бала өсөн өлгө булырлык итеп йөшөргә ҡәрәк беҙгә.

"...Ете йәшлек малай сағым. Әсәйем каты ауырып китте. Атайым төндәр буйы уның эргәһендә ултырып сыға торғайны. Төндә уянып китһәм, әсәйем ауыр тын ала, ә атайым уның йөзөнә текәлгән, күҙҙәрендә әйтәп аңлатып булмаһтай түҙеп торғоһоз хәһрәт, һыҙланыу һәм һөйөү. Зурайғас, атайымдың тоғрологон уйлап, уға иһтирамым тағы ла артты. Әсәйем аяҡка баһты. Улар оҙаҡ татыу ғүмер иттеләр. Ғаилә ҡорғас, үзем дә уларға ошарға тырыштым, үрнәк алдым", - тип һөйләгәйне бер ир кеше.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Тәүге ауаһын иһеттереп, тағы ла бер тынғыһыҙ йән эйәһе донъяға килә. Ғаләм буйлап уны тормош менән тоташтырыуһы, йәһәтәүсә тылһымлы нур һузылған. Ошо нурҙың сағыулығын һаклау, баланы бәхетлә, тәүфиҡлы итеп үстөрөү өсөн ата-әсәнән дә, уҡытыусынан да зур көс талап ителә. Тәрбиә эһендә ата-бабалар тәжрибәһенә - халыҡ педагогикаһына мөрәжәғәт итмәйенсә, ниндәйҙәр һөҙөмтәләргә ирешеп булалыр, тип уйламаһым.

Бала өсөн иһә иң абруйлы әхлаҡи өлгө булып ата-әсәһе тора. Ул беренсә булып ғәзиз кешеләренәң ғәзәттәрен үзләштерә. Ә бала сактағы ғәзәт - ул ғүмерлек.

**Рузидә ҮТӨШЕВА-КӘРИМОВА,
мәғариф алдынығыһы,
Башҡортостандың атҡаһанған
уҡытыуһыһы.
Сибай ҡалаһы.**

✓ **Балаларыма шулай тип өйрәтәм: "Әгәр ҙә берәй нәмәгә тотонһағыз, уны аҙағына тиклем алып барып еткерегеҙ. Ярты юлда тукталып калмағыҙ".**

(Башы 1-се биттә).

► **Марсель, иң тәүҙә шуны белергә ине, буласак катынығыҙ менән касан, нисек таныштығыҙ, ниндәй юлдар һеҙҙе бергә оҫраштырҙы?**

Марсель Айрат улы: Минен атайым һәм Рәйсәнен әсәһе Әлшәй районының Балғажы ауылынан, без 2002 йылда ошо ауыл клубында таныштыҡ. Уртаҡ фекерҙәр, донъяға караштар берлеге безҙе бер-беребезгә яқынайткандыр. Мин астрономия фәнен ныҡ яраттым. Шуға ла тәү күрешкәндә, беләмме-белмәйемме, әйҙә, йондозҙар тураһында һөйләгән буламын Рәйсәгә. Ғәҙәттә, китаптарҙан уҡып белә-без бит инде егет һәм кыз кистәрен күрешкәндә күктә бай-кап, йондозҙар тураһында әңгәмә корғанды. Мин дә килештергәнмендер инде шулай. Ысынында, әле лә ошо темаға арналған филм язмаларҙы, икенсе планеталарға сәйәхәт итеүгә арналған фантастиканы ла, яратып уҡыйым.

Рәйсә Илшат кызы: Иң тәүҙә Марселден аҡыллы, матур итеп, еренә еткереп һөйләүе минең иғтибарҙы үҙенә йәлеп итте. Тәүҙән үк уның етди кеше икәнә, тормошка етди карағанына ышандым.

► **Әле үткәнгә күҙ һалдыҡ. Һеҙ, Марсель, хыялланьыра яраткан, киләсәккә асыҡ карашы булған егет тип күҙ алдына бастығыҙ.**

Марсель Айрат улы: Донъяға караш тәрбиәләүҙә уҡытыусынан күп нәмә тора, тип уйлайым. Астрономия фәненән безҙе класс етәкһебез уҡытты, уның дәрестәре әле лә иҫтә. Ә былай алып карғанда, бала сакта үҙендә әллә нисә һөнәр әйәһе итеп күрәһең бит, был тәбиғи. Шулай ҙа бөгөн мине борсоған нәмәләр юҡ түгел. Балаларҙан: "Кем буларға теләйһең?" - тип һораһаң, күпселеге: "Белмәйем", - тип яуап бирә. Ә без бәләкәй сакта оҫуусы, инженер, янғын һүндерүсә һ.б. һөнәрҙәрҙе атай инек. Әле баланы нисек үҫтерәбеҙ? Уға бишкәтә биләнгән бала кеүек итеп карайбыҙ. Бала нимә теләй, ата-әсә шуны һатып алып бирә. "Үҙебез бала сакта уныһы булманы, тегенеһе булманы, балаларыбыҙ шулай үсмәһендәр", - тип уйлайһаң ҙа, саманан тыш курсалайһаң. Балаға һораһаң нәмәһен ата-әсә алып бирмәһә, йә картатаһы өлөсәһе, йә ағай-апайҙары алып бирә. Йәғни, бала алдында бөтә нәмә бар, әҙер, уның хатта хыялланырға ла мөмкинлегә юҡ... Без бала сакта ашарға ла, кайһы бер мөлкәт кеһем дә етешмәһен ваҡыттар булды. Был хәл безгә киләсәккә максат куйырға, шуға табан ынтылырға ярҙам итте.

Мин үҙем уҡытыусы булып эшләгәс, күпте күрәм. Хәҙер балаларға бихисап хоҡуҡтар бирелгән. Без уҡығанда улай булманы: уҡытыусы әйтә икән, ул закон ине - изәндә лә йыуаһың, тактаны ла һөртәһең. Ә хәҙер тегеләй ярамай, былай ярамай, тип кенә тора. Хатта ата-әсәләр, безҙең балаға эш кушмағыҙ, тип ки-

леп кысылалар. Былай ҙа уҡытыусыны эш хаҡы менән дә, туктауһыҙ отчет биреү менән дә кысалар. Уҡытыусы әлегә ваҡытта бөтә яҡтан да кысылуларға дусар ителә. Киреһенсә, уларға ярҙам кәрәк. Әлек уҡытыусы шәхсәнәйем, киҫәтәмә - атай менән әсәйгә кайтып һөйләү уйға ла булманы. Ошаклаһаң, киреһенсә, уларҙан үҙенә әлгә - һине уҡытыусы юкка әрләмәһәң, һинә юкка асыуланмаһаң. Мин ата-әсәләр менән һөйләшәм. "Үҙегеҙ нисек уҡынығыҙ, иҫләйһегеҙме?" - тип һорайым. "Заманы икенсе", - тип кенә куялар...

► **Бергә тормош башлап ебәрәүе ауыр булманымы? Йәштәргә ниндәй теләктәр булыр?**

Марсель Айрат улы: Иң әлек, ниндәйҙәр хата эшләһең икән, катының алдында ла, балалар алдында ла уны таный белеү кәрәк. Был йәһәттән мин уңдым, Рәйсәнен иң һәйбәт сифаттарының береһе

ятырға тейештәр. Кайһы бер йәштәргәң төп хатаһы шунда, үпкәләһәләр, кемәһеләр ата-әсә йортонан кайтып китә лә, бер азна, бер ай буйы һөйләшмәй йөрөйҙәр. Без иһә бер касан да бер-беребезҙән айырылманыҡ.

► **Һеҙ биш балаға һүмер бүләк иткәнһегеҙ. Улар менән дө таныштырып китәһегеҙ ине.**

Марсель Айрат улы: Иң оло кызыбыҙ Аделина Санкт-Петербург калаһында медицина университетында уҡып йөрөй, Илина быйыл унынсы класты тамамланы, Дәүләкәндә Башкорт гимназияһында белем ала. Етенсе класты тамамлаған Дим улыбыҙ шулай уҡ Башкорт гимназияһында уҡый, Мәзинә икенсе класты бөттө. Төпсөк улыбыҙ Изел әле балалар баксаһына йөрөй.

