ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

# Киске Өфө

24-30 август (урағай) 2019

№34 (868)

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

8 сентябрь 2019 БЕРҘӘМ ТАУЫШ БИРЕҮ КӨНӨ

*Үҙ-үҙеңде тыя белеү, сабырлыҡ - ысындан да һары алтын ул. Тыйнаҡ сабырлығы менән кеше үҙ күңелен, йөрәген тәрән яраланыуҙарҙан аралай, ауыр ҡайғы-хәсрәттәрҙе еңелерәк үткәрә, ҡайғы диңгеҙен батырҙарса еңеп сыға, һаулығын, көсөн һаҡлап ҡала. Был көслө рухи һәләт, аҡыллылыҡ түгелме ни!*

*Ғайса ХӨСӘЙЕНОВ.*

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Сит төбәктәгеләр ҙә - беҙҙекеләр 6

Дөрөҫ туҡланыу... яман шештән дә һаҡлай 7

Алкоголизм... яман ғәҙәтме, әллә ауыр сиргме? 8-9

Лингвист хыялы - мөхәббәт теле 13

ТВ-программа 14

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

## Ҡайһы бер тармаҡ хеҙмәткәрҙәрен махсус кейемһеҙ күҙ алдына килтереп булмаған кеүек, уҡыусыларға ла мәктәп формаһы мотлаҡ һанала. Ошо хаҡта фекерегеҙ нисек була?

***Жанна МИҢЛЕКӘЕВА, БР Мәғариф министрлығының дөйөм белем биреү өлкәһендә дәүләт сәйәсәте бүлеге начальнигы:*** Мәғлүм булыуынса, мәктәп формаһы тураһындағы мәсьәлә бер бөгөн генә килеп тыуманы, ошоға тиклем дә бер нисә тапҡыр фекер алышыу һәм бәхәстәр булып алды. Бөгөн иһә мәктәп формаһының Рәсәй күләмендә берҙәм милли стандартын булдырыу тураһында һүҙ бара. Ләкин стандарт тигән һүҙ формаларҙың бер төрлөлөгөн аңлатмай, киреһенсә, тегелеш, төҫ-стиль йәһәтенән бөгөн балалар кейеменә төрлөлөк хас булыуы бик мөмкин, сөнки һәр мәктәпкә был мәсьәләне хәл итеүҙә үҙаллылыҡ биреләсәк. Ҡыҙҙар, мәҫәлән, хәҙер күлдәкме, юбкамы әллә салбар кейергәме икәнлекте шәхсән үҙҙәре хәл итәсәк. Әйткәндәй, РФ Дәүләт Думаһы ла күптән түгел мәктәп формаһы стандарты мәсьәләһен тикшерҙе һәм әлеге шул стандарт нигеҙендә уҡыусыларға мәктәп кейемдәренең төрлө варианттарын һайлау мөмкинлеген биреүҙе кәрәк тапты. Төп мәсьәлә был йәһәттән "форманың формаһында" түгел, ә сифатында. Бөгөн ҡайҙарҙа һәм кемдәр тарафынан ғына етештерелмәй балалар кейеме һәм формалар! Тик бына уларҙың сифаты күп осраҡтарҙа (80 проценты тип әйтерлек) санитар-гигиена талаптарына яуап бирмәй, тынды быуырҙай синтетик тауарҙар ҡулланып тегелә. Белгестәр әйтеүенсә, раҫланасаҡ стандартта мәктәп формаһының агрессив мөхиткә, йәғни уны йыуыу-таҙартыуҙа ҡулланылған химик һәм махсус таҙартыу сараларына, һелте йәки кислотаға, тиргә, һәр төрлө климат шарттарына тотороҡлолоғо, ныҡлығы, сыҙам материалдан булыуы ла иҫәпкә алынырға тейеш. Унан ҡала, мәктәп формаһының балалар һаулығына зыяны булмаған тәбиғи һәм сифатлы материалдарҙан етештерелеүе төп шарт. Ошо талаптар үтәлмәйенсә тороп, киләсәктә ГОСТ ҡабул ителгәс, етештереүсе үҙ тауарын "мәктәп формаһы" тип атай алмаясаҡ. Стандартта шулай уҡ мәктәп формаһы тегеләсәк материалдарҙың һауа үткәреүсәнлеге, туҡымаларҙың атмосфера парҙарын һеңдерә алыуы, кейем эслектәренең мотлаҡ тәбиғи туҡымаларҙан етештерелеүе күҙҙә тотола. Мәктәп кейемен сифатлы, тәбиғи туҡымаларҙан етештереү үҙ сиратында ҡиммәткә төшөүе лә ихтимал, тип борсола ҡайһы берәүҙәр. Ғөмүмән, бөгөн балалар кейеме баҙарында хаҡтар былай ҙа ярайһы. Ләкин был йәһәттән күп балалы һәм аҙ тәьмин ителгән ғаилә башлыҡтарына борсолорға әллә ни урын юҡтыр, тимен, сөнки бындай категория ғаиләләр ике йылға бер тапҡыр мәктәп формаһы һатып алыу өсөн махсус компенсация менән файҙалана. Ә инде махсус форма кейеп мәктәпкә йөрөү - үҙе бер матур традиция; ул ниндәйҙер форма, тәртип өсөн генә түгел, ә бала күңеленә билдәле бер яуаплылыҡ та өҫтәүсе фактор: махсус форма кейгәнһең икән - тимәк, һин мөһим бурыс йөкмәгәнһең, һин - уҡыусы һәм ошо бурысты намыҫ менән, матур кейемеңә тап төшөрмәҫлек итеп башҡарырға тейешһең, тигән кинәйә лә һалынған был йола-ғәҙәтебеҙгә.

(Дауамы 2-се биттә).

БЕЛЕМ УСАҒЫ

# БАЛАЛАРҘЫ ХӘСТӘРЛӘҮ -

## киләсәкте хәстәрләү ул

**Ошо көндәрҙә "Торатау" Конгресс-холл бинаһында үткән мәғариф буйынса республика август кәңәшмәһе Башҡортостан Республикаһында милли проекттарҙы тормошҡа ашырыу шарттарында белем биреүҙең яңы мөмкинлектәрен барлауға арналды. Унда республиканың барлыҡ район-ҡалаларынан биш йөҙҙән артыҡ кеше ҡатнашты, шул иҫәптән етәкселек, ата-әсәләр һәм йәмәғәт ойошмалары вәкилдәре лә булды.**

Август кәңәшмәһенең эше һигеҙ төрлө фекер алышыу майҙансыҡтарында башланып китте. Фекер алышыу тамамланғас, Башҡортостан Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров, РФ мәғариф министры урынбаҫары Ирина Потехина, БР Хөкүмәте Премьер-министры урынбаҫары вазифаһын башҡарыусы Ленара Иванова, БР мәғариф министры вазифаһын башҡарыусы Айбулат Хажин, РФ Федераль Йыйылышы Федерация Советының Мәғариф, фән һәм мәҙәниәт буйынса комитет рәйесенең беренсе урынбаҫары Лилиә Ғүмәрова, Юғалған һәм зыян күргән балаларға ярҙам итеү буйынса милли күҙәтеү үҙәгенең попечителдәр советы рәйесе Елена Мильская, "Интеллектуальный альянс" фонды президенты Сергей Гиль ҡатнашлығында пленар ултырыш үтте.

(Дауамы 4-5-се биттәрҙә).

*Ә улар бүләкләнде...*

12+

✓ *Мәктәп формаһына килгәндә, ул бит шул уҡ эш кейеме; иртә менән торғас та уны кейеп, бала үҙенә аныҡ маҡсат ала: мәктәпкә барырға, уҡырға, тырышырға. Форма - ул иң тәүҙә баланың үҙен формала тоторға өйрәтә.*



БАШ ҠАЛАМ

# ТӘРТИП ӨСӨН ҮҘЕБЕҘ ЯУАПЛЫ

**Өфөлә тыуып, ошо ҡалала әлеге көндә лә ғүмер итәм. Республикабыҙҙың баш ҡалаһы минең өсөн иң яҡыны, матуры һәм ҡәҙерлеһе. Өфөгә ҡағылышлы материалдарҙы ҙур ихласлыҡ менән күҙәтеп барам. Бындай мәҡәләләр бик кәрәк, сөнки ташҡа баҫылған күҙгә тиҙ эленеүсән. Ҡалаға бәйле үҙемде борсоған бер нисә мәсьәлә хаҡында яҙырға булдым.**

Өфө тураһында күп яҙабыҙ, һөйләйбеҙ, уны әрләйбеҙ һәм дә яратабыҙ. Нимә тиһәк тә, Өфөгә битараф кеше юҡ. Беҙҙең Өфө башҡа миллионлы ҡалалар кеүек үк, үҙен төрлө яҡлап аса. Уның ниндәйҙер урындары һоҡландыра, ә ҡайһылыр ерҙәрен күреп, күңел төшә. Ләкин ниндәй генә тойғолар уятһа ла, уның төҫө, булмышы һәм торошо өсөн беҙ, ошо ҡалала йәшәүселәр, яуаплы. Шуға күрә, Өфөнө кәмһетеүебеҙ үҙебеҙгә үк таш кеүек килеп бәрелә, сөнки ҡаланың таҙалығы ла, йәшеллеге лә, бысраҡлығы ла ошонда йәшәүселәрҙән тора.

Ҡаланың "Урмансылар паркы" тураһында күп әйтелде. Ысынлап та, унда ял итеү өсөн бөтә шарттар ҙа бар. Таҙа, матур. Ләкин ошо парктан алыҫ түгел ҡарағай урманында канат юлы, саңғы һәм сноубордистар өсөн махсус трамплин эшләй. Һәм ошо йөҙйәшәр ҡарағайҙар урманы ҡот осҡос бысраҡҡа батҡан. Ул сүп-сар, шешә һәм пластик һауыттарҙың күплеге, ҡағыҙ киҫәктәре - әйтерһең дә, махсус сүплеккә килеп эләгәһең. Ә ағас олондарына йәбештерелгән төрлө иғландар ошо йәмһеҙ күренеште тағы ла "тулыландыра". Өфөгә килгән күп ҡунаҡтар был ерҙәргә килеп, урманда йөрөргә, йылғаға ҡарап торорға ярата. Уларҙың күңелендә Өфөнөң бысраҡ һәм тәртипһеҙ булып һаҡланып ҡалыуын теләмәһәк, был күренеште тиҙ арала юҡ итергә кәрәк һәм артабан әлеге хәлгә төшмәүен тәьмин итергә тейешбеҙ. Был биләмә өсөн яуаплылар ни өсөн үҙ эштәренә бармаҡ аша ҡарай икән?

Йәй ғәҙәттә төрлө йәрәхәттәргә "бай" осор. Бигерәк тә бала-саға өсөн ошо йәһәттән ҡурҡыныс мәл. Ләкин беҙҙең ҡалала травматология пункттары бик әҙ. Мәҫәлән, мин йәшәгән Дим биҫтәһендә бөгөнгө көндә ошондай пункт тик берәү генә. Күршемдең улы велосипедтан ҡолап, аяғы йәрәхәтләнгәс, Хәҡиҡәт урамындағы ошо пунктҡа алып барҙылар һәм тик 5 сәғәттән һуң ғына гипс һалдырып сыҡтылар. Был бер ниндәй ҙә сиккә һыймай, минеңсә. Ә күҙ йәрәхәтләнһә, Аврора урамына йәки Черниковка биҫтәһенә үк барырға кәрәк. Һәр минут ҡәҙерле саҡта такси килгәнен көтөп, күпме ваҡыт үтә лә, барып еткәнсе ни ҡәҙәр арауыҡ була. 70 меңгә яҡын кешеһе булған район өсөн ошондай уҡ махсус ҡабул итеү урынын үҙебеҙҙә асып булмаймы икән ни?

