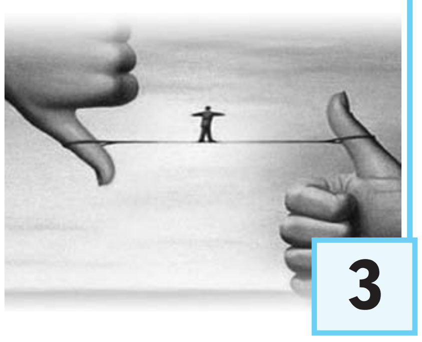
ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ
Киске Өфө
9-15 ноябрь (ҡырпағай) 2019
№45 (879)
kiskeufa.ru • 2002 йылдан башлап сыға • һатыуҙа хаҡы ирекле

Мөхтәрәм уҡыусыларыбыҙ әлеге ваҡытта 2020 йылдың беренсе яртыһы өсөн ПР905 индекслы "Киске Өфө" гәзитенә 676 һум 02 тингә яҙыла ала. Гәзиткә яҙылыу тураһындағы мәғлүмәтте таныштарығыҙға, әйләнә-тирәләгеләрегеҙгә лә еткерһәгеҙ ине.

МӨХӘРРИРИӘТ.

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Ямандан яҡшы тыуырмы? 3



Хаталар өҫтөндә эш 5

Ҡурайлы халыҡ вәкилдәре…
ҡурай данын yлаyлы 6

Биртек йыйыу 13

ТВ-программа 14

ШАҢДАУ

АҠ ҠАҒЫҘ БИТЕНӘН УҠЫЙЫҠ!

Гәзитебеҙҙең һәр һанын, унда сыҡҡан һәр бер мәҡәләне уҡып барам, тип кенә әйтһәм, аҙыраҡ булыр. Сөнки мин уларҙың ҡайһы берҙәрен, дөрөҫөрәк итеп әйткәндә, нәҡ тә берәй фәнни әҙәбиәт һымағыраҡ итеп, диҡҡәт менән өйрәнергә тырышам. Инде күп йылдар "Киске Өфө" гәзитенең даими уҡыусыһы, шул уҡ ваҡытта уның авторҙарының береһе булып киткән кеше булараҡ, ниндәй рубрикаға айырыуса баҫым яһарға, ҡайһы авторҙың мәҡәләләренә ныҡыраҡ иғтибар итергә лә үҙемсә "кәлепләнеп" алғанмын инде.

Беренсенән, аҙнаһына бер генә сыҡҡан был гәзитте түҙемһеҙлек менән көтөп алам. Алғас та, иң тәүҙә фәлән рубрикаға, унан икенсеһенә күсәм. Баштараҡ бөгзе бер авторҙарыбыҙҙың мәҡәләләрен эҙләй һалып алам. Мәҫәлән, Әхмәр Үтәбайҙың үтә лә үткер мәҡәләләрен яратып уҡымаған кеше юҡтыр. Тәү ҡарауҙа һис кенә лә иғтибарҙы йәлеп итмәҫтәй, гәҙәти булып киткән тормош күренештәренән нindәйҙер оло бер мәғәнә "һөҙөп" сығара ул. Шул хаҡта фәлсәфәләй барып, ифрат та аҡыллы берәй һығымта яһап ҡуя. Уның ифрат оҫта яҙыусылыҡ һәм журналислыҡ һәләте генә түгел, бик тәрән фекерләүсе фәйләсүф икәнлеге лә сағыла мәҡәләләрендә.

"Мөхәррир һүҙе" рубрикаһына ла айырыуса иғтибар итеүсәнмен. Әле Гөлфиә Янбаеваның 44-се һанда сыҡҡан "Аҡ ҡағыҙ битенән уҡы!" тип аталған мәҡәләһен дә ҡабат-ҡабат уҡып сығыуым ундағы яҙылған аҡыллы фекерҙәрҙең иң тосораҡтарын "тотоп алыу" ниәтендә булды ла инде.

Телевидение, интернет һымаҡ сығанаҡтарҙан алған мәғлүмәттәргә ҡарағанда, ҡағыҙ битенән уҡығанымдың барыбер яҡшыраҡ "һеңә" икәнен элегерәк тә тоймалаған һымаҡ инем шул. Кемдеңдер бар хистәрен һалып яҙған яҙмаһын дөрөҫ кенә итеп аңлау өсөн бер генә ҡабат уҡып сығыу аҙыраҡ, минеңсә. Сөнки һәр уҡыған һайын бер уҡ мәҡәләлә ниндәйҙер берәй яңы фекер табаһың. Ана шуны үҙең элегерәк белгәндәрең менән сағыштыра килә, урыҫтар әйтмешләй, "кругозор"ыңдың тағы ла бер аҙ үҫеүенән ҡәнәғәтлек кисереп, хәтер һандығының төбөнә һалып та ҡуяһың…

Гәзиткә бирер алдынан компьютерҙа йыйылған яҙманды принтер аша ҡағыҙға төшөрөп, ҡабаттан уҡып алһаң, үҙең ебәргән бер килке хаталарың, етешһеҙлектәрең дә күренә һалып бара. Шулай уҡ, әллә күпме мәртәбә уҡып сыҡҡан булыуыңа ҡарамаҫтан, хатта үҙең яҙған мәҡәләләреңдән дә инде матбуғатта баҫылған, әлеге "аҡ ҡағыҙҙағы" вариантын йотлоғоп тигәндәй уҡып алған автор тик мин генә лә түгелмендер.

(Дауамы 2-се биттә).

ӘЙТЕР ҺҮҘЕМ БАР!

ЯҠШЫҺЫ ЛА БАЙТАҠ…

төҙәтәһе урындары ла бар

Компьютер артында "йәшәйбеҙ" бөгөн. Эштә лә уның экранына текәлеп ултырабыҙ, ҡайтып ул-был иткәс тә ҡулға йә ноутбук, йә телефон алабыҙ. Хәҙер етәкселәр менән аралашыу ҙа еңелләште - уларҙың күбеһен социаль селтәрҙәрҙә табырға була. Ләкин мин, оло быуын вәкиле булараҡ, тота килеп кенә үҙем шәхсән белмәгән кешегә хат яҙа алмайым. Ә күңелдә әйтәһе һүҙҙәр ҙә, еткерәһе фекерҙәр ҙә байтаҡ. Шуға күрә яратып уҡыған "Киске Өфө" аша ҡайһы бер уйҙарым, күҙәтеүҙәрем менән бүлешергә йөрьәт иттем.

Үҙем баш ҡалала йәшәйем, шуға күрә әйтәһе һүҙем дә Өфөгә күберәк ҡағыла. Ҡайһы берәүҙәр ризаһыҙлыҡ белдерһәләр ҙә, былтыр башланып әле булһа дауам итеүсе транспорт реформаһын хуплайым. Нимә генә тимәһендәр, ошо өлкәлә эшләүсе шәхси эшҡыуарҙарҙың эшмәкәрлегенә ҡаты контроль етмәй ине. 20 һум аҡса өсөн бер-береһен тапай яҙып уҙышҡан маршрут автобустарының кәмеүе юл хәрәкәтендә ҡатнашыусы һәр кемдең хәүефһеҙлеге өсөн ыңғай йоғонто яһаны. Бәләкәй газель һәм күпселек осраҡта быҫраҡ "пазиктар" урынына ҙур һәм таҙа "Башавтотранс" автобустарында рәхәтләнеп йөрөйөм. Ләкин уларға ҡағылышлы проблема ла бар. Ул да булһа, был автобустарҙың күбеһендә ни өсөндөр кондуктор юҡ. Водитель автобусты ла йөрөтә, аҡса алып-бирә, карталар менән мәж килә һәм ошо рәүешле юлға иғтибарын юғалта. Был тиҙ арала хәл ителә торған мәсьәләләрҙең береһе, минеңсә.

(Дауамы 2-се биттә).

12+

✓ Ишектәр һәр ваҡыт асыҡ, кем инә-кем сыға, уға иғтибар итеүсе кеше юҡ, дәрестәр ваҡытында ла хатта мәктәп коридорында иркен йөрөргә мөмкин. Ни өсөн ошондай ҡараш һуң балаларҙың хәүефһеҙлегенә?

БАШ ҠАЛАМ

ЭСКӘМЙӘЛӘ...

һүҫәр ултыра

Баш ҡалала халыҡтың йәшәү һәм ял итеү шарттарын уңайлы итеү буйынса күп эштәр эшләнә, әммә улар барыһы ла халыҡтың зауығына тура киләме?

Яңыраҡ ҡына тағы ла бер арт-объект - эскәмйәлә ултырыусы һүҫәр барлыҡҡа килде. Күптәр уны шөкәтһеҙ, үҙенсәлекһеҙ, нимә төшөрөлгәнен дә аңлап булмаған, элекке бер төрлә объекттар төҫөндәге скульптуралар рәтенә индерҙе. Социаль селтәрҙәрҙә былдай арт-объекттарҙы кисекмәҫтән алыуҙы талап итәләр. Бахыр өфөләләр провинциаллектән арып, Вера Мухина һәм Микеланджело кимәлендәге шедеврҙар көтә, әммә бының өсөн бер нәмә лә эшләргә теләмәй.

Өфөнөң арт-объекттарында бер ниндәй академик әҙерлек тә, зауыҡ та юҡ, әлбиттә. Сөнки скульптор һәләте муниципаль бюджет күләме менән баһалана. Күпмелер күләмдә аҡса бүленә, конкурс уҙғарыла һәм бер нисә уртаҡул скульптор үҙенең эскизын ебәрә. Әммә кем иң яҡшы эште һайлап ала? Бер нисә чиновникмы? Электрон торгтар тураһындағы Федераль законмы? Юҡ, быны скульптура серҙәрен белгән кешеләр эшләргә тейеш. Әгәр әлеге һүҫәр арт-объектын, мәҫәлән, профессионалдар ҡараһа, улар шунда уҡ стилләштерелгән һүҫәрҙың ҡул суҡтары киҫелгәнен - уның сулаҡлығын күрәсәк. Икенсе яҡтан, ул гәжәпләнерлек, шаян, ышандырырлыҡ түгел һәм бик һимеҙ. Шуға күрә, эксперттарҙың художество советын күптән ойошторорға ваҡыт. Совет ҡуйылған арт-объекттарға ревизия яһарға тейеш. Кәрәк икән, социаль селтәрҙәрҙә өфөләләрҙән һорау ҙа алынһын. Бының өсөн мэрияға буласаҡ скульптураларҙың эскизын һәм бәләкәйләтелгән күсермәһен ебәреүҙе талап итергә кәрәк. Артабан инде уларҙы социаль селтәрҙәргә фекер алышыуға сығарырға, һуңынан интерактив тауыш биреү аша һайлап алырға мөмкин. Шулай булмаһа, Башҡортостан халҡының эстетик эгоһы былдай скульптуралар теҙмәһенән оҙаҡ ваҡыт ыҙа сигәсәк әле.

Иртәме, һуңмы, Бельгияла йәки Американа йәшәгән яҡташыбыҙ табылып, Өфөгә үҙенең эшләнмәләрен бүләк итер, тип тә өмөтләнәйек. Рәссамдарҙың барыһы ла иҫәпсел, үҙ файҙаһын ғына ҡайғырта тип уйламайым, сөнки күптәре менән танышмын. Улар бәләкәй ватаны тарихына үҙ исемен индереүҙе оло хөрмәт тип ҡабул итәсәк.

Модернға килгәндә, ул ҡыҙыҡлы булырға һәм иғтибарҙы йәлеп итергә тейеш. Модерн - һәр саҡ сер һәм хис-тойғо. Әлбиттә, күптәр ундағы идеяны аңламаясаҡ, әммә беҙгә донъя трендтарына, киләсәк туристарға йүнәлеш алырға кәрәк. Питерҙың үҙенең бронза чижик-пыжигы булған кеүек, беҙгә лә үҙебеҙҙең йөҙөк ҡашы кәрәк. Әммә иң мөһиме - Өфө етәкселәренең шөкәтһеҙ арт-объекттарға ревизия үткәреп, яңыларын эшләй башлауға сәйәси ихтыяры булыуы зарур.

Эмиль МУСИН.

ШАҢДАУ

АҠ ҠАҒЫҘ БИТЕНӘН УҠЫЙЫҠ!

(Башы 1-се биттә).

Башта телгә алынған мәҡәләлә, немец ғалимдарының иҫбатлауҙарына таянып, гәзит, китаптар һымаҡ "ташҡа баҫылған" яҙмаларҙы уҡыуҙың нервы системаһына, гөмүмән, һаулыҡҡа файҙаһы булыуы хаҡында ла бәйән ителә. Ул немецтарҙың бушты һөйләмәүе лә бик мөмкин. Бөйөк Ватан һуғышы ветераны, икенсе төркөм инвалиды булған Арыҫланов Усман ҡайһымды хәтерләйем. Һуғыш тамамланып килгәндә, Берлин ҡалаһына етергә 40 саҡрым ҡалғас, башына немец танкыһы снаряды ярсығы тейеп, контузия алған ул. Һуғыштан ҡайтҡас, бер нисә йыл ымлап ҡына, унан тотлоға-тотлоға, ә оло йәштәргә етә килә бөтөнләйгә нормаль һөйләшә башлағайны.

Уның бына ошо ауыр йәрәхәттән шулай йүнәлеп китеүенә Аллаһы Тәғәлә ниндәйҙер сәбәп биргән. Тыл госпиталендә ятҡанындамы, әллә унан сыҡҡасмы, кемдер был яугирға һәр саҡ гәзит уҡырға кәңәш иткән! Һуғыш тамамланғандан алып, ғүмере буйы төрлө өлкә һәм район гәзиттәрен алдырып, уларҙың һәр береһен ентекләп уҡыуҙы гәҙәт итеп алғайны ул. Уның һымаҡ күп уҡыған кешене мин, ысынлап та, бер ҡасан да күргәнем юҡ.

Ҡайным менән тәүге танышҡан көнөм бөгөнгәсә күҙ алдымда. Үҙем бөтөнләйгә башҡа совхоздан, ҡыҙын (хәҙерге хәләл ефетемде) һоратырға килгәс, ауылымдың исемен белешеп алды. "Инде-инде, егет кеше (ул саҡта әле бер аҙ тотлоға ине), һеҙ Мәмбәт ауылынан тинегеҙ бит әле. Ул ауыл, белеүемсә, Баймаҡ совхозы бүлексәһенең бер бригадаһы. Быйыл, совхозығыҙ гектарынан шунса иген урып алып, хөкүмәткә һәр һарыҡтан шунса йөн тапшырған. Иҫәндәүләтов Ҡыуандыҡ, Шәрипов Рәшит исемле алдынғы сабандарығыҙҙы ла гәзит аша беләм..." - тип мине таң ҡалдырыуы иҫемдә. Иң мөһиме: ауыр яраларына ҡарамаҫтан, туҡһанынсы йәшкә ҡарағанында, Байым ауылындағы һуғыш ветерандарының иң һуңғыһы булып был донъянан китте ул. Аллаһы Тәғәлә кемгәләр бәлә-ҡаза, йәиһә киреһенсә, берәй ниғмәт бирә икән, шуға алып барырлыҡ сәбәп тә ебәрә...

Йәшәйешебеҙгә, көнкүрешкә ҡағылышлы файҙалы мәғлүмәттәрҙең күптәрен, бына шулай, гәзит, журналдар аша алабыҙ. Шуға ла, баш мөхәррир әйтмешләй, "фәлән нәмә төгән гәзиттә сыҡты бит, күрҙеңме әле?" тигән һорауына ҡайһы береүҙәрҙән: "Мин бөтөнләйгә гәзит алдырмайым", - тигән яуапты ишетеү, йомшаҡ ҡына итеп әйткәндә, шатландырмай.

Ҡәҙерле милләттәштәрем, "Киске Өфө" тип аталыуына ҡарамаҫтан, был - милләтебеҙ гәзите! Үҙ милләтен хөрмәт иткән, яратҡан кешеләр булараҡ, уны алдырайыҡ, уҡыйыҡ, мәғлүмәтле булайыҡ, башҡаларға таратайыҡ!

Хәлил ҺӨЙӨНДӨКОВ.

ӘЙТЕР ҺҮҘЕМ БАР!

ЯҠШЫҺЫ ЛА БАЙТАҠ...

төҙәтәһе урындары ла бар

(Башы 1-се биттә).

Хәҙер таң атҡансы бер йорт ҡалҡып сығырға мөмкин. Ләкин ошондай бихисап кварталдар төҙөүгә рөхсәт биргән саҡта ни өсөн тейешле власть органдары ул урындағы балалар баҡсаһының, мәктәптең һыйҙырышлығын, машиналар ҡуйыу урындары булыу-булмауын ентекле тикшермәй икән? Инде бәләкәй мунса ла һыймаҫтай күренгән ергә лә күп ҡатлы әллә нисә йорт ултыртырлыҡ урын нисек табаларҙыр, иҫ-аҡылым китә. Йәшәргә кеше килеп тула, ә инфраструктура юҡ кимәлендә. Ошо мәсьәләгә ҡағылышлы ниндәй ҙә булһа контролдең булыуы мөһимдер, тип уйлайым.

Черниковка биҫтәһендә йәшәүсе булараҡ, ошо райондағы буш ултырған иҫке йорттарҙың күплеген билдәләп үткем килә. Мәҫәлән, Орджоникидзе урамындағы күптән бер кем дә йәшәмәгән ике ҡатлы йорттон ни өсөн әле булһа һүтелмәй ултырыуын аңлай алмайым. Унда үҙҙәренә төйәк тапҡан маргинал әҙәмдәр шул йорт янынан үтеп йөрөүсе балалар өсөн ҙур хәүеф тыуҙыра түгелме ни?

Балалар тигәндән, уларҙың һаулығын нығытыу, хәүефһеҙлеген ҡайғыртыу буйынса эштәр башҡарыла, ләкин, ҡыҙғаныҫҡа күрә, етерлек кимәлдә түгел, тип әйтер инем. Әле бына Ненец автономиялы округындағы булған фажиғәне ишетеп, йөрәк әрней. Ни рәүешле ҡулында бысаҡ булған иҫерек әҙәм бер ҡаршылыҡһыҙ балалар баҡсаһына үтеп инә алған һуң, тигән һорау тыуа. Һаҡ өсөн яуаплы кешеләр ҙә булған, тип хәбәр ителә. Минең ейәнем уҡыған мәктәптә лә һаҡсы бар, ләкин уның бар эше аҫҡыс биреп-алып ултырыуға ҡайтып ҡала. Ишектәр һәр ваҡыт асыҡ, кем инә-кем сыға, уға иғтибар итеүсе кеше юҡ, дәрестәр ваҡытында ла хатта мәктәп коридорында иркен йөрөргә мөмкин. Ни өсөн ошондай ҡараш һуң балаларҙың хәүефһеҙлегенә? Битарафлыҡмы, моңһоҙлоҡмы, яҡаулыҡмы? Күп һөйләйбеҙ, ә ысынында, һеҙөмтә юҡ. Етәкселәр тарафынан ҡаты контроль булғанда ғына үҙ эшебеҙгә яуаплы ҡарарға өйрәнгәнбеҙ шикелле...

Шулай итеп, тормошобоҙ бер яйҙа ғына дауам итә. Яҡшыһы ла бихисап, төҙәтәһе урындары ла етерлек. Бер-беребеҙгә ярҙам итеп йәшәйек. Берҙәмлектә - көс!

Мәхмүт ЯҠШЫГИЛДИН.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров "Торатау геопаркы" фән, мәғариф, экология, мәҙәниәт һәм туризм үҙәге" автономлы коммерцияға ҡарамаған ойошмаһын булдырыу тураһындағы бойороҡҡа ҡул ҡуйҙы. Республика исеменән автономлы коммерцияға ҡарамаған ойошма булдырыусылар - Башҡортостандың Туризм буйынса дәүләт комитеты һәм "Торатау конгресс-холы". Документҡа ярашлы, үҙәкҡә ойошманың уставын әҙерләп, раҫлауға тапшырыу һәм уны Рәсәй Юстиция министрлығының Башҡортостан буйынса идаралығында теркәүҙе тәьмин итеү бурысы йөкмәтелде.

✓Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров 2019 йылда Зәйнәб Биишева исемендәге "Китап" нәшриәтенең - 100, Башҡортостан Республикаһы Яҙыусылар союзының 85 йыллығына әҙерләнеү һәм уҙғарыу тураһындағы указға ҡул ҡуйҙы. Документҡа ярашлы, ойоштороу комитетын республика хөкүмәте вице-премьеры Фәнүр Йәғәфәров етәкләй. Ойоштороу комитеты юбилей саралары планын әҙерләргә һәм раҫларға, финанслау сығанаҡтарын билдәләргә тейеш.

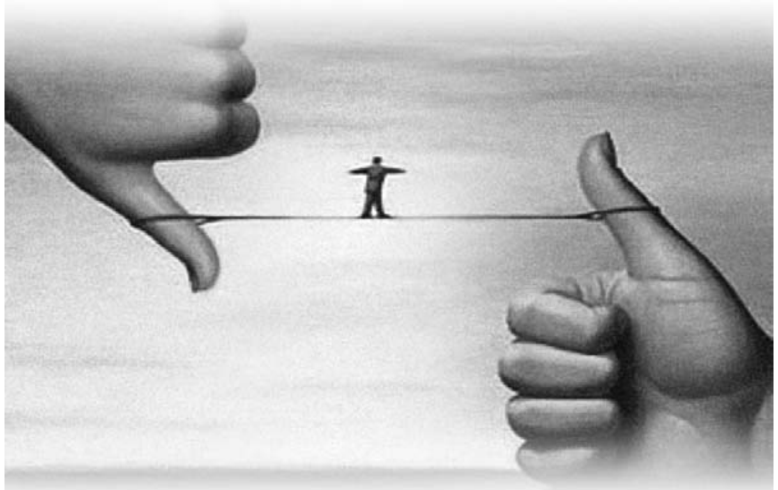
✓ВДНХ-Экспо майҙансығында өсөнсө Өфө халыҡ-ара мәғариф салоны асылды. Хөкүмәт премьер-министры урынбаҫары Фәнүр Йәғәфәров салонды асыу тантанаһында Башҡортостанда мәғарифты үҫтереү мәсьәләләренә етди иғтибар бүленеүен билдәләне. Республика етәксеһенең "сентябрь указы"нда амбициялы бурыстар ҡуйылған. Атап әйткәндә, Башҡортостанда биш йыл дауамында 50 балалар баҡсаһы, 60 мәктәп төҙөү һәм реконструкциялау, шулай уҡ тағы 12 полилингвалъ мәктәп асыу күҙаллана.

✓Һаулыҡ һаҡлау министры урынбаҫары Ольга Горбацевич хәбәр итеүенсә, быйыл тәүгә тапҡыр онкология буйынса айырым норматив билдәләнде. Республика Башлығы указы менән онкология сирҙәрен иртә асыҡлауҙы дәртләндереү өсөн дөрөҫ һәм үҙ ваҡытында диагноздар ҡуйған табиптарға 5 мең һум премия тәғәйенләнә. Туғыҙ ай йомғаҡтары буйынса 2785 раҫланған осраҡ өсөн 1633 медик түләүҙәр алды. Йыл башында дарыуҙар менән тәьмин итеүгә 1,7 миллиард һум бүленде. 2020 йылға сумма 2,5 миллиард һумға арттырылды.

ИШАРА

ЯМАНДАН ЯҠШЫ ТЫУЫРМЫ?

Бәғзе бер хәл-ваҡиғаларға, уларҙа ҡатнашҡан кешеләргә ҡарата ниндәйҙер баһа бирелгән мәлдәрҙә, ни эшләптер, бала саҡтан уҡ атайым ауыҙынан ишеткән шундай халыҡ әйтеме иҫкә төшә: "Яҡшынан яман тыуҙы тип көйөнмә, ямандан яҡшы тыуҙы тип һөйөнмә".



Ошо әхлаҡи тезис үтә ябай кеүек тойолһа ла, унда тормош диалектикаһы сағылыш тапҡан. Ә кеше тормошо бер заманда ла ҡапма-ҡаршылыҡтарһыҙ булмаған, бер яҡшыға - бер яман, тигәндәй, ошо полюстар араһында һәр кемебеҙгә үҙ урының, үҙ юлың һайларға тура килә. Тормош тигәнең үҙе лә бик ҡатмарлы нәмә, уның асылын аңлағансы, яҡшыны ямандан айырырға өйрәнгәнсе, ошо төшөнсәләр артында торғандың йөгөнтөһөн татып-тәмләп ҡарамайынса, башҡаларға ла, үҙ-үҙеңә лә объектив баһа бирә алыу ситенерәктер ул. Ә әхлаҡи баһалар айырым кешегә генә ҡағылмай бит, һәм һәр кеше өсөн айырым үлсәм, боронғосараҡ әйткәндә, айырым бизмән дә юҡтыр: йәмғиәт һәр ҡайһыбыҙҙы дөйөм, барыбыҙға уртаҡ булған үлсәмене ярашлы баһалай. Йәшәйештең иң сетерекле яғылыр ул әҙәми затка әхлаҡи баһалар биреү.

Әҙәм балаһы йә яҡшы, йә яман булып тыумай. Бәпескә әхлаҡи баһа биреп тә булмай, уның киләсәге башҡалар өсөн ҡараңғы. Эйе, намыҫлы, изге эштәре, таланты һәм аҡылы менән билдәле кешеләрҙең нәҫел-нәсәбен затлылар рәтенә индерәбеҙ. Әгәр ошондай ғаиләләрҙә тәрбиә алғандар арҙаҡлы ата-бабалары юлын һайлай икән, алма ағасынан йыраҡ төшмәй ул, тип баһаларға күнеккәнбеҙ. Тик гелән генә шулай булып тормай икән: үҙ нәҫел-нәсәбен һанға һуҡмағандар, хатта яман юлға баҫҡандар ҙа осрай баһалы ғаиләләрҙә. Хатта һуңғы йылдарҙа "алтын йәштәр" тигән атама ла барлыҡҡа килде.

Ата-әсәләренең байлығынан файҙаланып, һис бер тырышлыҡ, бер ниндәй яҡшы эш күрһәтмәйенсә, әхлаҡ талаптарын бар тип тә белмәйенсә, "типтереп" йәшәүсе һорогорт быуын хаҡында шулай тиҙәр. Яҡшынан яман тыуҙы, тип, тураһын әйтергә тура килә был осраҡта. Әллә яҡшы тигәнебеҙ тышҡы бер ялтырауыҡ ҡына булманымы икән?

Балаларының ошондай яманатлы булыуына ата-әсәләре лә яуаплы түгелме ни? Беҙгә иҫ киткес матур булып күренгәндең дә эсе ҡортло булыуы бар бит. Төп-төҙ, шыпшыма булып күренеп, ҡарар күҙгә ҡоростай ныҡ тойолған ағастың да үҙәге серек була ҡай саҡта. Яман эсле, шаҡшы хисле бәндәләр ҙә изгелек аңҡып торған мөхиттә яралмай ул. Асылы яман булғандарҙы изге һанап янылышыуҙар аҙ булғанмы ни тарихыбыҙҙа? Генсек Иосиф Сталиндың имәнес образы ғына ни тора! Йәш сағында дини семинарияла ла уҡыған ул, изгелек һәм яуызлыҡ хаҡындағы тәғлимәтте лә ҡат-ҡат тұҡығандарҙыр үҙенә. Уның большевиктар партияһы файҙаһына ҡаҙна талаусы боевик булып китеүе лә ошо кешенең демоник фиғеленә тап килә: үҙҙәре изге, тип атаған маҡсатҡа өлгәшеү юлында һис бер ғәйепһеҙ йәндәрҙе ҡыйыу ябай бер сара ғына ундай кешеләргә. Ер шарында ожмахҡа тиң тигеҙлек һәм ғәҙеллек йәмғиәтен төҙөүселәр үлтереш юлына баҫа, ошо мөхиттә башҡа берәүҙең ғүмере һуҡыр бер тингә лә тормай, "изге" маҡсатҡа табан барған юлда миллиондарған кеше ҡорбан ителә. Шул уҡ ваҡытта тере кешеләрҙе коммунизм аллаһына ҡорбан итеүселәр изгеләрҙән-изге шәхес, тип бар донъяға иғлан ителә. Ә тере кумирға әйләндерелгән Сталин үҙенә яҡынлаштырылған дуҫ-иштәрен дә һис бер икеләнеүһеҙ һәм аяуһыҙ ҡорбан итеүҙән туктамай. Ҡорбан килтереүгә тик ул үҙе үлгәс кенә аҙмы-күпме сик ҡуйыла. Ошо шайтан рухлы әҙәмде әлегә тиклем ололап, уның портретиконаларына табынып йөрөүселәр бер хәҡиҡәтте аңлай алмай: ямандан изгелек тыуыуы мөмкин түгел ул. Тарихтың шартлы һөйкәлеше булмай, әммә Сталин кеүек бөйөк ямანлыҡ әһеле ил башында тормаһа, XX быуаттың һуңғы оло ҡырылышында ла ҡорбандар ул тиклем үк ҡот осҡос кимәлгә етмәҫ ине. Әммә бында кешелектен тағы ла бер әшәке шайтан-демоны - Адольф Гитлер исемен йөрөткән әҙәми зат та үҙ ролен ахырынаса башҡара, ә уны, ҡыҙғаныҫҡа ҡаршы, заманында классик музыка һәм философия тыуҙыра алған немец халҡы үҫтергән.