Һөнәр һайлауға килгәндә, өлкән кызыбыҙ балалар баксаһына йөрөгәндә үк, "табиб буламын", ти торғайны. Үҙе лә сирләштерҙе, шул да әтәргән-

куйы. Мәзинә - асыҡ кызык-ай. Кешеләргә бүләк бирергә ярата. Һүрәт төшөрөп булһа ла, бүләк итәсәк ул һинә. Бәләкәһебез Изел шулай уҡ илгәзәк. Кунаҡ килһә, иң беренсе уның алдына менеп ултыра, косаҡлай, үбеп ала. Уның йәшәндә Дим, киреһенсә, кешенән касан ине.

Биш бала - бишеһе биш төрлө. Һәр береһен күнеленә юл табырға тырышабыҙ. Бәләкәй сакта әсәйем безҙе косаҡлап, яратып ала торғайны, яғымлы һүҙен дә оңотманы. Атайым ундай уҡ йылылыҡ күрһәтмәһе. Хәҙер аңлайым, атай кеше үҙенән хис-тойғон бик күрһәтергә тырышмаһандыр. Ә мин иһә балаларымды косаҡлап та, мактап та алырға тырышам. Телефонымда кыҙҙарымдың иҫемдәре "Минен королевамын", "Минен принцессам" тип кенә яҙылған. Әгәр ҙә атай кеше кыҙҙарына йылылыҡ күрһәтмәһе, улар куркып үҫерҙәр, ир-егеткә ышаныу менән карамаштар ине. Ә улдарыма сак

шөгөл менән кызыкһыныуы башыма ла инеп сыҡмай. Баланы бит мәжбүр итергә ярамай. Әлбиттә, аңлау килде. Улыма: "Гитарала уйнарға өйрән", - тип әйттем. "Тик берҙән-бер талап, һин мотлак бассейнга йөрөйһең, сөнки ир бала йөзә белергә тейеш". Безҙең эргәлә генә Дим йылғаһы аға. Унда балалар йыш йөрөй, коткарыусылар ҙа бар, ләкин балаларҙы Димгә һәр ваҡыт һағайып кына ебәрә инек. Йылғала сағында йөрөктә куркыу кысып-кысып ала ине. Улыбыҙ уҡыған Шайморатов класында йөзөү дәресе бар, дәррәү бассейнга йөрөйҙәр. Байтаҡ ваҡыт гитара менән шөгөлләндә лә улыбыҙ, бер мөл: "Инде ташлайым", - тип ыскындырҙы. Мин үҙ һүҙемдә әйттем: "Ярты юлда бер нәмәһе лә ташлап куймайһаң. Максат алғанһың икән, уға мотлак өлгөһөргә кәрәк".

Тормошта кемдәрҙе генә оҫратмайһың. Мәсәлән, кеше бер эш башлай ҙа, килеп сыкмаһа: "Әй, минән булмай ин-

БЕЗҒЕҢ ӨСӨН

шәжәрәбезҙәге



- мине аңлауы. Ниндәйҙәр бәхәһе, аңлашылмаһаң хәлдәр булһа, без һәр сак уртаға һалып һөйләшәбеҙ. Кешеләр бит, ғәҙәттә, әрләшә, бер-береһен ғәйепләй башлайһаң. Ә без иһә, фекер алышабыҙ, ни өсөн һин - улай, ни өсөн мин былай эшләнем. Иркәнләп һөйләшәбеҙ. Касан була һуң ундай буш ваҡыт? Кис, бөтөн эш-мәшәкәттәргә тамамлап, йоклар алдынан, түшәктә иркәнләп һөйләшеп ятабыҙ. Туғандар әлек нисек аңлашкандар? Улар өҫтәл янында корйыйып, фекер алышкандар. Эшлекле һөйләшеү өсөн түнәрәк өҫтәл кулай, ул туған-туғамасаны бер-береһенә яқынайта. Ә катын менән ир кешенә уртаҡ урыны - түшәк. Ир менән катын әрләшәмә, дуҫлашамы, һәр сак бер түшәктә

дер был һөнәргә үзләштерегү. Һәр хәлдә, максатына тоғро булды. Икенсе кызыбыҙ Илина уйлана әле. Туғызынсы кластан һуң берәй махсус уҡыу йортонан инергә уйы бар ине. Мин был карарҙың иртәрәк икәнән һизендем, икенсе ят йогонтоларға бирелеп китмәһе, тип шикләндем. "Ун берҙе бөткәнсе бында уҡыйһың, шунда уҡырға инерһең", - тинем. Илина шаян, илгәзәк кыҙ, кешеләр менән тиз генә уртаҡ тел таба, аралашыусан. Дим иһә бик етди егет, аз һүҙлә, һорауыңа берике һүҙ менән генә яуап кайтара. Хатта йылмайып та бармай, шаярып һөйләшһәң дә, ул хис-тойғоларын бик сығарып бармай. Бер туғаным хатта "ул шпион" тип көлөп тә

кына катыраҡ була беләм. "Шуны эшләргә, быны эшләргә тейешһең", - тигән талаптар куям.

Мин мәктәптә көрәш түнәрәген алып барам, традицион уҡтан атырға ла өйрәтәм. Етеһигеҙ йәш булғанда улымды көрәш түнәрәгенә йөрөтә башланым. Күнемәләргә карап, һанап торам: уның көрәшәргә әллә ни теләге юҡ. "Был көрәш окшамана, улым, самбоға бараһыңмы?" - тип һораным. "Юҡ", - ти. Волейбол, футбол һымаҡ башка спорт төрҙәрен һанайым, ул "Юҡ" тип, баш сайкай. Һуынан әсәһенә: "Гитарала уйнағым килә", - тип әйткән. Мин үҙем көрәшсе булғас, улыма ла шул күзлектән генә карайым, тик спорт яғына ғына баһым яһайым икән. Баланың икенсе

де", - тип кул һелтәй ҙә куя. Шул рәүешлә, унда һуғыла, бында һуғыла, ахыры, бер нәмәгә лә өлгәшмәй. Без, башкорттар - тәбиғәт балалары, бармы-юкмы, булғанынан шөкөр итеп йәшәйбез. Ләкин шөкөр иткән үрҙе яулау өсөн дә ныкышмаллыҡ талап ителә. Балаларыма шулай тип өйрәтәм: "Әгәр ҙә берәй нәмәгә тотонһағыҙ, уны аҙағына тиклем алып барып еткерегеҙ. Ярты юлда тукталып калмағыҙ".

Рәйсә Илшат кызы: Өйҙәге эште лә шулай бергә эшләп өйрәтәбеҙ. Хәзмәттән куркыра ярамай, тибез. Коймаҡ кояммы, бөлөш бешерәмме, балалар ихлас ярҙам итәләр. Хатта Изелдә коймаҡ койорға булһа, камыр бутай һалып бирә.

Марсель Айрат улы: Әйе, балаларҙы эшкә йәлеп итеү - тәү бурыс тип һанала ғаиләбезҙә. Димгә, мәсәлән, эштең иң тоҫо әлектә инде. Быға тиклем без үгәҙҙәр тоттоҡ. Һигеҙ үгәҙ асыраныҡ. Баланың теләге булһын, мал карауға яуаплы карашын, тип: "Бер үгәҙ һинеке. Һуйғас, аҡсаһына нимә теләйһең, шуны алырһың", - тинем Димгә. Без уны мәжбүр итмәйбез, ә ул үҙе теләп, мал карау эшен аткарырға өйрәнде.

Мин үҙем дә - бәләкәй сағымда мал, кош-корт карап үскән кеше. Әсәйем аяҡ кейемә тегеү фабрикаһында эшләне. Сменалы эш ине. Автобустар ул сакта бик йөрөмәһе. Төнгө сменанан уны атайым барып алып кайта. Әсәйем эшкә китер алдынан һәр сак өҫтәлдә кем нимә эшләргә тейешлегә хаҡында яҙыу калды-

✓ "Зәңгәр томандар артында" әллә қасан ук ятып қалған монарға үрелеп, қулыңдағы ысын бәхетендән язып қалыуың бар, бына нәмәһе қурқыныс.