Улым ғаиләһе менән "Сиғандар яланы" тип аталған районда, "Мәктәп" туҡталышында йәшәй. Нәҡ ошо урында миграция үҙәге асылды. Парковкаһы ла, тейешле инфраструктураһы ла булмаған урында бындай үҙәктең асылыуы аптырата, дөрөҫөн әйткәндә. Ситтән эшкә килеүселәр документ юллап күп ваҡыттарын ошонда уҙғара, уларҙың үҙәк янындағы "Байрам" магазинынан алған ашамлыҡтарының төргәктәре лә, пластик шешәләре лә ошо уҡ урында ятып ҡала. Үҙәктең янында ғына балалар баҡсаһы һәм мәктәп. Ниндәй әҙәмдең ниндәй уйҙар менән йөрөгәнен кем белә, балалар өсөн ҡурҡыныс. Улар үҙ-ара талашып китә, эшкә һалҡын ҡорал да килеп ҡушыла, ғөмүмән, хәҙер ул ошо райондың иң хәүефле урындарының береһенә әйләнде. Хәҙер килеп мигранттар өсөн ҡунаҡхана төҙөп яталар. Урындағы халыҡ өсөн балалар һәм спорт майҙансыҡтары, машина ҡуйыу урындары төҙөү урынына сираттағы ҡунаҡхана үҙ ишектәрен асасаҡ. Был үҙәкте ҡайҙалыр ситтәрәк, иркенерәк ерҙә асып булалыр бит, тигән уй тынғы бирмәй урындағыларға.

**Сәлим ИҒДИСАМОВ.**

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

## Ҡайһы бер тармаҡ хеҙмәткәрҙәрен махсус кейемһеҙ күҙ алдына килтереп булмаған кеүек, уҡыусыларға ла мәктәп формаһы мотлаҡ һанала. Ошо хаҡта фекерегеҙ ниндәй булыр?

(Дауамы. Башы 1-се биттә).

***Фәрүәз МӨХӘМӘТЙӘНОВ, өс бала атаһы:*** Минең балалар күптән мәктәпте тамамлап, артабан юғары белем алып, эшләп йөрөһәләр ҙә, һеҙ көн тәртибенә ҡуйған мәсьәлә буйынса үҙ фекеремде әйткем килде, сөнки балаларың уҡып сыҡты ла - эш тә бөттө түгел әле; ейән-ейәнсәрҙәрҙе тәрбиәләү ҙә - беҙҙең бурыс, тип ҡарайым мин. Ни өсөн тигәндә, үҙ балаларыбыҙ мәктәптә уҡығанда беҙ, атай-әсәй, эштән ҡайтып инмәй инек тиерлек. Заманы шундай булды: эшләнек тә эшләнек. Ярай әле, балаларыбыҙ үҙаллы, тырыш булдылар - йөҙөбөҙгә ҡыҙыллыҡ килтермәнеләр. Әле бына хаҡлы ялда, исмаһам, уларға бирә алмаған кәңәш-аҡылды ейән-ейәнсәрҙәргә булһа ла күндереп ҡалырға ине. Ни тиһәң дә, бөгөнгө заман шарттарында тәрбиә мәсьәләһе ҡайтанан көнүҙәккә әйләнде. Театр - кейем элгестән башлана, тиһәләр ҙә мәктәп тә шулай уҡ унда уҡыған балаларҙың кейем, килеш-килбәтенән башланалыр, тип уйлайым, сөнки ниндәй кейем кейәһең - шул килбәткә инәһең. Яҡшы хәтерләйем, СССР тарҡалып, өс йыл үтеүгә, илдә мәктәп формаһына иғтибар кәмене һәм балалар уҡыуға иректе кейемдә йөрөй башланы. Ул ваҡыт өлкән ейәнемдең мәктәбендә йыш булырға тура килде. Төрлө кейемдәге балаларҙың өйкөмләшеп йөрөүе ниндәйҙер "сиған йәрминкәһе" күренешен тыуҙыра ине шул саҡ, был бер ҙә генә мәктәп йөҙөн матурламай ине. Бар араларында матур, ҡиммәтле кейемдәгеләр ҙә, хөрт кенәләре лә байтаҡ. Ә инде дәрескә спорт кейемендә килеүҙәрен бөтөнләй күңел ҡабул итә алманы. Йәнәһе лә, "совет иҫкелеге"н инҡар итә бирәүҙәр. Ахырҙа, үҙҙәре лә аңланы, буғай, һәр мәктәп етәкселеге һәр береһе үҙенсә булһа ла барыбер әкренләп кире формаға ҡайта башланылар һәм бынан бер нисә йыл элек ил президенты үҙенең указы менән ҡайтанан мәктәп формаһын индерҙе. Шунан бирле был теманы тыныс ҡалдырҙылар, тиһәм, тағы бер яңылыҡ: 2020 йылға мәктәп формаларының яңы стандарттарын раҫларға йыйыналар. Һуң һәр мәктәп үҙенсә матур ғына кейенеп йөрөй башлағайны бит! Етмәһә, мәғариф мәсьәләһенә нишләптер РФ Сәнәғәт һәм сауҙа министрлығы килеп ҡыҫылды. Йәнәһе лә, балаларҙың һаулығын ҡайғырталар. Ай-һай, эш шунда ғына булһа... Ә ниңә улай булғас был хаҡта Һаулыҡ һаҡлау министрлығы бер ни өндәшмәй? Хаҡлы булмаһам, ғәфү үтенәм, тик ниңәлер был инициатива миңә ата-әсәләрҙән сираттағы "аҡса һауыу" булып күҙаллана. Бер рәсми сығанаҡтан яңыраҡ ҡына Мәскәүҙең атаҡлы уҡытыусыһы, 109-сы мәғариф үҙәге директоры Евгений Ямбургтың ошо мәсьәлә буйынса фекерен уҡығайным. "Был нимәгә кәрәк? Заманы хәҙер икенсе. Һәр мәктәптең үҙ традицияһы, үҙ кейем формалары бар бит инде күптән. Мин үҙем форма яҡлы, ләкин әлеге стандартлаштырыу менән бәйле мәсьәләләр йәмғиәттә социаль көсөргәнеш тыуҙырасаҡ: аҡсаға мохтаж ғаиләләр ҙә байтаҡ бит..." - тип яҙа ул. Бер яҡтан, мин уның менән килешәм дә һымаҡ: ысынлап та, һәр мәктәп был мәсьәләне үҙаллы хәл итеп килә һәм бер ниндәй проблема юҡ ине әле. Шул уҡ ваҡытта Сәнәғәт һәм сауҙа министрлығы етәкселәренә лә репликам әҙер: илдәге йәш, урта, өлкән йәштәге халыҡты тотошлай Ҡытай менән Төркиә кейендерә - һеҙгә эш тә, баҙар кәштәһе лә, аҡса ла ҡалманымы ни инде? Балалар аша баҙарға юл ярырға, ата-әсәләр "инвестицияһына" иҫәп тоторғамы әллә уйығыҙ?

***Әлфиә ЗӘБДИНОВА, мәғариф ветераны:*** Үҙегеҙ әйтмешләй, теге йәки был һөнәр эйәләре махсус эш кейемендә генә түгел, таҙа, йылы, яҡты биналарҙа эшләп ултырған банк хеҙмәткәрҙәре, заман корпорациялары менеджерҙеры ла хатта махсус униформала йөрөй. Был, тимәк, уларҙың һөнәрҙәре буйынса билдәле бер өлкәгә ҡарауын ғына түгел, ә ошо үҙ фирмаларының намыҫы, уңышы өсөн дә яуаплы булыуҙарын һыҙыҡ өҫтөнә алып тора кеүек. Ә инде малайҙарҙың элек-электән һалдат, диңгеҙсе, осоусы йә башҡа төрлө форма кейгән ағайҙарға ҡарап һөнәр һайлауы бер кемгә лә сер түгел ине. Мәктәп формаһына килгәндә, ул бит шул уҡ эш кейеме; иртә менән торғас та уны кейеп, бала үҙенә аныҡ маҡсат ала: мәктәпкә барырға, уҡырға, тырышырға. Мәктәп формаһын балалар ниндәй генә замандарҙа ла кейҙе һәм ул бөгөн дә бик кәрәкле мәктәп атрибуты, тип иҫәпләйем мин. Форма - ул иң тәүҙә баланың үҙен формала тоторға өйрәтә, тәртипкә, йыйнаҡлыҡҡа, таҙалыҡҡа саҡырып тора. Ни өсөн тигәндә, салбар балаҡтары ҡылыс йөҙөләй үтекләнгән, ап-аҡ күлдәккә ҡара галстук бәйләгән, матур пинжәк кейгән үҫмер егеттәрҙең ырғып-һикереп, тибешеп-һуғышып йөрөүҙен күҙ алдына ла килтереп булмай. Улар үҙҙәре кейгән формала матур, ыҫпай йөрөргә, ана шул тышҡы матурлыҡтың эске донъялары сағылышына ла әйләнеүе өсөн ынтылырға тейештәр, тип уйлайым.

**Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА яҙып алды.**

## НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓Ырымбур өлкәһендә йәнә Башҡортостан Республикаһы вәкиллеге асылыуы ихтимал. Был хаҡта Башҡортостан Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров Өфөләге Конгресс-холда Рәсәй төбәктәренең башҡорт йәмәғәтселеге вәкилдәре менән осрашыуҙа белдерҙе. Пермь һәм Свердловск башҡорттары "Башҡортостан" сауҙа йорттарын асыуҙа ярҙам һораны. Радий Хәбиров был идеяны хупланы.

✓Булат Йосоповтың "Бабич" һәм "Беренсе республика" фильмдары Мәскәүҙә кинофестивалдәрҙә ҡатнаша. 27 августа - 3 сентябрҙә ике фильм да Мәскәү өлкәһенең Дзержинский ҡалаһында "Мөхәббәт һәр йөрәктә" халыҡ-ара кинофестиваленең конкурс программаһында күрһәтелә. 5-6 сентябрҙә "Беренсе республика" фильмы Skey-cinema халыҡ-ара кинофестиваленең конкурс программаһында ҡатнаша.

✓Башҡортостандың сәнәғәт һәм инновация сәйәсәте министры вазифаһын башҡарыу бурысы министрҙың беренсе урынбаҫары вазифаһын биләгән Фәрит Ғилмановҡа йөкмәтелде. Ведомствоның элекке етәксеһе Алексей Карпухин үҙ теләге менән министр вазифаһын ҡалдырҙы.

✓Президент Владимир Путиндың ВТБ башлығы Андрей Костин менән осрашыуында Рәсәйҙә ипотека ставкаһын түбәнәйтеү тураһында һүҙ барҙы. Банк етәксеһе президентҡа июндә ошондай кредиттарҙың уртаса 9,9 процент менән биреүҙәрен хәбәр итте. Бынан алда Путин Федераль Йыйылышҡа мөрәжәғәтнамәһендә Хөкүмәткә һәм Үҙәк банкка ипотека буйынса ставканы туғыҙ процентҡа тиклем еткерергә ҡушҡайны.