Ошо хаҡта уйланғанда талантлы замандашыбыҙ, шағир Рәми Ғариповтың "Табыныу" поэмаһында кешелеккә сағыры кеүек яңғыраған шиғри ораны иҫкә төшә:

"Был вәхшәтте
Тарих онотмаһын,
Онотмаһын тыуыр быуындар,
Ерҙә тағы берәй алла тыуһа,
Ул алланы ерҙән ҡыуһындар!"

Күрәһең, әҙәм балаларына васыят итеп ҡалдырылған үтә боронғо бер ҡағиҙәне һис бер тайпылышһыҙ үтәү мотлаҡтыр: "Үҙ-үҙеңә кумир булдырма!" Был талап айырым кешеләргә генә түгел, бар халыҡҡа, тотош йәмғиәткә лә ҡағылалыр. Юғиһә, Рәсәй тигән киң мөхиттә кумирҙарҙың ниндәйе генә булманы һәм әленән-әле тыуып ҡына тора: батшалары, генсек-президенттарынан алып "законҙағы бур"ҙарына тиклем үҙҙәренә үҙҙәре тере саҡта уҡ һәйкәл һалдырырға маташа улар. Тик шуныһы: кумир тегә донъяға китеп тә өлгөрмәй, ул аяуһыҙ фаш ителә торған затҡа әүерелә беҙҙә.

Шулай ҙа фани донъябыҙҙа яуызлыҡтан изгелек алдараҡ йөрөй, беренсеһенә ҡарағанда икенсеһен өҫтөн күреүселәр ҙә етерлектер, яман әҙәмдәрҙән яҡшылыҡҡа ынтылыусылар ҙа күберәктер. Ошоға ышанып йәшәйбеҙ. Ә кеше тормошо физика фәнендәге ябай механик хәрәкәт кеүек булмай, уға ямандан арынып, аҙым һайын осрап торған ҡапма-ҡаршылыҡтарҙы үтеп, нәфсе ҡотҡоһон еңеп, башҡалар иҫәбенә йәшәргә ынтылыуҙан ваз кисеп йәшәү фарыз.

Яман юлға баҫҡандың да төҙәлергә килеү мөмкинлеге бар, төҙәрәк, аңды-тонды белмәйенсә ҡылған аламалыҡтарын танып, уларҙан тик яҡшы, изге тип һаналған ғәмәлдәр аша ҡотола алыу сараһы бар ошо донъяла. Быны кеше өсөн кеше эшләй алмай, барыһы ла һәр кемдең үҙенән тора. Шуның өсөн дә яҡшы заттарҙан яман тыуҙы, тип көйөнөп кенә бер ни эшләп булмай: ундайҙарҙы ярҙан эткәнсе, мөмкинлек бар хәлдә, ярҙам ҡулы һуҙыу зарур.

"Урал батыр" тигән эпосыбыҙҙа ла һәр ҡайһыбыҙға һабаҡ итеп бирелгән мәңгелек аманат булғанын онотмайыҡ, туғандар: "Яҡшылыҡ булһын атығыҙ, кеше булһын затығыҙ!"

Бәҙри ӘХМӘТОВ.

БЕР КӘЛИМӘ ФЕКЕР

ТУҒАН ТЕЛДӘН ЯҘҘЫРМА!

Бөгөн тырышып-тырмашып үҙ телендә һөйләшергә өйрәнгән күп башҡорт балаларын өлкәндәр үҙҙәре "юлдан яҙҙыра" икәнен беләбеҙ.

Балаларҙы үҙ асылынан яҙҙырыу юлы бер - ул дөйөм балалар баҡсалары, ундағы бөтә балаларға бер төрлө ҡараш, бер төрлө талаптар. Ата-әсәһе эргәһендә үҙ телендә матур ғына тәтелдәп йөрөгән бала баҡсаға барһа, үҙ телен оноторға мәжбүр. Ҡәҙерле баламды ике телдә һөйләштереп "ыҙалатҡансы", тиҙәр ҙә, атай-әсәйҙәр ят тел файҙаһына туған телде ҡорбан итеп, үҙҙәре еңел генә "пап", "мам"ға әйләнә. Ғәмәлдә, ата-әсә, балаһын йәлләгән булып, үҙенә еңеллек көҫәй, сөнки баланың теләген, ризалығын бер кем дә һорап тормай. Мәктәптә, тыумыштан йәненә һалынған телен үҫтереү урынына, сит ил телдәрен көсләп өйрәтеп, бала әсә телендә һөйләшеү хоҡуғынан мәхрүм ителә. Баланы йәлләү, ҡурсалау түгел был, киреһенсә, яфалау, сөнки уның йәне кем икәнен белмәй ыҙалай, икеләнеүҙәрҙә йонсой. Ә йонсоу йәндең йүне лә булмай, юлы ла уңмай. Үҙ мөхитендә, үҙ булмышына тап килеп, үҙ телендә иркенләп һөйләшеп, ғүмерен саф үҙе булып рәхәтләнеп йәшәр ине лә, мөхитенән көсләп ситләтелгәс, телен йүнләп белмәгәс, ояла. Ағасты тамырҙары түгел, йәшәгән шарттары кәкерәйткән кеүек, әҙәм балаһын да йәшәгән мөхите ҡулайлашырға мәжбүр итә. Бала, ирекһеҙҙән, йәненә хас булмаған ҡағиҙәләргә яраҡлашып, баҙнатһыҙ, ҡыйыуһыҙ булып үҫә, ят ғүмерҙә йәшәүгә дусар ителә. Кешенең фекер йөрөтөү һәләте лә туған телен белеүгә тығыҙ бәйле икәнен яҡшы беләбеҙ. Тимәк, балаларыбыҙҙы тәрән, төплө фекерләү һәләтенән аңлы рәүештә яҙҙырып, көрәләтә, ярталыҡҡа әүерелдерәбеҙ түгелме? Яртыһын русса, яртыһын башҡортса уйлағас, шулай була бит! Тоғро һүҙгә ҡаршы дәлил юҡ!

Урал МОСТАФИН.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✔Рәсәй Президенты Владимир Путин эске хеҙмәт полковнигы Алексей Чириковты Федераль яза башҡарыу хеҙмәтенең Башҡортостан буйынса идаралығы начальнигы итеп тәғәйенләне. Барнаулда тыуып үҫкән Алексей Чириков быға тиклем Рәсәй Федераль яза башҡарыу хеҙмәтенең Алтай Республикаһы, һуңынан Калининград өлкәһе буйынса идаралыҡтарын етәкләне.

✔Президент Владимир Путин Ҙур Рәсәй энциклопедияһының электрон версияһының, "Википедия"нан айырмалы рәүештә, ышанысы мәғлүмәт сығанағы булып хеҙмәт итә алырына ышана. Рус теле буйынса совет ултырышында ул шундай фекер белдерҙе. "Википедия"ға килгәндә... уны электрон төрҙәге яңы Ҙур Рәсәй энциклопедияһы менән алмаштырыу яҡшыраҡ", - тине Путин, уҡыусылар йыш ҡына тикшерелмәгән мәғлүмәт сығанаҡтарынан, шул иҫәптән "Википедия"нан файҙалана тигән фекергә аңлатма биреп.

✔Әлеге ваҡытта, Нарьян-Марҙағы фажиғәнән һуң, илдең күп кенә ҡалаларында балалар баҡсаларының хәүефһеҙлеген тикшерә башланылар. Башҡортостандың район хакимиәттәре башлыҡтарына һәм мәғариф идаралығына белем биреү учреждениеларының хәүефһеҙлек кимәлен тикшерергә һәм анализларға ҡушылды. Билдәле булыуынса, Нарьян-Марҙа 36 йәшлек иҫерек ир балалар баҡсаһына ингән һәм 6 йәшлек малайға бысаҡ менән сәнскән. Баланы ҡотҡара алмағандар.

✔Башҡортостанда өс ҙур дауахананың баш табиптары алмашылды. Ғ. Ҡыуатов исемендәге 1-се Республика клиник дауахаһының Эльза Сыртланова етәкләй. 1-се Республика клиник дауахаһының элекке баш табибы Ринат Нагаев Өфөнөң 21-се дауахаһына күсте. Үҙ сиратында, ошо дауахананың экс-башлыҡы Гөлнара Мостафина Өфөнөң 50-се поликлиникаһы етәксеһе вазифаһын биләне. Һаулыҡ һаҡлау министры Максим Забелин Башҡортостанда 18 һаулыҡ һаҡлау учреждениеһын ҙур үҙгәрештәр көтөүе хаҡында хәбәр итте.

✔Башҡортостандың Мәғариф министрлығы татлы бүләктәргә һәм уйынсыҡ ҡомаҡтарға бер миллион һумдан саҡ ҡына күберәк аҡса тотонорға әҙер. Ведомство дәүләт һатып алыуҙары сайтында аукционға ике ғариза урынлаштырҙы: береһе - 509,6 мең һум (уйынсыҡтар), икенсеһе - 500,6 мең һум (тәм-том). Аукционда еңгән компания 16 декабргә тиклем министрлыҡҡа 2020 йылдың символын - 780 йомшаҡ уйынсыҡ тапшырырға тейеш.

✓ Шәхси йортҡа газ үткәреү өсөн сертификаттың хаҡы 60 мең һум тәшкил итә. Ә Бөйөк Ватан һуғышы ҡатнашыусылары һәм инвалидтары, шулай уҡ хәрби бәрелештәр инвалидтары өсөн сертификаттың хаҡы 100 мең һумға тиң.

ИШЕТТЕГЕҘМЕ ӘЛЕ?

ГАЗ ҮТКӘРЕҮСЕЛӘРГӘ

Башҡортостан Хөкүмәте халыҡтың ҡайһы бер категорияларына шәхси йорттарға газ үткәреү өсөн сертификаттар биреү һәм түләү тәртибен раҫланы. Башҡортостан биләмәһендә даими йәшәгән, шәхси йорто йәки милек хоҡуғында өлөшкә эйә булған һәм түбәндәге категорияларға ҡараған Рәсәй граждандарының ошондай сертификат алыуға хоҡуғы бар: Бөйөк Ватан һуғышында ҡатнашыусылар; Бөйөк Ватан һуғышы инвалидтары һәм хәрби бәрелештәр инвалидтары; инвалидтар; инвалид балалар тәрбиәләгән ғаиләләр; күп балалы ғаиләләр.

Шәхси йортҡа газ үткәреү өсөн сертификаттың хаҡы 60 мең һум тәшкил итә. Ә Бөйөк Ватан һуғышы ҡатнашыусылары һәм инвалидтары, шулай уҡ хәрби бәрелештәр инвалидтары өсөн сертификаттың хаҡы 100 мең һумға тиң. Торлаҡҡа газ үткәреү буйынса дәүләт ярҙамына хоҡуҡлы ғариза биреүселәр ҙә (әгәр ғаиләнең йән башына уртаса килеме йәшәү минимумы дәүмәләнән кәмерәк булһа) ошондай 100 мең һумлыҡ сертификат алырға мөмкин.

СПОРТҠА ДӘРТЛӘНДЕРЕҮ

РФ Финанс министрлығы фитнес-хеҙмәттәргә һалым ҡайтармаһы тураһында закон проекты әҙерләп, Рәсәй хөкүмәтенә тапшырған. Декабрҙә уны Дәүләт Думаһына ҡарауға индереү күҙ уңында тотола. Документҡа ярашлы, ҡайтарма алыу мөмкин булған максималь сумма - 120 мең һум. Йәғни һалым түләүселәрҙең 15,6 мең һумға тиклем НДФЛ-ды (13 процент) кире алыу, шул рәүешле фитнес-абонементҡа тотонған аҡсаһының бер өлөшөн ҡайтарыу мөмкинлеге барлыҡҡа киләсәк. Яңы ҡайтарма ҡағылырға тейешле хеҙмәттәрҙең аныҡ төрҙәрен һәм ойошмалар исемлеген һуңыраҡ билдәләйәсәк. Эксперттар фекеренсә, фитнес-хеҙмәттәргә һалым ҡайтармаһы халыҡҡа ла, дәүләткә лә отошло. Ул кешеләрҙе спорт менән шөғөлләнергә һәм сәләмәт йәшәү рәүеше алып барырға дәртләндерергә мөмкинлек бирә. Әлеге ваҡытта рәсәйҙәр түләүле медицина хеҙмәттәре, дарыуҙар, уҡыу һәм страховкалау өсөн сығымдарҙан 13 процент күләмендә социаль һалым ҡайтармаһын алырға хоҡуҡлы. Йылына 120 мең һумға тиклем сығымдар буйынса НДФЛ-ды ҡайтарырға мөмкин.

ТАҒЫ АРТА...

2020 йылдың икенсе яртыһында Башҡортостанда торлаҡ-коммуналь хеҙмәттәр өсөн түләүҙең уртаса күләме яҡынса 3,6 процентҡа арта, тиелә Рәсәй хөкүмәте бойороғонда. Тарифтарҙың 3,6-4,9 процентҡа артыуы илдең күпселек төбәктәре өсөн хас, тип билдәләнә документта. Киләһе йылда торлаҡ-коммуналь хужалыҡ тарифтары бөтәһенән дә нығыраҡ Чечен Республикаһында (6,5 процент), Ҡабарҙы-Балҡар Республикаһында (5,4 процент) һәм Дағстан Республикаһында (5,2 процент) ҡиммәтләнә. Һәм, киреһенсә, Ненец автономиялы округында йәшәүселәр өсөн коммуналь хеҙмәттәр өсөн түләү 2,4 процентҡа ғына арттырыла. Уның ҡарауы, Мәскәүҙә киләһе йылдың икенсе яртыһында торлаҡ-коммуналь хеҙмәттәр өсөн түләү уртаса 5 процентҡа арта. Мәскәү өлкәһендә - 4,1 процентҡа, Санкт-Петербургта - 3,8 процентҡа. Инфляцияның күтәрелеүе сәбәпле 2020 йылдың беренсе ярты йыллығында торлаҡ-коммуналь хужалыҡ тарифтары арттырылмай.

ТӨРЛӨҺӨНӘН

ЭШ ХАҠЫ АРТЫРМЫ?

Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров 2020 йылда бюджет хеҙмәткәрҙәренә эш хаҡын арттырырға вәғәҙә бирҙе. Был хаҡта ул "Фейсбукта"ғы сәхифәһендә яҙҙы.

"Киләһе йылға бюджет хеҙмәткәрҙәренең эш хаҡы өсөн быйылға ҡарағанда 1,6 миллиард һумға күберәк аҡса бүлеү ҡаралған. Киләһе йылда граждандарҙы социаль тәьмин итеүгә лә күберәк - 3,2 миллиард һум бүләсәкбеҙ. Ихаталарҙы, подъездарҙы, лифттарҙы, һыу каналдарын ремонтлауға һәм тораҡ пункттарҙы яҡтыртыуға 14,1 миллиард һум ҡаралған, был проблемалар тулыһынса тиерлек көн тәртибенән алынырға тейеш", - тип билдәләне республика етәксеһе.

"Һуңғы өс йылда республика граждандарын льготалы дарыуҙар менән тәьмин итеүгә сығымдар 2,3 тапҡырға - 3,1 миллиардҡа тиклем арттырылды. Өҫтәүенә, федераль бюджеттан 1 миллиард һумдан ашыу ресурстар йәлеп итәбеҙ. Һаулыҡ һаҡлауға сығымдар күләме, мотлаҡ медицина страховкалауы аҡсаһын иҫәпкә алып, 2020 йылда яҡынса 91 миллиард һум буласаҡ", - тип йомғаҡ яһаны Башҡортостан етәксеһе.

"Башинформ" агентлығы хәбәр иткәнсә, 2022 йылда Башҡортостанда уртаса айлыҡ эш хаҡын 43,5 мең һумға еткереү күҙаллана. 2020 йылға һәм 2021-2022 йылдарҙың план осорона республиканың социаль-иҡтисади үҫеше прогнозында тап ошондай хеҙмәт хаҡы күрһәткесенә өлгәшеү билдәләнгән.

ҠЫМЫҘ КИТӘ КУВЕЙТҠА...

Башҡорт ҡымыҙын һәм бейә һөтөн Кувейтҡа һәм Ғәрәп ярымутрауының башҡа илдәренә оҙатыу күҙаллана, тип хәбәр итте Башҡортостан Республикаһының Тышҡы иҡтисади бәйләнештәр буйынса дәүләт комитетынан.

"Алмаса" компанияһының (Кувейт) директорҙар советы рәйесе Салем Аль-Бьянониҙың Башҡортостанға сәфәре ваҡытында ошо хаҡта һөйләшеп килешелде. "Әлегә башҡорт ҡымыҙын оҙатыуҙың аныҡ ваҡыты һәм күләме хаҡында һүҙ бармай. Хәҙер был мәсьәлә ентекле өйрәнелә. Кувейтҡа һәм башҡа Фарсы ҡултығы илдәренә Баймаҡ районынан киптерелгән ҡымыҙҙы оҙатыу күҙ уңында тотола", - тип аңлатма бирҙе "Башинформ" агентлығына Башҡортостан Республикаһы Тышҡы иҡтисади бәйләнештәр буйынса дәүләт комитетының матбуғат секретары Илгизәр Санъяров. "Алмаса" компанияһы менән хеҙмәттәшлектең киләһе этабы - Башҡортостан шифаханаларына ҡымыҙ менән дауаланыуға туристик сәфәрҙәр ойоштороу. "Салем Аль-Бьянони проект тормошҡа ашырылыр тип ышана, сөнки башҡорт балын Кувейтҡа һәм башҡа Ғәрәп ярымутрауы илдәренә оҙатыуҙың уңышлы тәжрибәһе бар. Быны бер йылға яҡын инде ошо илдәр республикабыҙ балы менән тәьмин итәлә. Эшҡыуар киләсәктә оҙатылған бал продукцияһы исемлеген гипоаллергенлы бал менән тулыландырырға ниәтләй", - тип өҫтәне Илгизәр Санъяров.

КОЛЛЕДЖДА УҠЫРҒА ТЕЛӘЙҺЕҢМЕ?

Яҡынса мәғлүмәттәр буйынса, 2025 йылға Башҡортостан колледждарында бюджет урындарына ҡытлыҡ булыуы мөмкин, тип хәбәр иттеләр республика Мәғариф министрлығынан.

"Демографик хәлде иҫәпкә алып, 3 мең бюджет урынына контроль ҡабул итеү һандарын арттырырға кәрәк, шул иҫәптән медицина йүнәлеше буйынса - 400. Был 191 миллион һум күләмендә өҫтәмә финанслау талап итә", - тип белдерҙе Башҡортостандың мәғариф министры вазифаһын башҡарыусы Айбулат Хажин. Уның һүҙҙәренсә, әлеге ваҡытта республика бюджеты аҡсаһы иҫәбенә колледждарға контроль ҡабул итеү цифрҙары туғыҙынсы класты тамамлаусылар һанынан күпкә аҙыраҡ. Ағымдағы уҡыу йылына колледждар өсөн контроль ҡабул итеү цифрҙары - 22 300 урын. Туғыҙынсы кластан һуң - 18 611, ун беренсенән һуң - 3 689 кеше. Уҙған уҡыу йылы менән сағыштырғанда, контроль ҡабул итеү цифрҙары 3000 ашыу урынға кәмегән. Әйтәйек, 2018/2019 уҡыу йылына республикала контроль цифрҙар 25 334 урын тәшкил иткән. "Шуның менән бергә туғыҙынсы класты тамамлағандар һәм туғыҙынсынан һуң колледждарға уҡырға инергә теләгәндәрҙең йылдан-йыл артыуы күҙәтелә, - тип өҫтәне Айбулат Хажин. - Әгәр ошо уҡыу йылында туғыҙынсы класты тамамлағандар һаны 42 371 кешегә етһә, 2024 йылға иһә улар 53 534 була. 2019 йыл менән сағыштырғанда, уларҙың һаны 26 процентҡа арта". Республика етәксеһе Радий Хәбиров колледждарға контроль ҡабул итеү һандарын өҫтәмә анализларға һәм бер айҙан был мәсьәләне яңынан тикшерергә ҡушты. Республика Мәғариф министрлығы колледждар өсөн Башҡортостан Башлығы гранттарын булдырыу тәҡдимен индерҙе.

ӨЛӨШ ИНДЕРГӘЙНЕҢМЕ?

Башҡортостан Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтай депутаттары 2019 йылға һәм 2020-2021 йылдарҙың план осорона бюджет тураһында республика законына үҙгәрештәр индерҙе.

Уларға ярашлы быйыл Граждандарҙың өлөшләтә төҙөлөштә ҡатнашыусыларҙың хоҡуҡтарын яҡлау фонды мөлкәт взносы итеп 175 миллион һум алырға тейеш. "Фонд федераль кимәлдә булдырыла, - тип хәбәр итте Башҡортостан Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтай рәйесе Константин Толкачев. - Уны 88 процентҡа - федераль аҡсаға һәм 12 процентҡа төбәктәр иҫәбенә формалаштырыу күҙ уңында тотола. Шулай итеп, артабан республика биләмәһендә уңынлашҡан торлаҡ төҙөлөшөн тамамлау өсөн Фондтан быйыл уға индергән 175 миллионға ҡарағанда күберәк сумма алырға ниәтләйбеҙ". Фондтан аҡса федераль стандарттарға тап килгән проблемалы объекттарҙы төҙөүҙе тамамлауға бүленә. Фондтың эшмәкәрлеге һәм аҡсаны бүлеү тәртибе ентеклерәк федераль актарҙа билдәләнә.

БАШ ҠАЛА ХӘБӘРҘӘРЕ

✓13 ноябрҙән Башҡортостанда пенсионерҙарға һәм инвалидтарға туристик юллама хаҡының бер өлөшөн субсидиялау өсөн сертификаттар тапшырыу башлана. Сертификаттар Республика халыҡҡа социаль ярҙам күрһәтеү үҙәге филиалдарында, шулай уҡ "Ғаилә" республика ресурс үҙәгендә һәм пенсионерҙарҙың, инвалидтарҙың теркәлгән урыны буйынса "Ғаилә" район-ара үҙәктәрендә бирелә.

✓16 ноябрҙә Стәрлетамаҡ районында "Борон туйҙар гөрләп үткән..." милли боронғо туй йолалары республика фестиваль-конкурсы ойошторола. Ҡатнашыуға этнографик һәм вокаль коллективтар саҡырыла. Ғаризалар 12 ноябргә тиклем mbuksrdk@yandex.ru электрон почтаһына ҡабул ителә. Конкурс тураһында тулыраҡ мәғлүмәтте (3473) 26-73-78 буйынса алырға мөмкин.

✓2 декабрҙә милек һалымын түләү ваҡыты тамамлана, тип белдерҙеләр Федераль һалым хеҙмәтенең Башҡортостан буйынса идаралығында. Һүҙ, атап әйткәндә, милек, транспорт һәм ер һалымын түләү тураһында бара. Ҡануниәткә ярашлы, рәсәйҙәр һалымды 1 декабргә тиклем түләргә тейеш. Ләкин быйыл 1 декабрь - ял көнө, шуға күрә түләү ваҡыты дүшәмбегә күсерелә - һалымдар 2 декабргә тиклем түләнә, ошо көнгәсә бер ниндәй ҙә пеня юҡ. Һалымды дәүләт хеҙмәттәре порталы аша түләргә мөмкин.

✓"Башавтотранс" автопарки тағы ла "Нефаз" һәм "Лиаз" маркалы 47 яңы автобус менән тулыланды. Дөйөм алғанда, республиканың төп ташыусыһы автопаркы 2020 йылдың 1 апреленә тиклем 589 яңы автобус менән тулылана. Быйыл "Башавтотранс"ҡа бөтәһе 527 автобус тапшырыла. 2020 йылдың беренсе кварталында тағы 62 автобус - 17 урта класлы һәм 45 ҙур автобус бүленә. Башҡортостан етәксеһе пассажирҙарҙы хәүефһеҙ һәм уңайлы йөрөтөү өсөн республика киләсәктә лә "Башавтотранс"ҡа яңы автобустар һатып алыуҙа ярҙам күрһәтәсәген билдәләне.

✓Хәҙер изге урындарға ғибәҙәт ҡылыу сәфәрҙәрен ойоштороу менән дини ойошмалар ғына шөғөлләнергә хоҡуҡлы. Сәйәхәттәрҙең был төрө "Рәсәйҙә туристик эшмәкәрлек нигеҙҙәре тураһында"ғы законда ғәмәлгә сығарылды. Тейешле документ 1 ноябрҙән көсөнә инә. "Киммәтле турҙар мутлашыусыларҙың иғтибарын йәлеп итә. Һуңғы ике йылда ғына республикала 140-ҡа яҡын мосолман мутлашыусыларҙан зыян күрҙе", - тип билдәләне парламент спикеры.

"БАШИНФОРМ" материалдары файҙаланылды.

...ҒӘҘӘТТӘРЕ СӘЙЕР

ХАТАЛАР ӨҪТӨНДӘ ЭШ

Кешелек һәр ваҡыт хаталар өҫтөндә эш эшләп үҫешә торғандыр. Шулай уҡ хаталар өҫтөнә баҫып хаталар эшләү ҙә ғәҙәти күренеш.

Ябай ғына бер миҫалды алайыҡ. Нисәмә йылдар күрәшәбеҙ Өфөлә алтаҡталар, баннерҙар, урам исемдәрендәге, туҡталыштарҙағы атамаларҙа киткән хәреф хаталарына ҡаршы. Әммә ул хаталар кәмемәй һәм был көрәш мәңге тамамланмаҫ бер ҡуласаны хәтерләтә. Ярай ҙа, ул хаталарҙы төҙәтеүселәр бар. Өфөлә, мәҫәлән, ул етешһеҙлектәр башҡорт теле уҡытыусыларының, башҡорт филологияһы факультеттары студенттарының, ғөмүмән, туған телен яҡшы белгән башҡа кешеләрҙең иғтибар үҙәгенән ситтә ҡалмай. Улар ҡайҙа ниндәй хаталы яҙыуҙар күреүе тураһында беҙҙең редакцияға ла, баш ҡала райондары хакимиәттәрендәге терминология төркөмдәренә лә шылтыратып хәбәр итеп тора. Өфө ҡала округы хакимиәте ҡарамағындағы "Башҡортостан Республикаһы халыҡтары телдәре" тураһындағы БР законын тормошҡа ашырыу буйынса комиссия ағзалары иһә аҙнаһына ике тапҡыр йыйылып, предприятие, ойошма һәм учреждениеларға атамалар, эш режимдары күрһәтелгән алтаҡталарҙың, бланктар, башҡа текстарҙың дәүләт телдәрендәге дөрөҫ яҙылышын тикшерә, ярҙам итә. Комиссияның был көндәрҙә үткән сираттағы ултырышында баш ҡала хакимиәте башлығы урынбаҫары Алина Сөләймәнова хәбәр итеүенсә, быйылғы ун айҙа ғына комиссия ике меңдән ашыу мөрәжәғәт ҡабул иткән, шуларҙың 425-е яңынан эшләү өсөн кире ҡайтарылған.

Әммә ҡалабыҙҙы йәмһеҙләүсе, әҙәм көлдөрөүсе хаталар өҫтәлеп кенә тора. Кемдер хакимиәттәрҙәге дәүләт телдәрендәге дөрөҫ яҙыуҙарҙы контролләүселәргә мөрәжәғәт итеп тормай, үҙ коллективында эшләгән "тел белгестәре" тәржемәһе менән генә ҡәнәғәтләнә. Һөҙөмтәлә ошондай яҙыуҙар барлыҡҡа килә лә инде: "Разливные напитки" - "Эсемлек түгелеп", "Роддом №4" - "Тыуырға № 4-се", "Аҙыҡ-түлек" иһә "азык-түлек" булып китеп бара. Бигерәк тә пассажирҙар ташыусы шәхси автобустарҙағы башҡортса яҙыуҙарҙы бәрәү ҙә аңларлыҡ түгел. Ә бына дәүләт ҡарамағындағы пассажирҙар транспорты һуңғы ваҡытта башҡорт телендәге маршрут яҙыуҙары менән генә түгел, ә дикторҙарҙың туҡталыштарҙы дөрөҫ башҡорт телендә иғлан итеүҙәре менән дә ҡыуандыра.

Әйткәндәй, республика буйлап йөрөгәндә төрлө атамаларҙағы, баннерҙарҙағы хаталарға төртөлөп, район-ҡала хакимиәттәрендәге терминология, топонимия комиссияларының эшләү-эшләмәүе менән ҡыҙыҡһынырға тура килгәне булды. Күберәк ундай комиссияларҙың эше һүлпәнләнеп ҡалыуы тураһында ишеттек. Ошо уҡ тәнҡит беҙҙең республика Хөкүмәте эргәһендәге "Башҡортостан Республикаһы халыҡтары телдәре" тураһындағы БР законын тормошҡа ашырыу буйынса комиссияға ла ҡағыла. Атамаларҙағы хаталарҙы төҙәтеү эше тотош республикала һүрелеп ҡалыуына был да сәбәпсе, тип уйлайныла. Юҡҡа ғына V Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайында Башҡортостан Хөкүмәтенә ошо комиссияның эшен яңыртыу, әүҙемләштереү, камиллаштырыу тураһындағы тәҡдим ҡат-ҡат яңғырамағандыр. Ул тәҡдим Ҡоролтай ҡабул иткән резолюцияға ла индерелде.