10 №27, 2025 йыл

ТӘРБИӘ МӘКТӘБЕ



СЕТЕРЕКЛЕ МӘСЬӘЛӘ

Һәр сак тиерлек "ысын мөхәббәттә" данлаған һинд фильмдарын әсәрләнеп карамаған кеше юктыр. Бәгзе берәү "Әй, әкиәт бит ул..." тип, шундай киноға ышанмай, хатта уны карамаҫка ла тырыша. Әммә тормошта ысынлап та окшаш хәлдәр була икән ул. Бер нисә йыл элек, "Йәшлек" гәзитендә "Зәңгәр томандар артында..." исемле мәкәлә басылып сығкайны. Шул әсәр һаман хәтеремдән сығмай. Мәкәләнен төп геройзанының тормошо хақында уйланып, ошоғаса борсолоп йөрөнәм. Борсолорлок та шул. Баныу Каһарманова тарафынан бик оҫта итеп һүрәтләнгән шул вақиғалар "тере генә" булып күз алдына килеп баҫа. Берәй уйлап сығарылған хикәйә-мазар булһа, әлбиттә, быға әллә ни әһәмиәт тә бирмәгән булып инем...

Мәкәләнен төп георйы - Зилә исемле катын (исемдәр үзгәртелгән), ысынлап та, гәйәт бер сетерекле хәлгә тарый. Шул хакта мәкәлә авторына үзенең әс серзәрән сисеп һала ул. Бала сағынан бер Илсаф исемле малайзы окшатып, бер аzzан өзөлөп ярата башлап, мәле еткәс, уны бер кис кенә "иркәләп" әрмегә озатып қала. Унан төрлө сәбәптәр арқаһында кабаттан бер қасан да остратмаған ул һөйгәнен. Илсаф та, Зилә лә үзәрәнен башка-башка һынар табып, ғайлә короп, балалар үстәрәп, тыныс қына йәшәй башлай. Уларзы қасандәр "һуштарынан яззырған" әлегә төн хақында ла уйланмай, һәр кемеһе үз ғайләһе мәшәкәтенә сумып, әллә күпме йылдар ғүмер итә бирә. Әммә, әлегә әйтмешләй, тормош юлдары ифрат катмарлы, донъя ла әллә ни киң түгел икән шул. Зиләнен улы әллә қайза, бөтөнләйгә башка район үзәгендә йәшәгән әлегә Илсафтың қызы Нәфисә менән танышқан, хатта өйләнәшергә лә булғандар! Қыззы һората барғанда инде нисәмә тиствә йылдар күрешмәй торған Илсаф менән Зилә бер-берәнен кабаттан табыша. Ул ғына ла түгел, әллә қасан "зәңгәр томандар артында" ятып қалған "тәүгә мөхәббәттәрән" исләп, бер-берәнен яңынан һағыныша башлай...

Қоza менән қоzaғый телефон аша бәйләнәш тота, һөйөү һүзәрә лә әйтешәләр. Илсаф қоzaһы хатта Зиләне уның законлы иренән "үлеп көнләшә", тәүгә ялқынлы мөхәббәтә хақына "бер нәмәгә карамай қауышайық та қуайықмы", тип, талпына биреп тә қуя. Бер аз нықыша бирһә, Зиләһе лә ризалық бирмәс тимә!.. Автор әйткәндәй, "һөйөү бер генә була, қауышһағыз - қауышығыз за қуйығыз", тип берәү көңәш иткән хәлдә, ана шул якка ауышырға ғына тора мөхәббәттән исергән был катын. "Туктатырға кәрәк был ғишык-мишықты. Һин нисек уйлайһың?" - тигән булып, авторзан көңәш һораған кеше була Зилә. Икеләнәп торған был катынды һак қына итеп: "Зилә апай, бөтә нәмә лә үтә", - тип, тынысландырырға тырыша йомшақ күнелле автор. Әммә һөйөү утында ян-

ған героинябыз әллә ни тынысланырға уйламаған һымак...

Был хакта бер ни зә белмәгән улы, Билене ошо мәлдә татыу-татлы ғына йәшәп ята (бәлки, инде бәпес тә көтөләрзәр). Зиләнен бер аз ғына һалқынырақ, әммә баҫалқы, тыныс хо-локло ире Барис, өндәшмәһә лә, улына, килененә һөйөнә, қартатай булырға ла өмөтләнәләр. Нәфисә киленден әсәһе - қоzaғый за (Илсафтың хәләл ефетә) қызына бәхет теләй, ул да өләсәй булыу хыялы менән яналыр, тыуасак ейән йәки ейәнсәрәнә бүләккә йүргәк-мазар за йыя башлағандыр... Бына ошондай хәлгә тарыған "ғишықтарға" қапыл да ниндәйзәр файзалы көңәш

ИШЕТТЕГЕЗМЕ ӘЛЕ?

ӨЛӘСӘЙ-ОЛАТАЙҒА ЛА БИРӘЛӘР



Константин Толкачев. - Әгәр һәләк булған яугирзың башка ғайлә ағзалары булһа, уның бәлиғ булған балаларының 2 миллион һум алыу хоқуғы бар. Акса тигез өлөшкә бүлеп бирелә". Законға Башқортостан Республикаһы Башлығының қул қуйыуы көтәлә. Хәтерегезгә төшәрәбәз, ғәмәлдәгә қануниәт буйынса һәләк булған (үлгән) хәрби хезмәткәрзәрзән ғайлә ағзалары: рәсми катыны, әгәр Махсус операцияға шәфкәт туташы булып катын-қыз китһә, уның рәсми ире; ата-әсәһе йәки уллығка алыусылар; өләсәһе һәм олатаһы, әгәр ата-әсәһе булмағанлыктан, өс йылдан ашыу тәрбиәләгән һәм қараған булһалар; үгәй атаһы менән үгәй әсәһе, әгәр биш йылдан ашыу тәрбиәләгән һәм қараған булһалар; бәлиғ булмаған балалары, 18 йәшкә тиклем инвалид булған бәлиғ балалары, шулай ук 23 йәшкә тиклемге студент балалары.

Эдуард КУСКАРБӘКОВ.

Эдуард КУСКАРБӘКОВ.



биреуе ауыр. Автор урынында бер-бер уҫалырақ кеше булһа, әлбиттә, һис кенә лә озақ уйлап тармастан: "Олоғайған көнөндә, "мөхәббәт" тип ауызынды ла асаһы булма, бөгөндән үк Илсаф қозан менән арағыззы һыуыты яғын хәстәрлә!" - тип, қырка һуғыр за қуйыр ине, моғайын...

...Дүрт тиствә йыл элек (ун дүрт йәштәрәндә генә) танышқан был һөйәркәләргә бөгөнгә көн нисә йәш икәнән иҫәпләп сығару катмарлы түгел: хәзәр улар көмендә иллә бишен қыуып китеп барған оло кешеләр булып етешкән. Ана шуларзан да күпкә олорақ, инде "акһақал" корона ингән кеше буларак, ошо хакта үземдән фекеремдә лә белдермәк булам. Әйтәйек, Зилә, бер нәмәгә карамай, Илсаф қоzaһы менән қауышты икән, ти. Был остракта (тураһын әйтәү кәрәк) улар йәш сақта-рындағы хатаһын тағы кабатлаясақ, кемдәр әйтмешләй, "икенсе мәртәбә бер үк тырмаға баҫасак"! Дөрөсөн генә әйткәндә, был ике ғишықтың артабан бәхетлә йәшәп китеуән мин күз алдына килтерә алмайым. Уларзың тик бер кискә генә оло бәхет тойғоһо кисерәуе ихтимал. Ярай, әйтәйек, бер-берәнен күреп туя алмай, бер нисә көн йәшәп тә алдылар икән, ти. Йә, шунан?.. Артабан - ел дә буран! Бик күп яқынын бәхетһеҙ итәсәк улар.