✓23-25 августа Башҡортостанда IV "Мәргән уҡсы" фестивале ойошторола. Уҙғарыу урыны - Ғафури районының Имәндәш ауылы эргәһендәге Уҡлыҡая яланы. Быйыл 107 уҡсы ҡатнашырға теләк белдергән, улар араһында Төркиә, Литва, Ҡаҙағстан, Белоруссия һәм Рәсәй төбәктәре - Омск, Төмән, Екатеринбург, Силәбе, Мәскәү, Ҡаҙан, Дағстан, Башҡортостан ҡалалары вәкилдәре бар.

✓Торлаҡ-коммуналь хужалыҡ федераль фонды Башҡортостандың Ишембайҙа таҙартыу ҡоролмаларын яңыртыуға ғаризаһын хупланы. Тиҙҙән төбәккә 184 миллион һум федераль аҡса бүленә. Республика Хөкүмәте мәғлүмәттәре буйынса, яңыртыу эштәрен 2019 йылда башлап, 2021 йылда тамамлау күҙаллана.

*ИШАРА*

**Һуңғы ваҡытта киң матбуғат сараларында халҡыбыҙҙың хәҙерге йәшәйешен, көнүҙәк проблемаларын, этник һәм демографик торошон сағылдырған, уның киләсәген күҙаллаған мәғлүмәттәр, публицистик һәм аналитик мәҡәләләр йышыраҡ күренә башланы. Был хуплауға лайыҡ, сөнки фекер алышыу, бәхәс-дискуссиялар аша беҙ үҙебеҙ хаҡында төплөрәк һәм аныҡыраҡ фекер йөрөтә башлайбыҙ, киҫкен һәм көсөргәнешле ситуацияларҙан юғалтыуһыҙ сыға алыу юлдарын барлайбыҙ. Әммә матбуғатта ҡайһы саҡта зиһенде шаңҡытҡан, аптырашта ҡалдырған фекерҙәр ҙә пайҙә була, һәм улар һиндә ниндәйҙер эске ризаһыҙлыҡ, хатта ҡаршы тороу теләген ҡуҙғыта. Был яҙмамда һүҙ тап ошо хаҡта барасаҡ.**

# УЙЛАП ҺӨЙЛӘҮМЕ,

## әллә уйнап һөйләүме?

Яңыраҡ интернет селтәрендә, шулай уҡ гәзит биттәрендә үҙен аналитик тип нарыҡлаған бер милләттәшебеҙ, күҙ ҙә йоммай, "мәҙәниәттең дөйөм контексында ҡала баш-ҡорттарының билдәле бер урыны ла, статусы ла юҡ", тип яр һалды. Бындай һығымта эшләр өсөн ғалим затына бик етди, кире ҡағып булмаҫлыҡ дәлилдәргә һылтаныу фарыз, һис юғында, логик конструкциялар аша фекереңдең дөрөҫлөгөн раҫлау кәрәк ине. Әммә ҡоро декларациянан ғибәрәт һүҙҙәр, атҡан уҡ кеүек, әлеге көндә Башҡортостан ҡалаларында көн иткән 476 меңдән ашыу башҡорттоң йөрәгенә ҡаҙалды. Ғәжәп бит, туғандар: ярты миллионға яҡын ҡала башҡортон мәҙәниәтһеҙ ҡалдыр әле!

Мәҙәниәттең фәлсәфәүи асылын да, уның ҡәҙимге тормошобоҙҙағы, ғәмәлиәтебеҙҙәге ролен дә аҙмы-күпме уҡымышлы һәр милләттәшебеҙгә тәфсирләп аңлатып тороуҙың артыҡ кәрәге лә юҡ кеүек. Шулай ҙа ошо хаҡта бер кәлимә һүҙ яҙмайынса ла булмай.

Башҡорт халҡының иҫ киткес бай мәҙәни мираҫы бар, ул хаҡта рус зыялыларының мәҡәләләре, үҙебеҙҙең ғалимдарыбыҙҙың ғилми эштәре, академик баҫмалары етерлек. Боронғо мәҙәниәтебеҙ тамырҙары халҡыбыҙҙың меңәр йыллыҡ тарихында яралған, һәм ул бер ҡасан да юғалмаясаҡ. Дәүерҙәр алышына, яңы дәүләттәр хасил була, бәғзеләре юҡҡа сыға, социаль-сәйәси ҡоролош үҙгәрә, әммә халыҡ йәшәй икән, уның мәҙәниәте лә бар була, үҫешен дауам итә. Бик боронғо замандарҙа ата-бабаларыбыҙ ҡалаларҙа ла йәшәгән, икһеҙ-сикһеҙ далаларҙы ла, урманлы-таулы ерҙәрҙе лә үҙ иткән. Ер-һыу, тәбиғәт донъяһы башҡорт мәҙәниәтенең мәңгелек сығанағы ул. Үлемһеҙ "Урал батыр" эпосы, ҡобайырҙар, оҙон көй, тарихи йырҙар, ҡурай һәм ҡумыҙҙа уйнау, декоратив-ҡулланма сәнғәте - былар барыһы ла мәҙәни мираҫыбыҙҙың айырып алғыһыҙ өлөшө. Башҡорт ҡайҙа ғына йәшәмәһен - Башҡортостандамы, Рәсәй төбәктәрендәме, сит илдәрҙәме, ауылдамы, әллә ҡалаламы - ошо мәҙәниәткә ылыға, уны үҙ итә, һәләтенә ҡарап, ошо юҫыҡта ижад итергә лә ынтыла. Ошондай бай мәҙәниәтте аграр, йәғни ауыл мәҙәниәте, тип нарыҡлау (дөрөҫөн әйткәндә, кәмһетеү), уның инде тарҡалып бөтөүен, юҡҡа сығыуын ҡаттан-ҡат тәкрарлау кем тирмәненә һыу ҡоя һуң? Мәҙәни мираҫыбыҙҙы һөрһөп бөткән архаика ҡалдығына тиңләп, уны тарих сүплегенә бырғытырға маташыусыларға ваҡыт үҙе объектив баһа бирәсәк, һәм ул баһаның ыңғай булмаясағына һис шикһеҙ ышанып була.

Ғөмүмән, билдәле бер бөтөнлөктө тәшкил иткән дөйөм башҡорт мәҙәниәтен ауыл һәм ҡала секторына бүлеп, уларҙы бербереһенә ҡаршы ҡуйыу өсөн ғилми нигеҙ бармы икән? Был совет дәүеренең тәүге осоронда мәҙәниәтте, сәнғәтте ике ҡапма-ҡаршы яҡҡа бүлеп, синфилыҡ принциптарына ярашлы, уларҙы буржуаз һәм пролетар, тип атауҙы хәтерләтә. XXI быуат башында ошондай тупаҫ механистик ҡараш нигеҙендә башҡорт йәмғиәтен, уның мәҙәниәтен модернлаштырыу буйынса ысынбарлыҡҡа тап килгән, ғилми принциптарға нигеҙләнгән концепция төҙөп булмаясаҡ.

Әлбиттә, халыҡ мәҙәниәте үҙгәреү, үҫеш, яңы сифаттар туплау мөмкинлегенә эйә. Мәҙәниәт заман менән бергә үҙгәрә, уның йөкмәткеһендә лә, формаларында ла яңырыу процестары сағылыш таба. Эйе, күп быуаттар дауамында халҡыбыҙ тәбиғи ерлектә, ауыл мөхитендә көн итте. XX быуат башындағы рус инҡилаптарынан һуң Совет Рәсәйе составында башҡорт милли автономияһы барлыҡҡа килеп, ул бер төркөм башҡорт зыялыларын ҡала мөхитендә тупланы. Улар бик аҙ һанлы ине, һәм тап уларға боронғо башҡорт мәҙәниәте нигеҙендә совет тибындағы яңы мәҙәниәт институттарын булдырыу кеүек тарихи бурысты атҡарыу насип булды. Бына ошо осорға тиклем ҡала мөхитендә башҡорттоң мәҙәни урыны ла, тейешле статусы ла юҡ ине, ә һис тә хәҙерге заманда түгел: был тарихи хәҡиҡәт. Үҙегеҙ уйлап ҡарағыҙ: баш ҡалабыҙ Өфөлә 1920 йылда ни барыһы 1200, 1923 йылда - 3600, 1926 йылда - 4600 башҡорт йәшәһә, 1939 йылда уларҙың һаны 15400-гә етә. Ни тиклем аҙ булған улар!

Хәйер, эш һанда ғынамыни! Тап ошо ғәйәт ҡатмарлы, һынылышлы, хатта трагик ваҡиғалар менән тулы йылдарҙа башҡорт халҡының мәҙәни авангарды башҡорт мәҙәниәтен яңыртып ҡороу, уның күп яҡлы сәнғәтен, милли мәғарифын, әҙәби телен, әҙәбиәтен булдырыу, милли кадрҙар әҙерләү буйынса иҫ китмәле эштәр башҡара. Булат Йосопов "Беренсе республика" кинофильмы аша ана шул заман кешеләре кисергән хис-тойғоларҙы, уларҙың хыялпландарын, уй-фекерҙәрен, тарихи шаңдау итеп, йөрәктәребеҙгә еткерҙе. Ошо ике тиҫтә йыл эсендә башҡорт драма театрына, музыкаһына, опера һәм балетына, башҡорт эстрадаһына, һынлы сәнғәткә нигеҙ һалына, башҡорт милли матбуғаты баҫмалары, китап баҫыу эше башлана. Тап ҡала мөхитендә милли зыялыларыбыҙҙың ҡаймағы - яҙыусылар, шағирҙар, артистар, музыканттар, композиторҙар, йырсылар, рәссамдар, ғалимдар, журналистар, башҡа бик күп талантлы шәхестәребеҙ формалаша. Ошо шәхестәр булдырған һәм үҫтергән мәҙәниәтте бары тик ҡала мәҙәниәте, тип атау дөрөҫ булмаҫ ине. Беренсенән, ошо мәҙәниәтте, башлыса, ауыл ерлегендә тыуып үҫкән башҡорттар тыуҙырҙы, икенсенән, уларҙың ижады дөйөм башҡорт мәҙәниәте рухында үҫте. Йәнә, ошо мөхиттә хасил булған мәҙәни продукт барса башҡорт халҡы ихтыяжын ҡәнәғәтләндерә килде, ул хәҙер ҙә шулай, киләсәктә лә мәҙәниәтебеҙ ошо принциптан тайпылмаясаҡ.