Ҡыҫҡаһы, Өфөнән генә түгел, башҡа район-ҡалаларҙағы битараф булмаған уҡыусыларыбыҙҙан да төрлө алтаҡталар, баннерҙар, атамаларҙағы хаталарҙы сағылдырған фотолар, сығыштар көтәбеҙ.

Гөлбаныу ГӘРӘЕВА.

БАШ ҠАЛАМ

ЛИФТ ЭШЛӘМӘҺӘ...

Йәйҙе беҙ генә түгел, ҡаланың коммуналь хужалыҡ хеҙмәттәре лә көтөп ала шул. Тап ошо миҙгелдә улар ихаталарҙа, подъездарҙа, коммуналь селтәрҙәрҙә, юлдарҙа һ.б. ремонт эштәре башлай. Саң-туҙан, бысраҡ аша үтеп, хәҙер инде рәхәтләнеп йыуынып алһам, хәл инеп китер, тип хыялланһаң йә эҫе һыу булмай, йә, киреһенсә, һыуыҡ һыу туҡтатыла. Ярай, унынһын алдан хәбәр итеп, көнкүреш өсөн йыйып ултыртаһың. Барыһына ла түҙергә, сабыр ғына үткәрергә мөмкин. Әммә быйыл йортобоҙҙа лифттарҙы ремонтлау үҙәккә үтте генә бит.

Юҡ, графиктан да ҡалышманы эшселәр, ваҡытында ла башҡарҙылар. Ләкин юғары ҡатта йәшәгәс һәм хәрәкәтләнеү ҡыйын булғас, лифтһыҙ менеп төшөп йөрөүҙең нимә икәнен үҙе шул баҫҡыстарҙы үтеүсе генә аңлайҙыр. Ярай, саф һауа һуларға урамға сыҡмайынса, балконда ғына ултырырға ла мөмкин. Юғары ҡаттан ғына урамды күҙәтеп, "Эх, ергә аяғын ныҡлы терәп, ерҙән атлап йөрөүселәр ниндәй бәхетле!" тип уйлайһың, ауыл ерендә, үҙ йортонда йәшәүселәргә көнләшеп ҡарайһың. Сөнки магазинға ла сығырға тура килә, дарыуханаһына ла барырға кәрәк, тигәндәй, һәр хәлдә, сығырға мәжбүр булаһың. Ана шул ваҡытта башлана ла инде ыҙалар. Әкрен генә, туҡтап ял итә-итә булһа ла йөрөйөм бит әле, шөкөр, тип ҡуямын шулай ҙа. Юҡһа, коляскала ултырыусылар, бөтөнләй түшәктә ятыусылар ҙа бар бит.

Шулай ҙа, лифт эшләй башлағас, шатлығымдың сиге булманы. Ҡышын аварияһыҙ, имен-аман ғына эшләһен инде, тип теләйем хәҙер.

Нәғимә БАТЫРОВА.

ИҠТИСАД ӘЛИФБАҺЫ

ҮҘӘК БАНК...

төп ставканы кәметте

Илдәге бөтә банк һәм башҡа финанс структураларҙың Рәсәй Үҙәк банкына "ҡарап" торғаны билдәле. Йәғни, илдең төп банкы башҡарған бөтә эшмәкәрлек тә башҡа ҙур һәм бәләкәй финанс ойошмаларҙың эшендә сағыла. Тәү сиратта төп ставканың ниндәй күләмдә булыуы ҙур йоғонто яһай. Әлеге мәлдә Үҙәк банк был ставканың дәүмәлен 7 проценттан 6,5 процентҡа тиклем төшөрҙө. Был иһә, үҙ сиратында, кредит һәм займдарҙың ғына түгел, ә процентҡа һаҡлауға һалынған вкладтарҙың да осһоҙайыуына килтерәсәк.

Атап әйткәндә, ипотека өлкәһендә банктар процент ставкаларын төшөрәсәк, тигән ышаныста эксперттар. Йыл аҙағына был күрһәткестәрҙең 8-9 процент булыуы ла ихтимал, тип билдәләй иҡтисадсылар. Ә эскроу-иҫәп аша төҙөлөп ятҡан йорттан фатир һатып алыусыларға ҡайһы бер банктар фатир тапшырылғанға тиклем ипотека процентын 1-5,3 процент итәсәк. Йәғни, фатир асҡысын ҡулға алғанға тиклем ипотеканы бәләкәй процент менән ҡайтарыу мөмкинлеге буласаҡ, ә йорт тапшырылғандан һуң процент ставкаһы артасаҡ.

Октябрь уртаһында Рәсәй Үҙәк банкы башлығы Элвира Нәбиуллина инфляцияның кәмеүе күҙаллағандан тиҙерәк бара, шуға күрә банктың төп ставканы кәметеү мөмкинлеге бар, тип белдерҙе. Уның һүҙҙәрен илдең иҡтисад министры Антон Силуанов та йөпләне һәм әлеге мәлдә Рәсәй иҡтисадында төп ставка күрһәткесен әҙәйтеүгә иң уңайлы осор тип билдәләне.

Күпселек иҡтисадсылар фекеренсә, Үҙәк банктың был аҙымы, тәү сиратта, осһоҙ аҡсаны күпләп йәлеп итеп, илдең иҡтисадын үҫтереүгә йүнәлтелгән. "Осһоҙ аҡса" билдәләмәһе артында эшҡыуарҙарҙың, халыҡтың түбән процент менән кредит алыу мөмкинлеге һәм уны әйләнешкә индереүе күҙҙалана. Шулай уҡ элек алынған займдарҙы түбәнерәк процент менән яңынан юллау (реструктуризация) мөмкинлеге лә барлыҡҡа килә. Тимәк, яҡын арала эш хаҡтарының артыҡ артыуы күҙәтелмәһә лә, бурыстарын ҡайтарыу өсөн тотонған аҡса сығымының кәмеүе халыҡтың йәшәйешенә ыңғай йоғонто яһаясаҡ.

Банк секторы белгестәре фекеренсә, төп ставка быйыл тағы ла кәмергә мөмкин. Мәҫәлән, Сбербанк һәм ВТБ-ның финанс аналитиктары был күрһәткес 0,5 процент тәшкил итәсәк, тип күҙаллай.

Ғәҙәттә, төп ставка күрһәткесе кәмеһә, милли валюта - һумдың да - осһоҙайыуы күҙәтелә. Ләкин әлеге ваҡытта ул тотороҡло хәлдә.

Гөлназ МАНАПОВА әҙерләне.

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.

Эскелеккә ҡаршы

❖ Дарыухананан любисток тигән үлән алып, 2 балғалаҡ ошо үләнгә 2 лавр япрағы өҫтәп, 1 стакан араҡы ҡойорға. 2 аҙна төнәткәндән һуң, эсергә яратыусыға бирергә. Ошо төнәтмәнән һуң унда спиртлы эсемлектәргә ҡарата ытырғаныу барлыҡҡа киләсәк. Бер нисә тапҡыр бирергә мөмкин. Ошонан һуң дауалай башларға мөмкин. 1 өлөш әремгә 1 өлөш һарығүҙ (золототысячник), 4 өлөш ҡанүлән (тимьян) ҡушырға. 1 балғалаҡ ҡатнашмаға 1 стакан һыу ҡойорға, 1-2 минут ҡайнатырға, ярты сәғәт төнәтергә, һөҙөргә. Көн дауамында ас ҡарынға эсергә. Дауаланыу курсы - 2 ай. Был дауаны бауыр, бөйөр сирҙәре, аҙҡанлылыҡ мәлендә, ашҡаҙан сей яраһы булғанда, шулай уҡ кардиосклероз, ҡан тамырҙары атеросклерозы, аритмия, боғаҡ биҙе ауырыуы ваҡытында ҡулланыу ҡәтғи тыйыла!

❖ 1,5 л ҡайнап ултырған һыуға 4 стакан һоло һалырға. Ҡайнатып, талғын утта ярты сәғәт бешерергә. Уттан алғас, 50 г календула сәскәһен өҫтәп, йылы итеп төрөргә. Көнөнә 3 тапҡыр 1-әр стакан эсергә.

Баш ауыртыуынан

❖ 0,5 ҡалаҡ бөтнөк үләненә 1 стакан ҡайнар һыу ҡойоп, 15 минут төнәтергә. Һыуынғас, һөҙөргә һәм көнөнә 2 тапҡыр, ашарҙан 15 минут алда яртышар стакан эсергә.

Аяҡ өйкәлһә...

❖ Йоҡларға ятыр алдынан аяҡтарҙы йыуып, өйкәлгән урынға лимон киҫәге бәйләп ятырға. 4-5 көндән хәлегеҙ яҡшырыр.

Сөйәл

❖ Яңы ғына өҙөп алынған бәпембә, эт дегәнәге һутын һөртөргә.

❖ Картуф йәки алманы икегә бүлергә, һәр өлөшө менән сөйәлде ышҡырға.

❖ Календула сәскәһен иҙеп, сөйәлгә һалырға. Төнгөлөккә бинт менән бәйләргә лә була.

❖ Һуған һутын һөртөргә.

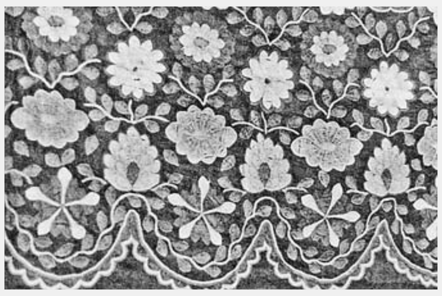
❖ Бәпембәнең аҡ төҫтәге һуты ла сөйәлгә ҡаршы яҡшы дауа. Көнөнә 2-3 тапҡыр һөртөргә.

Айбикә ЯҠУПОВА.

ЙОЛАНДАН ЙҮН ТАП!

БАШҠОРТ НАҒЫШЫ

Ҡайыу (сигеү, нағыш) - туҡыманы биҙәү ысулы, борон башҡорт ауылдарында киң таралған булған. Туҡыманы ҡулдан һуҡмаған урындарҙа (көньяҡ далалы өйәҙҙәр һәм Ырымбур губернаһының таулы өлөшө) ҡайыу ҡатын-ҡыҙҙарҙың яратҡан һәм традицион шөғөлө һаналған. Нағыш аппликация, сәйлән, муйынсаҡ, мәрйендәр ярҙамында тулыландырылған. Ҡайылған биҙәккә ювелир сулпылар, тәңкәләр, мәрүәт һәм аҡыҡ пластиналар, төрлө төҫлө төймәләр ҙә килешле итеп тегелер булған. Ҡайһы бер осраҡтарҙа ҡайыуҙы тегеү машинаһы ярҙамында һалынған декоратив йөйҙәр алмаштырған.



Буҫтау, бәрхәт, киндер, кизе-мамыҡ туҡымаларҙа ҡайығандар. Ҡулдан эшләнгән әйберҙәр өсөн нәҙек итеп иләнгән йөн еп, гәрез, бушаҡ итеп сиратылған ебәк сүс, киндер (әлегерәк) һәм кизе-мамыҡ ептәр ҡулланылған.

Ҡайыу оҫталығына бала саҡтан өйрәткәндәр. Ҡыҙҙар 10 йәштән үҙенә бирнә әҙерләй башлаған, әсәләре лә ярҙамлашҡан. Туйға һандыҡ тулы ҡупшы итеп биҙәлгән әйберҙәр йыйылған: ашъяулыҡтар, һауыт-һаба өсөн майлыҡтар, таҫтамалдар, ҡорғандар, балаҫтар, яҫтыҡ тыштары, урын тартҡылары. Әйберҙәрҙең бер өлөшө кейәүгә һәм буласаҡ туғандарға бүләк өсөн әҙерләнгән. Кәләштең туй кейемен биҙәүгә ҙур иғтибар бүленгән; уның составы, бүләктәр составы кейәү үк, тәбәктәргә ҡарап айырылған. Ғаиләләләр балалар кейемен нағышлар булған. Һәр өйҙә ҡунаҡтар килгәндә ҡулланыуға матур итеп биҙәлгән әйберҙәр тоторға тырышҡандар: ашъяулыҡтар, аш табыны өсөн таҫтамалдар, түшәктәр, яҫтыҡтар һәм юрғандар.

Ҡайылған әйберҙәрҙең кешене баҡыйлыҡҡа оҙатыу менән бәйләнешлә лә асыҡ сағыла. Оло ҡатындарҙы ҡуйғанда таратылған таҫтамал һәм түшелдеректәр ҡайылған булған; табут өҫтөнә ябылған япма нағышланған, һуңынан ул муллаға йәки мәсеткә ҡалдырылған. Барлыҡ был әйберҙәр алдан, тере саҡта әҙерләп ҡуйылған.

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

АФАРИН!

"Ҡымыҙ бейетмәй, моңо бейетә" тигәндәй, берәү илтифат һалып башҡарған эш кенә башҡалар күңеленә ауаздаш була ала. Тормошта мондаш дуҫ-иште лә, күңелгә ятырҙай шөғөлдө лә табыуы еңелдән түгел. Ә бына "Ҡурай" телеканалы хеҙмәткәрҙәренә был тәңгәлдә көнләшерлек: уларҙың яратып башҡарған эшен баһаларлыҡ бөтөн донъянан йыйылған мондаш тамашасылары бар. Республиканың берҙән-бер башҡортса музыкаль телеканалы барлыҡҡа килеүгә 10 йыл тулыу айҡанлы ойошторолған "Ҡурай даны" беренсе милли телевизион премияһын тапшырыу тантанаһы ла быны асыҡ сағылдырҙы.

ҠУРАЙЛЫ ХАЛЫҠ ВӘКИЛДӘРЕ...

ҡурай данын яуланы

"Ҡурай даны" беренсе милли телевизион премияһына лайыҡлы шәхестәрҙе билдәләү 2018 йылда уҡ башлана һәм унда үҙ эшенең оҫтаһы булған 70 ҡатнашыусы төрлө номинациялар буйынса көс һынашырға ризалыҡ бирә. Улар тураһында йыл дауамында "Ҡурай" телеканалында йөкмәткеле һәм ҡыҙыҡлы һүрәтләмә-тапшырыуҙар күрһәтелә, ә иң-иңдәрҙе билдәләргә телевизор ҡараусыларҙың смс-хәбәрҙәре ярҙам итә. Ойоштороусылар әйтеүенсә, иғлан ителгән ун номинация буйынса өлгө алырҙай замандаштар араһында бәйге бик көсөргәнешле бара, тауыштар минут-секунд һайын үҙгәреп тора.

- Милли телевизион премияны эшендә, яҙмышында ҙур ҡаҙаныштарға, еңеүҙәргә ирешкән замандаштарыбыҙға тапшырабыҙ. "Ҡурай даны"нда ҡатнашҡан һәр береһе беҙҙең аралағы геройҙар, улар барыһы ла айырым бер китапҡа, бер сюжетҡа лайыҡ кешеләр, тип әйтә алам. Сөнки улар эштәре, тормоштары менән өлгөлө, көслө шәхестәр, - тип билдәләй "Ҡурай" телеканалы директоры Рита Өмөтбаева. - Тәүлек әйләнәһенә башҡорт телендә тапшырыуҙар, үҙебеҙҙең йыр-моңдар алып барылыуы "Ҡурай" телеканалының ҙур уңышы, беҙ шуны һаҡлап ҡалдыҡ һәм үҫтерергә бурыслыбыҙ. Киләсәккә маҡсаттар һәм атҡараһы эштәребеҙ ошо юҫыҡта буласаҡ.

"Ҡурай даны" тантанаһы "Ер кешеһе" номинацияһында билдәләнгән еңеүсене асыҡлауҙан башланып китте. Оҙаҡ йылдар республиканың ауыл хужалығын күтәреү өсөн тырышып эшләгән ир-егеттәрҙең барыһы ла маҡтауға лайыҡ ине, әлбиттә. Шулай ҙа тамашасылар биргән тауыштарға ярашлы, Әбйәлил районының Әүнәш ауылынан Уразбай Юлдыбаев еңеүсе тип табылды. Ул тантана кисәһенә хәләле Зөлфиә Фаварис ҡыҙы менән килгәне. Улар 30 йылға яҡын игенселек эшенә дәрт-дарманын һалып эшләй. "Фермерлыҡтар ойоштора башлағандан бирле, 1992 йылдан үҙ хужалығыбыҙҙа эшләйбеҙ. Ерҙе ҡуртымға алып, бойҙай, арпа, һоло культураларын сәсәбеҙ, былтырҙан етенгә күстек. Алған уңышты Магнитогорск ҡалаһына һатабыҙ, хәҙер үҙебеҙҙең Әлмөхәмәт ауылындағы элеватор яңынан эшләй башланы, шуныһы ҡыуаныслы. Районда буш ятҡан сәсеүлектәр күп, фермерҙарҙы аукцион ҡурҡыта", - тине Уразбай Насип улы һөйләшкәндә.

"Ҡурай даны"ның "Миһырбанлы ғаилә" номинацияһында Баймаҡ районы Йәнйегет ауылынан 13 бала тәрбиәләгән Фәниә һәм Азамат Ҡарабаевтар ғаиләһе, Балаҡатай районы Йәркәй ауылынан Әлфинә һәм Кәрим Хәкимовтарҙың ишле ғаиләһе лайыҡ булды. "Ҡул оҫтаһы" номинацияһында Өфөнән Ләлә Камалетдинова билдәләнһә, "Ижади ғаилә" тип Бишбүләк районынан Зөлфиә һәм Ғаяз Муллағәлиевтар, "Йыл меценаты" тип Баймаҡ районынан Илсур Нәбиуллин, "Иң шәп клип төшөрөүсе" тип Өфөнән Батыр Ғәлимов табылды. "Эшлекле ханым" премияһы Өфө ҡалаһы эшҡыуарҙары Лилиә Сабитова һәм Гөлсәсәк Әлибаевағa бирелде. "Йыл йырсыһы" һәм "Көләм оҫтаһы" номинациялары буйынса ла икешәр еңеүсе һайланды: моңло йырҙары менән телевизор ҡараусыларҙы хайран иткән Баймаҡ районынан Алмас Хөсәйенов һәм Илештән Айҙар Рәкипов, популяр замандаш әҙиптәр Айгиз Баймөхәмәтов һәм Гөлнур Ҡыуатова. "Һөнәр оҫтаһы" номинацияһы буйынса иң яҡшыларҙы билдәләгәндә телевизор ҡараусылар бер тауыштан республиканың алыштырғыһыҙ дикторы булған Әхәт Мортазинға күпселек тауыштарын бирғән. Ҡыҙғанысҡа күрә, "Ҡурай даны" премияһының көмөш ялатылған миҙалы һәм дипломы әйәһен һунлабыраҡ эҙләп тапты. Был номинацияла шулай уҡ Шишмә районынан Рәхилә Ғәлимова билдәләнде, ул ғүмер буйы почта ташыусы булып хеҙмәт иткән көсләр рухлы һәм үтә лә егәрле ханым. "Йәйләп ҡына эшләп йөрөгән ерҙән дәртләндереп ебәрҙе был конкурс, яңы үрҙәргә этәргес бирҙе. Халыҡтың оло баһаһы индәргә яуаплылыҡ өҫтәһә, эшебеҙҙе күреүҙәре күңелдәрҙе үҫтерҙе. "Ҡурай даны" премияһының әһәмиәте замандаш милләттәштәрҙе танытыуҙалыр", - ти "Эшлекле ханым" номинацияһында бүләкләнгән "Башбланкиздат" компанияһы директоры Гөлсәсәк Әлибаева.

ШУЛАЙ ИТЕП...

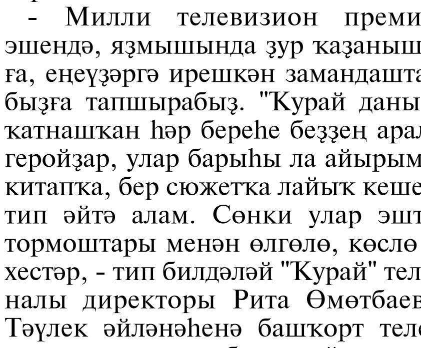
"Ҡурай даны" беренсе милли телевизион премияһын тапшырыу тантанаһына мондаш ҡына түгел, халҡыбыҙ һәм республикабыҙ таяныусы булырҙай милләттәштәр килде. Телеканал хеҙмәткәрҙәренең "Ҡурай халҡына дан!" тигән ауазы мендәрҙе үҙ көйөнә бейергә, үҙ йырын йырларға этәреүен күрҙек. Уларҙы берләштергән "Ҡурай" каналы тағы ла тиҫтәләгән йылдар рухиәтебеҙҙе йыр-моң, мауыҡтырғыс тапшырыуҙар һәм ҡыҙыҡлы ярыштар, мәртәбәле саралар аша күңелдәргә еткерә тороуын теләйек.

Сәриә ҒАРИПОВА.

БЕЛМӘҺӘҢ - БЕЛ!

БАШҠОРТОСТАНЫБЫҘҘА...

шунсама өлкәндәр йәшәй



Башҡортостанстат Берләшкән Милләттәр Ойошмаһының Генераль ассамблеяһы ҡарары менән республикалағы өлкәндәрҙең һанын иҫәпләп сығарҙы.

Һуңғы мәғлүмәттәргә ярашлы, әлеге ваҡытта Башҡортостанда 822 меңдән ашыу өлкән кеше йәшәй. Улар - 60 йәше тулғандар һәм унан ололар. Уларҙың 583 меңгә яҡыны - 60-74, 222 мене - 75-89 йәштә. Республикала 17 500 кеше оҙон ғүмерләләр - 90 йәштә һәм унан өлкәнерәктәр. Башҡортостанда халыҡтың дөйөм һанынан оло йәштәгеләрҙең өлөшө 20,3 процент тәшкил итә. Республикала көтөлгән ғүмер оҙайлығы күрһәткесе 72,06 йәшкә тиң. Рәсәйҙә ул - 72,91 йәш.

Бөтә донъялағы кеүек үк, Рәсәйҙә өлкәндәр араһында ҡатын-ҡыҙҙар ир-егеттәргә ҡарағанда күберәк. 2019 йылдың башына республикабыҙҙа 60 йәштән олораҡ 518,8 мең ҡатын-ҡыҙ һәм 303,6 мең ир-егет иҫәпләнгән. Ошо йәш категорияһында һәр 1 мең ир-егеткә 1709 ҡатын-ҡыҙ тура килә. 60-74 йәшлектәр араһында енестәр нисбәте - 1452-гә, 75-89 йәшлектәрҙә - 2558-гә, 90 йәштән өлкәнерәктәрҙә 4029-ға тиң. Тәү сиратта ир-егеттәр араһында үлем осраҡтарының күп булыуы сәбәпле енестәр нисбәтендә айырма ҙурая бара, тип билдәләй статистиктар. Ҡатын-ҡыҙҙар менән сағыштырғанда ир-егеттәрҙең көтөлгән ғүмер оҙайлығының түбәнерәк булыу проблемаһы һаҡлана. 2018 йылда ир-егеттәрҙең һәм ҡатын-ҡыҙҙарҙың көтөлгән ғүмер оҙайлығы араһында айырма Рәсәйҙә - 10,07 йәш, Башҡортостан Республикаһында 10,71 йәш тәшкил итте.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

21

Шифа

9-15 ноябрь (ҡырпағай) 2019 йыл

№45 (879)

ШУНДАЙ ХӘБӘРҘӘР

АУЫЛ МЕДИЦИНАҺЫНА...

Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров Калининград өлкәһенең Светлогорск ҡалаһында Дәүләт Советы президиумының киңәйтелгән ултырышында ҡатнашты. Уны Рәсәй Президенты Владимир Путин уҙғарҙы. Һаулыҡ һаҡлау өлкәһендә төбәктәрҙең бурыстары ултырыштың төп темаһы булды.

Владимир Путин билдәләүенсә, һуңғы йылдарҙа һаулыҡ һаҡлау өлкәһендә байтаҡ эштәр башҡарылды. Уртаса ғүмер оҙайлылығының 70,9 йәштән (2014 йыл) 73,6 йәшкә (2019 йыл) тиклем тотороҡло артыуы ыңғай үҙгәрештәрҙең мөһим күрһәткесе булып тора. Шул уҡ ваҡытта рәсәйҙәрҙең 60 проценттан ашыуы медицинаның сифатын юғары баһаламай. Тәү сиратта, һүҙ беренсел звено хаҡында бара. Ил Президенты ҡушыуы буйынса бөгөнгә беренсел звеноны яңыртыу принциптары раҫланған да инде. Улар нигеҙендә Федерация субъекттары 2020 йылдың 10 ғинуарына тиклем үҙҙәренең төбәк программаларын әҙерләргә һәм 1 июлгә ҡәҙәр уларҙы ҡабул итергә тейеш. "Әйткәнемсә, минең өсөн ауыл медицинаһына ярҙам һәм уны тергеҙеү темаһы мөһим, - тине Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров. - Медицина ҡорамалдары һәм дарыуҙар һатып алыуҙы ойоштороу менән бәйле бик ҡыҙыҡлы фекер алышыу булды. Төбәк башлыҡтары менән был проблеманы хәл итеү тәжрибәһе менән алмаштыҡ. Беҙ ҙә һатып алыуҙарҙы үҙәкләштереүҙе һәм стандартлаштырыуҙы индерәсәкбеҙ. Цифрлаштырыу менән бәйле бар мәғлүмәт бик ҡыҙыҡлы булды. Президент халыҡты ҡағыҙ белешмәләрҙән ҡотолдороу кәрәклеге йәһәтенән күп кенә тәҡдимдәребеҙҙе хупланы".

АҠСА ДӘРТЛӘНДЕРӘМЕ?

"Йоматау" шифаханаһында "Һаулыҡ һаҡлау сәғәте" күсмә кәңәшмәһе табиптарға "Ауыл табибы" һәм "Ауыл фельдшеры" программалары, шулай уҡ онкология ауырыуҙарын иртә стадияла асыҡлаған өсөн сертификаттар тапшырыу тантанаһынан башланды.

Бер нисә табип Башҡортостан етәксеһе ҡулынан бер миллион һумлыҡ аҡсалата сертификаттар алды. "Ауыл фельдшеры" программаһында ҡатнашҡан бер нисә фельдшер 500 мең һумлыҡ сертификаттарға эйә булды. Шулай уҡ онкология сирҙәрен иртә стадияла асыҡлаған медицина хеҙмәткәрҙәренә 5 мең һум күләмендә премия тапшырылды. Ошо программаны финанслау киләһе йылда ла дауам итәсәк, тип билдәләне Башҡортостан Башлығы һәм хәҙер төбәктәрҙең ил президенты Владимир Путиндың йөкләмәһенән һуң федераль хөкүмәттең беренсел медицина звеноһына булышлыҡ итеү буйынса бер нисә ҡарарын көтөүе хаҡында һөйләне. Башҡортостандың һаулыҡ һаҡлау министры Максим Забелин һүҙҙәренсә, Рәсәй Хөкүмәте премьер-министры ҡул ҡуйған бойороҡ бар. Ә киләһе йылғы федераль бюджетка беренсел звено табиптарының эш хаҡын арттырыу өсөн 50 миллиард һум һалына.

ТӘМ-ТОМ ҺАТЫЛМАҺЫН

Башҡортостандың мәғариф һәм фән министры вазифаһын башҡарыусы Айбулат Хажин тәмтомдар һәм шоколадтар һатылған автоматтарға ҡаршы сығыш яһаны.

Уның һүҙҙәренсә, тикшереү һөҙөмтәләре ошондай автоматтарҙағы продукция калориялылыҡ нормаларына һәм яраҡлылыҡ ваҡытына тап килмәүен күрһәтте. Автоматтарҙағы тәм-томдар балаларҙың аппетитын бөтөрә һәм ҡайнар аш менән туҡланыуҙың кәмеүенә килтерә, тип билдәләне Айбулат Хажин. Ата-әсәләр ҙә автоматтарға йыш зарлана, тип өҫтәне ул. Республика етәксеһе Радий Хәбиров халыҡтың автоматтарҙы тартып алыуға ҡарашы төрлөсә булыуы мөмкин, тигән фекер белдерҙе. Һөҙөмтәлә оператив кәңәшмәлә автоматтарҙың хужалары менән уларҙы балалар өсөн файҙалы аҙыҡ-түлек һәм эсемлек менән тултырыу мөмкинлеген тикшерергә хәл иттеләр.

МАЛАЙҘАР КҮБЕРӘК

Башҡортостанда ағымдағы йылдың һигеҙ айында "Бала табыу сертификаттары"н алған ҡатын-ҡыҙҙарҙың 26 меңдән ашыу сабыйы тыуған. Уларҙың 12,5 меңе - ҡыҙҙар, 13,5 меңе - малайҙар, тип хәбәр итә республика буйынса Социаль страховка фонды.