Әле генә яны тормош башлаған йәштәр - уларзың балалары өлкәндәрзән был қылығын алқышлап, сәләмләп қабул итерме икән? Миненсә - тап киреһе буласақ! Йәш ғайләнен тормошо мотлак бозоласағын күзаллауы ауыр түгел... Аз һүзлә, әлегә йыуаш Барис та: "Мөхәббәт - мөхәббәт инде, әйзүк, қоza, мин һинә катынымды тапшырам, бәхетлә йәшәгез..." - тип, қоzaһына хөрмәт йөзәнән Зиләнен "тоттороп" ебәрмәс, моғайын. Йыуаштан йыуан сыға, тигәндәй, ир-ирлеген

итеп, оло бола сығарауы ла ихтимал. Ә инде үзән өләсәй тип һис итеп, татлы хыялдарға бирелгән қоzaғыйы - Нәфисә киленден әсәһенәң хәле хақында әйтеп тораһы ла юктыр... Қысқаһы: вақытында шул "ғишык-мишык" хистәр тыйылмаһа, "уны, мине, үзәндә лә бәхетһеҙ итәһең бит" тип йырза йырланған һымак, ошо мәкәлә геройзанының барыһы ла оло бәхетһеҙлеккә тарыясақ. Кабаттан қауышыу түгел, хатта олпат йәштәгә был "қоza" менән "қоzaғый"зың қасандыр булған үз-ара мөнәсәбәтә хақында яқындарының бөтөнләйгә белмәуе хәйерлерәк. Шунлыктан, олоғайған көнөндә "башын юғалтқан" был катынға - Зиләгә, тағы ниндәйзәр ақыллы көнәш өмөт итеп, был хакта башқалар менән бүләшеу тураһында уйларға ла қурқыу кәрәк...

"Зәңгәр томандар артында" әллә қасан ук ятып қалған монарға үрелеп, қулыңдағы ысын бәхетендән язып қалыуың бар, бына нәмәһе қурқыныс. Бала-сағалар үстәрәп, уларзы башлыкүзлә итеп, шул гәзиздәрәнен қарап шатланып йәшәу мөмкинлегә булыуы - үзә бер оло бәхет бит ул. Шуға күрә лә, бөгөнгә хәле менән ризалашып, хатта уның өсөн шөкәр итеп, Аллаһ Тәғәләнен балаларына иман, һаулық, бәхетлә тормош һорап, законлы хәләл ефетә Барис менән үзәнә тыныс қартлық теләп, шунан көнәгәтлек табып, артабан ғүмер итергә тейеш Зилә һылыу.

...Қасандыр йәш сағында, Қурыстар әйтмешләй, "роман"дары булған катын һәм ирзәр тирә-якта күп бит ул. Хатта береһе ирһеҙ, икенсеһе катынһың қалып, олоғайған көндәрәндә "иреклә" булып киткәндәр зә бына ошоһоң һымак мәсьәләгә ифрат һак қарашта. Бер-береһе менән кабаттан табышып қауышқан бындай парзәрзың да һин дә мин, "бәхеткә сумып" йәшәп киткәндәрә бик-бик һирәктер. Әллә нисәмә тиствә йылдар элек ике йәш йөрәккә бер-берәненә һөйөүәнән, назынан башка бер нәмә лә кәрәкмәгән булһа, инде озон тормош юлы үткән оло кешеләрзән донъяға қарашы ла бөтөнләйгә башқаса формалашып бөткән була бит. "Һөйгәненә менән бергә сақта қыуыш та ождаһ була", тип урыстар әйткән мөкәлдә инде был йәштәгә кешеләргә қулланып та булмай. Һәр кемеһенәң үз хәстәрә: бала-сағаһы, йорт-қураһы, хатта ниндәйзәр берәй (йәки бер нисә) хроник сирә лә тигәндәй... Үзәрә лә олоғайып барған балаларзың күптәрә атаһын, әсәһен башқаларзан қызғаныусан булыуын да күз уңынан ыскындырыу ярамай. Бына ошондай сетереклә мәсьәләненәң нескәлектәрән аңлай белгән "элекке ғишықтар"зың күптәрә күрше ауылдарза (хатта бер ауылда ла!) әллә ни қымшанмаҫка тырышып, бер-берәнен "күрмәй", тыныс қына йәшәп ята. Бәгзеләрә хатта: "Алай за ана шуға сығмағанмын (йә шуны алмағанмын), ана бит, қалай булып киткән...", тип, қыуанып бөтә алмай. Һәр кемеһе үз балаһын яқын күреп, гәзиздәрәненә бәхетен қайғыртып, ғүмер һөрә. Мин дә ана шул яқлымын. Ошо остракта, кемдәр, қасандыр уйлап сығарған "мөхәббәт бер генә", тигән нәмәнә күнәлдәрзән алып ташлау кәрәк. Шунһыз - эш харап! Инде хәзәр һәммәбәз зә йәш, тинтәк сағыбыззы исләп, шул иҫәр вақыттарзы кире қайтарырға ынтыла башлаһақ, доньяның асты өскә килер бит, Аллаһ һақлаһын! Хәйер, әлегә "һөйөү менән янған" Зилә, хатта Илсаф та, үзәрә үк хәзәр бына ошондай фекергә килерзәр, бәлки, ә мин юкка ғына борсоломдыр, тип уйлап, үз-үземдә тынысландырырға тырышам тағы...

Хәлил ҺӨЙӨНДӨКОВ.

✓ Көндөз эсе вақытта кофе, кара сәй кеүек көслө эсемлектәрзән баш тартып тороу якшырак. Улар тәнде йылыта, һыу юғалтыуға килтереуе ихтимал. Ә бына үлән сәйзәре тынысландыра һәм һалкынлык бирә.

12 №27, 2025 йыл

ЙӨШӨЙЕШ КАҒИЗӘН

КискеӨҮ

ИНТЕРНЕТТАН



КАТЫН-КЫЗ ХИСЛЕРӘК

■ Йәмғиәттә катын-кыздар ирзәргә караганда хис-тойгоға байырак, тигән стереотип булһа ла, ғалимдар бының киреһен раслаған. 15 ғаилә башлығы һәм 15 катын-кыздан торған төркөмдә төрлө һынауҙар үткәргәндән һуң, көслө зат кайһы бер вакиғаларҙы катын-кыздарға караганда ике тапкырға көслөрәк кисереуе асықланған, әммә улар үзҙәрен хисләрәк икәнән барыбер танмаған. "Гүзәл зат илағырак, ул эмоциялар коло, тигән фекерҙе аныбыҙға һендереп бөткөндәр. Тик ир-егеттәр был йөһөттән уларҙан һис калышмай, кирһенсә, кайһы берҙә нығырак кайғыра, ихласырак шатлана. Йәмғиәттә был ирҙең көсһөзлөгө булып кабул ителгәнгә күрә, улар тойғоларын күрһөтөп бармай. Бала сактан малайҙарҙы, ир кеше иламай, тип тәрбиәләүҙең йөһөнтһһ ла бар был күренештә", - ти тикшеренеүҙең авторы Дэвид Льюис.

■ Эштә көнө буйы ултырып эшләһәгез, 1 сәғәт буйына физик күнекмәләр менән шөгөлләнәү ҙә һезгә сәләмәтлек өстәмәйәсәк. Торонтолағы Реабилитация институты ғалимдары 47 кешенән йөшөү рәүешен тикшереп караған. Кем көнө буйы дөйөм алғанда 8 сәғәт тирәһе ултыра, башка факторҙарға карамайынса, уларҙың диабет, һимереү, яман шеш, йөрәк ауырыуҙарына дусар булыу ихтималлығы зурая. Тикшеренеү авторҙары көнөнә 4-5 сәғәттән артыҡ ултырып эшләргә кәңәш итмәй, тороп бер аз хәрәкәтләнеп алырға кәрәк.