Үҙ заманыбыҙға кире ҡайтып, хәҙерге милли мәҙәниәтебеҙгә күҙ һалайыҡ. Унан ваз кисергә, хәтер ҡәберенә күмергә ашыҡмаһаҡ ине, туғандар. Уны ерләргә тырышыусылар арбаһына ултырмайыҡ, улар йырына ҡушылмайыҡ. Баш ҡалабыҙҙа ла, Башҡортостан төбәктәрендә лә зыялыларыбыҙҙың тәүге быуындарынан ҡалған мәҙәни мираҫ йәшәп килә, уның заманса яңы формалары ла тыуып, "дөйөм мәҙәниәт контексында" киң билдәле урынын таба, Башҡортостанда һәм Рәсәйҙә генә түгел, бөтөн донъя халыҡтары алдында лайыҡлы баһаға, йәғни юғары мәҙәни статусҡа өлгәшә. Илдар һәм Аҫҡар Абдразаҡовтар, Светлана Арғынбаевалар донъя илдәре сәхнәләрен шаулата, музыканттарыбыҙ халыҡ-ара конкурстарҙа лауреат исемен алып ҡайта, Мәжит Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры спектаклдәре Мәскәү театр белгестәренең юғары баһаһына лайыҡ була, төрки халыҡтары театрҙары араһында оло абруй ҡаҙана; Фәйзи Ғәскәров исемендәге Башҡорт академия бейеү ансамбле артистары бейеүҙәрен сит илдәр тамашасылары алҡыштарға күмә; хор капеллаһы, БР Халыҡ инструменттарының милли ансамбле даими рәүештә уңыш ҡаҙана. Ә "Каруанһарай" фольклор-эстрада төркөмө артынан "Дәрүиш хан" рок төркөмө ҡалҡып сыҡты, һуңынан "Арғымаҡ" этнорок, "Бүреләр" рок төркөмдәре йәштәребеҙ менән бер ҡатар олораҡ быуын башҡорттары иғтибарынан һис ситтә ҡалмай килә. Тағы ла әллә күпме мәҙәни ҡаҙаныштарыбыҙҙы атап булыр ине, уларҙа ауылдан сыҡҡан башҡорттар менән бер рәттән, ҡала мөхитендә тыуып үҫкән йәш быуын зыялыларының өлөшө лә баһалап бөткөһөҙ.

Йәнә шуны ла әйтмәй булмай: хәҙерге заман башҡорт мәҙәниәте менән башҡа милләт халыҡтары вәкилдәре лә бик теләп таныша, уларҙы театр залдарында, филармония артистары концерттарында йыш осратып була, улар ҡала мөхитендә уҙғарылған милли мәҙәни сараларҙа ла бик теләп ҡатнаша.

Йә, хәҙер әйтегеҙ инде: хәҙерге ҡала башҡорттарының дөйөм мәҙәниәттә урыны ла, статусы ла юҡ тип! Шулай тип әйтеүселәрҙең ауыҙынан ел алһын - ата-бабаларыбыҙ ҡәҙерһеҙҙәрҙең ауыҙын тап ошолай томалаған. Уларҙан ҡалған кәңәш тә үтә фәһемлелер: "Уйнап һөйләһәң дә, уйлап һөйлә".

Милли мәҙәниәтебеҙ юҡҡа сығырлыҡ түгел, ул ижади үҫеш ҡанундарына ярашлы йәшәй. Әлбиттә, мәҙәниәт үҫешһен өсөн тейешле шарттар булдырыу, уны юғарыраҡ кимәлдә финанслау, кадрҙар тәрбиәләү кеүек мөһим мәсьәләләрҙе ваҡытында хәл итеү зарур.

Яҙмамдың аҙағында милләттәштәремә тағы ла бына ниҙәр әйтер инем. Һүҙ юҡ, милли мәҙәниәт үҫешһен өсөн йәш быуындарҙа мәҙәнилек тәрбиәләү зарурлығы бар. Мәҙәнилек ғаиләнән башлана, мәктәптә, һөнәри уҡыу йорттарында, йәмғиәт тормошонда ҡатнашыу аша үҫешә, һәм, әлбиттә, һәр кемдең мәҙәни шәхестәргә хас булғанса йәшәргә ынтылыуынан тора. Ижади шәхес кимәленә етеүсе замандаштарыбыҙ дөйөм мәҙәниәтебеҙгә үҙ өлөшөн индерә алыу мөмкинлегенә лә эйә булып, башҡалар араһында хөрмәт вә шөһрәт ҡаҙана. Шулай булды һәм, иманым камил, киләсәктә лә юғары мәҙәниәтле халыҡ булып ҡаласаҡбыҙ.

**Бәҙри ӘХМӘТОВ.**

## Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓"Башҡортостан лидерҙары" кадрҙар проектының "Идара итеү командаһы 2020-2025" конкурсының ярымфиналы йомғаҡтары буйынса, финалға 72 ҡатнашыусы сыҡты. Ойоштороу комитеты мәғлүмәттәренә ярашлы, уларҙың уртаса йәше - 33, иң өлкәненә - 44, иң йәшенә - 25 йәш. Ир-егеттәр - 81 процент, ҡатын-ҡыҙҙар 19 процент тәшкил итә. Ҡатнашыусыларҙың күпселеге Өфөнән - 76 процент. Конкурс еңеүселәренә дәүләт структураларында эшләргә тәҡдим итәләр.

✓Архангел районының 300-ҙән ашыу кеше йәшәгән Айытмәмбәт ауылында подрядсылар яңы белем биреү учреждениеһы төҙөлөшөн тамамлай. Ул 60 урынлыҡ мәктәпте һәм 40 урынлыҡ балалар баҡсаһын берләштерә. Төҙөлөш уҙған йылдың августында "Республиканың 100 йыллығына - 100 объект" проекты сиктәрендә башланған. Объектты быйыл сентябрь айында тапшырыу күҙаллана.

✓Бөгөн уҡыусыларҙы һәм ата-әсәләрҙе "Ҡасан мәктәпкә барырға?" тигән һорау борсой, сөнки быйыл 1 сентябрь йәкшәмбегә тура килә. Башҡортостан Республикаһының мәғариф министры вазифаһын башҡарыусы Айбулат Хажин әйтеүенсә, Белем көнө уңайынан тантаналы линейкалар 2 сентябрҙә уҙғарыла, әммә мәктәптәр, ата-әсәләр менән кәңәшләшеп, беренселәр өсөн байрамды йәкшәмбе уҙғарырға хоҡуҡлы. Закон быны тыймай.

✓Башҡортостан Үҙәк һайлау комиссияһының "Бөтәһе лә һайлауға!" конкурсында 128 бала һәм өлкән кеше ҡатнашҡан. Бер айҙа ведомствоға 150-нән ашыу эш килгән. Мәғлүмәттәре буйынса, төрлө йәш категорияларында (14 йәшкә тиклем, 14-18 йәшкәсә һәм 18 йәштән өлкәндәр) 62 эш призлы урын алған.

✓Башҡортостандың халыҡ артисы, Мария театры солисы, Башҡорт опера һәм балет театрының саҡырылған солисы Аҫҡар Абдразаҡовты Салауат Юлаев ордены менән бүләкләнеләр. Башҡортостан башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров артистың илле йәше тулған көндө ҡул ҡуйған указда әйтелгәнсә, орден юғары һөнәри оҫталығы һәм мәҙәниәтте һәм сәнғәтте үҫтереүгә ҙур өлөш индергәне өсөн тапшырылды.

✓Саҡмағош районында "Базы" ауыл хужалығы предприятиеһы хеҙмәткәрҙәр өсөн үҙенең әсәлек капиталын индергән. Өсөнсө һәм артабанғы балалары тыуған хеҙмәткәрҙәрҙең ғаиләләренә ауыл хужалығы предприятиеһы 500 мең һумға сертификат тапшыра.

***✓ Эш биреүселәр предприятие һәм учреждение хеҙмәткәрҙәренең алкоголь ҡулланыу-ҡулланмауын тикшерә башлауы ихтимал. Ведомство шул рәүешле производствола бәхетһеҙ осраҡтар һанын кәметергә мөмкин тип иҫәпләй.***



ҠЫҪҠАСА

# МАРШРУТТАР ТЕРГЕҘЕЛДЕ

**Башҡортостанда бөтә район үҙәктәре Өфө-гә транспорт бәйләнеше менән тәьмин ителде.** "Башавтотранс" 14 район үҙәгендә - Архангелдә, Раевкала, Аҫҡарҙа, Баҡалыла, Яңы Балаҡатайҙа, Иҫке Собханғолда, Дәүләкәндә, Йәрмәкәйҙә, Үрге Йәркәйҙә, Ишембайҙа, Николо-Березовкала, Ҡырғыҙ-Миәкәлә, Стәрлебашта һәм Сағмағошта туҡтатылған маршрутттарҙы тергеҙҙе. Башҡортостандың Транспорт һәм юл хужалығы буйынса дәүләт комитеты етәксеһе Тимур Мөхәмәтйәнов һүҙҙәренсә, йыл аҙағына тиклем "Башавтотранс" предприятиеһы паркты төрлө класлы 527 автобус менән тулыландырасаҡ һәм рейстар һанын арттырасаҡ. Мәҫәлән, бына әле генә, 20 августа, компания ҡала һәм ҡала яны маршруттары өсөн тәғәйенләнгән 42 Vector Next автобусы, ҡала араһында һәм ҡала янында йөрөү өсөн 60 Ford Transit микроавтобусы алды.

✓**Башҡорт балы Рәсәйҙә иң тәмле бал рейтингында беренсе урынды биләй.** Был турала Tvil.ru ял итеү өсөн торлаҡҡа алдан заказ биреү сервисы хеҙмәткәрҙәре хәбәр итә. Респонденттарҙың 28,71 проценты башҡорт балы өсөн тауыш биргән. Ҡырым балы рейтингта икенсе урында килә, уның өсөн 19,8 процент тауыш йыйылған. Илдең иң тәмле балы исеменә "бронза"ны Алтайҙың татлы ризығы яулаған - 14,84 процент. "Башҡорт балы" бренды Федераль таможня реестрында интеллектуаль милек объекты итеп теркәлгән.

✓**Эш биреүселәр предприятие һәм учреждение хеҙмәткәрҙәренең алкоголь ҡулланыу-ҡулланмауын тикшерә башлауы ихтимал.** Һаулыҡ һаҡлау министрлығы ошондай тәҡдим менән сығыш яһаны. Ведомство шул рәүешле производствола бәхетһеҙ осраҡтар һанын кәметергә мөмкин тип иҫәпләй. Бынан тыш, программа спиртлы эсемлекһеҙ корпоративтар ойоштороуҙы күҙ уңында тота. 17 августа ла Һаулыҡ һаҡлау министрлығы эш биреүселәргә штрафтар һәм дөртләндереү системаһы ярҙамында эштә тәмәке тартыу менән көрәшергә кәңәш бирҙе.

✓**Башҡортостандың Мәғарифты үҫтереү институты алдағы йылға (2019/2020) биш көнлөк уҡыу аҙнаһы өсөн уҡыусы календарын баҫтырып сығарҙы.** Яҡынлашып килгән уҡыу йылында беренселәр - 33, икенсе-һигеҙенсе класс уҡыусылары - 35, туғыҙынсыун беренселәр 34 аҙна уҡый, тип билдәләне белгестәр. Көҙгө каникулдар 28 октябрҙә башлана һәм һигеҙ көн дауам итә. Ҡышҡыһы 30 декабрҙә башланып, 2020 йылдың 12 ғинуарында тамамлана. Яҙғы каникулдар иһә 23 марттан 30-ына тиклем. Шулай итеп, беренсе кластар - 135, 2-8 кластар - 122, ә 9-11 кластар - 135 көн (дәүләт йомғаҡлау аттестацияһын иҫәпкә алмайынса) ял итә. Бынан тыш, уҡыусылар һәм уҡытыусылар дәүләт байрамдары ваҡытында ла ял итә.