Ошо осорҙа Башҡортостанда 7 өс игеҙ һәм 305 игеҙәк донъяға килгән. Балалар күберәк шаршамбы көндәрендә тыуған - 4,3 меңдән ашыу. Сабыйҙарҙың буйы һәм ауырлығы үҙгәрешһеҙ ҡала. Ләкин ҡайһы берҙә ысын баһадирҙар тыуа. Әйтәйек, Күгәрсен районында донъяға килгән сабыйҙың буйы - 60 сантиметр, ауырлығы - 5,58 килограмм. Ә Краснокама районында буласаҡ фотомодель тыуған, ҡыҙыҡайҙың буйы 60 сантиметр тәшкил иткән. "2019 йылдың 8 айында "Бала табыу сертификаты" программаһы сиктәрендә Социаль страховка фондының төбәк бүлексәһе республиканың медицина ойошмаларына 281,5 миллион һумдан ашыу күсергән. Аҡсаны ҡатын-ҡыҙҙарҙың йөклөлөк осоронда медицина хеҙмәттәре өсөн ҡатын-ҡыҙҙар консультациялары, бала тапҡан һәм бала тапҡандан һуң осорҙа күрһәткән хеҙмәттәре өсөн бала табыу йорттары, сабыйҙарҙы бер йәшенә тиклем күҙәтеү буйынса хеҙмәттәре өсөн балалар поликлиникалары алған", - тип белдерҙеләр ведомствола.

ЕҢЕЛЛӘШТЕРЕЛӘ

Рәсәйҙә инвалидлыҡты билдәләү өсөн медик-социаль экспертиза үткәреү тәртибе үҙгәрҙе.

Бөгөнгәсә граждандар инвалидлыҡты билдәләү өсөн медик-социаль экспертизаға медицина ойошмаларына, шулай уҡ пенсия тәьминәтен тормошҡа ашырған органдарға, халыҡты социаль яҡлау органдарына еберелә ине. Хөкүмәт ултырышында премьер-министр Дмитрий Медведев билдәләүенсә, инвалидтар инстанциялар буйлап йөрөмәһен, өҫтәмә ҡағыҙҙар йыймаһын, бөтәһен дә дәүләт хеҙмәттәре порталы аша эшләргә мөмкин булһын өсөн документтар менән электрон алмашыуға этаплап күсеү башлана. Хәҙер Дәүләт һәм муниципаль хеҙмәттәрҙең берҙәм порталы аша электрон төрҙә медик-социаль экспертиза актының күсермәһен, медик-социаль экспертиза уҙғарыу протоколын алыуға һорау ебәреү, шулай уҡ медик-социаль экспертизаның беренсел һәм баш бюроһы ҡарарҙарына ялыу яҙырға ғариза биреү мөмкинлеге билдәләнә.

ЯҢЫ ҠАҒИҘӘЛӘР

Рәсәйҙә мотлаҡ медицина страховкалауының яңы ҡағиҙәләре үҙ көсөнә инә. Документҡа ярашлы, поликлиникалар сирҙәрҙе иҫкәртеү эшен көсәйтә.

Алдағы ике йылда рәсәйҙәрҙең бөтәһенә лә диспансерлаштырыу һәм профилактик тикшереү үткәреү ҡуҙаллана, һуңынан һәр кемдең һаулыҡ торкөмө билдәләнә. Хроник ауырыуҙар асыҡланған, табиптың даими контроле кәрәк булған осраҡта пациент диспансер күҙәтеүенә алына. Ошо пациенттар йылына бер нисә тапҡыр медицина тикшереүе үтергә тейеш. Әгәр кеше тикшерелеү хаҡында онотһа, медицина учреждениеһы хеҙмәткәрҙәре, шулай уҡ полис биргән страховка компанияһы вәкилдәре уның иҫенә төшөрә. Бынан тыш, страховка компаниялары халыҡтың мөрәжәғәттәре һәм ялыуҙары менән эшләргә, шулай уҡ бәхәсле хәл килеп тыуған осраҡта, уларға ярҙам итергә бурыслы. Әгәр пациент үткәрелгән тикшереүҙең һәм дауалауҙың сифатына шикләнһә, страховка вәкилдәре күрһәтелгән хеҙмәттәргә экспертиза тәғәйенләй.

БЫЛ -ҠЫҘЫҠ!

МИСӘТ БАЛАУЫҘЫН...

шифалы дарыу, тиҙәр

Бөрйән районының "Таң" гәзитендә сыҡҡан "Солоҡ балы ашап, яман шештән, шәкәр диабетынан шәбәйгәндәр" тигән мәҡәлә күптәрҙе уйға һалғандыр. Был мәҡәләлә һүҙ солоҡсо Самат Сабитов тураһында бара.

Әлбиттә, ауыл тирәләй егермe биш саҡрым арала урынлашҡан йәҙәрләп солоҡ-күстәрҙе ҡарай-тәрбиәләй алған солоҡсо оло хөрмәткә лайыҡ. Ә шулай ҙа күптәрҙе мәҡәләнең исеме бер аҙ аптырауға һалғандыр. Солоҡ балы насар ауырыуҙарҙы еңергә ысынлап ярҙам итәме, әллә бындай белдереү-әйтеүҙәр ҡоро буш хәбәрме? Бындай һорауҙы күптәр үҙ-үҙҙәренә лә биргәндер.

Яуап табыр өсөн тәүҙә солоҡ һәм умарта балдарының айырмаларын билдәләп китәйек. Ағас ҡыуышлығында йәшәгән күстән баллыһеркәле балауыҙ ҡырҡып алына һәм батманда бешкәк ярҙамында иҙгесләнә-төйгөсләнә - был солоҡ балы була. Умартала көн иткән күстән рам (соторамка) балайырткысҡа (медогонка) ҡуйыла һәм бал рамдан айырып (бороп) алына - быныһы умарта балы була. Ябайыраҡ итеп әйткәндә, солоҡ балында нимә бар (бал, балауыҙ, һеркә һәм башҡаһы), шулар барыһы ла бергә буташа, ә умарта балында бары тик бал ғына була.

Бына ошо урында төп һорау тыуа. Солоҡ балында бал, балауыҙ һәм һеркәнән башҡа тағы нимә бар һуң? Солоҡ балының ниндәй өлөшө уны көслө дарыуҙар рәтенә ҡуйыуы мөмкин? Баҡтиһән, бал борған мәлдә умартасы балдың ошо өлөшөн үҙе ҡырҡып ташлай икән. Һүҙҙең нимә тураһында барғанын күптәр аңлағандыр инде. Һүҙ бал менән тулған кәрәҙ өҫтөндәге мисәт балауыҙы тураһында бара. Ысынлап та, өлгөрөп еткән балды эшсе ҡорттар мисәтләп ҡуя, ә бал борған мәлдә умартасы уны ҡырҡып ала. Шуныһы ла булмай, көплө кәрәҙҙән балды алып булмай. Быны ошо мисәт балауыҙы кәрәҙ балауыҙынан (воск) бөтөнләйе менән айырыла икән. Әйтәйек, уның өлөшөндә шундай көслө лизоцим исемле фермент бар. Ул насар бактерияларҙың тышҡы ҡатламын емерә, һөҙөмтәлә бактериялар үлә һәм ҡуҙнәктәге балға үтеп инә алмай. Ғалимдар белдереүенсә, ошо лизоцим ферменты кеше организмында булған бактерияларҙың да тышҡы ҡатламын емереүгә һәләтле. Шуға күрә, бәлки, солоҡ балы ашап, яман шештән, шәкәр диабетынан шәбәйгәндәр, тип әйтеү дөрөҫлөккә тура киләләр.

Әлбиттә, был минең шәхси фекерем. Ә шулай ҙа бал борған мәлдә мисәт балауыҙы менән бергә ҡырҡып алынған балды (забрус тип атала ул) әрәм-шәрәм итергә ярамай. Уны әҙләп ашап-сәйнәп йөрөһәң дә кеше организмы өсөн файҙаһы ҙур булыуы бик мөмкин. Әйткәндәй, әлегә ғалимдар лизоцимдың нимәнән тороуын асыҡлай алмаған. Шуға күрә, ошо фермент нигеҙендә эшләнгән дарыуҙар әлегә юҡ.

Әғләм ШӘРИПОВ,
биология фәндәре докторы.
Бөрйән районы.

СӘЛӘМӘТ БУЛ!

АШАП ҠЫНА ҠАЛМА...

дарыуға ла файҙалан

Бал ҡорттары биргән татлы ризыҡ - бал менән һыйланырға барыбыҙ ҙа ярата. Шулай ҙа күп осраҡта уның ни тиклем шифалы, мең сиргә дауа булыуын, кешегә бирелгән иң ҙур ниғмәттәрҙең береһе икәнлеген онотоп ебәрәбеҙ кеүек.

Мәҫәлән, әле көҙгә көндәр башланып, һауа торошоноң ҡырҡа үҙгәреүе сәбәпле һалҡын тейҙереп сирләүселәр һаны ла арта. Сирҙе аҙҙырып ебәрмәй, өй шарттарында ла дауалап була ла бит, ләкин беҙ ғәҙәтебеҙгә әйләнгәнсә, шунда уҡ антибиотиктар ҡуллана башлайбыҙ, йә табип кәңәше һорап дауаханаға йүнәләбеҙ. Хәҙер аптекаларҙа тәҡдим ителгән дарыуҙарҙың иҫәбе-һаны юҡ, реклама баннерҙарында ла улар киң урын алып бара. Шулай ҙа бер яҡтан уларҙың хаҡы тешләшһә, икенсе яҡтан файҙаһы менән бергә зыяны ла булыуы мөмкин икәнлекте иҫтән сығарырға ярамай.

Ҡытай халҡы фекеренсә, йоҡ сирҙең башы һалҡын алдырыуҙан башлана. Ә бына бал менән умартасылыҡ продукттарын даими рәүештә ҡулланыу организмдың һыуыҡҡа һәм инфекцияларға ҡаршы тороу көсөн арттыра. Бәйғәмбәребеҙ ҙә үҙенең хәҙисендә: "Бал ашағыҙ, һауығырһығыҙ", - тип әйтеп ҡалдырған. Халҡыбыҙ уның ошо үҙенсәлеген яҡшы белгән, дауаланыуҙың электән килгән, күп тапҡыр тикшерелгән бер нисә төрө бар. Әйҙәгеҙ, бөгөн шуларҙы иҫкә төшөрөп уҙайыҡ.

Йүтәлләп киткәндә прополистан әҙерләнгән мазь ярҙамға килер. Әҙерләүе еңел, еҫе лә тәмле булғас, балалар ҙа уны ҡулланғанда ҡаршылашмай. Әҙерләү өсөн 50 гр прополис, 50 мл көнбағыш майы алына. Прополисты майға һалып, йомшарғансы һыу парында тоторға. Һуңынан һөҙөп, бәләкәй банкаға ҡойорға, һыуытырға. Һөҙөмтәлә хуш еҫле мазь килеп сыға. Ҡараңғы урында һаҡларға. Йүтәл борсоғанда түшкә, арҡаға, аяҡ табандарына көнөнә ике тапҡыр һөртөргә.

Балалар йүтәлләгәндә кишер һутына бал ҡушып эсеү ҙә ярҙам итә. Әгәр ҡоро йүтәл борсоһа, бер баш һарымһаҡ менән 8-10 һуғанды иҙергә, ярты литр һөт ҡойоп ҡайнатырға. Ҡайнап сыҡҡандан һуң һөҙөргә, бер ҡалаҡ бал ҡушып болғатырға. Ярты сәғәт һайын ҡалаҡлап ҡабул итергә.

Тын юлдарына һыуыҡ үткәндә, йүтәлләгәндә баллы кәрәҙ киҫәктәрен 15-20 минут буйына сәйнәп йөрөү килешә. Кәрәҙ киҫәктәре антибактериаль көскә эйә булыуы менән бергә, теште яҡшы таҙарта, теш ҡаҙнаҡарын нығыта, ауыҙ ҡыуышлығындағы яраларҙы бөтөрә.

Шулай уҡ тын юлдарын асыр өсөн бер стакан йылы һөткә бер ҡалаҡ бал һалып көнөнә өс тапҡыр эсеү ҙә ярҙам итә. Бер аҙ май менән лимон һуты тамыҙырға мөмкин.

Бал, йүкә сәскәһе, ҡурай еләге емештәренән тирләтеүсе сәй әҙерләргә мөмкин. Ике ҡалаҡ ҡоро сәскәләр менән емештәрҙе ике стакан ҡайнар һыу һалып 8-10 минут бешерергә, бер аҙ төнәтергә, һөҙөргә. Төнәтмәне эсе килеш 2 балғалаҡ бал ҡушып эсергә. Был халыҡта киң билдәле булған тирләтеүсе сәйҙәрҙең береһе.

Температураны төшөрөү өсөн ҡурай еләге менән ер еләге һутына ҡушып бал эсеү килешә. Көнөнә 2-3 тапҡыр эсергә, балды ҡулланыр алдынан ҡушырға.

Ангина борсоғанда ромашка сәскәһе менән балдан яһалған төнәтмә файҙалы. Бер ҡалаҡ ҡоро сәскәне бер стакан ҡайнар һыуға һалып, урап, төнәтергә. Һыуынғандан һуң, һөҙөргә. Тамаҡ ауыртҡанда бер балғалаҡ бал өҫтәп тамаҡты сайҡатырға.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Ҡайһы бер сит илдәрҙең дауаханаларында: "Йүткерә башланығыҙмы? Танауығыҙҙан ағамы? Зинһар өсөн антибиотик ҡулланмағыҙ! Һалҡын тейеүгә шәфҡәтлелек менән ҡарашығыҙ!" - тигән яҙыуҙар элеп ҡуйылған. Үҙебеҙҙең осраҡта мин, бал менән ҡарашығыҙ, тип әйтер инем. Башҡорт балы даны менән донъяларҙы иңләгәндә, беҙ уның ниндәй дауаларға эйә булыуын белергә, ҡулланырға, милли ризығыбыҙ менән ғорурланырға тейешбеҙҙер бит!

Гөлнәзирә ЗӘЙНУЛЛИНА.

ИР-ЕГЕТ ҠОЛАҒЫНА

Хәрби табип булып хеҙмәт иткән дәүерҙә Башҡортостандан саҡырылыш буйынса хеҙмәт иткән бәғзе егеттәр менән яҡынса ошондай диалог булғылағаны хәтеремдә: "...Ошо сирең барлығын "гражданкала" саҡта белмәй инеңме ни?" "Белә инем". "Ә ни өсөн был хаҡта военкомат табиптарына өндәшмәнең?" "Әрмегә барғым килде..." "Нисек итеп бындай күҙ менән табип аша үтеп киттең?" "Үҙемдең урыныма ҡаралырға иптәш егетте индереп ебәрҙем..."

СИРЕН ЙӘШЕРГӘН... ҮЛГӘН

Бына ошондай егеттәребеҙ хаҡында һүҙ башлар алдынан әрмеләге "симуляция" тип аталған ғәҙәти бер күренеш тураһында бер аҙ һөйләп китмәксемен. Симуляция - тәндә булмаған сирҙе бар тип күрһәтеү маҡсатында табиптарға һәр төрлө зарланыуҙар менән мөрәжәғәт итеү, сирле кеше булып ҡыланып маташыу. Хәрби хеҙмәт ауырлығына түҙә алмаған бәғзе һалдаттарҙың бер аҙ ғына булһа ла госпиталь бүлегендә ятып ял итеп алыу, йәиһә бөтөнләйгә әрмәнән демобилизацияланыу уйы менән бына шундайысул ҡулланыуы оҙаҡ йылдар эшләгән һәр табипҡа таныш. Эсе, башы йәиһә йөрәге "ауыртҡан" һалдаттың һүҙенә табип баштан уҡ ышанырға бурыслы, әлбиттә, һәм уны төрлө диагностик саралар ярҙамында һәр яҡлап тикшерә башларға тейеш. Уны баштан-аяҡ тикшереп сыҡҡансы, әллә нисә көн талап ителә. Әгәр һалдат һап-һау икән, уның организмында, һис шикһеҙ, бер нәмә лә тапмайҙар һәм егетең госпиталдән сығып та китә. Симулянт һалдаттың урынына "хеҙмәт тартҡан", йәғни уның өсөн ҡарауылға, нарядҡа һәм төрлө эштәргә йөрөгән башҡалар, ғәҙәттә, был хаҡта һәр саҡ хәбәрҙар була. Полкташтары был иптәштең казармаға ҡабаттан килгәнен "һағынып" көтөп ала. Бына шунда башлана ла инде әлеге симулянттың "ысын хеҙмәте"... Иптәштәренең алдында "оло гәйепле" булған был егетте һәр кемеһе ҡыйырһыта башлай. Олораҡ һалдаттар ғына ла түгел, хатта үҙе менән бергә саҡырылғандар ҙа! Башҡортостандан килгән күп кенә яҡташтарым менән бергә хеҙмәт итергә тура килде. Әммә улар араһында бер ваҡытта ла бына шундай симуляция тигән нәмәне осратҡаным булманы. Быға мин айырыуса шатмын. Үҙемдең коллегаларым - хәрби докторҙар араһында һәр саҡ бына ошо хаҡта "маҡтанып" та ала торғайным...

Әммә бөгөн, ҡәҙерле туғандар, минең төп маҡсатым симуляция хаҡында һөйләү түгеллеген аңлағанһығыҙҙыр, моғайын. Бер аҙ ғәҙәти булмағаныраҡ теманы асып бирергә ниәтем.

Симуляцияның ҡапма-ҡаршыһы хаҡында бөгөн һүҙем. Иң башта һалдат менән булған диалогты юҡҡа ғына килтермәнем. Симуляцияға ҡапма-ҡаршы күренеш - диссимуляция тип атала. Икенсе төрлө итеп әйткәндә, аңлы рәүештә үҙеңдең ысынбарлыкта булған сиреңде йәшереү. Күптәрҙең был хаҡта тәү тапҡыр ишетеүҙәренә лә шикләнмәйем, әммә бына ошондай нәмә әрме шарттарында һирәк булһа ла булғылай. Шуның менән булышыусыларҙы осратҡылағаным булды, баштараҡ әйтелгәнсә, айырыуса милләттәштәрем араһында.

Ысынлап та, кемдәлер ашығыс ярҙам машинаһы менән госпиталгә алып килгәс, уның инде бер нисә көн, хатта аҙналар элек сирләй башлауы хаҡында белешеп, "Нишләп ошоғаса табипҡа мөрәжәғәт итмәйһең?" тигән һорауға, ғәҙәттә, "Иптәштәр алдында уңайһыҙ", тигән яуап алаһың. "Не хочу, чтоб они за меня службу тащили", тип тә ебәрәләр. Тәү ҡарауға, бындай "патриотлыҡ" маҡтауға ла лайыҡ һымаҡ, әммә табип күҙлегенән сығып баҡһаң, бының бер генә лә яҡшы яғы юҡ. Уставта "Хәрби хеҙмәткәр үҙенең сирен йәшерергә тейеш түгел", тигән талап бар. "Гражданка"ламы ул, йә әрме шарттарындамы, һәр төрлө ауырыуҙарҙан бер кем дә гарантияланмаған. Тәндә барлыҡҡа килгән ниндәй генә булһа ла сирҙе ни тиклем иртәрәк дауалай башлаһаң, шул тиклем яҡшыраҡ нәтижәгә өлгәшәһең. Ә дауалай башламай "түҙеп" йөрөгән организмда, киреһенсә, тәү ҡарауҙа ябай ғына тойолған ауырыуҙар (һалҡын алдырыу, йүтәлләү, йәиһә тымау тейҙереү) үпкә шешеүе, гайморит, хатта менингит һымаҡ етди, оҙаҡ сирҙәргә әүерелеп китеүе мөмкин. Ул ғына ла түгел, һалҡын алдырыу менән бәйләнешле бындай сирҙәрҙең бөйөргә, йөрәккә һәм башҡа ағзаларға ла зарары тейеүе күҙәтелә. Шундай осраҡтар хаҡында табип юғары командованиеға доклад яһарға бурыслы. Диссимуляция өсөн һалдатҡа яза биреү ҡаралмаған, әммә үҙенең ҡул аҫтындағы һалдат һуңлап табипҡа мөрәжәғәт иткәне өсөн уның тура начальнигы административ яуапҡа тарттырылыуы мөмкин. Шуға күрә, уставты яҡшы белгән "взводный"ҙар һәр иртәнге сафка теҙелеү ваҡытында ауырыуҙар хаҡында һорашыусан.

Бына ошо хаҡта бер миҫал да килтереп китмәк булам. Беҙҙең госпиталгә Баймаҡ ҡалаһынан бер башҡорт егетен алып килделәр. Башына сиҡан (фурункул) сыҡҡан ине. Бер уйлағанда, иғтибар итерлек нәмәһе лә юҡ һымаҡ. Һалдат, ысынлап та, быны "пүстәк" кенә нәмә тип уйлағандыр: оҙаҡ ҡына табипҡа мөрәжәғәт итмәй йөрөгән. Бөтә дивизияға тиерлек билдәле булған "алтын ҡуллы" сварщик ине ул. Әле бер полкка, әле икенсеһенә саҡырылып, иретеп-йәбештергеләү

НИСЕК ТУҠЛАНАБЫҘ?

ҠАТЫҠ ЭС!

Әгәр ябығырға кәрәк булһа нимә эшләргә? Күнекмәләрҙән һуң яңынан көс ҡайтарыу өсөн нимә эсергә? Көндө нимәнән башларға? Уны нисек тамамларға? Быны өсөн һеҙгә тик бер стакан ҡатыҡ эсеү кәрәк.

Изге урын буш булмай, был шулай уҡ беҙҙең табындарға, туҡланыу ғәҙәттәребеҙгә лә ҡағыла. Егерме йыл элек илебеҙгә Көнбайыш илдәренән сағыу һауыттарға тултырылған әсетелгән һөт ризыҡтары эркелә башланы. Беҙҙә инде элек-электән был яңы продукттарҙан күпкә өҫтөн торған һөт ризыҡтары булды. Әгәр ябай "әсетелгән" һөт ризыҡтарында 1-2, ә яҡшы осраҡта 3-5 файҙалы бактерия булһа, ҡатыҡта 22 төргә тиклем файҙалы микроорганизмдар бар. Ҡатыҡ башҡа ризыҡтарға ҡарағанда ни тиклем файҙалы икәнен күҙ алдына килтереп ҡарағыҙ инде шунан. Шуны ла иғтибарға алығыҙ: беҙ бөтәбеҙ ҙә төрлө, бер организм да икенсеһенә оҡшамаған. Нәҡ ҡатыҡ эскәндә һәр кемдең ашҡаҙан һәм эсәктәре үҙенә кәрәккәнде генә һоҫоп ала, сөнки һайлап алырлыҡ мөмкинлектәр бар. Был Рәсәй Медицина фәндәре академияһының күп төрлө тикшеренеүҙәрендә иҫбат ителгән.

Ҡатыҡ файҙалы микрофлораны һаҡлай. Әгәр һеҙ антибиотиктар ҡулланаһығыҙ икән, организмдан шлактарҙы ла сығарыр. Әгәр ҡатыҡты даими рәүештә эсеп торһағыҙ, матдәләр алмашыныуы яҡшырыр. Егерме төрҙән ашыу файҙалы микроорганизм ҡайһы бер ашҡаҙан-эсәк ауырыуҙарын барлыҡҡа килтереүселәрҙе үлтерә. Ҡатыҡ иммунитетты нығытырға, хроник арыу синдромдарынан һәм тештәр боҙолоуынан ҡотҡарырға һәләтле.

Ул ашҡаҙан һуты бүленеп сығыуға ярҙам итә һәм эсәк көбөнөң тартылыуын көсәйтә, беҙҙең организмға кальций, тимер, D витаминын үҙләштерергә, ҡиммәтле микроэлементтар юғалыуын ҡаплап, һыуһыныбыҙҙы баҫырға ярҙам итә. Бына ни өсөн ҡатыҡты эҫелә лә, үтә ауыр эштән һуң да, әүҙем күнекмәнән һуң да эсһәң яҡшы була. Бигерәк тә "тере" ҡатыҡ етеште-

✓ *Сирле кеше үҙе зарланмайынса тороп, бәғзе сирҙәрҙе ҡапылда белеп тә булмай бит. Әгәр призывник ниндәйҙер ере ауыртҡаны хаҡында хәбәр итә икән, табип ана шул зарланыуға ҡарап кәрәк диагностик тикшереү тәғәйенләй.*

менән мәшғүл булып, үҙенең һаулығына өҫтән-мөҫтән ҡараған был егетте алып килгәндә тән температураһы юғары, үҙенең дөйөм хәле бик мөшкөл ине. Шунда уҡ уға "сепсис" (халыҡта "заражение крови" тип атала) тигән диагноз ҡуйҙыҡ һәм интенсив терапия башланыҡ. Эренлектәр тәненең башҡа урындарына ла таралған. Башының әллә нисә урынын киҫкеләргә тура килде. Бәхеткә, Аллаһ Тәғәлә хәрби докторҙарға егетебеҙҙе уңышлы дауаларға насип иткән. Сир сигенде, яҡташым һауығып часына ҡайтып китте. Милләттәшебеҙ ошо көндә, моғайын, Баймаҡта йәшәйҙер һәм был ваҡиғаны онотмағандыр, тип уйлайым. Бындай ауырыуҙан үлеү осраҡтары ла ярайһы юғары процент тәшкил итә.

Ваҡытынан алда һаулыҡ сәбәбе буйынса өйгә ҡайтарып ебәрмәһендәр өсөн үҙендәге теге йәки был ауырыуҙы йәшереп маташҡандар ҙа һирәкләп килеп осрағылай. Айырыуса әрме хеҙмәтенән ҡайтып, полиция йәиһә шундайыраҡ башҡа көс структураларына бәйле эшкә урынлашырға, йәки контракт буйынса артабан хәрби хеҙмәтен дауам итергә теләүселәр араһында. Ауырыу арҡаһында өйгә ҡайтып китергә һөйгән ҡыҙҙарынан оялғандар ҙа юҡ түгел...

Әрмегә саҡырылырға йыйынған призывниктар хаҡында бер аҙ ентекләберәк һөйләп китеүҙе кәрәк тип таптым. Табипҡа ингәс тә егеттәргә иң тәүҙә "Һаулығыңа ялыуҙарың бармы?" тигән һорау бирелә. Тәнендә тойолған ауыртыуҙар һәм башҡа проблемаларын йәшереп ҡалырға ниәтләгән кешегә "юҡ" тип әйтеүе бер ни ҙә тормай, әлбиттә. Бына шунан башлана ла инде әлеге әйткән "диссимуляция". Башта әйткәндәй, күҙҙәре насар күреү сәбәпле күҙ табибына үҙенең урынына башҡаны индереү, йә иһә, йөрәге ауыртҡанға күрә, икенсе иптәшенән кардиограмма эшләтеү осраҡтары ла булғылай. Аҫтына кесе ярау итеп ятҡандар ҙа часҡа тиклем килеп етә. Был хаҡта табипҡа әйтергә оялған призывник казармала бер-ике төн йоҡлағас та иптәштәренең (айырыуса карауаттары йәнәш булған һалдаттарҙың) негатив мөнәсәбәтенә юлыға... Хәрби училищеға үтер өсөн гайморит сирен йәшереп ҡалыу маҡсатында өҫкө яңағына һау кешенән рентген яһатыу ҙа ғәҙәти күренеш. Мин үҙем дә, ҡасандыр студент сағымда, вертолет училищеһына уҡырға инергә йыйынған танышым өсөн рентген үткәйнем...

Бына шундай "илһөйәр"ҙәр әрме шарттарына барып эләгеү менән, иртәме-һуңмы, берәм-һәрәм "өҫкә йөҙөп" сыға башлай. Берәүҙәр, хәрби хеҙмәттең "бал түгел"леген аңлап алғас та табипҡа килеп, үҙенең фәлән ауырыуын йәшереп ҡалғанлығы хаҡында хәбәр итә. Табиптарҙан, командирҙарҙан әрләнеүгә-әрләнә инде ул, әлбиттә, әммә тейешенсә тикшереүҙәр үткәрелеп бөтөү менән шатланып өйөнә ҡайтып китә. Хәрби табиптарға өҫтәмә мәшәҡәт килтереүҙәрен иҫәпкә алмағанда, был әллә ни насар ахыр түгел. Ә бына икенселәре менән эш ҡатмарлыраҡ.

"Гражданка" тормошона ҡарағанда әрмелә физик көсөргәнештәр менән бәйле күнекмәләр, дәрестәр мәртәбәләргә күберәк икәнлеге бер кем өсөн дә сер түгел. Ауыр кирза итектәр кейеп, "служба"ны үҙ елкәһендә татыған ир-егеттәр быны бик яҡшы белә. Хеҙмәттең тәүге көнөнән башланған ауырлыҡтар нәҡ теге "ҡапсыҡта йәшерелгән беҙ" һымаҡ, әле - бер, әле - икенсе ерҙән "тишеп" сыҡҡылай башлай... Докторҙар ҡулына инде мәжбүри рәүештә килеп эләккән егетебеҙ, һәр төрлө ҡатмарлы диагностик тикшеренеүҙәр һөҙөмтәһендә ауырыуы асыҡланып, һалдат теле менән әйтмешләй, "комиссовать" ителеп ҡайтып китә.

Йыш ҡына, бына шундай осраҡтарҙа хәрби комиссариаттарҙың "иғтибарһыҙ" табиптарын ғәйепләүҙәр башлана. "Военкоматтың планын үтәү өсөн сирле улымды әрмеге алғандар", тигән һымағыраҡ зарланыуҙарҙы ишетергә тура килә.