■ Калифорния университеты психологтары кешенән кайһы бер сифаттары һәм иммунитеттың эшмәкәрлеген контролдә тотуысы гендар араһында бәйләнеш барлығын асықлаған. Аралашырға яратыусы, бер урында ултырып сыҙамаған кешеләр инфекцияларға бирешеп бара, шуға ла уларҙың иммунитеты көслөрәк, ә тыныс холокло кешеләрҙеке насарырак эшләй икән.

■ Ғалимдар эш көнөн иртәнге ундан башлау якшырак, тип белдерә. Уларҙың фекере буйынса, иртән 15-20 минутка оҙағырак йоклау ҙә эшкә һәләтлеклектә арттыра. Был азырак эшләргә кәрәк, тигәнде аңлатмай. Эшкә бар иғтибарын йүнәлткән кешенән йокһһ туймаған хезмәттәшенә караганда күпкә һөҙөмтөләрәк эшләүе барыһына ла билдәле. Кемдәрҙең эш көнө иртә менән башлана, улар тәүлегенә 6 сәғәт тирәһе йоклай. Был вақыт эсендә организм тулығынса ял итеп өлгөрмәй. Был иһә эшләү һәләтенә лә, сәләмәтлек тороһона ла кире йөһөнтәһай.

■ Белгестәр газлы татлы һыуҙарҙың зыяны тураһында күптән белдерә, әммә уларҙан, тәү сиратта, йөрәк сирлеләр баш тартырға тейеш. Сөнки газлы эсемлектәр кан басымын күтәрә, етмәһә, һыу һалып һатылған банканың составындағы матдәләр ҙә быға булышлык итә. Тимир һәм пластик һауыттарҙы бисфенол менән каплайҙар. Корея тикшеренеүселәре әйтеүенсә, быяла һауыттан башка һауыттар сәләмәтлек өсөн зур зыян килтерә. Бисфенолды элегерәк тә күп сирзәргә килтереүҙә ғәйепләйҙәр ине, улар араһында баш ауыртыуы, һимереү, шөкәр диабеты, түлһезлек, инфаркт, хатта яман шеш тә бар. Европала балалар өсөн тәғәйенләнгән һауыттар етештергәндә бисфенол кулланыу тыйылған.

ХӘТЕР ЯҢЫРТЫП...

БАЙМАК "ПИРАМИДА"ҢЫ



Тарих дәреһтәрендә Мысыр пирамидаларын ентекле өйрөтәләр. Хәҙер кеше уларҙы барып та күрә, таштарын капшап карай. Шулай булмаһ һуң - экзотика, донъянын ете мөгжизәһенәң береһе лә һаһа!

Пирамида бит безҙә лә, Башҡортостанда ла, бар. Баймакта! Тик ул кара төстә һәм Мысырҙыңынан күпкә кайтыш, һасил булыу тарихы ла уның бөтөнләй башка. Баймак уртаһындағы кара тау-пирамида тураһында бер кайза ла язылмаған. Нисек барлыкка килгән ул? Һәр хәлдә, интернетта мин мәғлүмәт тапмаһым. Баймактарҙың ауызынан ғына ишеткөнөм бар тау тураһындағы хикәйәттә. Алдан ук иҫкәртеп үтәм: уның бер һиндәй ҙә сере юк, тарихы ябай һәм бөтөнләй кызык түгел - бакыр иртеу заводының калдығы, шлак өйөмө генә ул. Халкыбыҙ хужа булырға, үз мөнфәғәтенә файҙаланырға тейешле Ирәндек буйы хазиһаһы - алтын-бакыр - ситкә оскан, ә безгә кара "пирамида" ғына калған. Тау булып ятқан шлакты хәҙер кышкы тайғақтарҙа Баймак, Сибай калалары юлдарына һибәләр. Коммуналь хезмәттәр уны Баймак машиналар эшләү заводынан һатып ала.

"Һатып ала". Фәкәт ошо урында ғына Мысыр һәм Баймак пирамидаларының окшашлығы төһмөрләнә. Үткән буйындар тарафынан булдырылған, хәҙерге заманда үз тәғәйенләнешен юғалтқан королма һәм сәнәғәт калдығы бөгөн акса сығанағы булып тора. Тегендә туристарҙан акса алаһлар, бында - юл хәүефһезлеген тәһмин итеу хезмәттәренән.

Ун ике йөһемә тиклем мин ғәжәйеп Баймак "пирамида"һының барлығын белмәй ҙә инем. 1973 йылда Баймак интернат-мәктәбенә уқырға барҙым. Август азағы көзгөсә һалкын, елдауыллы, болотло ине. Кара зур тауҙы тәүҙә автобус тәҙрәһенән күрҙем һәм был мөгжизә күҙҙәрәмә күренә икән тип уйланым. Идеаль киәфәттәге зур һәм бейек конус - пирамида! Төһө - кап-кара! Дөм кара! Кайҙан һәм нисек һасил булған ул Таналык быуаһы буйында? Улар ҙа аптыраймы икән был күренешкә, тип, автобус эсендәге кешеләргә караным. Юк, бер кемдән дә иҫ-ақылы китмәй. Әсәйем дә битаһраф. Был ни ғиллә, нишләп шуңдай мөгжизәгә иғтибар юк уларҙа?

Әйе, Баймак тауына кеше тәүге күргәндә генә иғтибарын йүнәлтә, минең ише бала-саға ғәжәпкә кала. Уның һизән ғибәрәт икәнән белгәс тә кызыкһыныу юғала. Шулай ҙа: "Ни рәүешлә шлакты ул тиклем бейек итеп өйгәндәр, башына менеп буламы

икән?" - тигән һорау һәр кемдән башынан үтәләр. "Менеп караганда кызык булыр ине", - тип тә куяларҙыр. Әҙәми заттың барыһын да тотоп, капшап карағыһы килә бит. Ана, Мысыр пирамидаларына ла менәләр, ә ғалимдар уларҙың нисек төһөлөүе серҙәрен нисәмә быуат өйрәнә, тик анык кына һаман бер фекергә килә алмай.

Ул заманда Баймак зур ауылды хәтерләтте. Һирәкләп кенә ике катлы йорттар күренә, хәҙерге Тыныслык урамының осонда яңылары һалына ине. Баймак "пирамида"һын йөйәүләп быуа ситләтеп үтеп барғанда яқынырактан тағы бер тапкыр ентекләберәк күҙҙән үткәрҙем. "Пирамида"һын бер итәге Таналык быуаһы һыуы астына инеп юғала. Кире яғында һиндәйҙәр бағаналар һөрәйеп торғандай. Дөм кара йөһөндә эзҙәр һызатлана. Әсә көндөргә малайҙарҙың һыу яғына караған кара тау битләүендә кояшта кызынып яткандарын күрҙем азактан.

Баймак "пирамида"һын һасил иткән тарихтың башы XVIII быуаттың 1754-1755 йылдарына барып тоташа һәм Ирәндек буйҙарының ер асты хазиһаларына бай булыуы менән бәйлә. Архив документтарынан билдәле булыуынса, тап атап үтелгән йылдар тирәһендә Таналык һәм Урғаза йылғалары буйында бай бакыр һәм алтын яткылыҡтары табыла. Был вақытта Йылайыр (1748 йыл) һәм Кананикольск (1753) ауылдарында бакыр иртеу заводтары эшләй һәм уларға сеймал таллап ителә. Ырымбурҙан килгән экспедицияға ер асты байлыҡтары яткылыҡтарын башҡорт мәғдәнселәре

Бикбулат Аркаев, Муса Азнағолов, Кыуат Кинйәғолов күрһәтә.

Баймактың үзәндә, бөгөнгө Баймак машиналар эшләү заводы урынында, әйткәндәй, кара "пирамида" уның биләмәһендә ултыра, 1880 йылда алтын йыуыу фабрикаһы төһөлә. Ә 1912 йылда шуңда ук бакыр иртеу заводына һигез һалына. Бер йылдан предприятие сафка индерелә. Хәҙергәсә әйткәндә, инвесторҙар булып инглиз капиталистары тора.