ТӨРЛӨҺӨНӘН

# ТЕЛЕФОНДА СОҠОНМАҒЫҘ!

**Башҡортостан Хөкүмәтендәге оператив кәңәшмәлә республика етәксеһе Радий Хәбиров муниципалитет башлыҡтарының эшҡыуарҙар менән эшенә ҡәнәғәтһеҙлек белдерҙе.**

Август башынан барлыҡ ҡалаларҙа һәм районларҙа 189 эшҡыуарлыҡ сәғәттәре булырға тейеш ине, тип билдәләне ул. Шуларҙың яртыһы үткәрелмәгән. Отчеттарҙа төп сәбәптәр иҫәбендә эшҡыуарҙарҙан ғаризаларҙың юҡлығы һәм башлыҡтарҙың Өфөгә юлланыуы күрһәтелгән. Республика етәксеһе кесәҙна муниципалитеттарҙа эшҡыуарлыҡ сәғәттәрен уҙғарыуҙы ҡаты контролгә алырға ҡуштты. Район башлыҡтары бизнесты үҫтереү менән ҡыҙыҡһынған йүнселдәрҙе үҙҙәре табырға тейеш, тине ул. Бынан тыш, Радий Хәбиров кадрҙар комиссияһының муниципалитет башлыҡтарының эшҡыуарлыҡ буйынса урынбаҫарҙары вазифаларына тәҡдим ителгән кандидатураларҙың яртыһынан ашыуын ҡабул итмәүен әйтте. "Был кандидатуралар һеҙгә уңайлы кешеләр, туғандарығыҙ йәки таныштарығыҙ түгел, ә эшҡыуарлыҡ берләшмәһенә аңлайышлы, үҙ бурыстарын аңлаған кеше булырға тейеш", - тип өҫтәне республика етәксеһе. Шулай уҡ Радий Хәбиров район башлыҡтарының күбеһенең оператив кәңәшмәлә мобиль телефонда соҡоноп ултырыуына ҡарата ҡәнәғәтһеҙлек белдерҙе.

# БАЛАЛАРҒА ЛА ҠАҒЫЛА

**Башҡортостан Дәүләт Йыйылышы депутаттары мәктәптәрҙә кеҫә телефондарын ҡулланыуҙы сикләү буйынса тәҡдимдәр әҙерләй башланы.**

Депутаттар мәктәптәргә үҙҙәренең кимәлендә белем биреү ойошмаһы эсендә телефон ҡулланыуҙы регламентларға мөмкинлек биргән норматив документ әҙерләй. Толкачев уҡытыусыларҙың август кәңәшмәһендә ошо мәсьәләнең күтәрелеүен иҫкә төшөрҙө: "Федераль кимәлдә лә был күренеште көйләргә тырышалар. Ошо көндәрҙә Роспотребнадзор, Мәғариф министрлығы, Рособрнадзор һәм Рәсәй Мәғариф академияһы менән берлектә әҙерләнгән шәхси мобиль элемтә ҡулайламаларын файҙаланыу тәртибе тураһында методик тәҡдимдәр баҫылып сыҡты. Уларҙа смартфондарҙы ҡулланыу балаларҙың һаулығына кире йоғонто яһауы хаҡында мәғлүмәттәр килтерелә һәм мәктәптәрҙә сикләүҙәр индереү буйынса тәҡдимдәр бирелә", - тине республика парламенты спикеры. Константин Толкачев фекеренсә, мәктәптәр ҙә үҙҙәренең ҡәтғи һүҙен әйтергә тейеш - улар алдында ата-әсәләр комитеты менән ошо мәсьәләне тикшереү һәм ҡабул ителгән ҡарарҙы тормошҡа ашырыу бурысы тора. Әлеге методик тәҡдимдә билдәләнеүенсә, кеҫә телефонын сикләү һаулыҡ торошо буйынса ошондай ҡулайламаларға мохтаж балаларға (мәҫәлән, шәкәр диабеты булғанда ҡандағы шәкәрҙе үлсәү өсөн), шулай уҡ уҡытыусыларға һәм ата-әсәләргә ҡағылмай. Тәҡдимдәр халыҡ-ара тәжрибәне анализлау нигеҙендә әҙерләнгән: гаджеттарҙы оҙаҡ ваҡыт файҙаланыу психиканың ҡаҡшауына, гиперәүҙемлеккә, ҡуҙғыусанлыҡҡа, йоҡоноң боҙолоуына, шулай уҡ аҡыл эшмәкәрлегенең түбәнәйеүенә, хәтерҙең насарайыуына килтереүе мөмкин.

БЕЛЕМ УСАҒЫ

# БАЛАЛАРҘЫ ХӘСТӘРЛӘҮ -

## киләсәкте хәстәрләү ул

**(Дауамы. Башы 1-се биттә).**

"Мәғариф системаһы бөгөн үҙенсәлекле осор кисерә, ошоно аныҡ аңларға тейешбеҙ. Милли проекттар, РФ Президенты башланғысындағы реформалар үҫеш өсөн уникаль мөмкинлектәр бирә. Был башҡа өлкәләргә лә ҡағыла, әммә беҙ мәғариф тураһында һөйләшәбеҙ. Мин ниндәйҙер һандар, факттар һ.б. һанап тормайым. Мәғариф министрлығына мөрәжәғәт итәм: беҙ берәй ҡасан халыҡҡа милли проекттарҙың асылы тураһында дөрөҫ һөйләргә өйрәнәсәкбеҙме? Ниндәйҙер һандар әйтәбеҙ, ә кешеләр ишетмәй. Ниндәйҙер факттар килтерәбеҙ, ә улар ҡыҙыҡлы түгел. Беҙ ябай ғына итеп аңлатырға тейеш: милли проекттар шундай, балағыҙ шул йылға тиклем тегене-быны өйрәнә", - тип башланы сығышын Радий Хәбиров. Ул республика милли проекттарҙың яҡшы ғәмәлгә ашырылыуын билдәләп үтте, быйыл 21 мәктәп һәм 21 балалар баҡсаһы асылыуын быға дәлил итеп килтерҙе.

Белем усаҡтары менән бәйле мәсьәләләрҙә эште иң тәүҙә ҡулдан килгәндәйҙәрен хәл итеүҙән башларға, шунан ғына артабан эште дауам итергә кәрәк. Был йәһәттән белем усаҡтарының хәүефһеҙлеген тәьмин итеүгә, уйын майҙансыҡтарын йыһазландырыуға киләһе йылдан ҙур иғтибар бүленәсәк. Әлеге көндә мәктәптәрҙә тукланыуҙы ойоштороу йәһәтенән дә мөһим үҙгәрештәр индерелә. Быйылғы уҡыу йылынан республика белем усаҡтарында бер төрлө меню булдырыла. Балаларға тәҡдим ителгән аш-һыуҙың тейешле талаптарға яуап биреүе ҡаты күҙәтеү аҫтына алынған һәм был хеҙмәтте тәҡдим иткән шәхси компаниялар ҙа сифатлы эшләргә бурыслы. Белем усаҡтарында балаларыбыҙ һәр яҡлап та камил шәхес булып үҫешеп етһен һәм тик яҡшы хәтирәләр алып сыҡһын өсөн уңайлыҡтар булдырыуҙан тыш, уға заманса оҫталыҡтар ҙа бирелергә тейеш. Был йәһәттән Радий Фәрит улы "Юғары ос!" ("Взлетай!") мәғариф проектын тормошҡа ашырыу, биш көнлөк уҡытыуға күсеү мөмкин буласаҡ һөнәр һайлауҙа ярҙам итеү мөһимлеген билдәләп үтте. Балаға үҙен аңларға, күңеленә ниндәй шөғөл хуш килеүен белергә булышлыҡ итеү тураһында һүҙ барҙы. Шуға бйыл октябрь айы аҙаҡтарында Башҡортостанда үтәсәк "Һөнәрҙәр фестивале" балаларға ғына түгел, уҡытыусылар һәм ата-әсәләр өсөн дә әһәмиәтле сара буласаҡ.

Әйткәндәй, БР Мәғариф министрлығы тәҡдиме буйынса һәләтле балаларға үҙ юлын табырға һәм юғары күрһәткестәргә өлгәшергә ярҙам иткән уҡытыусыларға республика Башлығы гранты йәки бюджет аҡсаһы сиктәрендә юғары премиялар биреләсәк. Әлеге көндә ауыл ерендә эшләгән уҡытыусыларға 600 меңлек 100 грант бирелә, киләһе йылдан "Земство уҡытыусыһы" программаһы эшләй башлай тип көтөлә. Мәғариф буйынса август кәңәшмәһе барышында иһә, республиканың иң яҡшы 22 уҡытыусыһына БР Башлығы премиялары тапшырылды. Матди дәртләндереүҙән тыш, педагогтарҙы Мәскәүгә, күрше өлкәләргә бер аҙналыҡ һөнәри камиллашыу курстарына ебәрергә лә була, тип билдәләне республика етәксеһе һәм: "Мөһим һүҙҙәр, әлбиттә, уҡытыусылар тураһында. Мин тағы бер тапҡыр сикһеҙ рәхмәтемде һәм хөрмәтемде белдерәм. Һеҙ шундай

Б А Ш Ҡ А Л А Х Ә Б Ә Р Ҙ Ә Р Е

✓Башҡортостандың баш ҡалаһында "Һайла, Өфө!" фотоконкурсы башланды. Һәр кемдең биш шәп бүләктең береһен отоу мөмкинлеге бар. Ҡатнашыу өсөн конкурстың "Бәйләнештә"ге рәсми төркөмөнән конкурс башланыуы тураһында яҙмаға репост эшләргә, 8 сентябрҙә һайлау участкаһында үҙенде тауыш биреү процесында фотоға төшөрөп, шул уҡ көндә уны киске сәғәт 9-ға тиклем сәхифәнә һалырға кәрәк.

✓"Салауат Юлаев" клубы хоккейсыларының автографтары ҡуйылған кроссовка эйәһен Башҡортостанда хоспис төҙөлөшөнә иғәнә тапшырғандар араһынан һайлап алалар. Ҡатнашыу шарттары ябай: "Иман" хәйриә фонды иҫәбенә 200 һум (күберәк тә мөмкин) күсерергә, фотоның аҫтына "күсерҙем" тигән комментарий ҡалдырырға кәрәк. Еңеүсенең исеме 30 августа билдәле була.

✓Урман фонды биләмәһендә 2019 йылдың 13 апреленән 16 августына тиклем 146 урман янғыны теркәлгән, уларҙың 57-һе - халыҡтың ут менән һаҡһыҙ эш итеүе һөҙөмтәһендә, 36-һы ҡоро үлән яндырыуҙан таралған, икәүһе - линиялы объекттарҙан, 50-һе йәшендән сыҡҡан, берәүһе үҙенән-үҙе янып киткән. Янғындың дөйөм майҙаны 1965 гектар тәшкил иткән.

✓2019 йылда Башҡортостан "Хәүефһеҙ һәм сифатлы автомобиль юлдары" милли проектын тормошҡа ашырыу өсөн яҡынса 8,2 миллиард һум тотона, шуның 4,7 миллиарды федераль бюджеттан күсерелә. Аҡса 200 саҡрым самаһы юл ремонтлауға һәм төҙөүгә, шулай уҡ Өфөлә Дуҫлыҡ монументы янында Ағиҙел күперен һалыуға йүнәлтелә.