Сирен йәшереп ҡалған егеттәрҙең бындай "патриотлыҡ"тары хатта ҡайғылы һөҙөмтәләргә килтереүе мөмкин. Мәҫәлән, тыныс тормошта әллә ни үҙен белгертмәгән йөрәк әрмеләге артыҡ көсөргәнеште ҡайсаҡ күтәрә лә алмай... Бәғзе бер атай-әсәйҙәр улдарын ҡурсалап, "уның фәлән ере бала саҡтан ауырта ул", тип табиптарҙың иғтибарын кәрәк юлға йүнәлтеүе бик тә яҡшы ярҙамсы булып тора. Ә инде ҡайһы берәүҙәрҙең, киреһенсә, балаһында "эше лә юҡ", тип әйтерлек. Атаәсәнең бындай позиция тотоуы бер ваҡытта ла яҡшыға килтермәй. Хәрби табип булараҡ, мин бына шундай инаныуҙамын. Һаулығы етешмәгән көйөнсә әрме сафына "йылғырланып" үтеп китеп, шул арҡала һалдат менән ниндәйҙер берәй етди проблема килеп тыуа икән, атай-әсәй иң беренсе хәрби табиптарҙың, йәиһә военкомат эшсәндәренең "алҡымына йәбешеүсән". Сирле кеше үҙе зарланмайынса тороп, бәғзе сирҙәрҙе ҡапылда белеп тә булмай бит. Әгәр призывник ниндәйҙер ере ауыртҡаны хаҡында хәбәр итә икән, табип ана шул зарланыуға ҡарап кәрәк диагностик тикшереү тәғәйенләй. Һәр төрлө биохимик анализдар, УЗИ, хатта компьютер томографияһына ҡәҙәр үткәреп, доктор барыбер дөрөҫ диагноз ҡуйыуға ирешә. Бына шулай, призывниктарҙың үҙҙәре, ата-әсәһе, хатта мәктәптәге уҡытыусылар ярҙамында әрмегә һау-сәләмәт егеттәребеҙ килер һәм һаулыҡ менән бәйләнгән күп кенә проблемалар ыңғай хәл ителер, иншаллаһ. Малайҙарҙың ни менән йыш сирләүҙәрен уҡытыусыларҙың да белеүе мөмкин. Хәҙер нисектер, әммә элегерәк хәрби комиссариатҡа призывниктар хаҡында мәктәптән характеристика ла ала торғайнылар.

Әле, көҙгө саҡырылыш осоронда егеттәребеҙгә бына ошо хаҡта кәңәш биреүҙе кәрәк тип таптым. Шулай уҡ ошо мәҡәләмде файҙаланып, әрме шарттарында йәшереп йөрөргә ярамаған тағы бер нәмә хаҡында әйтергә ниәтем. Намаҙ уҡыусы йәш милләттәштәремә әйтәһе һүҙем. Иманға килеү, әлбиттә, сир түгел, киреһенсә, Аллаһ Тәғәләнең биргән иң ҡиммәтле бүләге. Бик күптәр бындай бәхеткә ирешә алмай. Хәҙерге ваҡытта, әлхәмдүлиллаһ, йәштәребеҙ араһында дин юлындағылар байтаҡ ҡына. Бәғзеләр Ислам дине ҡанундарын үтәп йәшәүен, үҙенең дингә ҡарашын башҡаларға белдерергә уңайһыҙланыуы мөмкин. Бына быны, хөрмәтле уландарым, командованиенан, полкташтарындан йәшереп йөрөү һис ярамай. Әрмелә ғибәҙәт ҡылыу тыйылмай. Был хаҡта командирҙар барыһы ла белә. Офицерҙарҙан, сержанттарҙан, башҡа дин кешеләренән тартынып тормайынса, намаҙығыҙҙы дауам итегеҙ. Унда ла һәр саҡ диндәштәрегеҙҙе осратырһығыҙ. Иң мөһиме - еңел булмаған әрме шарттарында Аллаһ Тәғәләгә баш эйеп, Уның ризалығына өмөт итеп, Уға доғалар ҡылып, үҙегеҙ өсөн әжер-сауаптарға ирешерһегеҙ, иншаллаһ.

Хәлил ҺӨЙӨНДӨКОВ,
отставкалағы медицина подполковнигы.

ХАЛЫҠ ӘЙТҺӘ...

ТОҘ - ЯУЫЗЛЫҠҠА ҠАРШЫ

Тоҙ кешенең юғалтылған, сарыф ителгән көсөн тергеҙә, астраль тәндәге тишектәрҙе ямай. Ә яуыз кешеләр, бигерәк тә йәненә гонаһ алып, сихыр йәки боҙом менән булышыусылар, тоҙҙо яратмай. Юҡҡа ғына ата-бабаларыбыҙ юлға сыҡҡанда, һаҡланыу маҡсатында, үҙе менән тоҙ алып йөрөмәгән. "Бысраҡ" урындарҙа уны, яуыз көстәр кешегә зыян эшләй алмаһын өсөн, яурын аша ташлағандар. Тоҙҙоң аҡ кристалдарын бәхет ҡайтарыу, кешенән сихырҙы алыу өсөн файҙаланғандар. Тоҙ ярҙамында нисек итеп үҙеңде һаҡларға мөмкин?

● Ата-олатайҙарыбыҙ кешегә ул кем менәндер һөйләшеп торғанда һәм тирә-яҡта нимә барғанына иғтибар итмәгәндә күҙ тейеүен һиҙеп ҡала. Көнсөл кеше тап шул ваҡытта татлы теле менән "йыуып", күҙ тейҙерә лә инде. Бындай күңелһеҙ күренештән һаҡланыу өсөн Рустә өҫтәлгә тоҙҙо асыҡ һауытта ултыртҡандар, сөнки ул кире энергияны "баҫа", күҙ тейеүҙән һаҡлай. Ә яуыз уйҙар ер аҫты донъяһынан уны ебәргән кешегә кире урап ҡайта.

● Өйҙә яуыз көстәр бармы икәнен асыҡлар һәм уларҙы ҡыуып сығарыр өсөн көндөҙ 11 менән 12 араһында ғәҙәти металл табаны көслө утҡа ҡуйып, йоҡа ғына итеп тоҙ һалығыҙ. Уны бер сәғәттән өс сәғәткә тиклем ҡыҙҙырырға мөмкин. Әгәр өйҙә энергетик бысраҡ бар икән, тоҙ ҡарая. Бысраҡ энергия өйҙән сыҡһа - тоҙ яйлап ағара башлай. Ҡыҙған тоҙло таба менән барлыҡ бүлмәләрҙе лә йөрөп сығыу зарур. Ҡала фатирында бындай таҙартыуҙы аҙнаһына бер эшләргә кәрәк.

● Әгәр йортҡа ҡарғыш төшкән һәм уның хужаларына үлемесле хәүеф янай икән, үрҙәге йоланы тағы бер тапҡыр ҡабатлағыҙ. Был осраҡта тоҙ "шартлап" һәм "атып" иҫкәртер.

● Тоҙ шулай уҡ бөйөк дауалаусы ла - ул йоҡоһоҙлоҡтан һәм насар төштәрҙән арындыра. Әгәр Ҡыҫала, Саян, Балыҡ, Игеҙәктәр, Үлсәү, Һыуғояр йондоҙлоғо аҫтында тыуһағыҙ, һыуҙа өс семтем тоҙ иретеп, уны иҙәнгә баш һәм аяҡ осона ҡуйығыҙ. Ылаҡ, Буға, Арыҫлан, Ҡыҙ, Уҡсы һәм Кәзәмөгөҙҙәргә баш һәм аяҡ осона ике һауытҡа һалып ҡоро тоҙ ҡуйырға кәрәк. Иртән уларҙы бәҙрәфкә түгегеҙ. Был процедураны өс көн рәттән эшләһәгеҙ, йоҡоғоҙ ныҡ һәм татлы булыр.

● Нигеҙҙә, тоҙҙоң тура тәғәйенләнеше - аш-һыу бүлмәһендә. Ризыҡтарға тоҙ өҫтәгәндә бары тик изге ниәттәр, яҡшы уйҙар уйларға, яҡшы һүҙҙәр әйтергә тырышығыҙ, сөнки теләктәрегеҙ ризыҡтың аураһына яҙыла. Яман һүҙҙәр ашҡаҙан эшмәкәрлегенең боҙолоуына килтереүе мөмкин. Иң яҡшыһы, ризыҡҡа тоҙ һалғанда доға уҡыу. Был сәләмәтлекте, тән һәм рух көсөн һаҡларға ярҙам итә. Стресс беҙ аңламаған тән ҡалыптарына үҙгәреп, эмоциональ сәләмәтлегебеҙҙе ҡаҡшата, энергияны бөтөрә, хәрәкәтсәнлекте сикләй. Әммә бына ошондай энергетик һаҡлауҙар булдырған оҫталар арҡаһында кеше тормош хәл-торошо менән һөҙөмтәле идара итә ала, ә уның энергияһы артһа, ул депрессия торошонан сығып, дәртләнеп йәшәй башлай.

реүселәр күптән инде ҡулланыусылар теләген үтәп, үҙҙәренең продукттарын кәрәкле өҫтәмә витаминдар менән тулыландырҙы. Ә аминокислоталар һәм A, D, E витаминдары һөтҡә ҡарағанда ҡатыҡта күберәк!

Был файҙалы ризыҡ көсһөҙләнгән балансты яңынан тергеҙергә ярҙам итә. Күҙ алдына килтерегеҙ: ҡатыҡ протеинлы коктейль һәм бер нисә таблетка витамин менән пробиотик кеүек үк файҙалы. Әгәр һеҙ үҙегеҙҙең рационығыҙҙа үтә файҙалы булмаған бер ризыҡты ауыл ҡатығына алмаштырһағыҙ, бер айҙан һуң йөҙөгөҙҙә лә, билегеҙ тирәһендә лә һиҙелерлек һәм күренерлек һөҙөмтә күрерһегеҙ!

Ни өсөн беҙ "тере" ҡатыҡты һыҙыҡ өҫтөнә алып үттек? Ул "үле"лә буламы ни? Була! Эш шунда, етештереүселәр тере ҡатыҡ культураларын төҙөлөшө буйынса микрофлораларға ярлы ҡоро әсеткегә алмаштыра. Яҡшы аш һеңдереү һәм ваҡытынан алда ҡартайыуҙан һаҡлау өсөн беҙҙең организмға кәрәк булған ундағы бактерияларҙың бер нисә төрө асыҡтан-асыҡ етмәй. Әйткәндәй, бындай "үле" продукттар ҡатыҡ исемлегенә инмәй. Файҙалы ризыҡты айырыр өсөн башҡа ысулдар ҙа бар. Беренсенән, һаҡлау ваҡыты: "тере" ҡатыҡ ике аҙнанан артыҡ һаҡланырға тейеш түгел. Икенсенән, ысын тере ҡатыҡ еңелсә күбекләнә. Рәсәйҙә дөрөҫ "тере" ҡатыҡ сығарыусы етештереүселәр бөтөнләй әҙәйҙе. Моғайын, был бер нисә төбәк һөт заводтарында ғына һаҡланып ҡалғандыр. Нәҡ шундай тере ҡатыҡ, йәш айырмаһына ҡарамаҫтан, бөтәһенә лә файҙалы һәм осоҙ туҡланырға мөмкинлек бирә.

СӘЛӘМӘТЛЕК ӘЛИФБАҺЫ

КЛИМАТ ҮҘГӘРЕҮЕ...

аллергия сәбәбе булыуы мөмкин

Бөгөн климат үҙгәреүе темаһы донъяуи мәғлүмәт киңлеген тултырҙы. Был, бер яҡтан, ҡыуандыра, сөнки проблема тураһында ни тиклем күберәк беләбеҙ, шул тиклем уны хәл итеү юлдарын да асыҡлайбыҙ. Глобаль йылыныу ғәҙәти йәшәү урындарынан күсенергә мәжбүр булған хайуандарға ғына ҡағылмай, беҙгә лә йоғонто яһай. Ғалимдар, климат үҙгәреүе кеше сәләмәтлегенә тәьҫир итә, тип борсола. Тәү сиратта, был аллергия менән яфаланыусыларға ҡағыла. Һуңғы тикшеренеүҙәр күрһәтеүенсә, климат үҙгәреүе аллергик сирҙәрҙең билдәләрен ҡатмарлаштырасаҡ һәм был сир йышыраҡ күренә башлаясаҡ.

Ерҙә климат ни өсөн үҙгәрә? Фәнни йәмғәтселектең фекере бер - планетала климат бик тиҙ үҙгәрә. Быға антропоген фактор - кешенең тирә-яҡ мөхиткә туранан-тура йоғонтоһо ғәйепле. Халыҡ һаны артыуы, урмандарҙы ҡырҡыу, ауыл хужалығы өсөн ҙур күләмле ерҙәрҙе ҡулланыу, төрлө продукция етештереүҙең артыуы климатка кире йоғонто яһай. Планета атмосфераһына ҙур күләмдә бысраҡ ташланыуы уртаса температураны арттыра һәм был яҡын киләсәктә һәләкәтле килтереүе мөмкин. Әммә бөгөн белгестәрҙе шулай уҡ климаттың кеше һаулығына йоғонтоһо хәүефләндерә. Температураның йәйләп күтәрелеүе һәм быйыл июлдә күҙәтелгән рекордлы эҫелек кимәле донъялағы күпселек халыҡтың тормош сифатын һиҙелерлек ҡатмарлаштырыуы мөмкин.

Климат үҙгәреүе - аллергия сәбәбеме? Боронғо Греция мифтары менән таныш булыусылар амброзияны Аллаларҙың аҙығы, уларға көс биреүсе, тип атай. Ғәмәлдә, амброзия - ҡыуаҡты хәтерләтеүсе сүп үләне. Был барыны ла бик яҡшы, ләкин... хәҙерге ваҡытта амброзия поллинозы тигән сир бар. Поллиноз тип миҙгел аллергияһын атайҙар һәм ошо ваҡытта ҡайһы бер үҫемлектәр сәскә атҡанда күп кешеләр интегә. Поллиноз тамаҡта, күҙҙәрҙә ҡысытыу һәм ҡыҙарыу, танау тоноу аша сағыла. Бик йыш ул астма менән ҡушылә.

Амброзия поллинозы - аллергиктар бәләһе. Күптәр баҡсала матурлыҡ өсөн үҫтергән амброзия - Төньяҡ Американан Рәсәйгә 20-се быуат башында килгән, карантин менән тыйылған сүп үләне. Илдең көньяғында ул июль башынан октябрь уртаһына тиклем сәскә ата. Был үләндең аллергендары көсө уның күләменен дә артып китә: бер үҫемлек 1 миллиардҡа тиклем һеркә орлоғо етештерә ала. Температураның глобаль күтәрелеүе амброзияның үҫешенә һәм сәскә атыуына ыңғай йоғонто яһай. Өҫтәмә йылы 30 көнгә уның сәскә атыу осорон да арттырасаҡ. Аллергологтар белдереүенсә, һуңғы бер нисә йылда был үҫемлек күләме арткан. Тикшеренеүселәр иҫәпләп сығарыуынса, 35 йылдан амброзия төньяҡҡа табан күсенеп, быға тиклем аллергия күҙәтелмәгән төбәктәрҙә лә сирләүселәр артыуына килтерәсәк.

Аллергия һәм климат нисек бәйләнгән? Климат һәм аллергия амброзияның вегетация осоро оҙайлы булыу менән генә бәйләнмәгән. Проблеманың икенсе өлөшө был үҫемлектең углекислый газ юғары кимәлдә булғанда тиҙерәк үрсеүенә бәйле. Тимәк, углекислый газ атмосфераға ни тиклем күберәк сыға, амброзия шул тиклем нығыраҡ үҫә һәм сәскә ата, күберәк һеркәләнә. Миҙгел аллергияһы - ул сәскәрөү, күҙҙән йәш ағыу һәм танау тоноу ғына түгел. Тикшеренеүселәр был ваҡытта бөтөн донъяла аллергия һәм астма менән дауаханаларға мөрәжәғәт итеүселәр артыуын белдерә. Бигерәк тә был күренеш 18 йәшкә тиклемгеләрҙә йышыраҡ күҙәтелә.

Интернет селтәренән
З. Хәбирова тәржемәһе.

ПСИХОЛОГ ЫҢҒАЙҒА КӨЙЛӘЙ

ГЕЛӘН БЫЛАЙ БУЛМАЯСАҠ!

Хәҙерге ваҡытта йәмғиәттә психолог ярҙамы алыу, кәрәк саҡтарҙа күңел табиптарына мөрәжәғәт итеү күренештәре йышыраҡ күҙәтелә башланы. Әммә күпселек өсөн психологҡа барыу, йөрәк серҙәреңде, яҡыныңа ла һөйләмәҫ күңел кисерештәреңде икенсе сит кешегә асып һалыу - барыбер ят нәмә булып ҡала килә. Быны сәбәптәре нимәлә икән? Әйҙәгеҙ, тәү сиратта, ошоларҙы асыҡлайыҡ.

Беренсенән, психолог, невролог, психиатр һөнәрҙәре араһындағы айырманы аңлап етмәү. Проблемалы хәл-ваҡиғаға тарып, тормош юлында албырғап ҡалған кешегә "Психологка мөрәжәғәт ит һуң", тип кәңәш биргән осраҡта күптәрҙән: "Мин псих түгел!" - тигән яуапты ишетергә була.

Ошо урында үрҙә аталған һөнәрҙәргә аңлатма биреп китәйек. Невролог - ул нервылар системаһы менән бәйле сирҙәрҙе дауалаусы табип. Үҙенең эшмәкәрлегендә медицина препараттары, дарыуҙар ҡуллана. Психиатрға килгәндә, ул күңел ауырыуҙары менән эш итә, психик яҡтан ниндәйҙер сиргә һабышҡан кешеләрҙе дауалай. Шулай уҡ табиптар сафына инә һәм, невролог кеүек уҡ, сирлегә медицина препараттары, дарыуҙар тәғәйенләй. Ә психолог күңелдәре һау, психик яҡтан сәләмәт булған, әммә тормошта төрлө хәлдәргә юлығып, юғалып ҡалған, ниндәйҙер ауыр хәлдәрҙән сығыу һуҡмағын тапмаған кешеләр менән эш алып бара. Ул мөрәжәғәт итеүселәргә дарыуҙар билдәләмәй, һүҙ һәм башҡа психологик алымдар ярҙамында дауалай.

Икенсенән, беҙҙең йәмғиәттә психологик мәҙәниәттең формалашып етмәүен билдәләп китергә мөмкин. Америка Ҡушма Штаттарында, Көнбайыш Европа илдәрендә, мәҫәлән, һәр кешенең үҙенең шәхси психологы бар. Ярты йылға бер булһа ла уның менән күрешеп торалар. Күңел сирҙәрен, депрессияны иҫкәртеү маҡсатында ла психологҡа мөрәжәғәт итәләр. Эмоциональ һәм профессиональ яҡтан яныуҙы ла (эмоциональное и профессиональное выгорание) булдырмау өсөн белгестәргә барыуҙан тартынмайҙар. Беҙҙең йәмғиәттә иһә "психологка йөрөү оят" тигән ҡараш йәшәп килә. Был бигерәк тә көслө зат вәкилдәренә ҡағыла. Был кешенең көсһөҙлөгөн, тормош ҡуйған һынауҙарҙы үҙаллы йырып сыға алмауын дәлилләй, тип фекер йөрөтә күптәр. Ә бит килеп сыҡҡан проблемаларҙы хәл итеү юлдарын төрлө яҡлап эҙләү, кәрәк булһа, ярҙам һорауҙан тартынмау - үҙе уҡ кешенең әүҙемлеген, тормошҡа ынтылышын, ихтыяр көсөн күрһәтә. Сер түгел, күпме кеше донъялары көрсөккә килеп терәлгән ваҡытта унан сығыу юлдарын иҫерткес эсемлектәр, наркотиктар ярҙамында эҙләп ҡарай. Берәүҙең дә был насар ғәҙәттәр аша проблемаһын хәл итеп, тормошон яйға һалғанын күргән юҡ әле. Киреһенсә, хәл ителмәгән бер проблема өҫтөнә икенсеһе өҫтәлә, ҡатмарлы хәл тағы ла ауырая төшә, кеше был проблемалар йомғағын нисек һәм ҡайһы еренән һүтә башларға белмәй аҙаплана.

Өсөнсөнән, насар диагноз менән иҫәпкә ҡуйырҙар, аҙаҡтан эшкә төшкәндә, водитель таныҡлығы алғанда йоғонтоһо тейер, тип психологтан шикләнеү, уға шөбһәләнеп ҡарау ҙа хас. Ғәмәлдә, психолог бит бер ниндәй ҙә иҫәпкә ҡуймай, ул һинең кем һәм ҡайҙан икәнеңде лә асыҡламай. Республикала эшләп килгән күп һанлы психологик ярҙам күрһәтеү үҙәктәренә аноним рәүештә мөрәжәғәт итеү мөмкинлеге лә бар.

Дүртенсенән, социаль-психологик үҙәктәрҙең барлығын белмәүҙе, мәғлүмәт етмәүҙе әйтергә мөмкин. Ә бит тотош республикала, һәр бер ҡалала-районда тип әйтерлек ошондай үҙәктәр эшләп килә. Айырым психологик ярҙам күрһәтеү үҙәге булмаған осраҡта ла, дауаханалар, үҫмерҙәр клубтары, йәштәр һарайҙары штаттарында психолог ставкалары бар, урындағы психологтар халыҡҡа был йәһәттән ярҙам күрһәтергә әҙер. Ниндәйҙер сәбәптәр арҡаһында психолог менән күҙмә-күҙ ҡарашып, аралашыу мөмкинлеге юҡ икән, республикабыҙҙа эшләп килгән Ышаныс телефондарына мөрәжәғәт итеп, бушлай һәм аноним рәүештә психологик ярҙам алырға була.

Ә хәҙер психологик ярҙамдың асылына туҡтап үтәйек. Кеше табиптарға һаулығы ҡаҡшаған ваҡыттарҙа барған кеүек, психологтарға ла әҙәм балаһы күңеле тыныс, донъяһы бөтөн мәлдә мөрәжәғәт итмәй. Әммә уның тормош картинаһын хасил иткән тотош бер күренештән бер генә элемент юғалған йәиһә боҙолған ваҡытта кешенең күңеле урынынан ҡуҙғала, үҙенә тынослыҡ тапмай. Был уның үҙ-үҙен тотошонда, башҡа кешеләр менән мөнәсәбәтендә, башҡарған хеҙмәтендә сағылыш таба. Ошондай сетерекле саҡтарҙа күңел табиптары - психологтар ярҙамға килә лә инде.

Психологик ярҙам ул:

♦ Күңелгә тыныслыҡ бирмәгән, яҡындарыңа һәм дуҫтарыңа ла һөйләй алмаған серҙәреңде, уй-хистәреңде асып һалыу, мине аңламаҫтар тип ҡурҡып, оялып тормайынса, асыҡтан-асыҡ һөйләп биреү һәм, иң мөһиме, аңлау табыу. Күп кенә осраҡта шундай хәл күҙәтелә: кеше проблемаһын үҙ эсенә йомоп, берәүгә лә һөйләргә теләмәй, башҡаларҙың уны дөрөҫ аңлауына ышанысы юҡ. Ә психологҡа килеп, күңелен бушатҡан мәлдә үк, ул проблемаһының шул тиклем ауыр, йырып сыҡҡыһыҙ түгеллеген аңлай, хатта уны хәл итеү юлдарын да үҙе тоҫмаллай башлай.

♦ Килеп тыуған проблемаға, хәл-ваҡиғаға ситтән айыҡ ҡараш. Проблемаға күмелеп ултырған кеше үҙ-үҙен ябыҡ ҡулса эсенә индереп бикләй ҙа, унан сығыу юлын тапмай яфалана, бер үҙе генә был мәсьәләләр өйөмөн йырып сыға алмай. Психолог менән бергә килеп тыуған хәл-ваҡиғаға ситтән, икенсе күҙлектән ҡарап, офоҡтарҙы киңәйтеп, был проблеманы хәл итеүҙең бер генә түгел, ә бер нисә юлын да табырға була.

♦ Шәхес булараҡ үҫеш. Билдәле немец философы Фридрих Ницше һүҙҙәре менән әйткәндә, беҙҙе үлтермәгән нәмә беҙҙе көслөрәк яһай. Тормош ҡуйған һынауҙарҙы үтеп, алдыбыҙға килеп баҫҡан проблемаларҙы, мәсьәләләрҙе хәл итеп, үҙебеҙҙең нимәгә торошло икәнебеҙҙе аңлайбыҙ, көсөбөҙгә ҡарата ышаныслы ныҡытып, баһабыҙҙы арттырабыҙ.

Мәҡәләм һуңында психологтарға бәйле бәләкәй генә хикәйәт яҙып үткем килә.

"Психологка бер кеше килә лә:

- Минең тормошом пыран-заран килде, ҡатыным ташлап китте, машинамды урланылар, бизнесымды юғалттым, дуҫтарым ситләште, һаулыҡ яғынан да проблемалар һанап бөткөһөҙ... - тип зарлана

Психолог:

- Әйҙәгеҙ шулай килешәбеҙ, - ти. - Һеҙ бәләкәй генә ҡағыҙ биттәренә "гел генә былай булмаясаҡ" тип яҙығыҙ ҙа, уларҙы фатирығыҙ буйлап таратып сығығыҙ. Был яҙмалар һәр саҡ һеҙҙең күҙ алдында булһын!

Бер килке ваҡыт үткәндән һуң, ошо уҡ кеше психологка тағы килеп инә:

- Һеҙ миңә шул тиклем ярҙам иттегеҙ! Һәйбәт ҡатынды осраттым, бизнеста эштәрем алға китте, һаулығымды ныҒыттым, шәберәк машина һатып алдым, яҡшыраҡ дуҫтар таптым!

Психолог етди тоҫ менән тыңлай ҙа әйтеп ҡуя:

- Бик яҡшы, ҡотлайым! Әммә яҙмаларҙы ташларға ашыҡмағыҙ!"

Бәләкәй генә хикәйәткә күпме мәғәнә һыйған. Был донъяла бер ваҡиғаның икенсеһе менән үрелеп килеүен, тормоштоң бер генә мәлгә лә туҡтап тормайынса, һәр ваҡыт хәрәкәттә булыуын дәлилләй ул.

Ғәлиә СӘЛИХОВА,
психолог.

КӘҢӘШ-ТӨҢӘШ

УКОЛДАН ҠУРҠҺАҒЫҘ...

- Тамағығыҙ ҡыҫып торһа... ҡолағығыҙҙы ышҡығыҙ йәки сыйып алығыҙ. Ҡолаҡтағы нервылар ҡуҙғығанда тамаҡтағы мускул ҡыҫыла һәм ул ҡысытыуҙы баҫа.
- Әңгәмәсегеҙҙең һөйләгәне ишетелмәһә, уға уң ҡолағығыҙ менән боролоғоҙ. Уң ҡолаҡ тиҙ телмәрҙе тиҙерәк һәм яҡшыраҡ ишетә. Әгәр әкрен генә уйнаған көйҙө ишетергә теләһәгеҙ, һул ҡолағығыҙ менән боролоғоҙ. Һул ҡолаҡ музыкаль тондарҙы яҡшыраҡ айыра.
- Уколдан ҡурҡһағыҙ, энә ҡаҙағанда йүтәлләгеҙ. Йүтәл күкрәк ҡыуышлығында һәм арҡа мейеһе каналында баҫымдың ҡыҫҡа ваҡытҡа күтәрелеүенә килтерә, был ваҡытта ауыртыу рецепторҙары һиҙгерлеген юғалта.
- Танауығыҙ тонһа, телегеҙҙе аңҡауығыҙға терәп, бармаҡтарығыҙ менән ҡаш араһына баҫығыҙ. 20 секундтан танауығыҙ асыла башлар.
- Төнөн үҙегеҙ көйөп интектерһә, һул ҡабырғағыҙҙа йоҡлағыҙ. Тикшеренеүҙәр раҫлауынса, был осраҡта ҡыҙыл үңәскә кислота әҙерәк эләгә.

✓ Тыуған ауылына ҡайтып бармағанын, яу эсенә юлланғанын белә Муса, ә шулай ҙа һағындырып, төштәренә инеп йонсотҡан Урал тауҙарын күреп булһа ла, ғәзиз Башҡортостан аша үтеп китеүе лә оло бер бәхет булып тойола ине уға.

Мәүлит ЯМАЛЕТДИН

КОТОЛОУ ЮЛКАЙҘАРЫН ТАПМАНЫМ

(Повестан өҙөк)

* * *

Коридорҙа, ваҡыттың ҡотолғоһоҙ икәненә ишара яһап, надзирателдәрҙең аяҡ тауыштары ишетелә. Улар сәғәт йөрөшөн хәтерләтеп, бер яҡыная, бер алыҫая: тап-топ, тап-топ.

Маньчжурия... Биш йыл әрме хеҙмәтенең икеһе ятып ҡалған ҡырыҫ та, хозур ҙа тәбиғәтле бөйөк Себер. Тын дарьяның таш ҡапҡаһы Владивосток, уның һыуҙағы күҙе һәм ҡолағы булған рус утрауы. Япон һуғышында урамдарында ата-бабайҙар "ҡайһы аяҡһыҙ, ҡайһы ҡулһыҙ тилмерешеп" ятҡан, уларҙың "бөтмәҫ дандары ҡалған" шанлы Порт-Артур, өҙләкһеҙ өргән төньяҡ еленән тулҡын яралтып ятҡан, иге лә, сиге лә юҡ киңәк тойолған мөһабәт Тын дарья. Осһоҙ-ҡырыйһыҙ тау армыттары араһындағы хәрби уйындар. Ялыҡтырғыс муштра, офицерҙарҙың кеше шәхесен кәмһетеүсе, бары тик ихтыярһыҙ һуғыш сүкмарҙары әҙерләүгә йүнәлтелгән мөғәмәләһе. Хурлыҡлы казарма ҡанундары, бабайсылыҡ ҡалдыҡтары.