Бакыр койғанда он рәүешлә вак кара шлак айырылып сыға. Тәүҙә уны шул килеш асыҡ урында өйә баралар. Тик төһөккә һас киҫкен елдәр уны өлөһә кайзарға осороп алып китә. Һөһөмтәлә тирә-як кара саң менән каплана, бер нәмә лә үһмәй башлай. Был хәлдән котолор өсөн, кара "он"до кристалл хәленә килтерергә өйрәнәләр. Ул нык ята, осмай. Әйә торғас, йылдан-йыл күтөрелә барған шлак зур бер кара тау һасил итә. Төрлө сығанақтарҙан алынған мәғлүмәт буйынса, кара "пирамида"ла бер миллион тоннаға тиклем шлак тупланған. Үткән быуаттың 90-сы йылдарында уны һатып алыу ниәте менән Баймакка япондар ҙа, кытайҙар ҙа, башкалар ҙа килә, тик килешәү төһөлмәй. Сөнки төрлө металдар булған кристаллды эшкәртеу һәм унан файҙалы компоненттарҙы айырып алыу технологияһы бер кемдә лә булмай сыға.

Эшселәр касабаһы Баймакка кала статусы (1938 йыл) биргән завод 1957 йылда ябыла. Сөнки тирә-якта бакыр мәғдәнә яткылыҡтарынан сеймалды алып бөтәләр. Предприятиеның производство майҙансығында иһә машиналар эшләү заводы асыла. Баймак бакыр заводы, бөтә йылдарҙы бергә алғанда, 81 мең тонна кара бакыр, 195,3 килограмм алтын һәм 25,5 мең килограмм көмөш биргән. Был байлык кайҙалыр киткән, ә урында, мисал булып, кара "пирамида" тороп калған. Хәҙер ул - Баймактың төп иҫтәлекле урыны, йөһө! Әгәр уны ташып, юлдарға һибеп бөтһәләр, был бәләкәй генә каланың үзенсәлегә юғалыр, моғайын. Шуңан кем әйтер, Баймакта касандыр алтын-бакыр сығарғандар, тип.

Рәсүл БАЙГИЛДИН.

КӘҢӘШ-ТӨҢӘШ

ДӨРӨС ЭСЕМЛЕК ЭС!



Йөйге эһелә организм һыу күп юғалта, шуға күрә эсемлектәрҙә дөрөс һайлау бик мөһим.

Был вақытта иң якшыһы - төрлө үлән сәйзәре, йөһөл сәй, емеш-еләкле һалкын сәйзәр эһеү. Үлән сәйзәре - мәтрүшкә, бөтнөк, лимон бальзамы, ромашка, курай еләге һәм карағат япрағы - тәнде һыуындыра, эһәк эшмәкәрлеген якшырта, кәйефте күтәрә, иммунитетты һығыта.

Йөһөл сәйҙә антиоксиданттар күп, ул организмды тазарта, матдәләр алмашыныуын якшырта, йөйге эһелә еңеллек бирә. Емеш-еләкле сәйзәр (курай еләге, карағат, лимон, алма) витаминдарға бай, төмлә һәм файҙалы. Сәйҙә һалкын килеш, боз, лимон, бал, яны емеш-еләк өһтөп эһһән, ул һыуһынды ла кандыра, тәнде лә йомшарта.

Көндөз эһе вақытта кофе, кара сәй кеүек көслө эсемлектәрҙән баш тартып тороу якшырак. Улар тәнде йылыта, һыу юғалтыуға килтереуе ихтимал. Ә бына үлән сәйзәре, айырыуса бөтнөк, лимон бальзамы, ромашка тынысландыра һәм һалкынлык бирә.

Йөйге сәйҙә үҙең яратқан үләндәрҙән, емеш-еләктән әһерләп, кайнар һыуҙа төһөтөп, һалкын килеш эһһән, эһелә үҙәнде еңел, дәртле һәм сәләмәт тояһың!

Ирина ЙӨҒӨФӘРОВА, фельдшер.

✓ Бер азым эшләү өсөн егерме йыл икеләнергә мөмкин, әммә ул азымды эшләгәннен икән, сигенергә ярамай.

(Альфред де Мюссе).

КискеӨҗө

ЙӘШӘЙЕШ КАҒИЗӘНӘ

№27, 2025 йыл

13

ЙӘНӘШ ДОНЬЯ

МӨҖЖИЗӘЛЕ ХӘЛДӘР

Тылсымлы таяк

20-се быуаттың азагында - 21-се быуаттың баштарында мин Башкорт дәүләт педагогия институтының башкорт филологияһы факультетында уҡыттым. Йылына бер мәртәбә укыусыларға, үзегеҙҙән тормошһоҙға булған берәй әһәмиәтле вақиғаны һүрәтләгез, тигән эш куша торғайным. Тапшырылған эштәр араһынан берәүһе минең қағыззарым араһында һакланып калған. Йөкмәткеһе ғәҙәти булмағанлыктан, мин уны үҙемдә калдырғайным. Иншаның язылыу ваҡыты - 2000 йылдың 7 марты. Иғтибарығыҙға шул язманың йөкмәткеһен тәкдим итәм.

- Олатайым Хәснәтдин Хисаметдинов 1840 йылда Бөрйән районы Ғәлиәкбәр ауылында тыуған. Ул Дәүләтбирҙин Хисаметдиндең улы икән билдәле. Әммә олатайымдың атаһы тураһында мәғлүмәттәр бөтөнләй юк.

Өс йәшендә олатайым тома һуҡыр булып кала. Шулай ваҡыттан ул қояш нурҙарын күреүҙән мәхрүм була. Уҡыу-язуы үҙләштерәү йәшенә етеп өлгөрмәһә лә, Көрһән Кәримде яттан беләү менән халыҡты хайран калдыра. Өләсәйемдең әйтеүенсә, ниндәйҙер мөғжизәлә көс сабыйға яҙамға килә - уны мосолман пәрәйе уҡыта. Олатайым кешеләрҙе өшкөрөп дауалаған. Ауырыуларҙың бөтәһенә лә тиерлек яҙам итерлек көскә эйә булған.

Өләсәйемдең исеме Йәмилә булған. Ишеткәндәрмән бер тарихты ғына һөйләп китмәксем.

Кышкы көндәрҙең береһендә олатайым менән өләсәйем Кәшәлә ауылында йәшәгән кызына кунәккә барып була. Санаға ат етеп, икәүһе шунда урын алып, юлға сығалар. Калыу тигән текә генә тауға барып менгәс, аттары сығынлап, санаһы менән бергә ауып китәләр. Әммә ниндәйҙер мөғжизәлә көс, атты, сананы, ундағы кешеләр менән бергә, кире юлға сығарып ултырта.

"Кем безҙе юлға төшөрөп ултыртты? Кулдары йомшаҡ кына ине?" - тип һорай олатайым. "Әлләсе, мин бер кемдә лә күрмәнем. Кем булғандыр, белмәйем. Атыбыҙдың, санабыҙдың, үзебезҙең талғын ғына тауҙағы юлға кире менеп ултырыуына аптырап тик ултырҙым", - тип яуап бирә өләсәйем. Олатайым өндәшмәй, тик йылмайып кына куя.

Олатайым үлерен дә алдан белгән (тик өләсәйем йылын исләй алманы). Йома көндә иртән төһөрәт алып инә. Намазын уҡый. Ошоларҙы атқарғандан һуң, балаларын эргәһенә йыйып ала. "Бөгөн йома ваҡытында был донъянан күсәм. Сәлләмде, улым, һинә бирәм", - тип, баш кейемен улына һона. Улы, Садик олатайым, көлөп: "Нисек тә шулай булма-

ған! Ауырымай, һау көйө үләме кеше?" - тип ышанмауын белдерә.