✓Уҙған айҙа башланған Ағиҙел күпере төҙөлөшөнә милли проект сиктәрендә 618 миллион һум бүленгән. Яңы күперҙең проектлаусыһы итеп Мәскәүҙең "Гипростроймост" компанияһы күрһәтелгән. Подрядсы - яңы Затон күперен һалған "Уралмостострой" йәмғиәте (Силәбе).

✓Көндәрҙең ҡоро тороуына һәм урмандарҙа янғын хәүефенең артыуына бәйле Башҡортостан Урман хужалығы министрлығының урман-янғын белектәре "Юғары әҙерлек" режимына күсерелде. Янғын хәүефе янаған осраҡта Башҡортостан Урман хужалығы ҡарамағындағы Төбәк диспетчер хеҙмәте телефоны (347) 218-14-14) йәки Урман һағының берҙәм федераль номерына (8-800-100-94-00) шылтыратырға.

**"БАШИНФОРМ" материалдары файҙаланылды.**

✔ ***Быйыл спиртлы продукция эсеп 113 кешенең ғүмере өҙөлгән. Шулай уҡ балаларҙың алкоголдән ағыуланыу осраҡтары бар: Стәрлетамаҡта - биш, Бөрөлә, Нефтекамала, Мишкә районында берәр осраҡ.***



*ҠАЛА ХАКИМИӘТЕНДӘ*

**Быйыл 1 сентябрҙә Өфөлә 122 мең уҡыусы мәктәпкә барасаҡ. Уларҙың 15 меңе - беренсе класс уҡыусылары. Әйткәндәй, былтырғы йыл менән сағыштырғанда, уҡыусыларҙың дөйөм һаны 4 меңгә артҡан, беренсе тапҡыр мәктәп ишеген асыусылар ҙа меңдән ашып киткән. Өфө ҡала округы хакимиәте башлығы ҡатнашлығындағы сираттағы кәңәшмәлә баш ҡаланың белем биреү учреждениеларының яңы уҡыу йылына әҙерлеге тураһында һүҙ барҙы.**

# БЕЛЕМ УСАҠТАРЫ...

## уҡыу йылына әҙер

Был аҙна аҙағына тиклем район һәм ҡала комиссиялары белем усаҡтарының әҙерлеген тикшереп бөтәсәк. Ҡаланың мәғариф идаралығы етәксеһе Елена Хаффазова билдәләүенсә, әлеге көндә Өфөлә 128 мәктәп, 224 балалар баҡсаһы һәм 47 өҫтәмә белем биреү учреждениеһы, шул иҫәптән 9 йәкшәмбе мәктәбе эшләй. Яңы уҡыу йылында балалар баҡсаларында 65 мең бала тәрбиәләнәсәк. Уларҙың барыһында ла уҡыу пландары, белем биреү программалары ҡабул ителгән. Яңы мәғариф проекттары, сәләмәтлеге сикләнгән балаларҙы улар өсөн ҡулайлаштырылған программалар менән уҡытыу буйынса эш алып барыу, күп балалы ғаиләләргә ярҙам күрһәтеү, мәктәп һәм балалар баҡсаларын кадрҙар менән тәьмин итеү, хатта балалар өсөн хәүефһеҙ мөхит булдырыу: белем биреү объекттарын тыштан яҡтыртыу, балалар мәктәпкә йөрөгән юлдарҙы тикшереү, янғынға ҡаршы профилактика алып барыу - йәйге каникулдар мәлендә лә белем усаҡтарында эш бер көнгә лә туҡтамай. Өфө мәктәптәре шулай уҡ биш көнлөк уҡыуға күсергә тулыһынса әҙер.

Яңы уҡыу йылынан белем биреү ойошмаларында балалар яңыса туҡлана башлаясаҡ. Мәктәп һәм балалар баҡсаларын хәҙер берҙәм оператор - "Балалар өсөн тәғәйенләнгән һәм диетик туҡланыу үҙәге" хеҙмәтләндерәсәк. Бар уҡыу йорттары өсөн бер үк меню ҡаралған. Ата-әсәләр туҡланыу өсөн түләүҙе берҙәм автоматлаштырылған мәғлүмәти система аша түләйәсәк.

Йәйге каникулдар мәле тип тормай, балалар ҙа уңыштары менән ҡыуандыра. Баш ҡалабыҙҙың йәш футболсылары ошо көндәрҙә Ҡытайҙа үткән V "Донъя Кубогы" Халыҡ-ара турнирында ҡатнашып ҡайтты. Хакимиәттең Физик культура һәм спорт идаралығы етәксеһе Сергей Степанов әйтеүенсә, Өфө муниципаль спорт мәктәбе уҡыусылары 210 команда араһында үҙ төркөмө этабында бер тапҡыр ҙа еңелмәгән. Был һөҙөмтә уларға ошо төркөмдөң лидеры булып танылыуға мөмкинлек биргән. Ярым финалда "Футбол академияһы" спортсылары Сыньцзян-Уйғыр автономлы районы командаһын еңеп, финалға үтә. Хәл иткес матчта Ҡытайҙың Чжецзян провинцияһының "Страус" командаһы өфөләрҙән көслөрәк булып сыға. Һөҙөмтәлә, тренер Леонид Иваха етәкселегендәге Өфө командаһы көмөш миҙалдарға лайыҡ була. Бронзаны Американың Лос-Анджелес ҡалаһы спортсылары ала.

Ултырышта йылдың 7 айы өсөн бюджетты үтәү тураһында Финанс идаралығы етәксеһе Гөлнара Вәлиева сығыш яһаны. 1 августа ҡарата ҡала бюджеты 17,2 млрд һум килем алған, был йыллыҡ килемдең 54 процентын тәшкил итә. Бөтөн социаль йөкләмәләр тулы ҡеүәтендә финансланған.

**Ләйсән ДАЯНОВА әҙерләне.**

ҙур армия. Беләһегеҙме, һәр төбәктең үҙенең әхләҡи мөхите бар һәм мин беҙҙең республикала ул меңәрләгән уҡытыусыларыбыҙға бәйле булыуына тулыһынса инанам. Тормошобоҙ фәлсәфәһен формалаштырыуығыҙ, республика һәм милләттең үҫеш нигеҙҙәрен тәҙәгеҙ өсөн рәхмәт", - тип өҫтәне.

Август кәңәшмәһендә яңырыраған мөһим яңылыҡтарҙың береһе, моғайын, Федераль дәүләт белем биреү стандарттарына (ФГОС) ҡағылышлыһы булғандыр. РФ мәғариф министры урынбаҫары Ирина Потехина белдереүенсә, 2020 йылдан әсбаптарҙы раҫлау тәртибе үҙгәртелә һәм унда экспертарға аныҡ талаптар ҡуйыла. Яңы стандарттар уҡытыусыларҙың хеҙмәтен еңеләйтереү мәсьәләһендә отчет биреү һәм кәрәкмәгән ҡағыҙ документтар тултырыуҙы ла кисектерә. Педагогтарға ни бары дүрт мөһим документы: электрон журнал, электрон көндәлек, календарь-тематик план һәм эш программаһын тултырыу мотлаҡ буласаҡ. Шулай уҡ белем усағына кәрәкле бер тапҡыр ғына тултырылырға тейешле документтар исемлеге лә төҙөлгән. Ирина Петровна балаларға сифатлы белем биреү, һәр яҡлап та булдыҡлы һәм социаль яуаплылыҡ тойған шәхес тәрбиәләү, заман үҙгәреүенең психологияһын аңлау, өҫтәмә белем биреү, һөнәри йүнәлеш, урта һөнәри белем биреүгә ҡағылышлы федераль проекттар, тикшеренеүҙәр һөҙөмтәләре менән дә ҡыҫҡаса таныштырып үтте. Ул сығышында урта һөнәри белем биреү системаһы өлкәһендәге үҙгәрештәргә айырыуса иғтибар бүлде һәм киләһе аҙнала Ҡазанда уҙғарылған WorldSkills һөнәри оҫталыҡ буйынса донъя чемпионатында Рәсәй намыҫын Сибай күп профилле һөнәри колледжы студенты Илмир Сәйетбатталов яҡлаясағын, ә быға тиклем Абу-Дабиҙағы ярыш чемпионы Рафаэль Яхин эксперт буласаҡ сығыш яһауын телгә алды.

Мәғариф хеҙмәткәрҙәренең август кәңәшмәһендә төп докладты БР мәғариф министры вазифаһын башҡарыусы Айбулат Хажин яһаны. Ул ҡатнашыусыларҙы республика мәғарифы өлкәһендәге үҙгәрештәр, яңы проекттар һәм эш һөҙөмтәләренең статистик мәғлүмәттәре менән таныштырҙы. "Республикала иң яҡшы мәктәптәр рейтингын төҙөү буйынса эш башланыҡ. Уның һөҙөмтәһендә һәләтле балалар менән эшләүсе иң яҡшы 20 мәктәпкә берәр миллион грант бирелә. Иң яҡшы уҡытыусылар өсөн дә гранттар ҡаралған", - тине Айбулат Вәкил улы.

Ә бына РФ Федераль Йыйылыш Федерация Советының Мәғариф, фән һәм мәҙәниәт буйынса комитет рәйесенең беренсе урынбаҫары Лилиә Ғүмәрова башҡорт теле буйынса олимпиадалы Бөтә Рәсәй олимпиадалары исемлегенә индереүҙең мөһимлеген билдәләне һәм, ғөмүмән, туған телдәрҙе һаҡлау һәм үҫтереү өлкәһендә алып барылған эшмәкәрлектең уңышлы һөҙөмтәләре менән таныштырҙы. Шулай уҡ Лилиә Салауат ҡыҙы федераль бюджеттан республикаға гуманитар өлкәләргә матди ярҙам йәлеп итеү буйынса атҡарылған эштәр тураһында ла һөйләне. Кәңәшмәлә ҡатнашыусылар Юғалған һәм зыян күргән балаларға ярҙам итеү буйынса милли күҙәтеү үҙәгенең попечителдәр советы рәйесе Елена Мильскаяның, белем усаҡтарында балаларға кеҫә телефондары һәм башҡа төрлө гаджеттар ҡулланыуҙы тыйырға кәрәк, тигән тәҡдимен көслө алҡыштар менән ҡаршыланы. Киләсәктә балалар хәүефһеҙлеге буйынса Башҡортостан Республикаһы менән тығыҙ хеҙмәттәшлек итеү маҡсатында Елена Мильская һәм Радий Хәбиров ике яҡлы килешеүгә ҡул ҡуйҙы.