Яҡшы хәтирәләрҙән, буласаҡ комбриг русса яҙып-һыҙырға өйрәнгән полк мәктәбе айырылып тора. Муса унда үҙе менән бер артиллерия расчетындағы Усман менән өлгәлә хеҙмәтә өсөн килеп эләккәйне. Ерҙең икенсе ситендә - Көнбайышта ҡара афәт ҡалҡҡан саҡта Мусаның иңдәрендә кесе фейерверкер погондары булды.

Ашығыс хәрби әҙерлек үткәреп, Кайзер Германияһына ҡаршы оҙатыласаҡ тәүге Себер полкы составында Муса ла бар ине. Уның менән беренсе эшелонға Башҡортостан егеттәренән Хәкимйән, Усман, Шаһибал, Мофассал һәм Ғәлиәхмәр Әхмәҙиәһе эләкте. Бүтәндәргә икенсе формирование көтөргә ҡушылды. Приказ уҡылып, состав көтөп казармаларға таралышҡас, бында ҡалыусылар һуғышҡа оҙатыусылар янына килде.

- Хуш булып торођоҙ, - тине Уйылдан шаян да, уйсан да ҡуҙҙәрен мөлдөрәтеп, - насип булһа, осрашырбыҙ, ерҙә булмаһа, гүрҙә.

- Күңелеңде төшөрмә, осрашырбыҙ, - тип йыуатты уны Муса, - Рәсәй ҙур булһа ла, ер бәләкәй.

- Эс бошороп, йөҙйәшәр әбейҙәр таҡмағын яңыртып тораһың, - тип Усман ауылдашының күңел төшөнкөлөгөн оҡшатманы.

- Яңыртырһың да. Боронғолар бит: "Йырлау ғына түгел, таҡмаҡларһың - ғәзиз башың алыҫ илдәрҙә", тип йырлаған, - Уйылдан бирешергә теләмәне.

- Беҙҙе лә оҙаҡлатмаҫтар инде. - Сораман Әхмәҙийе һүҙҙе икенсегә борорға булды.

Ҡалғандар кем уҙарҙан уға ҡушылды:

- Эйе шул.

- Һеҙ ярмандарҙың ҡотон ала торођоҙ, әҙергә хәҙер булып, беҙ барып төшәрбеҙ.

- Уның өсөн Муса менән Усман да еткән инде.

- Их, егеттәр, һеҙ бәхетлерәк - тыуған ерҙәрҙән беҙҙән алдараҡ үтеп китәһегеҙ.

Эшелонға тейәлеп, Көнбайышҡа табан ҡуҙғалып китеү менән үк Мусаның күңеле бер туҡтауһыҙ дауырғыны, бар булмышы тыуған ил тарафына тартылды. Поезд ҙур станцияларҙа оҙағыраҡ туҡтап торған саҡтарҙа йөрәге осар ҡошҡа әүерелеп, күкрәген тишеп сығырҙай булып ярһыны. Тыуған ауылына ҡайтып бармағанын, яу эсенә юлланғанын белә Муса, ә шулай ҙа һағындырып, төштәренә инеп йонсотҡан Урал тауҙарын күреп булһа ла үтеүе, исемен әйтеү менән үк аунап үҫкән тауҙарын, эсеп буй үҫтергән шишмәләрен күҙ алдына баҫтырған ғәзиз Башҡортостан аша үтеп китеүе лә оло бер бәхет булып тойола ине уға.

Состав эреле-ваҡлы ҡалаларҙы, манараларына алтын ялатылған сиркәүле ауылдарҙы артта ҡалдырып, йән-фарман Көнбайышҡа елә: "Туҡ-туҡ... туҡ-туҡ". Поезд тәгәрмәстәренә ауаздаш булып һәр бер саҡрым һайын Урал тауҙарына яҡынлашыусы Мусаның йөрәге тибә: "Туҡ-туҡ... туҡ-туҡ". "Тыуған ерҙең ҡаҙерен унан ситкә китеп ҡарамаған кеше генә белмәйҙер", - тип уйлай вагон тәҙрәһенән тирә-яҡты йотолоп ҡарап килеүсе егет. Поезд Көнбайышҡа елә: "Туҡ-туҡ... туҡ-туҡ". Ул кемдәрҙелер ҡотолғоһоҙ әжәлгә, кемдәрҙелер тиҙҙән күмеләсәк данға йәһәтерәк алып барып еткерергә теләй.

Иҫ китмәле матур, сыуаҡ бер көндө эшелон Мейәскә килеп туҡтаны. Станция тирәһе әлегерәк Муса ара-тирә атаһы менән барып күргеләгән Верхнеурал баҙарынан һис кәм түгел: ян-яҡта егеүле аттар, состав көтөүсе ир-егеттәр, уларҙы оҙатыусылар. Ығы-зығы, уйынкөлкө, йыр тауыштары. Гармун телдәренә ҡурай моңо килеп ҡушыла. Тыуған моңдарҙы ишетеп, уғата йөрәкһегән Муса ергә төштө - поезд бында арыу уҡ ваҡыт торасаҡ ине. Уның артынса Усман, Шаһибал төштө, башҡалар ҙа оҙаҡ килеүҙән ойоған тәндәрен яҙырға теләп, уларға эйәрҙе.

- Их, бынау көндә тонсоҡҡан балыҡ һымаҡ һаҫыҡ вагонда түгел, яланда булһаң ине, - тине Шаһибал ирекһеҙ тәнен кирелтеп.

- Ҡана һуң, - тип көрһөндө Усман, - ҡырҙа хәҙер йәннәт инде: айран, ҡымыҙ, бешкән иген еҫтәре аңҡып торған һауа. Ураҡ урып арыған һуң еләҫтә ултырып сәй эсеүҙәре үҙе бер ғүмер бит ул. Ошо көндә ураҡташың Сәбилә аталарына һиҙҙермәй генә һеҙҙең баҫыуға күҙ ташлай ҙа: "Шаһибал ҡайҙа икән?" - тип бошона инде.

- Оҙаҡ йәнде аҙҙырһаң, йүгереп ҡайтыр ҙа китермен, - тигән булды Шаһибал, - былай ҙа саҡ түҙеп торола.

Ике йыл хеҙмәт дәүерендә бер туғандай булып киткән иптәштәренең мәрәкәләшеп һөйләшеүҙәрен тыңлап торған Мусаның да йөрәге елкенеп ҡуйҙы, Шаһибал әйтмешләй, тыуған ауылы тарафына йүгереүҙән үҙен көскә тыйып тора. Уның күҙ алдына шундуҡ тыуып үҫкән төйәге килеп баҫты: Теләш, Әмәй, Ялай тауҙары, Ҡаран буйҙары, үҙҙәре иген иккән баҫыу. Мусаның танауына хатта өлгөрөп еткән бойҙай менән арыштың сөскөлтөм еҫе килеп бәрелгәндәй булды. Ошо мәлдә ауылдағыларҙың ни менән шөғөлләнеп йөрөгән көндәре икән? Әҙәһе, моғайын, ураҡсыларға аш бешереү йәйы менән ҡаҙан тирәһендә булышалар, хатҡа яҙыусыларһа, Мусаны һағынып сығарған мөнәжәттәрен көйләйҙер. Олоғайҙы инде. Үткән хатында Айса ағаһы яҙғайны бит: "Әзәй ныҡ ҡартайҙы, Хоҙайынан һорағаны шул: үлер алдынан һине бер күреү". Инәһе, ғәҙәтенсә, баш баҫып, сабыр ғына иген уралыр, тол ҡалғандан һуң тағы ла уйсанланыбыраҡ ҡалған йөҙөн бынау сыуаҡ көн дә яҙа алмайҙыр хатта.

Айса ағаһы яңғыҙы ни генә ҡыйратҡан була икән? Кәләше - Өммөкамал еңгә - йәш балаһын имеҙеүҙән бушамайҙыр инде. Уға егет булып килеүсе Дауыт ярҙамлашып йөрөгән булалыр, аяҡ аҫтында Искәндәр менән Ҡасим уралалыр. Айса, әлбиттә, уларҙың эшенән ҡәнәғәт түгелдер, ике өйҙөң ауырлығы бер үҙенең елкәһенә төшкәнгә эстән генә зарланып, Мусаға үпкәләп йөрөгән булалыр әле: "Армияға китте лә батты, ә мин бында йөрө ат урынына егелеп".

- Араларында таныштар юҡ микән? - тигән тауышҡа Муса һағынышлы уйҙарынан арынып китте. Тирә-яҡта элеккесә ығы-зығы, шау-шыу, һәр кемдең үҙ хәстәре, үҙ ҡайғыһы. Вокзал тирәһе сиған таборына оҡшап тора: ҡамыт-йүгәндәре һыҙылған сыбырсаҡтарын алмайынса ғына тышап ебәрелгән туғарыулы аттар, төрлө ҡалыптағы арбалар. Бынау ағас үҙәкле оҙон арбалар, моғайын, тирә-йүндәге урыҫ ауылдарынан рекруттар алып килгән, ундайҙар бигерәк тә ағас-таш ташыу өсөн уңайлы була. Ә теге, ҡараmaҡҡа еңелерәктәре, арт тәгәрмәстәр өҫтөнә ҡупшылап терәк ҡуйылғандары башҡорт ауылдарынан икәнлеге күренеп тора.

Егеттәр һәр бер ылауҙы күҙҙән үткәреп, ян-яҡты игтибар менән байҡап сыҡһалар ҙа, таныш-белештәр осрамамы - һуғышҡа алыныусылар барыһы ла Мейәс тирәһендәге Барын-Табын ауылдарынан булып сыҡты. Таныштар табылманы, уның ҡарауы, йәрәй торғас, тамашаға осранылар: оҙатыу көтөп ирегешкән башҡорттар көн үтһен өсөн бер яҡ ситтәрәк көрәшеп маташа ине. Түңәрәк эсендә икәү ихласлап бил һынаша, ҡалғандар дәртләнеп китеп, тамаша ҡыла:

- Әйҙә, әйҙә, бирешмә, Йосоп!

- Биленде бирмә, Салауат!

- Аяҡ салма, әй!

- Күкрәгенә күтәр!

- Сосораҡ ҡылан!

Көрәшселәрҙең Йосоп тигәне таҫыллыраҡ булып сыҡты: өйөрөлеп-сөйөрөлөп йөрөй торғас, дәғүәсеһен ергә йыҡты. Түңәрәктәгеләр шаулашырға тотондо:

- Булмай! Эт йығыш был!

- Афарин, Йосоп!

- Яңынан көрәшһендәр!

- Юҡ, юҡ, Йосоп еңде!

- Күкрәгенә алмай ташланы, эт йығыш был!

Еңелеүсе бурҙаттай ҡыҙарып, майҙанды ташлап сыҡҡас, Йосоптоң ауылдаштары геү килеп алды:

- Ура-а!

- Йә, кем сыға беҙҙең Йосопҡа?

- Йәшәһен Әүешкүл!

- Йә, ҡорамалар, сығығыҙ!

- Мулдыҡайҙар, шәриптәр, йәгеҙ!

- Йәрәгегеҙ етһә, сығығыҙ, көсөктәр!

- Унан кем булһын инде?!

"Көсөк" һүҙен ишеткәс, Мусаның күңеле елкенеп ҡуйҙы. Егет ни ҙә булһа аңлап өлгөргәнсе, эргәләге Шаһибал уның өсөн яуап бирҙе:

- Ниңә булмаһын, бар Көсөктән!

Бөтәһе лә һалдаттарға әйләнеп ҡараны. Ҡапыл урынлашҡан тынлыҡты боҙоп, йәнә тауыштар яңғыраны:

- Кем ул?

- Беҙҙә, Көсөктә бындай кешеләр юҡ.

- Ниндәй һалдаттар былар? Берәүһе афисәр икән.

- Әллә, йөҙҙәре таныш та кеүек былай...

Уларҙы йәнә Шаһибал бүлдерҙе:

- Күбәләк-Тиләү улысы Көсөк ауылынан Муса Мортазин!

Түңәрәктәгеләр тағы шаулашып алды:

- Ә-ә, был бит теге Көсөк!

- Эйе, эйе, Верхнеурал яғындағы Көсөк!

Шаһибал бирешмәне:

- Булһа ни! Барыбер Көсөк инде. Йә, Муса, ауылыңдың намыҫына тейҙеләр, әгәр егет булһаң, уны яҡлайһың.

"Ҡайҙа мутлыҡ, ҡайҙа этлек - шунда Шаһибалды ҡуш инде", - тип уйланы эстән еңелсә тулҡынланыу кисергән Муса. Бер ҙә көрәшмәгән кеше түгел ине ул: хеҙмәткә алына торған йылды улыҫ үҙәге Ҡаҙаҡколда майҙан батыры булғайны. Мусаның элекке данлыҡлы көрәшселәрҙе көсәнмәй генә күтәреп ергә быраҡтырыуын күҙәтеп ултырған һынсы ҡарттар бер-береһе менән фекер алыштылар:

- Бик енел, таҙа көрәшә бынау егет.

- Ҡеүәтенә ҡарағанда, ҡуш йөрәкле булһа кәрәк.

- Эйе, бының һымаҡ көрәшселәр һирәк тыуа.

Мусаға Аллаһы Тәғәлә биргән ғәжәп көс тураһында Көсөктә генә түгел, яҡын-тирәлә лә яҡшы беләләр ине. Әйтәйек, бынау хәлде мәҙәк итеп бик оҙаҡ һөйләп йөрөнөләр. Лут ҡарт үлмәҫ борон гел әйтә йөрөнө: "Өй туҙзы, уландар..." Ҡалғанын әйтмәһә лә аңлай инеләр: ысынлап та яңы йорт тураһында уйларға ваҡыт. Әммә ҡарт ниәтен тормошҡа ашыра алмай теғеләй булып киткәс, уның был уйын Айса менән Муса атҡарырға булдылар бер саҡ. Өй күтәрер өсөн ҡоро теләк кенә етмәй, бүрәнә кәрәк, ә уны урмандан ташып алырға тейешһең.

Бер мәл шулай Айса ҡустыһын ултыртып урманға китте. Ағасты байтаҡ ташығайнылар инде, шулай ҙа һаман етмәҫтәй күренә. Егеттәргә эшләгән эштәре һис ырамаған кеүек тойола ине. Тойолорлоҡ та шул: яңғыҙ ат менән көнөнә бер генә бараһың урманға, унда ла арбаға өс-дүрт бүрәнәнән артыҡ тейәп булмай. Бүрәнәң йыуан булһа, ике-өстө генә һалаһың.

Ул көндө, ғәҙәт буйынса, ике төп ҡарағайҙы йығып, һәр береһен икегә туралланылар ҙа, шуны тейәргә йыйындылар. Ләкин ағастарҙың береһе үтә йыуан булған икән - тәүге өс бүрәнәне арбаға һалдылар, шул өсөнсө йыуанына көстәре етмәй бит! Улай ҙа көсәнеп, былай ҙа тешләнеп ҡаранылар, тик барыһы ла бушҡа ғына - ҡалҡытыуға ҡалҡыталар тегене, арбаға ғына һала алмайҙар. Тамам арып, нишләргә лә белмәйенсә, ял итергә ултырҙылар егеттәр. Нишләргә? Өс бүрәнә менән ҡайтһаң, ике ос та бер төп кенә алып ҡайтҡандар, тип бөтә ауыл көләсәк. Уйланып ултыра торғас, Айса торҙо ла, хәжәтте үтәйем, тигән булып ҡыуаҡлыҡ эсенә инеп китте. Бер аҙҙан ул салбары ла күтәрелмәгән көйө ҡыуаҡ эсенән атылып сыҡты ла бер генә һүҙ әйтте: "Лесник!" Был һүҙ элек-электән кешеләр йөрәгенә ҡурҡыу һала торған ҡөҙрәткә эйә ине, сөнки күптәр урманды рөхсәтһеҙ ҡырҡырға тырыша. Берәүҙәр ағас өсөн түләргә мөмкинлеге булмағандан, сараһыҙҙың көнөнән шулайта, икенселәр ағас урлауҙы үҙенә күрә бер егетлеккә тиңләгәндән ҡотороп тәртип боҙа ине.

(Дауамы бар).

✓ *Ирҙәр мылтыҡ менән барып етеүгә, айыу ҡанға туҙған ҡыҙҙы ҡосаҡлап ялап ултыра, ти... Ирҙәрҙе күргәс, айыу ҡыҙҙы ташлап ҡасып китә. Яралы ҡыҙҙы Байназарға дауаханаға алып баралар, ул шунда йән бирә.*

ИНТЕРНЕТТАН

СӘЛӘМӘТЛЕККӘ ДҮРТ ЮЛ

■ Нигеҙҙә, емеш-еләк, йәшелсә менән туҡланыу, тәмәке тартмау, спиртлы эсемлектәр менән мауыҡмау һәм даими физик әүҙемлек - кешене сәләмәтлеккә илтеүсе дүрт юл, дүрт ҡанун. Ошо тормош ҡанунын тотоп йәшәүселәр араһында мейегә ҡан һауыу осраҡтары 50 проценттан ашыуға кәмерәк, тип раҫлай Бөйөк Британияның Норфолк графлығы университеты ғалимдары. Улар 11 йыл буйына 40 йәштән өлкәнерәк 20 мең кешенең сәләмәтлек торошон күҙәтеү аҫтында тотҡандан һуң, ошондай фекергә килгән.

■ Израилдең Вейцман исемендәге институты ғалимдары яңы яһалма кимерсәк уйлап тапҡан. Ул ошоға тиклем медицина практикаһында ҡулланылып килгән яһалма быуын менән сағыштырғанда ауырлыҡ күтәреүҙә күпкә сыҙамыраҡ. Яңы кимерсәк - ул асылда электрҙан зарядландырылған полимер молекулалар (улар бик бәләкәй, йәғни нонокиҫәксәләр) һәм уларға йәләп ителеүсе һыу молекулалары. Тап шулар арҡамында быуындарҙың бер-береһе менән ышҡылыу көсө кәмей, ә ауырлыҡ күтәреү һәләте арта.

■ Ҡыш тыуған балалар ҡурылдай астмаһы менән өс тапҡырға йышыраҡ сирләүсән була, тип хәбәр итә Америка ғалимдары. Улар был хаҡта, һәр ваҡыттағыса, раҫлап ҡына ҡалмайынса, сәбәптәрен дә аңлатып бирҙе. Элегерәк был сирҙең сәбәптәрен ҡышҡы осорҙа тын юлдары вирусының киң таралған мәл булыуына бәйләнәләр, әле иһә ҡыш һауала саң һәм үңәҙ һеркәләренең күпләп туплаӈыуы менән аңлатыла.

■ Америка ғалимдары асыҡлауынса, ашҡаҙан аҫты биҙенең яман шеш сире кешенең ниндәй ҡан төркөмөнә ҡарауына бәйле. 100 мең кешенең һаулыҡ торошон тикшергәндән һуң, ғалимдар ҡаны I төркөмгә ҡараған кешеләрҙең ашҡаҙан аҫты биҙе менән бик һирәк сирләүе, ә III төркөм ҡанлыларҙың был сиргә йыш бирешеүен асыҡлаған. "Әгәр I төркөм ҡанды өлгө рәүешендә ҡараһаҡ, ҡаны II төркөмгә ҡараған кешеләрҙең яман шеш менән ауырыу хәүефе - 32, III төркөм өсөн - 72, ә IV төркөм өсөн 51 процентҡа арта", - тип раҫлай тикшеренеүселәр. Шул уҡ ваҡытта улар III төркөм ҡан йөрөтөүселәрҙе, сирҙе ваҡытында асыҡлау өсөн, ашҡаҙан аҫты биҙҙәрен УЗИ арҡамында йышыраҡ тикшереп торорға саҡыра.

■ Ғалимдар фекеренсә, анар емеше йөрәкҡан тамырҙары сирҙәрен булдырмай. Яңыраҡ ғалимдар уның тағы бер ыңғай яғын асыҡлаған: ул ДНК-ның ҡартайыу процесын яйлата. Тикшеренеүҙәр 60 кешенән торған төркөмдә үтә. Улар ай дауамында анар экстракты капсулаларын ҡабул итә. Һөҙөмтәлә, баш мейеһе, мускулдар, бауыр, бөйөр эшмәкәрлеге, тире ҡартайыуы менән маркерҙың ярайһы уҡ түбәнәйеүе асыҡланған. Белгестәр был күҙәнәктәрҙә ДНК-ның әселәнеүе кәмеүе менән аңлата. Бынан тыш, А, С, Е витаминдары, тимер һәм иркеле радикалдар эшен нейтралләштереүсе антиоксидантҡарға бай.

■ Американың Йәмәғәт сәләмәтлеге ассоциацияһы мәғлүмәттәренә ярашлы, мәктәп йәшендәге балаларҙың яҡынса 11,5 проценты көнөнә өс сәғәт тирәһе ваҡытын социаль селтәрҙә аралашып үткәрә. Ғалимдар туплаған статистик мәғлүмәттәр күрһәтеүенсә, был үсмерҙәр насар ғәҙәттәргә тиҙерәк бирелә. Улар араһында стресс, депрессия, йоҡоһоҙлоҡ менән яфаланыусылар, суицид осраҡтары күберәк теркәлгән. Ғәҙәттә, улар насарыраҡ өлгәшә, ата-әсәләре менән йыш конфликтҡа инә.

ЙӘНӘШ ДОНЪЯ

ТАЙЫШТАБАН ТУРАҺЫНДА...

ысынбарлыҡ

Бөрйән айыуының намыҫын яҡлап

Бөрйән яғында боронборондан "ҡатын-ҡыҙҙарға һөжүм итеүсе айыу" тураһында легенда йәшәй. Уны бала саҡта мин дә ишеттем. Һәм ошо дәлилләнмәгән хәбәр, халыҡ телендә йөҙ төрлөгә әүерелеп, беҙҙең көндәргәсә килеп еткән. Әле айыуҙар тураһында мәғлүмәт туплай башлағас, хатта коллегаларым араһынан да "Ҡыҙҙарға "бәйләнеүсе" айыу тураһында ла белеш әле" тип ҡыҙыҡһындылар. Һораша торғас, был мәғлүмәтте "Әбделмәмбәт ауылынан Илдар Абдуллин белә" тигән сер йүкә телефон аша килеп етте. Һәм ағай беҙгә түбәндәгеләрҙе һөйләне.

- Ундай айыу Бөрйәндә ысынлап та булған! Тик - иғтибар: айыу Бөрйәндеке лә, бөтөнләй был яҡтыҡы ла түгел. 1951 йылда Саратовмы, Мәскәүме өлкәһендәге зоопарктан бер айыу ҡаса. Айыу башта тикшереү, тәжрибәләр үткәреү үҙәгендә тотолған, аҙаҡ, шул кәрәге бөткәнлектәнме инде, зоопаркка бирелә. Ул һары ала, ҙур кәүҙәле ата айыу була. Шул януар Ырымбур аша Башҡортостан яғына сыға. Юлында шул Саратовмы, Мәскәүме яғында ла ҡатын-ҡыҙҙарҙы тәләфләй, Ырымбурҙа ла был осраҡтар теркәлә. Килә-килә, Бөрйән урмандарына юлыға ла, Янһары ауылында бер ҡатын-ҡыҙҙы әхәзләп ҡуя. Ул йылдары Бөрйәндә ағас эше, леспромхоз, сайыр ағыҙыу, һал ағыҙыу алға киткән була. Төрлө яҡтан кешеләр, бигерәк тә һуғыштан һуң йәш ҡыҙҙар килеп хеҙмәт итә. Был эшселәр бөгөнгө Бәләкәй Ҡыпсаҡ (элекке Кардон) тигән ауылда ята. Әлеге яуыз айыу тураһындағы хәбәр шундуҡ бөтә яҡҡа ла тарала, әлбиттә, ҡыҙҙар ҡурҡа, шунлыҡтан ҡыҙҙар бригадаларына ҡораллы һаҡтар ҡуйыла. Ул арала Нәби ауылынан бер апай улы менән теге януарға тап була. Малай әсәһен ағасҡа мендереп өлгөрә лә, үҙе януар тырнағына эләгә. Айыу баланы әсәһенең күҙ алдында йолҡҡолап ташлай. Әсәй кешенең сәстәре ап-аҡ булған була, тип һөйләйҙәр.

Ҡарағасйорт йәйләүенән Бертеш аҡланына сығыр саҡтағы бер ерҙә сайырсы ҡыҙҙар ял итә. Шул көн сайыр йыйырға Кардонға эшкә килгән ҡыҙҙар Клара, Һәҙиә, Мәүлиха, Оҙон Мәҙинә, Өммөкамал апайҙар һәм тағы ла Берлек, Аралбай ауылынан өс ҡыҙ була. Шуларҙың араһынан бөгөн Байназар ауылынан 1931 йылғы Һәҙиә апай ғына иҫән (1951 йыл сайыр һыҙыусыларҙың мастеры булып Сәлихов Мөхәмәҙиә апа (1905-се йылғы Яуымбай ауылыныҡы), ә лесник булып Сәлихов Мөхәмәҙиә апаның улы Сәлихов Ғәлийән ағай эшләгән булған). Ут яғып, сәй ҡайнатып эскәндән һуң, шаярышыпкөләшеп ултырған ҡыҙҙар үлән араһынан нимәләр шыуышҡанын шәйләй шәйләүгә, тик уларҙы мылтыҡ тотоп һаҡлап йөрөгән Һарағы ауылы Яхин Рәхимйән икән тип уйлайҙар. Араларынан берәүһе тикшереүсе Мөхәмәҙиә ағайҙыр, бәлки, тип: "Әйҙә, эшкә тотонайыҡ, Мөхмәҙиә ағай асыуланыр", - тип тауыш бирә. Башҡалары: "Эй, агайға берәй сәкүшкә тотторһаҡ, әрләмәй ул",- тип шарҡылдап көләшә. Бары һуңғы мәл генә улар был йәшеренеп яҡынлашыусының Рәхимйән дә, Мөхәмәҙиә лә түгел, ә айыу икәнен аңғарып ҡала. Ҡыҙҙар сарылдашып тороп ҡаса. Байназар ауылынан Өммөкамал (Һултанғәле менән Өммөъямалдың ҡыҙы) ҡасып барышлай итегенә абына һәм айыу уны арттан килеп ҡосаҡлап та ала. Ҡасыусы ҡыҙҙар әхирәттәренең айыу ҡулына эләгеп ҡыҫҡырғанын ишетә, күрә, әммә кем ул хәлдә ярҙам итә алһын? Ҡыҙҙар сарылдашып лагерға йүгереп барып етә. Ирҙәр мылтыҡ менән барып етеүгә, айыу ҡанға туҙған ҡыҙҙы ҡосаҡлап ялап ултыра, ти... Ирҙәрҙе күргәс, айыу ҡыҙҙы ташлап ҡасып китә. Яралы ҡыҙҙы Байназарға дауаханаға алып баралар, ул шунда йән бирә. Белореттан килгән Малахова тигән врач мәйетте тикшерә һәм ҡыҙҙың айыу тарафынан көсләнгәнлеген йәки шул теләк һөҙөмтәһендә тәләфләнгәнен теркәй. Ул да бик тетрәнә, "Айыуҙың бысраҡлығынан йәйыптаҙалап, үҙ тәртибегеҙ менән ерләп ҡуйығыҙ инде" тигән үтенес тә белдерә (былар ҙа мәрхүмәнең ҡустыһынан ишетелгән һүҙҙәр).

Хәҙер был йыртҡыс тураһындағы хәбәр Өфөгә барып етә, төрлө яҡтан оҫта һунарсылар йыйыла. Өс-дүрт көн буйы күмәкләп айыуға һөжүм бара. Дүртенсе көн тигәндә генә тегене атып алалар. Айыуҙы Өфө һунарсыһы атҡан, тигән мәғлүмәт ныҡынһа ла, ысынында, айыуҙы Ҡарабаш тауы янында, Әбделмәмбәттән Халип менән Ишбулды тигән ир-уҙамандар үлтерә. Улар мылтыкты беҙҙең геройыбыҙ Илдар Абдуллиндың атаһынан алып торған була.

Айыуҙың ысынлап та ала-һары булыуын күрә шунда шаһиттар. Уның кәүҙәһен Өфөгә алып китәләр һәм шунда ғына быныӊ башта һөйләгән ҡасаҡ булыуы асыҡлана. Был хәлдәрҙән һуң Һәҙиә апай ҡурҡышынан ауырып китә. Әсәһе ҡот ҡойоп, өшкөрә-өшкөрә саҡ кеше итеп ала. Ана шул Ҡарағасйорт менән Бертеш араһындағы хәлдең берҙәнбер шаһиты ул бөгөн. Ә был ваҡиғаны беҙгә мәғлүмәт биреүсегә Һәҙиә, Клара апайҙар һәм айыу ҡулына эләккән Өммөкамалдың бер туған ҡустыһы Тажитов Бейеш ағай ҡаршы ултырып, үҙ телдәре менән һөйләп ҡалдыра.