Зәкәриә, олатайымдың оло кызының кейәүе, шулай мөлдә сөслөк күрһәтә. "Һин алмаһаң, мин алам!" - тип, сәлләһә эләктереп тә ала. Эштең былай барып бөтөрөн көтмәгән була Хәснәтдин олатайым: "Һүттең инде, улым! Мә, исмаһам, таяғымды булһа ла ал", - ти зә улына таяғын бирә. Сәлләһә менән улына муллаһыҡ көсөн дә тапшырырға ниәтләнгән була олатайым. Сәлләһән алғас, Хәснәтдин олатайымдың муллаһыҡ көсө уның кейәүенә күсә.

Йома ваҡыты еткәс, олатайым тыныс кына бакыйлыҡка күсә. Үсә төшкәс, Садик олатайым ныҡ үкенгән: "Малайлығым менән аңламай калғанмын шул!" - ти. Хәкимә өләсәйем, уның катыны, ире үлгәс, таяқты күҙерләп һаклаған. Үҙенән вафат булырын һизеп, мирасты өсәйемдең өсәһе - һәзиә өләсәйемә - калдырған. Ул әле лә иҫән.

Тылсымлы көскә эйә булып сыға Хәснәтдин олатайымдың таяғы. Уның улы Мөхәмәтсәдик (Садик олатайымдың тулы исеме шулай була) ауырыуларҙы өшкөрөп дауалай алған. Үлән, артыш, тоҙ яҙамында ла кешеләрҙе һауыҡтырған, тип һөйләй торғайны өсәйем.

Таяқтың озонлоғо ун карыш (170 см). Торғозоп куйғанда, ул Хәснәтдин карттың яурынынан булған. Мөхәмәтсәдик олатайымдың буйы кайтышыраҡ икән билдәле - таяк уның қолаҡ япрағының астынан икән ишеттем. Озон буйлы, елле ирҙәр килеп баһа күз алдыма.

Хәйер, һәзиә өләсәйем дә, картайыуына қарамаһтан, һис кенә лә сүкмәгән. Озон буйлы, тура күзәлә калған. Атаһы Мөхәмәтсәдикты күреү бөхөтә теймәй уға. Иң бәләкәс бәпес булғанлыктан, ғаилә башлығы вафат булыуға өс ай үткәс кенә донъяға килә. Хәснәтдиновтар нәһәленең берҙән-бер вәкиле ул. Ағайҙары, һуғышҡа китеп, кире әйләнеп кайта алмаған. Шуға ла таяк өләсәйҙән өләсәйгә күсеп килә. Бөгөн дә өләсәйем, мал-тыуар ауырыһа, таяқты өстөнөн йөрөтөп өшкөрә. Файҙаһы тейә.

Һәзиә өләсәйем күп нәмәһә исләмәүен әйтә. Әсәйем һөйләгәндәрҙең кайһыларын қолаҡка элмәнем - йәшәм бәләкәй ине шулай, ти.

Иншамды шуның менән тамамлайым. Эшегеһҙә уныһтар теләп, Ғөлнәз.

Иҫкәртәү. Ғөлнәз, Ғөлнәздың туғандары! Һаҡ булығыҙ: тылсымлы таяқты үзләштерергә теләүселәр табылыуы мөмкин. Улар районығыҙға йәшәүселәр, башка төбәк кешеләре, хатта сит илдәрҙән килеүселәр араһынан да килеп сығыуы бар. Таяқты йөшөрөп куйығыҙ, сит кешеләргә уның кайҙа икән һөйләмөгөҙ.

Самат МӨХӘМӘТҮНОВ
язып алды һәм баһаға әҙерләне.
(Аҙағы. Башы 25-26-сы һандарҙа).

ХАЛЫҚ ДАУАҢЫ

ВИТАМИН ЕТЕШМӘҮЗӘН



❖ 1 калак вакланған гөлийемеш һәм миләш емешенә 200 мл кайнар һыу қойоп, 4 сәғәт төнәтергә һәм көнөнә 3 тапкыр 100 миллилитрлап эсергә.

❖ 2 калак қарағатка ярты литр кайнар һыу қойоп, 1 сәғәт төнәтергә. Көн дауамында шуны эсеп бөтөргә. Язғыһын қарағаттың йәш һабактарын ваклап тура сәй эшләп эсеү зә организм өсөн файҙалы.

❖ 60 г миләш, 10 г қурай еләге емештәрен һәм 5 г қарағат япрағын алып қушырға. Йыйылманың бер қалағына ярты литр һыу қойоп, 10 минут кайнатырға һәм ауызын

якшы ябып төнәтергә. Витамин етешмәүҙән 120 мл итеп көнөнә 3 тапкыр эсергә.

❖ Витамин етешмәгәнлектән хәлһеҙләнеү оһағында киптерелгән бөтнөк, мәтрүшкә, кейәү үләһә (чабрец), һары мәтрүшкә үләндәрен, қурай еләге сәскәһә һәм өлгөрмәгән емештәрен, миләш, қарағат (бөрһә, япрағы, емеш), еләкте (япрағы, емеш) тигеҙ һисбәттә алып, сәй бешерергә. 240 мл итеп көнөнә 3 тапкыр эсергә.

МАТДӘЛӘР АЛМАШЫНЫУЫ БОЗОЛҒАНДА

❖ 350 г һарымһақты вак қырғыс аһа үткәреп, шуның 200 ғрамын быяла һауытқа һалырға һәм 200 мл спирт қойоп, һауыттың ауызын ныҡлы ябырға, болғатырға һәм қараңғы, һалқын урынға қуйырға. Ун көндән һуң һөзөргә һәм һарымһағын һығып алырға. Был төнәтмәһә түбәндәге қағиҙәләргә кәтғи үтәп кенә қулланырға: көнөнә 3 тапкыр аһарҙан 20 минут алда 50 мл һалқын һөткә 1 тамсынан башлап, көн һайын 25 тамсыға тиклем арттыра барып эсәләр. Дауаның миқдары 25 тамсыға тиклем еткәс, киреһенсә, 25-тән 1 тамсыға тиклем азайта барып эсергә кәрәк. Был дауаланыу ысулын 6 йылдан һуң ғына яңынан қабатлайҙар.

Ғәлиә ШӘМСИЕВА әҙерләһә.

ЗИҢЕН КИҢӘЙТЕП...



КӨНЬЯК УРАЛ КОШТАРЫ

Карсыға ябалағы
(Ястребиная сова)



Кыска койрокло, уртаса зурлыктағы (қарғанан бәләкәйерәк) ябалак. Кәүзәһәһәң өскә яғы һорә, ә бына яһкы яғы һескә генә буй-буй һызыҡлы аҡ, шуға ла уны, қарсығаға оқшатып, қарсыға ябалағы тигәндәр. Күззәрә, суқышы - һары, "қолаҡ"-тары юк. Оһәу тизлегә юғары, ғәҙәттә, ерҙән әллә һи бейек оһмай. Уны ағаста қорбанын күзәтеп ултырғанында күрергә була.

Қарсыға ябалағы - аз һанлы, қышлай торған қош. Республиканың көһьяк өләшөндә оя қороуы билдәлә. 1932 йылдың йәйөндә ғалимдар йәш қарсыға ябалағын тап Башқортостан қурсаулығында, Ағиҙәл йылғаһы буйында тоға. 1965 йылдың қышында биолог Ф. Үтәгән Ғафури районы Оло Юрмаш ауылы янындағы яланда қарсыға ябалағын тоға, уның қараскыһы бөгөн Өфә фән һәм технологиялар уныверситетының зоология музейында һақлана.

Язын қарсыға ябалағы "һайрауын" йыш ишетә алмаһаһығыҙ. Был сут-сут иткән тауыш 3-6 секундтан 10 секундқа тиклем һузыла һәм ата қош оһоп барышлай ғына "һайрай". Иһә қоштон қысқырыуы иһә озон-озон, ике ижектән тоға: "иууу-лиһи". Ылыһлы, шулай уҡ төпәш ағастарҙан торған қатнаш урмандарға йәшәй, қош туйы қыш аҙағында, әлә қар ирей зә башламаһ борон башлана.