**ШУЛАЙ ИТЕП...**

**Быйылғы Мәғариф буйынса республика август кәңәшмәһе өҫтән төшөрөлгән ҡарарҙарға ярашлы эшләгән осраҡта ла, һәр урында балаларҙың киләсәген ҡайғыртып, уларға уңайлы шарттар булдырыу мөмкин булыуын дәлилләне. Быныһ өсөн ни бары эш айышын аңлаған белгестәр һәм уларҙың тырышлығын тейешле баһалаған, ярҙам ҡулы һуҙырға әҙер торған етәкселәр булыуы ғына шарт.**

**Сәриә ҒАРИПОВА.**

*АЙЫҒАЙЫҠ!*

# ДӘРРӘҮ ҠАТНАШАЛАР

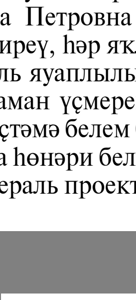
**Башҡортостандың район хакимиәттәре "Райондың айыҡ ауылы" исеменә дәғүәселәрҙе билдәләне. 19 августа беренсе этапта ҡатнашыусылар һаны 417-гә етте.**

Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы Башҡарма комитетынан хәбәр итеүҙәренсә, ғаризаларҙың иң күбе Илеш районынан килгән - 22 ауыл. Ауырғазы һәм Янауыл районларында - 18 ауыл, Дәүләкән, Ҡырмыҫҡалы, Мәләүез районларында 16-шар ауыл районлың иң айыҡ ауылы исеменә дәғүә итә. Республиканың күпселек районларында проектта барлыҡ ауыл биләмәләре лә ҡатнаша. Әйтәйек, Стәрлебаш районында 15 ауыл биләмәһенең береһе лә ситтә ҡалмай. Благовар, Благовещен, Ейәнсура районларында конкурстың беренсе этабына 15-әр ғариза ҡабул иткәндәр. Ейәнсура районында хакимиәт башлығы тәҡдиме менән район этабында еңеүселәргә аҡсалата бүләк бирелә: беренсе урын - 300 мең һум; икенсе урын - 200 мең һум; өсөнсө урын - 100 мең һум. 19 ноябргә тиклем дәғүәселәр эскелеккә ҡаршы көрәш буйынса саралар уҙғарырға, хәмер һәм тәмәке ҡулланыуҙы пропагандалауҙы туҡтатыуға һәм закон ҡулланып тыйыуға йүнәлтелгән аңлатыу эштәре алып барырға, кешеләрҙе алкоголь, тәмәке һәм башҡа наркотиктар бәйлелегенән азат итеүҙә ғәмәли ярҙам күрһәтергә, һауыҡтырыу проблемалары буйынса курстар, конференциялар, форумдар ойошторорға тейеш. 20-30 ноябрҙә ҡатнашыусылар үҙ проекттарын яҡларға тейеш. Конкурстың икенсе этабында район күләмендә еңеүсе генә ҡатнашырға хоҡуҡлы. Республика этабына ғаризалар 1 декабрҙән ҡабул ителә башлай.

**ӘЙТКӘНДӘЙ...**

**Тәүге ярты йыллыкта Башҡортостанда 343 кеше химик этиологиялы кискен ағыуланыуҙан һәләк булған. 2019 йылдың ғинуар-июль айҙарында "Роспотребнадзор"ҙа ошондай 1618 осраҡ теркәлгән. Иң юғары кимәл Стәрлетамаҡта, Стәрлетамаҡ һәм Дүртөйлө районларында, Октябрьскийҙа, Бәләбәйҙә, Туймазыла, Күмертауҙа, Баймаҡта, Сибайҙа, Өфөлә, Өфө, Стәрлебаш, Ҡалтасы һәм Туймазы районларында теркәлгән. Башҡортостанда йөшәүселәр йышыраҡ этил спиртынан (88,2 процент), ялған алкоголдән (3,7 процент), метанолдан һәм метил спиртынан (3,3 процент) ағыулана. Быйыл спиртлы продукция ҡулланғандан һуң 113 кешенең ғүмере өҙөлгән. Шулай уҡ балаларҙың алкоголдән ағыуланыу осраҡтары бар: Стәрлетамаҡта - биш (8-ҙән 14 йәшкәсә), Бөрөлә (13 йәш), Нефтекамала (13 йәш), Мишкә районында (13 йәш) берәр осраҡ. Бынан алда "Башинформ" Радий Хәбировтың башланғысы менән 2019 йылдан республикала алкоголгә ҡаршы әүҙем көрәш башланыуы тураһында хәбәр иткәйне.**

# Х А Л Ы Ҡ Д А У А Һ Ы



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

## Атерома

❖ Атерома - тиреләге май биҙҙәренең май сығарыу юлы тығылыуынан барлыҡҡа килгән зарарһыҙ шеш. Ул сәс үҫкән тән өлөштәрендә осрай. Дегәнәк тамырын ит турағыстан үткәреп, шул уҡ күләмдәге сусҡа майы ҡушып, өс көн төнәтергә, марля аша һығырға, көн һайын компресс яһарға.

## Тамаҡ шешеүенән

❖ Йәш кесерткәнде эҫе һыу менән бешекләп, бер ус самаһы күләмендә ваҡлап, йәшел һуған, бешкән йомортҡа, ҡаймаҡ йәки үҫемлек майы өҫтәп, йөклар алдынан ашарға. Дауаланыу курсы - ике аҙна.

## Панкреатит

❖ Өй шарттарында ашҡаҙан аҫты биҙҙәрен дауаларға мөмкин. 1 балғалаҡ укроп орлоғона 1 стакан ҡайнар һыу ҡойорға, 1 сәғәт төнәтергә, һөҙөргә. 4 өлөшкә бүлеп эсергә.

❖ 1 ҡалаҡ әремгә 1 стакан ҡайнар һыу ҡойорға, 45 минут төнәтергә, һөҙөргә. Ашарҙан 15 минут алда көнөнә 3 мәртәбә 1-3-әр ҡалаҡ эсергә. Ашҡаҙан аҫты биҙҙәре һәм үт сығарыу юлдары хроник сирҙәре мәлендә эсергә кәңәш ителә, шулай уҡ ауыртыныуҙар бөтә, аппетит яҡшыра, эсәк эшмәкәрлеге яҡшыра.

❖ Һолоно таҙартып, йыуып, йылы урынға ҡуйырға. Икенсе көнөнә һоло шыта башлаясаҡ, йыуып, киптереп, ҡәһүә тартҡыстан үткәрергә. Килеп сыҡҡан һоло онон һыуыҡ һыу менән иҙергә, өҫтөнә ҡайнар һыу ҡойорға һәм 1-2 минут ҡайнатырға. Уттан алып, 20 минут төнәтергә, һөҙөргә һәм эсергә. Һоло кеҫәле һәр ваҡыт яңы ғына әҙерләнгән булырға тейеш.

❖ 2-3 уртаса ҙурлыҡтағы картуф, 1-2 кишерҙе таҙа итеп йыуырға һәм һут һыҡҡыстан үткәрергә. 200 мл һут килеп сығырға тейеш. Ашарҙан ярты сәғәт алда ошо һутты эсергә. Дауаланыу курсы - 7 көн, һуңынан 1 аҙна ял итергә. 3 курс үтергә кәрәк.

❖ Хроник панкреатит мәлендә цикорийға һөт һалып эсергә кәңәш ителә.

**Айбикә ЯҠУПОВА.**

✓ Республикала ер алыуы бик ҡатмарлы, муниципалитеттар ер участкаларын осһоҙ хаҡҡа һата, уларҙы алыпһатарҙар ала ла, хаҡтарын арттыра. Халыҡ ер алһа, ул шунда мотлаҡ йорт һаласаҡ - тимәк, ҡайтып йәшәйәсәк тә.



ЙОЛАНДАН ЙҮН ТАП!

# БАШҠОРТ БАЛАҪЫ

**М. Нестеров исемендәге Башҡорт художество музейы фондында һаҡланған панноны балаҫ һуғыу сәнғәтенең бик үҙенсәлекле һәм ҡатмарлы өлгөһө тип атап булыр ине. Өҫтән һәм аҫтан ҡыҙыл кәкерсәк менән ҡаймаланған, тәҫө буйынса бер-береһенә яҡын ромбтарҙан тора ул.**

Ромб фигураларының мөйөштәргә һалынған һәм ҡуш өсмөйөштәр ("Күбәләк ҡанаты" биҙәге) менән тултырылған үҙәк дүртмөйөштәр генә төҫө менән айырыла. Ҡайһы бер ромбтар "теш"тәр менән биҙәкләнгән. Ҡайма төрлө төҫтә, был орнаментты ҡорама аппликацияһына оҡшата төшә.

Ғафури балаҫтары. Автор фотоһы. 1981

Эре һәм ваҡ ромбтарҙы бер-береһенә яраҡлаштырып яһалған ҡатмарлы орнаментты Дәүләкән районы оҫтабикәләре XX быуаттың тәүге яртыһында уҡ уйлап сығара. 1960 йылдағы экспедицияла үткән быуаттың 20-30-сы йылдарында һуғылған балаҫтар осрай ине әле. Уларҙың береһендә ҙур дүртмөйөш үҙәккә урынлаштырылып, 6 (һәр яҡлап 3-әр) ваҡ дүртмөйөш һәм өсмөйөштәр менән уратып алынған. Фигуралар үлсәменең нисбәте - 1:4. Икенсе балаҫта ҡуш ромбтар горизонталь буйынса һалынған һәм вертикаль буйынса 2 ваҡ ромб менән балыҡтарға... уратып алынған. Дүрт фигуранан торған композиция ҡара-ҡыҙыл төҫ менән уратып алынған, аралыҡтары өсмөйөштәр менән тулыландырылған. Ҡаймаһы кәкерсәк яһап урынлашҡан өсмөйөштәрҙән тора, шулай уҡ эске һәм тышҡы яғы ҡаракөрән төҫтәге буй менән айырымланған. Орнаментта ҡыҙыл, һары төҫтәр өҫтөнлөк итә, уларҙы ҡара-йәшел һәм сирень төҫө тулыландыра. Ромбтарҙың эсен тултырғанда иһә фигураларҙың ситен ҡаймалап торған таҫма биҙәк ҡуш өсмөйөшлө киң буйҙар менән сиктәш булған. Һөҙөмтәлә, ошолай үҙенсәлекле тәртиптә берләштерелгән биҙәктәр калейдоскоп тәьҫирен ҡалдырған. Бигерәк тә Буранғол ауылы балаҫ һуғыусылары дан тотҡан. 30-сы йылдарҙа һуғылған балаҫ, буй балаҫтарҙы 1960 йылда беҙ балаҫ оҫтаһы З. Муллағолова йортонда күрҙек. Йәш сағынан уҡ был апай нескә зауыҡлы булыуы, балаҫты бик оҫта һуғыуы менән айырылып торған.

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

ТЕМАНЫ ДАУАМ ИТЕП...