Ә Бөрйәндә ҡатын-ҡыҙға һунар итеүсе айыуҙар бер заман да булмаған һәм юҡ. Был тәңгәлдә Бөрйән айыуҙарының намыҫы таҙа. Әлеге йыртҡыс айыу ҙа шулай булып тыумаған, ә аҙәмдәрҙең ҡулында әсирлектә тороп, бәлки, ниндәйҙер тәжрибәләргә дусар булыуҙан, бәлки, башҡа сәбәптәрҙән ошондай сирләгә әүерелгәндер. Зоопарктарҙа ла бит циркта эшлектән сыҡҡан айыуҙар йөрөй, уларҙың алйыуҙың сигенә сығып, үҙ баштарын үҙҙәре стенаға бәргәнен күреп, йәнем әрнегәне бар. Әҙәм йәнһеҙлеге шулай кейек ҡанһыҙлығына сәбәпсе булып та ҡуя...

Йомғаҡлап

Урман-тау халҡы ғүмер буйы айыуҙар менән йәнәш йәшәгән һәм бер-беренең ниндәйҙер кимәлдә зыян да, файҙа ла итеп ғүмер һөргән. Айыу ул яҡтарҙың, тоғлыҡларҙан ҡала, иң ҙур януары һәм уны "зыянлы йәки ҡурҡыныс" тип кенә юҡ итеп булмай. Януар беҙҙең кеүек үк тереклек ағзаһы һәм урманда йәшәүгә уның хоҡуғы беҙҙекенән дә юғарыраҡтыр әле. Нимә генә тигәндә лә, беҙ - кеше, ә ул кейек, шунлыҡтан, һаҡланыу һәм хәүефһеҙлек булдырыу сараһы үҙебеҙҙең яуаплылыҡта. "Һандуғасһыҙ тал тал түгел" тип йырланған йырҙағылай, мин дә, Бөрйәнсә һере генә тамамлайым әле: айыуһыҙ урман урман буламы!..

...Ә ошо мәҡәлә өсөн мәғлүмәт биреүселәрҙең барыһына ла ҙур рәхмәт белдерәбеҙ.

Миләүшә ҠАҺАРМАНОВА.

(Аҙағы. Башы 43-44-се һандарҙа).

✓ ***Биртек йыйыу йолаһының әһәмиәте ауырыған (биле биртенгән) кешегә иғтибар, аралашыу, халыҡтың берҙәмлеге, ихлас күңелдән бирелгән ризыҡтың сихәтле булыуы тураһында иҫкә төшөрөү ул.***

ЙОЛА СЦЕНАРИЙЫ

Кеше ғүмеренең, йылдың һәр миҙгеле, мәле әҙәмдәрҙән билдәле бер ҡағиҙәләрҙең үтәлеүен талап итә. Уларҙың ниәт-маҡсаттары ла элек-электән билдәле бер ҡанундарға яраҡлаштырылған һәм улар һәр кемгә фарыз исәпләнгән. Тап шулай төрлө йола, традициялар барлыҡҡа килеп, уны йола үтәү, йола атҡарыу тиҙәр. Халыҡ ижады булған йола фольклорын белмәй тороп, халыҡтың эстетик ҡараштарына ла, ысынбарлыҡ күренештәрен художестволы дөйөмләштереү принциптарына ла - тимәк, фольклор әҫәрҙәре поэтикаһының серенә лә, ата-бабаларыбыҙҙың фәлсәфәүи фекерләүҙәренең асылына ла, быуын-быуын телдән-телгә тапшырыла килгән изге аманаты - халҡыбыҙҙың ауыҙ-тел ижадында сағылған әхләҡи-хоҡуҡи кодекстары менән педагогик тәглимәтенең милли үҙенсәлектәренә лә төшөнөү мөмкин түгелдер. Ғөмүмән, йола фольклоры халыҡ ижадының башҡа төрҙәрен өйрәнеүгә, белеүгә аҫҡыс булып торалыр. Шулай итеп, "Биртек йыйыу" йолаһы.

БИРТЕК ЙЫЙЫУ

Сәхнәлә артҡы планда ярымтүнәрәк (тирмәне хәтерләтә) яһап, өс урында өс хужабикә - өс ғаиләне сағылдырып, ағинәйҙәр ултыра. Һәр берейһенең ултырған урынының биҙәлеше төрлө: төрлө балаҫ, таҫтамал һ.б. эленгән. Алдараҡ һандыҡ тора. Унда өләсәй ултыра. Алғы планда балалар уйнай. Улар сәхнә тултырып йүгерешә, йәшенмәк уйнарға мөмкиндәр.

Өләсәй: Гөр-гөр, гөр әтәс,
Ике тауыҡ, бер әтәс! Йәшенеп бөттөгөҙмө, булдымы, мин эҙләргә киттем!

Өләсәй балаларҙы саҡырып ала, ҡартаталарының биле ауыртыуы, уны һауыҡтырыу өсөн боронғо йоланы үтәү - биртек йыйыу тураһында һөйләп, уларҙы ауыл буйлап йөрөргә сығарып ебәрә. Биртек һорарға өс бала: баш бала, уртансы бала, кинйә бала (төрлө кешенеке булһа ла ярай) йөрөй. Улар өс өйҙән шулай тип биртек һорап һамаҡлай:

Билем, билем биртенгән,
Биртек һорай мин килдем.
Ҡайным улы ҡатынған,
Ҡатыҡ һорай мин килдем.
Асығыҙ ишекте, -

Уға ишекте ҡыҫып ҡына асалар, өй хужаһы арты менән тороп, былай ти:

Ҡайным улы ҡатынһа,
Ҡатыҡ туҡып бирерһең.
Улың биле биртенһә,
Мал майына майларһың...

Шулай тип, балаларға икмәк, ҡорот һ.б. ризыҡ биреп ҡайтара. Ауырыған кешенең билен май менән ыуалар, алып ҡайтҡан башҡа ризыҡты ашаталар. Шунан ул кеше һауығырға тейеш була.

Балаларға ябайлаштырып:

- Ҡартатайҙың биле биртенгән,
Биртек һорай мин килдем.
Ҡартатайым ҡатынған
Ҡатыҡ һорай мин килдем, - *тип әйттергәндә лә ярай.*

Шулай итеп, балалар сүмес тотоп, биртек йыйырға сығып китәләр. Һәр йортта балаларға ихлас күңелдән төрлө ризыҡтары менән бүлешеп, хужабикәләр үҙҙәренең изге теләктәрен еткерә:

1-се йорт хужабикәһе: Биртек тиһегеҙме ни, балаҡайҙар, бөлә аяҡ аҫтында шул. Саҡ ҡына көтөгөҙ, һәләт кенә йыя һалайым биртек ризығын. Бик мәслихәт, балаҡайҙар, беҙҙең ата-бабалар белмәй эшләмәгән, боронғо йолаларҙың име бик килешә ул, мәгеҙ, ысын күңелдән риза булып бирәм биртекте:

Ҡартатайың биле ҡатынһа,
Ҡатыҡ туҡып бирәйем.
Ҡаймағын да ҡушайым,
Күрше хаҡы - тәңре хаҡы -
Һауығыуын теләйем!

2-се йорт хужабикәһе: Биртек һорай килеүселәр тауышы ишетелә, ҡоҙағый, берәйһенең билгенәһе биртенгән икән. Һай, афарин, балаҡайҙар, биртек йолаһын үтәү - шифа бирер, Хоҙай Тәғәлә ярҙамы менән шәбәйеп кенә китһен ҡартатайығыҙ. Сейәле ҡорот менән май майында ғына бешелгән һары май һалайым, ҡорот менән иҙеп эсһә, йән-тәненә ҡеүәт бирер, сихәте тейер, иншалла!

3-сө йорт хужабикәһе: Ай, әттәгенәһе, ҡартатайҙарының биле биртенгән икән, ырым-йоланы үтәү бик фарыз эш, төҙәлер, һис шикһеҙ төҙәлер, ышанырға кәрәк, ышаныс та кешегә көс бирә ул. Хәҙер, балаҡайҙар, ауырығанда кеше ризығы танһыҡ була. Яңы ғына мейестән сығҡан икмәгем дә бар, ҡорт балым, ер еләгенән генә ҡойолған ҡағым... Йола йомошон үтәү кәрәк... *(Кулын ҡаш аҫтына ҡуйып юғарыға ҡарап ала).* Балаларҙың биртек йыйыуы яны ай тыуған мәлгә тәңгәл бит әле. Ай башында ҡылған ғәмәлдәр ыңғай тура килә ул. Изге теләктәрем фәрештәнең "Амин" тигән сағына тура килеп, үҙе ҡабул итһен, Хоҙайым!

Ай күрҙем, аман булһын,
Ауыҙым тулы иман булһын,
Ҡуйыным тулы Ҡөрьән булһын,
Алла бирһә, йүнәлеп китһен!

Балалар өс өйҙән, өс хужабикәнән төрлө ризыҡ йыйып, өләсәләренә алып ҡайталар, һандыҡ тирәләй йыйылалар.

Өләсәй: Ии, балаҡайҙарым, ҡалай шәп булдығыҙ, рәхмәт инде, бик тиҙ йыйҙығыҙ биртекте, ҡартатайығыҙ изге теләктәр менән ихлас бирелгән был ризыҡтарҙан ауыҙ итһә, йүнәлеп китер, Алла бирһә.

Күмәкләп ҡартатай ятҡан шаршау артына сығалар.

Бер аҙҙан был өйгә ауырыуҙың хәлен белергә килгән биртек биргән ағинәйҙәр килә, улар күмәкләп өләсәй, балалар тирәләй йыйыла.

- Әссәләмәғәләйкүм, изге йома менән! Ни хәлдә ултыраһығыҙ, Ирхандың ҡартатаһы ни хәлдә, йола буйынса, биртек йыйғайны бит балалар?

- Рәхмәт, Аллаға шөкөр! Һеҙҙең фатиха, изге теләктәр килешмәй буламы ни!

- Эйе, әсәйемдең дә был сихәтле йола хаҡында һөйләгәне бар ине.

- Ә мин үҙем бала саҡта биртек йыйғанымды иҫләйем, боронғолар ырымы файҙа бирә ул. Ҡалай яҡшы булған арыуланғас!

- Ана, үҙе лә сығып килә! Аяҡҡа баҫҡан бит ҡартатайығыҙ!

Шулай хәл-әхүәл һорашып, биртек йолаһының шифаһын күреп ҡыуанышып, ҡартатай булған кешене таҡмаҡ әйтеп бейетеп, аҙағында балаларға үҙҙәре ҡатнашҡан был йоланың әһәмиәте тураһында һөйләп, шау-гөр килешәләр.

Өләсәй: Йомғаҡлайыҡ.

1-се ағинәй: Биртек йыйыу йолаһының әһәмиәте ауырыған (биле биртенгән) кешегә иғтибар, аралашыу, халыҡтың берҙәмлеге, ихлас күңелдән бирелгән ризыҡтың сихәтле булыуы тураһында иҫкә төшөрөү ул.

2-се ағинәй: Уй-теләктәрҙең матдиләшеүе хаҡында фәнни иҫбатлауҙарҙан да билдәле, позитив фекерләп, яҡшы уй-ниәт менән йәшәү кәрәклеген, изге уй-теләктәрҙең көсө, ыңғай йоғонтоһо тураһында иҫкәртә был йола.

3-сө ағинәй: Халыҡты халыҡ иткән борондан килгән ғөрәф-ғәҙәттәрҙең, берҙәмлек, ярҙамсыллыҡ, йомартлыҡ, ихласлыҡ кеүек күркәм сифаттарҙың милли үҙенсәлегебеҙҙе билдәләп, асылыбыҙҙы танытыуы тураһында һөйләй был йола.

4-се ағинәй: Милли асылыбыҙға тоғро булып, изге маҡсаттарыбыҙҙы тормошҡа ашырып, йолаларыбыҙҙы өйрәнеп, киләсәк өсөн эшләйек һәм беҙҙең девизыбыҙ за быны раҫлай:

Ағинәйҙәр ҡоро "Хазина"
Тоғро ҡалыр һәр саҡ антына -
Ихлас хеҙмәт итеү халҡына,
Иман, йола, тәүфиҡ хаҡына.
Тәүфиҡ, тәрбиә, иман -
Ошоларға һин инан.
Беҙҙән һеҙгә аманат -
Изге ғәмәл, яҡшы ат.

Тәнзилә ИСӘНДӘҮЛӘТОВА.
Йылайыр районы
Юлдыбай ауылы.

СӘЛӘМӘТ БУЛ!

ИЛЛЕ ЙӘШТӘН ҺУҢ...

"Ҙур батман"

Ятҡан килеш "бер" тигәндә тын алабыҙ һәм бер үк ваҡытта уң аяҡты тубыҡтан бөкмәй генә ҡорһаҡ кимәленәсә күтәрәбеҙ, тын сыҡҡанда төшөрәбеҙ. "Ике" тигәндә хәрәкәтте һул аяҡ менән ҡабатлайбыҙ. 8 тапҡыр эшләгәс, 3-5 секунд ял итегеҙ һәм тағы ла 8 тын алыу-хәрәкәт эшләгеҙ. 32 хәрәкәтте - уң аяҡ, 32-не - һул аяҡ, өсөнсө 32-не аяҡтарҙы алмаштырып эшләгеҙ. Норма - 6 тапҡыр 32, йәғни "ике йөҙ". Күнегеүҙе үҙләштерер алдынан, әгәр ауыр булһа, аяғығыҙҙы ныҡ күтәрмәгеҙ. Еңелсә генә күтәрегеҙ, әммә унын тубыҡтан бөгөлмәүенә иғтибар итегеҙ. Һәм, әлбиттә, аяҡты күтәргәндә ҡыҫҡа, шаулы итеп тын алырға онотмағыҙ. Көн һайын ҡабатлағанда аяғығыҙ өҫкәрәк күтәрелер. Тәүҙә хәлегеҙҙән килгәнсә генә эшләгеҙ, һуңынан тын алыу-хәрәкәт күләмен арттыра барығыҙ.

Оҙаҡ йәшәү сәнғәте

Кешелек барлыҡҡа килгәндән алып кешеләр төрлө ысулдар менән ғүмер оҙайлығын арттырырға тырыша. Борон заманда уҡ медицина атаһы булған Гиппократ үҙенең трактаттарында тәбиғәттең дауалау көсө тураһында яҙып, бигерәк тә оло йәштә диета һаҡларға ҡушҡан. Боронғо Рим табибы Гален үҙенең "Һаулыҡ һаҡлау тураһында" трактатында "ҡартлыҡ һәм үлем тәбиғи шыйыҡлыҡ кәмеүе һөҙөмтәһендә яҡыная" тип яҙған. Билдәле Рим ораторы һәм сәйәсмәне Цицерон "Ҡартлыҡ тураһында әңгәмә"һендә шундай юлдар яҙған: "Көсөгөҙҙө һаҡлап тотоноғоҙ, уларҙы артыҡ көсәндермәгеҙ... Сәләмәтлек хаҡында хәстәрлек күрергә кәрәк: тәнде яйлап ҡына күнектерергә, кәрәккәндән артыҡ эсмәҫкә һәм ашамаҫҡа... Ялҡаулыҡ, йоҡосолоҡ, белемһеҙлек ҡартлыҡҡа ғына хас". Яңырыу дәүеренең немец табибы Парацельс, ҡартайыу нигеҙендә кеше организмындағы билдәле химик реакцияларҙың боҙолоуы ята, ти. Ул етди рәүештә "йәшлек эликсирын" эҙләй, унын ярҙамында мәңге йәшәргә мөмкин буласаҡ, тип уйлай. XVIII быуатта Германияла табип Христофор Гуфеланд йәшәй. Ул Пруссия короленең лейб-медигы була. Унын "Кеше ғүмерен оҙайтыу сәнғәте" китабынан ҡыҫҡаса өҙөктәр килтерге килә.

1. Оҙаҡ йәшәргә теләгәндәр яйлап, ашыҡмай ашаһын.
2. Ашағанда һәм эскәндә эҫенән һуң ҡапыл һыуыҡҡа, йәки, киреһенсә, күсмәгеҙ.
3. Ашағанда уҡырға, нимәлер ятларға йәки баш менән эшләргә ярамай.
4. Күңелсәклек - аш эшкәртеүҙең иң яҡшы сараһы. Күңелле компанияла ашағыҙ.
5. Артығын ашамағыҙ.
6. Билдәле ваҡытта ғына ашағыҙ, ваҡытһыҙ ашау сәләмәтлеккә зыян килтерә.
7. Үҫемлек ризығына күберәк өҫтөнләк бирегеҙ.
8. Саф һауала йөрөү һәм мускулдар эшләһен өсөн иң яҡшы ваҡыт - төш алдынан һәм төштән һуң өс сәғәт үткәс.
9. Кисен аҙ ашағыҙ, йоҡлар алдынан бер нисә сәғәт алдан булһа тағы ла яҡшыраҡ.
10. Иң яҡшы һәм сәләмәт эсемлек - таҙа һыу.

С. КУЗИНА.
(Дауамы бар).

11 НОЯБРЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.50 Модный приговор. [6+]
10.50 Жить здорово! [16+]
12.10, 17.00, 1.00, 3.05 Время покажет. [16+]
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 Давай поженимся! [16+]
16.00 Мужское / Женское. [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.30 На самом деле. [16+]
19.40 Пусть говорят. [16+]
21.00 Время.
21.30, 22.30 Т/с Премьера. "Отчим". [16+]
23.30 Вечерний Ургант. [16+]
0.00 Познер. [16+]

РОССИЯ 1

05.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 9.00 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.25 Доброе утро, республика!
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 20.00 Вести.
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. [12+]
12.50, 18.50 "60 Минут". [12+]
14.45 Кто против? [12+]
17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир. [16+]
21.00 Т/с "Доктор Рихтер". [16+]
23.15 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
02.00 Т/с "Личное дело". [16+]
03.50 Т/с "Семейный детектив". [12+]

БСТ

7.00, 9.15 Сәләм.
9.00, 16.00, 17.30, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
10.00, 16.30 Т/с "Волчье солнце". [16+]
11.00 Итоги недели (на рус. яз.).
11.45 Специальный репортаж. [12+]
12.00 Счастливый час.
13.00, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз.).
13.30 Бәхетнамә. [12+]
14.30 "Бай". [12+]
15.00, 17.45, 20.30 Интервью. [12+]
15.15 Әлләсе... [6+]
16.15 Гора новостей.
18.00 Ради добра. [6+]
18.15, 20.45 Инцидент-репортаж. [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
19.45 Сәңгелдәк. [0+]
20.15 Дорожный патруль. [16+]
21.00 Бизнес-обзор. [12+]
21.15 Полезные новости. [12+]
22.00 Тайм-аут. [12+]
23.00 Теге өсәү! [12+]
23.30 Күстәнәс. [12+]
0.00 Х/ф "Смайлик". Новости (на баш. яз.). [16+]
2.00 Бәхетнамә. [12+]
3.00 Спектакль "Среда, среда". [12+]
5.00 "Йөрәк һүҙе". [12+]
5.15 Орнамент. [6+]
5.30 Наука 102. [12+]
6.00 Историческая среда. [12+]

12 НОЯБРЯ
ВТОРНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.50 Модный приговор. [6+]
10.50 Жить здорово! [16+]
12.10, 17.00, 1.00, 3.05 Время покажет. [16+]
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 Давай поженимся! [16+]
16.00 Мужское / Женское. [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.30 На самом деле. [16+]
19.40 Пусть говорят. [16+]
21.00 Время.
21.30, 22.30 Т/с Премьера. "Отчим". [16+]
23.30 Вечерний Ургант. [16+]
23.55 Премьера. "Право на справедливость". [16+]

РОССИЯ 1

05.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 9.00 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.25 Доброе утро, республика!
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 20.00 Вести.
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. [12+]
12.50, 18.50 "60 Минут". [12+]
14.45 Кто против? [12+]
17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир. [16+]
21.00 Т/с "Доктор Рихтер". [16+]
23.15 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
02.00 Т/с "Личное дело". [16+]
03.50 Т/с "Семейный детектив". [12+]

БСТ

7.00 Сәләм.
9.00, 11.00, 16.00, 17.30, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
9.15 Сәләм. [12+]
10.00, 16.30 Т/с "Волчье солнце". [16+]
11.15 Республика Live. #Дома. [12+]
11.45 Дорожный патруль. [16+]
12.00 Счастливый час.
13.00, 18.30, 1.00 Новости (на баш. яз.).
13.30 Бәхетнамә. [12+]
14.30 Дорога к храму. [0+]
15.00, 17.45, 20.30 Интервью. [12+]
15.15 Вопрос+Ответ=Портрет. [6+]
16.15 Гора новостей.
18.00 Тайм-аут. [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
19.45 Сәңгелдәк. [0+]
20.15 Криминальный спектр. [16+]
20.45 Полезные новости. [12+]
21.00 Уфимское "Времечко".
22.00 Земляки. [12+]
22.20 Хоккей. КХЛ. "Динамо" (Рига) - "Салават Юлаев" (Уфа).
1.30 Х/ф "Бабоньки". [16+]
3.00 Спектакль "Осень". [12+]
5.30 Наука 102. [12+]
6.00 Историческая среда. [12+]

13 НОЯБРЯ
СРЕДА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.50 Модный приговор. [6+]
10.50 Жить здорово! [16+]
12.10, 17.00, 0.00, 2.10, 3.05 Время покажет. [16+]
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 Давай поженимся! [16+]
16.00 Мужское / Женское. [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.30, 1.00 На самом деле. [16+]
19.40 Пусть говорят. [16+]
21.00 Время.
21.30, 22.30 Т/с Премьера. "Отчим". [16+]
23.30 Вечерний Ургант. [16+]

РОССИЯ 1

05.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 9.00 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.25 Доброе утро, республика!
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 20.00 Вести.
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. [12+]
12.50, 18.50 "60 Минут". [12+]
14.45 Кто против? [12+]
17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир. [16+]
21.00 Т/с "Доктор Рихтер". [16+]
23.15 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
02.00 Т/с "Личное дело". [16+]
03.50 Т/с "Семейный детектив". [12+]

БСТ

7.00 Сәләм.
9.00, 11.00, 16.00, 17.30, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
9.15 Сәләм. [12+]
10.00, 16.30 Т/с "Волчье солнце". [16+]
11.15 100 имен Башкортостана. [12+]
11.45 Криминальный спектр. [16+]
12.00 Счастливый час.
13.00, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз.).
13.30 Бәхетнамә. [12+]
14.30 "Аль-Фатиха". [12+]
15.00, 17.45, 20.30 Интервью. [12+]
15.15 Бала-саға. [6+]
16.15 Гора новостей.
18.00 Ты можешь! [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
19.45 Сәңгелдәк. [0+]
20.15 Полезные новости. [12+]
20.45 Честно говоря. [12+]
22.00, 6.00 Историческая среда. [12+]
23.00, 4.30 Ете егет. [12+]
23.45 Земляки. [12+]
0.00 Х/ф "Солнцеворот". Новости (на баш. яз.). [16+]
2.00 Бәхетнамә. [12+]
3.00 Спектакль "Сумерки". [12+]
5.15 Орнамент. [6+]
5.30 Наука 102. [12+]

14 НОЯБРЯ
ЧЕТВЕРГ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.50 Модный приговор. [6+]
10.50 Жить здорово! [16+]
12.10, 17.00, 0.00, 2.10, 3.05 Время покажет. [16+]
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 Давай поженимся! [16+]
16.00 Мужское / Женское. [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.30, 1.00 На самом деле. [16+]
19.40 Пусть говорят. [16+]
21.00 Время.
21.30, 22.30 Т/с Премьера. "Отчим". [16+]
23.30 Вечерний Ургант. [16+]

РОССИЯ 1

05.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 9.00 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.25 Доброе утро, республика!
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 20.00 Вести.
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. [12+]
12.50, 18.50 "60 Минут". [12+]
14.45 Кто против? [12+]
17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир. [16+]
21.00 Т/с "Доктор Рихтер". [16+]
23.15 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
02.00 Т/с "Личное дело". [16+]
03.50 Т/с "Семейный детектив". [12+]

БСТ

7.00 Сәләм.
9.00, 11.00, 16.00, 17.30, 20.00, 20.45, 6.30 Новости (на рус. яз.).
9.15 Сәләм. [12+]
10.00, 16.30 Т/с "Волчье солнце". [16+]
11.15 "Честно говоря". [12+]
12.00 Счастливый час.
13.00, 18.30, 0.00 Новости (на баш. яз.).
13.30 Бәхетнамә.
14.30 Земляки. [12+]
14.45 Ради добра. [6+]
15.00, 17.45, 20.30 Интервью. [12+]
15.15 Бирешмә. Профи. [6+]
16.15 Гора новостей.
18.00 Республика Live. #Дома. [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
19.45 Сәңгелдәк. [0+]
20.15 Криминальный спектр. [16+]
21.20 Хоккей. КХЛ. ЦСКА (Москва) - "Салават Юлаев" (Уфа).
0.30 Х/ф "Герасим". Новости (на баш. яз.). [16+]
2.30 Бәхетнамә. [12+]
3.30 Спектакль "Вишневая гора". [12+]
5.30 Наука 102. [12+]
6.00 Историческая среда. [12+]

15 НОЯБРЯ
ПЯТНИЦА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00 Новости.
9.50 Модный приговор. [6+]
10.50 Жить здорово! [16+]
12.10, 17.45, 18.30 Время покажет. [16+]
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 Давай поженимся! [16+]
16.00 Мужское / Женское. [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
19.10 "На самом деле". [16+]
20.00 Поле чудес. [16+]
21.00 Время.
21.30 "Голос". Новый сезон. [12+]
23.30 Вечерний Ургант. [16+]
0.25 "Горячий лед". Фигурное катание. Гран-при-2019. Женщины. Короткая программа. Москва. Евгения Медведева. Александра Трусова. [0+]
2.00 Х/ф "Нет такого бизнеса, как шоу-бизнес". [12+]
4.10 Про любовь. [16+]
4.55 Наедине со всеми. [16+]

РОССИЯ 1

05.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 9.00 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.25 Доброе утро, республика!
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 20.00 Вести.
11.25 Местное время. Вести-Приволжского федерального округа.
11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. [12+]
12.50, 18.50 "60 Минут". [12+]
14.25, 17.00, 20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.45 Кто против? [12+]
17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир. [16+]
21.00 "Юморина". [16+]
23.45 "Сто причин для смеха". Семён Альтов.
00.15 Х/ф "Незабудки". [12+]
03.50 Т/с "Семейный детектив". [12+]

БСТ

7.00 Сәләм.
9.00, 11.00, 16.00, 17.30, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
9.15 Сәләм. [12+]
10.00 Д/ф "Ты будешь жить!" [12+]
11.15, 18.00 "Йома". [0+]
11.45 Криминальный спектр. [16+]
12.00, 22.00 Точка Z. [12+]
12.30, 21.00 Башҡорттар. [6+]
13.00, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз.).
13.30 Үткән ғүмер. [12+]
14.00 "Весело живем. [12+]
14.15 "Красная кнопка". [16+]
15.00 Интервью.
15.15 Алтын тирмә. [0+]
16.15 Гора новостей.
16.30 Автограф. [12+]
17.00 Моя планета Башкортостан. [12+]
17.45, 20.30 Интервью. [12+]
19.00 "Башҡорт йыры-2019". [12+]
19.45 Сәңгелдәк. [0+]
20.15 Дорожный патруль. [16+]
20.45 Инцидент-репортаж. [12+]
23.00 Караоке по-башкирски. [12+]
23.30 "Йөрәк һүҙе". [12+]
23.45 Земляки. [12+]
0.00 Х/ф "Джо". Новости (на баш. яз.). [16+]
2.30 Спектакль "Раб божий предполагает". [12+]
3.45 Д/ф "Млечный путь". [12+]
4.30 Х/ф "Джо". [16+]

16 НОЯБРЯ
СУББОТА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 Телеканал "Доброе утро. Суббота".
9.00 Умницы и умники. [12+]
9.45 Слово пастыря. [0+]
10.00 Новости.
10.05 Премьера. "Открытие Китая" с Евгением Колесовым. [12+]
11.15 Д/с "Теория заговора". [16+]
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 "Идеальный ремонт". [6+]
13.15 Д/ф "Эльдар Рязанов. "Весь юмор я потратил на кино". Ко дню рождения великого комедиографа. [12+]
14.10 Х/ф "Дайте жалобную книгу". [0+]
15.55 Д/ф Премьера. "Дмитрий Дибров. Мужчина в полном расцвете сил". [12+]
17.00 "Кто хочет стать миллионером?" Спецвыпуск. [12+]
18.00 "Горячий лед". Фигурное катание. Гран-при-2019. Москва. [0+]
19.05 "День рождения "КВН". [16+]
21.25 Время.
21.45 Футбол. Сборная России - сборная Бельгии. Отборочный матч чемпионата Европы-2020. Прямой эфир.
23.55 "Горячий лед". Фигурное катание. Гран-при-2019. Женщины. Произвольная программа. Москва. Евгения Медведева. Александра Трусова. [0+]
1.40 Х/ф "Бывшие". [16+]
3.15 Про любовь. [16+]
4.00 Наедине со всеми. [16+]

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. Суббота.
08.15 По секрету всему свету.
8.40 Местное время. Суббота. [12+]
09.20 Пятеро на одного.
10.10 Сто к одному.
11.00 Вести.
11.20 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.40 "Юмор! Юмор! Юмор!.." [16+]
13.50 Х/ф "Тёща-командир". [12+]
18.00 Привет, Андрей! [12+]
20.00 Вести в субботу.
21.00 Х/ф "Волшебное слово". [12+]
01.00 Х/ф "Шанс". [12+]

БСТ

7.00 "Доброе утро!" [12+]
8.00 Новости (на баш. яз.).
8.15 "Аль-Фатиха". [12+]
8.45 Ты можешь! [12+]
9.15 Посмотрим... [6+]
10.00 "Физра". [6+]
10.15 Преград.net. [6+]
10.30 Сыйырсыҡ. [0+]
10.45 "Тамыр селтәре". [6+]
11.15 Байтус. [6+]
11.30 "Асылташ". [6+]
12.00 Күстәнәс. [12+]
12.30 Ете егет. [12+]
13.15 Земляки. [12+]
13.30 Хазина о Хазине. [0+]
14.00 "Дарю песню". [12+]
16.00 Колесо времени. [12+]
17.00 Х/ф "Чучело". [12+]
18.00 Бай бакса. [12+]
18.15 Инцидент-репортаж. [12+]
18.30 Новости (на баш. яз.).
18.50 Хоккей. КХЛ. "Локомотив" (Ярославль) - "Салават Юлаев" (Уфа).
21.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Караоке по-башкирски. [12+]
22.30 Итоги недели (на баш. яз.).
23.15 "Башҡорт йыры-2019". [12+]
0.00 Х/ф "Два дня, одна ночь". [16+]
1.45 Итоги недели (на баш. яз.).
2.30 Спектакль "Гильмияза". [12+]
4.30 "Йөрәк һүҙе". [12+]
4.45 Д/ф "Млечный путь". [12+]
5.45 Д/ф "Ты будешь жить!" [12+]
6.30 Новости (на рус. яз.).