Оялары йышыраҡ башка қоштар - һайыһкандар, қарғалар, шулай уҡ йырткыс қоштар ташлап киткән иһә ояларға. Ағас олоһондағы қыуышыларға ла оя итә. Ояһына бер нәмә лә түшәмәй, йоморткаһын шулай яланғас ояға һала. Ерҙә урынлаһқан ояларға ла тап булғаныбыҙ бар. Йомортқаларының һаны - 3-9, 13 йомортка ла булыуы ихтимал. Йомортқаларының төһә ап-аҡ. 28 көн баһа. Оло қоштар ояны ныҡ һақлай, әгәр зә кеше уға яҡынлаһа икән, ташланыуҙары ла бар. Был мәлдә ул доһманының башын тырнақтары менән тырнарға тырыһа. Бәпкәләр қызғылт-ақһыл йөһлә, унан көл төһәндәге қаурийҙар менән қаплаһа.

Қыр сыһканы, улар аз вақытта тейән, вак қоштар менән туклана. Башлыһа эһерҙә һунар итә, шулай зә көндөз зә үзәһә ризыҡ тоға. Қышың йәй йәшәгән урының ташлап китмәй, әгәр зә ризыҡқа қытлыҡ икән, күһенеп китеүә лә билдәлә.

М. Баянов, Ә. Мәмәтов,
"Көһьяк Урал қоштары" китабынан.
(Дауамы бар).

✓ Курай елөгө - бик файзалы емеш, уның составында витаминдар (С, В, Е), тимер, калий, магний, органик кислоталар күп. Ул иммунитетты ныгыта, халкын тейгәндә температураны төшөрә, организмдан шлактарзы сыгара.

БАШ ЭШЛӘТМӘК

ТАУҒА КАРАП ТАШ АТМА

1

2

3

4

26-сы һандағы сканворд яуаптары.

Горизонталь буйынса: Нумератив. Сингармонизм. Мөршит. Аборт. Инеш. Синоним. Кылым. Теркәүес. Имань. Синтаксис. Нурия. Фонетика. Ять. Пакт. Яго. Өмөтбаев. Неологизм. Имидж. Шарзуан. Һалым. Өтөр. Байрам. Өнөкшаш. Ранецы. Мақсат. Укупник. Корт. Ырғандақ. Калым. Икешәр. Курмас. Сақрым. Марс.

Вертикаль буйынса: Ясин. Сантьяго. Лайык. Омоним. Откуп. Өмөт. Абай. Сумо. Мисәт. Мажор. Какшаткыс. Нөгөш. Шытым. Ташкын. Еймә. Исем. Айыл. Прозаик. Есем. Трибохимия. Норд. Тартюф. Өндәш. Кырлас. Ором. Айырыу. Өлгөр. Кредит. Зурлау. Байкы. Илла. Узаман. Атавин. Наждак.

БАШ КАТЫРМАК

АҒАСТЫҢ ЙЫУАНЛЫҒЫН...

ниндәй берәмек менән үлсәйһең?

Ошо ябай ғына һорауҙарға яуап биреп, үзендең башыңдағы белемде һанап кара. Йә был викторина һорауҙарын балаңа төбәп, уның белем кимәлен тикшер.

1. Ағастың йыуанлығын "баш-кортса" үлсәү берәмеге нисек атала?
2. Бер туған башкорт опера йырсылары кемдәр?
3. "Кешегә күпме ер кәрәк" әсәренең авторы кем?



4. "Курайсы" төркөмөнөң етәксенен ата.
5. Донъяға билдәле башкорт офтольмологы кем?
6. Яков Протазановтың башкорт халкына бәйле кинофильмы нисек атала?
7. "Боз" һәм "мотоцикл" төшөнсәләрен бергә бәйләүсә спорт төрөнән алты тапкыр донъя чемпионы булған спортсыны беләһеңме?
8. Башкорт ихтилалдарының бер сәбәбе булған тәмләткес ни?
9. "Башкорт көсө" әсәренен авторы кем?
10. Шишмә районының кайһы ауылынан Башкортостандың халык артисы һәм ике халык шағиры сыккан?

ИҶКӨРТӘБЕЗ!

ПИЛОТҺЫЗ ОСОУ АППАРАТЫ... һөжүм итә калһа



Рәсәйҙә ваҡытлыса интернетты һүндерәү орактары йыш була башланы. Мәсәлән, ошо көндәрҙә Рәсәйҙең 89 төбәгенен 74-ндә

интернет бер ни кәзәр эшләмәй торзо. Бындай хәлдең Башкортостан ла булуы ихтимал.

Мобиль интернетты һүндереп тороу дрондарҙың координацияһына һәм навигацияһына ҡамасаулай, шулай уҡ уларҙың һөжүменән әһәмиәттен ҡәметә. Был - халықтың хәүефһеҙлеген төһмин итеүгә йүнәлтелгән ваҡытлыса сара ул. Интернетты сикләһәләр йәки пилотһыз осоу аппаратын күрһәгез, ни эшләргә? Ошо ҡағиҙәләрҙә беләү һеҙҙең һәм яҡындарығыҙың ғүмерен аяп алып калыр:

- паникаға бирелмәгез;
- пилотһыз осоу аппараты һөжүмән видеоға төшөрөгөҙ һәм күргәндәрегөҙгө 112 номеры буйынса хәбәр итегөҙ;
- төшөргән фотоны һәм видеоны интернетка һалыуҙан тыйылығыҙ;
- хәүефһе урындан тизерәк китегөҙ;
- эргә-тирәләгә кешеләрҙә хәүеф тураһында иҶкөртегөҙ;
- әгәр пилотһыз осоу аппараты йортка һөжүм итһә, яңғын сыҡҡандағы кеүек эш итегөҙ;
- әгәр урамда булһағыҙ, яҡындағы бинаға инеп йөшөнегөҙ. Транспортта китеп барған оракта тиз генә унан төшөгөҙ һәм ышыҡ урын табығыҙ. Хәүеф фатирҙа булған сакта яһаһа, тәҙрә янынан китегөҙ һәм терәк стеналы бүлмөнөнән иҙөнөнә ултырығыҙ. Башка бинала икәнһегөҙ, лифтка ултырмағыҙ, баҶкыстар буйлап тиз генә подвалға төшөгөҙ;
- әгәр пилотһыз осоу аппараты табылһа, уға бер нисек тә яҡын килмәгөҙ һәм был хакта шунда уҡ 112 номеры буйынса хәбәр итегөҙ.

БАКСА

КУРАЙ ЕЛӨГЕ



Өлегө ваҡытта баксала курай өлөгөнөн иң өлгөргән мәле. Уны йыйып, кышкылыҡка етерлек әҙерләп куйығыҙ.

Курай өлөгө - бик файзалы емеш, уның составында витаминдар (С, В, Е), тимер, калий, магний, органик кислоталар күп. Ул иммунитетты ныгыта, халкын тейгәндә температураны төшөрә, организмдан шлактарзы сыгара, йөрәк-кан тамырҙары эшен яҡшырта. Курай өлөгө ашҡаҙан-эсәк эшмәкәрлеген дә көйлөй, нервылар системаһын тынысландыра.

Кышкылыҡка курай өлөгөн әҙерләү ысулдары:

- Кайнатма йәки джем яһау өсөн өлөктә шөкәр менән кайнаталар.
- Компот өсөн - өлөктә стериль банкарларға һалып, кайнар һыу койоп ябалар.
- Коро итеп тундырыу - өлөктә йыуып, киптереп, тундырғыска һалып куялар.
- Емеште киптерәү - өлөктә күлөгәлә йәки махсус киптергестә киптерәләр.

Япрактарын ла файзаланып була:

- Йәй йыйып, күлөгәлә киптерәләр.
- Кипкән япрактарҙан сәй әҙерләйҙәр - иммунитетты ныгыта, халкын тейгәндә файзалы.
- Япрактарзы кайнатмаға ла өҶтөргө мөмкин.

Курай өлөгөнөн емешә лә, япрағы ла организм өсөн бик файзалы, кышкылыҡка әҙерләп куйһаң, халкын көндөргө лә уның шифаһын татып була!

Ләйсән СӘЛИХОВА.