17 НОЯБРЯ
ВОСКРЕСЕНЬЕ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.10 Х/ф "Сумка инкассатора". [0+]
6.00 Новости.
6.10 Х/ф "Сумка инкассатора". [0+]
6.55 Играй, гармонь любимая! [12+]
7.40 Часовой. [12+]
8.10 Здоровье. [16+]
9.20 "Непутевые заметки" с Дмитрием Крыловым. [12+]
10.00 Новости.
10.10 Жизнь других. [12+]
11.15 Видели видео? [6+]
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 Видели видео? [6+]
13.55 Премьера. Концерт Александра Серова. [12+]
15.20 Х/ф "Сумка инкассатора". [0+]
16.45 "Горячий лед". Фигурное катание. Гран-при-2019. Москва. [0+]
17.30 Д/с "Большая премьера. "Рюриковичи". [16+]
19.25 "Лучше всех!" Новый сезон. [0+]
21.00 Время.
22.00 Большая игра. [16+]
23.45 Д/ф Премьера. "Самый главный посол". К 100-летию Анатолия Добрынина. [12+]
0.50 "Горячий лед". Фигурное катание. Гран-при-2019. Показательные выступления. Москва. [0+]
2.55 Х/ф "Скандальный дневник". [16+]

РОССИЯ 1

04.40 Сам себе режиссёр.
05.20 Х/ф "Поздняя любовь". [12+]
07.20 Семейные каникулы.
07.30 "Смехопанорама" Евгения Петросяна.
08.00 Утренняя почта.
08.40 Местное время. Воскресенье.
09.20 Когда все дома с Тимуром Кизяковым.
10.10 Сто к одному.
11.00 Вести.
11.20 Х/ф "Лидия". [12+]
13.40 Х/ф "На качелях судьбы". [12+]
18.20 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов "Синяя птица".
20.00 Вести недели.
22.00 Москва. Кремль. Путин.
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
01.00 Д/ф "Новый элемент русской таблицы". [12+]
02.10 Х/ф "Поздняя любовь". [12+]
04.00 "Смехопанорама" Евгения Петросяна.

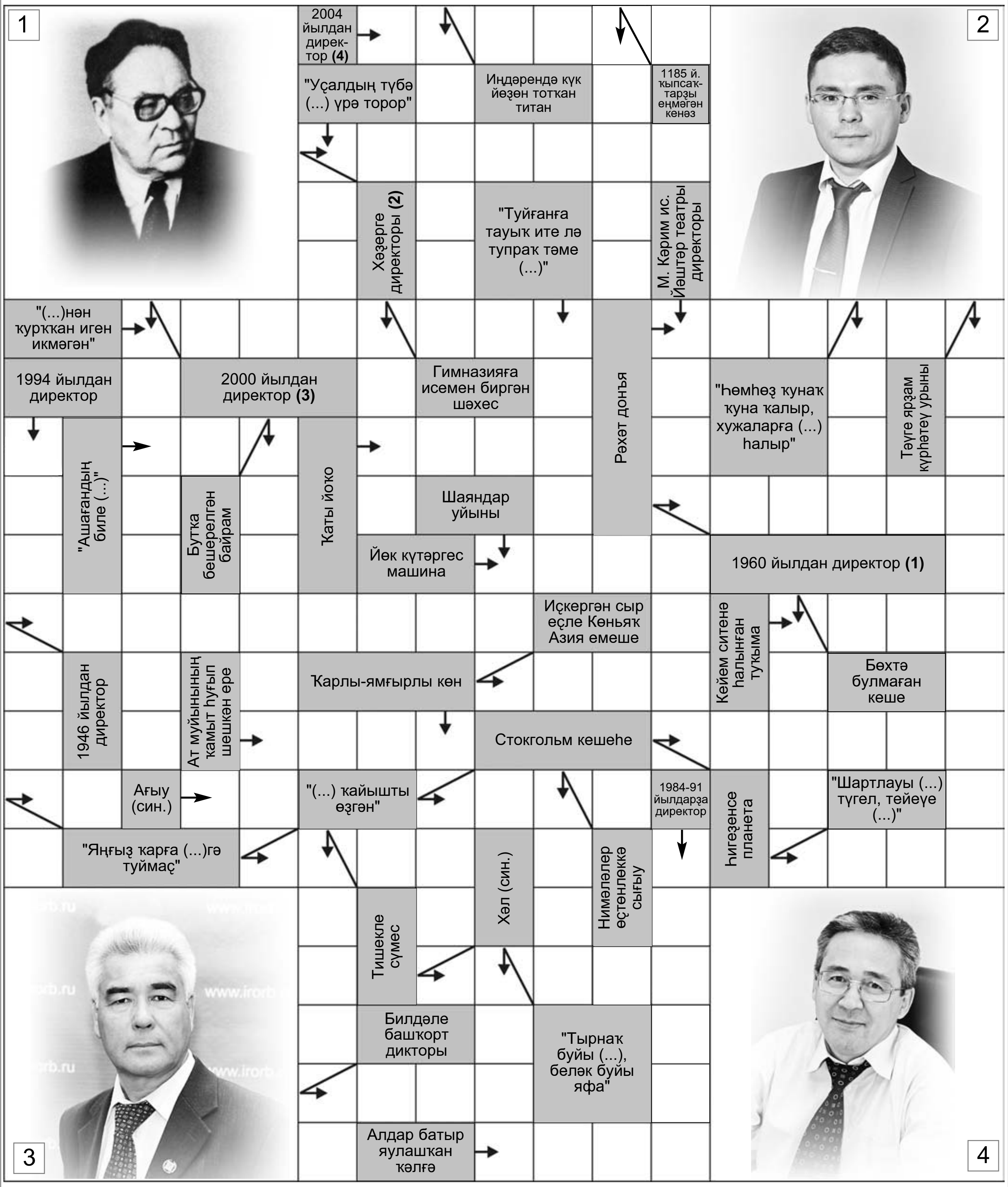
БСТ

7.00 "Доброе утро!" [12+]
8.00 Новости (на баш. яз.).
8.15 "Йома". [0+]
8.45 "Бай". [12+]
9.15 "Йөрәк һүҙе". [12+]
9.30 М/ф "Мультфильмы". [0+]
10.00 "Бейе". [0+]
10.15 "АйТек?!" [6+]
10.30 "Детей много не бывает". [0+]
11.00 "Сулпылар". [0+]
11.30 Гора новостей. [6+]
11.45 "Апчхи". [0+]
12.00 Бирешмә. Профи. [6+]
12.30 Итоги недели (на баш. яз.).
13.15 Алтын тирмә. [0+]
14.00 "Дарю песню". [12+]
15.45 Безопасность на дорогах. [16+]
16.00 Дорога к храму. [0+]
16.30 Историческая среда. [12+]
17.00 Х/ф "Чучело". [12+]
18.00 Твой дом. [12+]
18.15 Бизнес-обзор. [12+]
18.30 Лидеры региона. [12+]
19.00 Полезные новости. [12+]
19.15 Ты можешь! [12+]
19.45 Әлләсе... [12+]
20.30 Теге өсәү! [12+]
21.00 Республика Live. #Дома. [12+]
21.30 Итоги недели (на рус. яз.).
22.15 Специальный репортаж. [12+]
22.30 Республика Live. #Дома. [12+]
22.45 "Красная кнопка". [16+]
23.30 "Байыҡ-2019". [12+]
0.30 Х/ф "Узник старой усадьбы". [16+]
2.15 Спектакль "Великий обольститель". [12+]
5.45 "Йөрәк һүҙе". [12+]
6.00 Итоги недели (на рус. яз.).
6.45 Специальный репортаж. [12+]

БАШ ЭШЛӘТМӘК

БЕРЕНСЕЛӘР

Р. Ғарипов ис. 1-се Башҡорт республика гимназия-интернатына - 75 йыл



Йәмилә ШӘРӘФЕТДИНОВА төҙөнө.

44-се һандағы сканворд яуаптары.

Горизонталь буйынса: Литва. Белорус. Әрәмә. Тажик. Звияд. Алгебра. Марал. РСФСР. Алабай. Ҡуй. Тиҫтә. Жанр. Ярай. Ислам. Иген. Ну. Ҡаҙаҡ. Эстон. Ашуғ. Ил. Ауыҙҙан.

Вертикаль буйынса: Молдавия. Төркмән. Латвия. Бали. Ашхана. Карап. Лилиә. Ҡойҡа. Ҡырғыҙ. Әзербайжан. Украина. АЭС. Зар. ТриТэ. Сари. Сорт. Дар. Әрмән.

СӘНҒӘТ КӨНДӘЛЕГЕ

М. Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры

9 ноябрь Премьера "Һөйәркә" (Т. Миңнуллин), драма. 18.00. 12+

10 ноябрь "Серле көршәк" (З. Биишева, Д. Кәримова), хикәйәт. 12.00 0+

"Әбейүшкә@түщкә.ru" (Р. Кинйәбаев), заманса комедия. 18.00 12+

11 ноябрь "Зөләйха күҙҙәрен аса" (Г. Яхина, Я. Пулинович). 16+

12 ноябрь "Хыялға ҡаршы" (А. Ишбулдина, А. Баймөхәмәтовтың "Ҡалдырма, әсәй!" повесы буйынса) 12+

13 ноябрь Премьера "Эскәмйә" (А. Гельман), драма. 12+

16 ноябрь Премьера "Бомба" (С. Әбүзәр), комедия-фарс. 18.00 16+

17 ноябрь "Баллы, тирәкле Балтирәк" (А. Ишбулдина), лирик комедия. 18.00 12+

М. Кәрим исемендәге Милли йәштәр театры

14 ноябрь "Р"-һыҙ ҡалған Мырҙабай" (З. Фәйзуллина), әкиәт. 11.00 0+

"Йәшәгән, ти..." (М. Ладо), драмеди. 16+

15 ноябрь "Бер-ике һүҙ..." Шәһит Хамматовтың осрашыу кисәһе. 12+

16 ноябрь "Аладдин" (И. Казакова), мажаралы әкиәт. 12.00 0+

"Аҡса булһа бер муҡса" (М. Багаев), комедия. 18.00 12+

17 ноябрь "Нух кәмәһе" (У. Хуб), ғаилә өсөн тамаша. 12.00 0+

Башҡорт дәүләт ҡурсаҡ театры

9 ноябрь Премьера "Алиса в стране чудес" (С. Чураева) 12.00, 14.00 0+

"Любовное приключение" (В. Антошкин) 18.00 18+

10 ноябрь Премьера "Алиса в стране чудес" (С. Чураева) 12.00, 14.00 0+

"Любовное приключение" (В. Антошкин) 18.00 18+

16 ноябрь "Буратино" (А. Толстой) 12.00, 14.00 0+

"О чем поет осень..." (В. Щербакова) 16.00 0+

17 ноябрь "Вот так репка!" (И. Токмакова) 12.00, 14.00 0+

"О чем поет осень..." (В. Щербакова) 16.00 0+

Х. Әхмәтов исемендәге Башҡорт дәүләт филармонияһы

16 ноябрь "Мелодии Седого Урала", концерт. Башлана 18.00 6+

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1441 һижри йыл.

Ноябрь (Рабиғел әүүәл)	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Аҡшам намаҙы	Йәстү намаҙы
11 (14) дүшәмбе	7:10	8:40	13:30	15:49	17:19	18:49
12 (15) шишәмбе	7:12	8:42	13:30	15:47	17:17	18:47
13 (16) шаршамбы	7:14	8:44	13:30	15:45	17:15	18:45
14 (17) кесе йома	7:16	8:46	13:30	15:44	17:14	18:44
15 (18) йома	7:18	8:48	13:30	15:42	17:12	18:42
16 (19) шәмбе	7:20	8:50	13:30	15:40	17:10	18:40
17 (20) йәкшәмбе	7:22	8:52	13:30	15:39	17:09	18:39

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

МОСОЛМАН ӘҘӘБЕ

ИСЛАМ ДОНЪЯҺЫНДА - МӘҮЛИТ АЙЫ

Мосолмандарҙың иң ҙур байрамы - Мәүлит кисе, быйыл 8 ноябрь көнөнә тура килде. Бәйғәмбәребеҙҙең мәүлитен үткәреү мосолмандарға үҙе бер оло ҡыуаныстыр.

Бәндәләрҙе бәләләрҙән ҡурсалап ҡалыу өсөн Аллаһ еребеҙгә әленән-әле үҙенең илселәрен ебәреп торған. Ошо илселәр араһында иң олоһо, иң һуңғыһы, бөтә булмыштарҙың әмире, яҡлаусыһы, күндәмлеккә илһам биреп тороусыһы - Мөхәммәт Мостафа саллал-лаһу ғәләйһис-сәлләм була. Бәйғәмбәрҙәрҙең иң һуңғыһы - Аллаһтың хаҡ хәбибе Мөхәммәт ғәләйһис-сәләм Ҡәғбәтулланы емереп ташларға тип килгән Абраһа ғәскәре тармар ителгән Фил йылында, Рабиғел әүүәл айының ун икеһендә тыуа. Ғәрәптәр араһында бик тә затлы нәҫелдән булған бәнү Ҡинан ҡәүеменән тармаҡланып сыҡҡан Ҡорайыш ҡәүеменең Хашим ырыуында донъяға килә ул. Бер ваҡыт Бәйғәмбәребеҙҙең олатаһы Ғәбделмоталлиб Аллаһ һүҙҙәре булған Ҡөрьәнде алып килергә тейешле бала тыуасағы тураһында тылсымлы бер төш күрә. Был төшөндә уның арҡаһынан башы күктәргә тейеп, олоно ерҙең көнбайышы менән көнсығышындағы сиктәренә етеп торған бер ағас үҫеп сыға. Һәм унан ҡояш нурынан да яҡтыраҡ бер нур таралып, ғәрәптәр ҙә, фарсылар ҙа уға табынып тора. Төш юраусылар быны, ғаиләндә Көнсығышҡа ла, Көнбайышҡа ла нур бөркөп торорлоҡ бер бала тыуыр ҙа, ғәрәптәр өсөн дә, фарсылар өсөн дә бәйғәмбәр булыр, тип аңлаталар. Был төштән һуң Ғәбделмоталлибтың улы Ғабдулла Вахб ҡыҙы Әминәгә өйләнә лә, күп тә үтмәй, сәфәрҙә йөрөгән ерендә үлеп, әсә ҡарынында уҡ Мөхәммәт етем ҡала. Аллаһ илсеһе мөҡәддәс ғибәҙәтхана - Ҡәғбәтулла урынлашҡан Мәккәлә тыуа. Яҙмыш ҡушыуы менән булһа кәрәк, Бәйғәмбәребеҙ ошо изге ҡала Мәккә менән дә, хаж ҡылыу урындары менән дә идара иткән ҡәүемдә ҡараңғылыҡты еңеп, ҡаршылыҡтарҙы кисеп донъяға нур таратыу өсөн килә. "Һине Беҙ, - ти Аллаһ, - ғаләмдә йәшәгәндәргә үҙебеҙҙең мәрхәмәтебеҙ итеп ебәрҙек" ("Бәйғәмбәрҙәр" сүрәһе, 107-се аят).

ХӘТЕРЛӘП...

ҺҮҘЕНӘ ҺЫУҺАП ЙӘШӘЙБЕҘ

Милләтебеҙҙең күренекле улы, билдәле башҡорт яҙыусыһы, шағиры, драматургы һәм тәржемәсеһе, Башҡортостан Республикаһының атҡаҙанған сәнғәт эшмәкәре, Салауат Юлаев исемендәге дәүләт премияһы лауреаты, Салауат ордены кавалеры, Мифтахетдин Аҡмулла, Һәҙиә Дәүләтшина, Сергей Чекмарев исемендәге премиялар лауреаты Ғәзим Ғәзиз улы Шафиҡовтың тыуыуына 80 йыл тулды.

Йыш ҡына Ғәзим Шафиҡов ижады хаҡында һүҙ йөрөткәндә уның шағир-публицист булыуын һыҙыҡ өҫтөнә алалар. Был аңлашыла ла, сөнки шағирҙың иң уңышлы эшләгән, арыу-талыу белмәй яҙышҡан һәм сығыш яһаған сағы нәҡ үткән быуаттың һикһәненсе һәм туҡһанынсы йылдарына, йәғни оло үҙгәрештәр менән оҙатылып килгән киң билдәлелек йылдарына тура килә. Тап ошо осор шағирҙарҙан публицист булыуҙы ла талап итте лә инде.

Беҙ, йәштәр, йыш ҡына үҙ-ара һөйләшкәндә Ғәзим ағайҙы рингка сыҡҡан боксер менән сағыштыра торғайныҡ. Ғүмеренең аҙағында уның боксерҙар сиренә - паркинсонға дусар булыуы ла осраҡлы түгелдер. Совет режимының иң дәһшәтле йылдарында золомға һәм башҡа төрлө йәберләүҙәргә дусар булған, исемдәренә ҡара яғылған шәхестәребеҙ хаҡында тәүге ғәҙел һүҙҙе әйтеүселәрҙең береһе булды шағир. Һәҙиә Дәүләтшина, Шәйехзада Бабич, Дауыт Юлтый, Мөхәмәтша Буранголов, Муса Мортазин, Төхфәт Йәнәби һ.б. хаҡында Башҡортостан радиоһы аша һөйләүсе лә, гәзит-журналдарға яҙып сығыусы ла Ғәзим Шафиҡов. Уның һүҙенә һыуһап йәшәйбеҙ хәҙер. Һүҙемде рухына бағышлаған шиғырым менән тамамлайым:

Ғәзим ағай

"Ҡабырғаға - элмәк..." тигәнендә
Уҡығанда һәр саҡ йән зымбырҙай.
Аңлағанда ошо хәҡиҡәтте
Шартламаның нисек, Ғәзим ағай!

Туҡһанынсы йылдар ялҡындары
Үтте, заман хәҙер әллә ҡалай.
Тауышыбыҙ өнгә сарсағандай
Һағынабыҙ һине, Ғәзим ағай!

Иҫебеҙҙә гәййәр саялығың,
Хәҡиҡәтте даулап уҡталғаның.
Һәләк булғаныңдан шуны белдек -
Яугир юҡта көрәш туҡталғанын.

Әммә һин ҡабыҙған рухи ялҡын
Ойотмаҫ та беҙҙе, йоҡлатмаҫ та.
Исемдәре генә алмашынған...
Йәнебеҙҙә көргөй супостаттар.

Һынамаҡҡа беҙҙең сыҙамлыҡты
Рәсәй һаман тәжрибәләр яһай.
Бирешмәбеҙ, һинең тәжрибәгә
Беҙ таянһаҡ әгәр, Ғәзим ағай!

Әхмәр ҒҮМӘР-ҮТӘБАЙ.

ӘЙҘӘГЕҘ...

ҠОШТАРҘЫ АШАТАЙЫҠ!

Ҡоштар - тәбиғәттең иң һоҡланғыс йән эйәләре. Ҡанатлы дуҫтарыбыҙ томошобоҙҙоң йәме - моңло һайрауҙары менән тирә-яҡты йәнләндерәләр, сағыу төҫтәре менән тормошобоҙҙо биҙәйҙәр, етеҙ осоуҙары менән һоҡландыралар, төрлө ҡоротҡос бөжәктәрҙе юҡ итеп, уңышыбыҙҙы һаҡлап ҡалыуға булышлыҡ итәләр.

Тик ҡышҡы сатлама һыуыҡтар башланһа, ҡошҡайҙарыбыҙға бик ауыр тура килә. Һеҙ беләһегеҙме, уларҙың күбеһе бит һыуыҡтан түгел, ә аслыҡтан үлә. Белгестәр иҫәпләүенсә, ун ҡоштоң береһе генә яҙға ҡәҙәр иҫән ҡала! Ошо ваҡытта ҡанатлы дуҫтарыбыҙға тағараҡтар эшләп, ем һалып тороу уларҙы һәләк булыуҙан ҡотҡара ала. Тағараҡтарға икмәк валсыҡтарын, тары ярмаһын, көнбағыш, ташҡабаҡ, ҡарбуз, ҡауын орлоҡтарын, гөлйемеш, балан, мышар емештәрен һалырға була. Ҡайһы бер ҡоштар хайуан майын да (сало) яратып ашай. Әммә ҡыҙҙырылған, майлы, тоҙло һәм ҡыҙҙырылған ризыҡтарҙы һалырға ярамай. Әгәр ҙә ҡоштарҙы тағараҡҡа эйәләтеп ашата башлаһағыҙ, был шөғөлдө яҙға тиклем дауам итергә кәрәк. Сөнки аҙыҡты еңел табып өйрәнгән ҡош ашатмаған хәлдә үлемгә дусар булыуы мөмкин. Тағы ла тағараҡтарҙың таҙалығын тикшереп, даими ем һалып тороу мөһим.

Беҙ үҙебеҙҙе уратып алған тәбиғәткә, шул иҫәптән ҡоштарға ла һаҡсыл булырға, уларҙы яратырға бурыслыбыҙ. Уларҙың һаны ҡырҡа кәмеүе тәбиғәткә ҙур ҡаҙалар килтерергә мөмкин икәнен хәтеребеҙҙән сығармаһаҡ ине. Ҡанатлы дуҫтарыбыҙға ярҙам маҡсатында "Шүлгәнташ" ҡурсаулығы йыл һайын "Ҡоштарҙы ашатайыҡ" Халыҡ-ара акцияһы уҙғара. Һеҙҙе лә акцияға ҡушылырға саҡырабыҙ!

Раушания ҒӘЛИНА,
"Шүлгәнташ" дәүләт тәбиғәт ҡурсаулығы хеҙмәткәре.

ӘСӘЙЕМ ЛӨҒӘТЕ

КИСТӘН, ТИГӘНЕ НИ?

Тормош көтҡөндә күрәге тейә торған төрлө ҡоралдар күп ине элек. Бына бүре һуға торған ҡорамалды әсәйем "кистән" тип йөрөттө. Аҙаҡтан уны әҙәби әҫәрҙәрҙә лә осратҡаным булды. Һүҙлектә лә кистән - йәнлек һуға торған сукмар тип бирелә. Икенсе төрлө мәғәнәһе лә бар, кистән тип ауыр, ҙур нәмәгә лә әйтәләр.

Шулай уҡ һуғыш ваҡытында, унан аҙаҡ та "Һыйырға йурмы кейҙереп ектек" тип һөйләр ине әсәйем. Минең иҫләүемсә, йурмы тип йөрөтөлгән нәмә ағастан дүрткел итеп эшләнгән ҡоролма, шуны һыйырҙың муйынына кейҙереп, ике яҡтан тәртәне шуға нығытаһың. Үгеҙ ҡамытын да "йурмы" тип йөрөтәләр икән.

Әнүәрә МОНАСИПОВА-ХӘЙБУЛЛИНА.
Әбйәлил районы Байым ауылы.

БАШЫ БАШҠАЛАНҺЫН

Беҙҙең яҡта ауырлы ҡатынға ҡарата "бәпәйләһең", тип тә, "башы башҡаланһын" тип тә әйтәләр. "Башы башҡаланһын" әле, аҙаҡ саҡырып алырбыҙ килендәрҙе", тиҙәр килендәренең, ҡыҙҙарының бәпәйләүен көткән туғандары. Бер уйлағанда, ҡыҙыҡ та, шул уҡ ваҡытта уйландырырлыҡ та "башы башҡаланһын" тигән һүҙбәйләнеш. Тик шуныһы: "башы башҡаланһын" тип тыуасаҡ бәпәйгә ҡарата әйтәләрме, әллә буласаҡ әсәгәме? Һәр хәлдә, башы башҡаланһын, тигән һүҙбәйләнештә "бер баштан ике баш булһын", тигән мәғәнә ятыуы бәхәсһеҙ.

Әхмәр ҮТӘБАЙ.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

БӘЙЛЕ АРЫҪЛАНҒА...

ҡуян да ташлана

"Йылындым" тип кейемен ташлаған - берләтә иҫәр, "Туйҙым" тип икмәген ташлаған - икеләтә иҫәр.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Бәхет - ул үҙ яҙмышыңа күнеү һәм тормоштағы хәлең менән ҡәнәғәт булыу.

(Эразм Роттердамский).

Үҙегеҙҙең уйҙарығыҙға иғтибарлы булығыҙ, улар ҡылыҡтарығыҙҙың башы.

(Лао Цзы).

Беҙ тыуыу менән үлә лә башлайбыҙ, ғүмер ахыры уның нисек башланыуына бәйле.

(Манилий).

Үҙегеҙҙә балалыҡты үлтермәгеҙ: ул һеҙгә кеше булып ҡалырға ярҙам итер.

(Энтони Веббстер).

Ирекле һөйөү - ул кешеләргә булған һөйөү, власть һөйөү - үҙеңде һөйөү.

(Уильям Хэзлитт).

Кеше өсөн иң ҙур һынау - уңышһыҙлыҡҡа ҡаршы тороу түгел, ә бәхеткә ҡаршы тороу.

(Франческо Гвиччардини).

Иркәләүҙе эшкә еккән ҡатын-ҡыҙҙан да ҡурҡынысырағы юҡ.

(Стоби).

Кешеләр үҙ аҡылындағы бушлыҡты йыш ҡына асыу менән тултыра.

(У. Олджер).

Эш урыныңды ваҡытында ҡалдырыу кәрәк. Ижадының һүрәнләнә башлауын тамашасы тоймаҫ элек сәхнәне ҡалдырған балет бейеүсеһе һымаҡ.

(В. Оствальд).

Өлгөргән еләкте ҡунаҡҡа ике төрлө биреп була: бысраҡ ҡулдарҙа йә ялтырап торған тәрилкәлә - уларҙың тәме төрлөсә буласаҡ.

(Леонид Сухоруков).

Шулай итеп, тағы бер риүәйәт: "Бер ваҡыт сысҡан ферма мөдире ҡорған ҡапҡанды күреп ҡала. Был турала тауыҡҡа, һарыҡҡа һәм һыйырға ла һөйләп бирә. Әммә тегеләр: "Ҡапҡан һинең проблема, беҙгә уның ҡыҫылышы юҡ", - тип яуап бирә.

Бер аҙҙан ҡапҡанға йылан эләгә һәм хужаның ҡатынын саға. Уны дауалайым тип тауыҡтан һурпа бешерәләр. Һуңынан ауырыуҙың хәлен белергә килеүселәрҙе туйындырыу өсөн һарыҡты ла салырға тура килә. Әммә ҡатын йүнәлмәй, һыйыр һуйып, һуңғы юлға оҙатыусыларҙы һыйлап ҡайтара хужа. Сысҡан быларҙың барыһын да боҫоп ҡына тишектән ҡарап тора..."

1582218911006

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

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

Редакция һәм нәшер итеүсе адресы:
450005, Башҡортостан Республикаһы, Өфө ҡалаһы, Революцион урамы, 167/1
Беҙҙең сайт: **www.kiskeufa.ru**
E-mail: **kiskeufa@mail.ru**
«Печатник» ЯСЙ типографияһында баҫылды (450591, Башҡортостан Республикаһы, Өфө районы, Чесноковка ауылы, Воровский урамы, 32).

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

Ҡул ҡуйыу ваҡыты -
8 ноябрь 17 сәғәт 00 мин.
Ҡул ҡуйылды - 16 сәғәт 00 мин.

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

«Киске Өфө»нөң индексы – **ПР905**

Тиражы - 3707
Заказ - 2229/11