# СИТ ТӨБӘКТӘГЕЛӘР ҘӘ - беҙҙекеләр

**V Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы резолюцияһында, сит төбәктәрҙә йәшәгән милләттәштәр менән бәйләнештәрҙе нығытыу мәсьәләһе төп бурыстарҙың береһе, тип билдәләнгәйне. Ошо көндәрҙә баш ҡаланың "Торатау" Конгресс-холл бинаһында Силәбе, Ырымбур, Ҡурған, Свердловск өлкәләре, Пермь крайы һәм Татарстан Республикаһы делегаттары эшлекле һөйләшеүгә яңынан йыйылыуы был бурысты ғәмәлгә ашырыуҙың бер сараһы булды.**

Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы Башҡарма комитеты тарафынан ойошторолған сарала республиканан ситтә йәшәүсе башҡорттарҙы борсоған мәсьәләләр буйынса фекер алышыу тәүмаҡсат булып торҙо. Шуға күрә, йыйылыштың беренсе өлөшөндә ҡатнашыусылар үҙ-ара фекер алышты, һәр төбәк вәкиле уй-зары менән бүлеште, тәҡдимдәрен белдерҙе. Ошо рәүешле фекер туплап алғандан һуң делегаттар Башҡортостан Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров менән түңәрәк ҡорҙа ҡатнашты. Әңгәмә барышында Радий Фәрит улы: "Башҡортостан Рәсәй Федерацияһында башҡорт халҡының үҫеше өсөн яуаплы төп субъекты", - тип белдерҙе. Шуға күрә, тәү сиратта милләттәштәрҙе берләштергән йәмәғәт ойошмалары эшмәкәрлеге менән танышыу һәм хеҙмәттәшлек итеүҙе яйға һалыу мәсьәләһен күтәреп сыҡты. Хөкүмәт йәмәғәт ойошмаларына ярҙам итеү йәһәтенән уларға саралар үткәреүҙә финанс ярҙамы күләмен арттырырға әҙер. Шулай уҡ башҡорттар күпләп йәшәгән төбәктәрҙә башҡорт тарихи-мәҙәни үҙәктәрен көсәйтеү мөһимлеге лә билдәләнде. "Башҡорт телен һаҡлап ҡалыу мөһимлеген аңлайбыҙ, шуға уны кәрәкле, модалы итеү тураһында уйланырға тейешбеҙ. Быны өсөн беҙ төрлө мобиль ҡушымталар, башҡорт телен уҡытыуҙың яңы методикаларын эшләйбеҙ, яҡын киләсәктә уларҙы киң йәмәғәтселеккә сығарабыҙ. Был саралар башҡорт телен ул тиклем яҡшы белмәгәндәр, мәктәптә уны уҡымағандар өсөн туған телде аңларға, һөйләү теле кимәлендә белергә ярҙам итәсәк. Беҙ матди базаны нығытыу мәсьәләһен дә хәл итәбеҙ - бөгөн һеҙ яңы әсбаптар аласаҡһығыҙ. Шулай уҡ сит төбәктәрҙә йәшәгән малай-ҡыҙҙарға республикала барлыҡҡа килгән яңы полилингваль мәктәптәрҙә белем алыу мөмкинлеген бирәбеҙ. Был замансa йыһазландырылған, юғары сифатлы белем бирелгән, ентекле һайлап алынған педагогик коллектив эшләгән 21-се быуат мәктәбе. Унда уҡытыу рус, инглиз, икенсе сит тел һәм башҡорт телендә алып барыласаҡ. Өфөлә ошондай ике мәктәп асылырға тора, әлегә йәшәү урыны бирергә әҙер түгелбеҙ, әммә киләсәктә был мәсьәләне лә хәл итербеҙ", - тип тамамланы һүҙен Радий Хәбиров.

Әйткәндәй, Радий Фәрит улы күтәргән мәсьәләләр түңәрәк ҡорҙа ҡатнашҡан төбәк вәкилдәрен борсоған һорауҙар менән ауаздаш булып сыҡты. Мәҫәлән, Ырымбур өлкәһе башҡорттары ҡоролтайы рәйесе Йәғәфәр Яманһарин республика етәксеһенә башҡорт теленән белем бирәсәк йәш кадрҙар һәм әсбаптар тураһында мөрәжәғәт итте. Әҙәби башҡорт телендә уҡыта башларҙан алда урындағы диалектты өйрәтеү күберәк халыҡты йәлеп итәсәк, шуға ла тәүҙә ошо өлкәлә аңлатыу эштәре алып барырға кәрәк, тигән фекере менән бүлеште Пермь крайы башҡорттары ҡоролтайы рәйесе Рәсил Мөхәмәтйәнов һәм фекерен, тап аңлатыу эштәре алып барыу һөҙөмтәһендә туған телен өйрәнергә теләүселәр һаны 3 ғаризанан 70 ғаризаға тиклем артты, тигән һүҙҙәр менән йөпләп ҡуйҙы. Шулай уҡ Рәсил Тимерғәзе улы крайҙа республика менән берлектә лингвистик лагерҙар ойошторорға тәҡдим итте.

Осрашыу барышында төбәктәрҙә республиканың вәкиллеген, башҡорт сауҙа йортон булдырыу тәҡдимдәре лә яңғыраны. "Свердловск өлкәһе тарафынан "Башҡортостан" сауҙа үҙәген асыу тураһында һүҙ ҡуҙғатылды бөгөн, беҙҙә ул күптән бар һәм уны булдырыуға ҡағылышлы барлыҡ сетерекле мәсьәләләрҙе беләм. Һуңыраҡ милләттәштәр менән тәжрибә уртаҡлашырмын тип торам, - тине был турала Ханты-Манси автономиялы округ башҡорттары ҡоролтайы рәйесе Рәүҙәт Ҡолмәмбәтов. - Әйткәндәй, күп кенә өлкәләрҙә Башҡортостан вәкиллектәре лә бар ине, тик һуңғы осорҙа уларҙың эше һүлпәнәйеп китте. Вәкил - хөкүмәт кешеһе, ул әүҙем эшләһә, халыҡҡа ла файҙаһы нығыраҡ тейә. Шулай уҡ Пермь крайы делегаттары республиканың бер айырым районына башҡорттар күпләп йәшәгән төбәкте хеҙмәттәшлек өсөн беркетеү кәрәклеген күтәрҙе. Был йәһәттән дә тәжрибә бар: Сургут районы менән Ишембай районын, Сургут ҡалаһы менән Сибай ҡалаларын, Сургут нефтселәре менән Баймаҡ районын дуҫлаштырҙыҡ, килешеүҙәр яңыртылып тора. Мине бөгөн Башҡортостанға кире ҡайтып йәшәргә теләгән милләттәштәргә йорт һалыу, тамыр йәйеү өсөн ер биреү мәсьәләһе борсой. Республикала ер алыуы бик ҡатмарлы, муниципалитеттар ер участкаларын осһоҙ хаҡҡа һата, уларҙы алыпһатарҙар ала ла, хаҡтарын арттыра. Халыҡ ер алһа, ул шунда мотлаҡ йорт һаласаҡ - тимәк, ҡайтып йәшәйәсәк тә. Мотлаҡ Өфө эргәһенән ер бирергә тимәгән, һәр кемгә үҙе тыуған районынан бирелһә лә шәп бит..."

Әйткәндәй, йыйын барышында башҡорт халҡының тарихи ерҙәре, крайҙы өйрәнеүселәре тураһында ла һүҙ ҡуҙғатылды. Түңәрәк ҡорҙа ҡатнашыусылар юл күрһәткестәренә башҡортса ер-һыу атамаларының яҙылмауы, уларҙы бутау һәм үҙгәртеү эҙемтәһендә тарихтан юйылыу хәүефе тураһында белдерҙе. Милли архивтың бүлек етәксеһе Азат Ярмуллин был мәсьәләне хәл итеү өсөн ирекмәндәргә урындарҙа һәр ер-һыу атамаһын һәм уның тарихын өйрәнеп, туплап, интернет селтәрендәге мәғлүмәти сығанаҡтарға ҡуйырға, "Википедия"ла сағылдырырға тәҡдим итте. Башҡортостандан ситтә йәшәгән милләттәштәрҙең тарихи үҙаңын формалаштырыуҙа крайҙы өйрәнеүселәрҙең роле ҙур булыуын да һыҙыҡ өҫтөнә алды делегаттар. Уларҙы дөрөҫ мәғлүмәт менән тәьмин итеү өсөн Башҡортостандан кәрәкле китаптар исемлеге төҙөп, бушлай таратыу форсатын табыу бурысы ҡуйылды.

- V Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайынан һуң ҡабул ителгән ҡарарҙарҙы, БР Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров тапшырған эштәрҙе тормошҡа ашыра башлау маҡсатында ойоштороլдо был йыйылыш. Шуға төбәктәрҙә йәшәгән яҡташтар менән яңы проекттар, үткәреләсәк гранттар тураһында һөйләштек. Һәр төбәк менән айырым эш планы төҙөлә, араларҙы яҡынайтырға теләйбеҙ. Беҙгә берҙәм булырға кәрәк, шуға сит өлкәлә йәшәүсе милләттәштәр тик ярҙам ғына һорап мөрәжәғәт итмәһен, беҙ ҙә уларға таянып эшләй алырлыҡ булһын, тип теләйбеҙ. Сөнки әле Бөтөн Рәсәй халыҡ иҫәбен алыу алдында торабыҙ һәм тарих, туған тел, арҙаҡлы шәхестәребеҙгә арналған төрлө матур саралар үткәреү ҡаралған", - тине әңгәмә барышында Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы Башҡарма комитеты Президиумы рәйесе Эльвира Айытҡолова.

Әйткәндәй, башҡорт телен өйрәнеүгә бәйле һорауҙар түңәрәк ҡорҙан һуң Р. Ғарипов исемендәге 1-се Башҡорт республика гимназия-интернатында айырым фекер алышыу майҙансығында дауам итте. Әлеге көндә Силәбе өлкәһендә 32 мәктәптә, Ырымбур өлкәһендә 12 мәктәптә, Ҡурған өлкәһендә 3 мәктәптә генә башҡорт теле уҡытылыуы, Татарстан Республикаһында эшләгән берҙән-бер башҡорт мәктәбенең бөгөнгө көндә ябылыуы, уҡыу әсбаптары, методик ҡулланмалар, кадрҙар етешмәүе кеүек проблемалар тураһында һөйләне сит өлкәләрҙән килгән милләттәштәр. Бөтә был проблемалар бар тулылығында тиерлек республика етәкселегенең дә, Ҡоролтайҙың да иғтибар үҙәгенә еткерелде, ишетелде. Артабан иһә уларҙы хәл итеү сараларына, етди ярҙамға өмөт итергә генә ҡала.

**Камила ҒӘЛИЕВА.**

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

20

# Шифа

24 - 30 август (урағай) 2019 йыл

№34 (868)

ИНТЕРНЕТТАН

## ДӨРӨҪ ТУҠЛАНЫУ...

### яман шештән дә һаҡлай

**"Яман шешкә ҡаршы дәррәү ҡуҙғалып, дөрөҫ туҡланыу революцияһы иғлан итергә кәрәк, - тип яҙа Зәүхиә Ғәзизйән ҡыҙы интернет биттәрендә. - Сирҙе дауалай ала торған мөғжизәле препарат уйлап сығарасаҡтарына ышанып, ҡырылып ятмайыҡ әле. Ул була торған хәл түгеллеген, уйлап ҡараһаҡ, үҙебеҙ ҙә аңлайбыҙ бит. Аллаһы Тәғәлә Ер йөҙөнә йәшәргә ебәргәндә үк беҙгә дауаһын да ебәргән. Мулдан. Буштан-бушҡа. Барыбыҙға ла етерлек итеп..." Авторҙың кәңәштәрен гәзит уҡыусыларыбыҙға тәҡдим итәбеҙ.**

♦Бер ваҡытта ла эс ҡатыуҙы булдырмаҫҡа. Кеше көндәлек ашаған ризыҡты эсендә серетеп ятҡырырға тейеш түгел, эшкәртеп, көн дә сығарып барырға тейеш. Эс ҡатыуҙы булдырмау бер ҙә ҡыйын эш түгел. Ябай ғына физик күнегеүҙәр үтәү ҙә етә. Иртәнсәк эйелеп-бөгөлөп алыу һәм эсте баҫып торған көйө генә лә арҡаға табан нык ҡына ҡыҫып алыу эсәктәрҙең перистальтикаһын ныгыта, престы көсәйтә. Көн дә иртәнсәк ике-өс стакан йылы һыу эсеү эсәктәрҙәге кисәге ашағандан ҡалған серей башлаған тиҙәкте тулыһынса сығарырға ярҙам итә.

♦Көн дә паразиттарға ҡаршы, беҙҙең организмға зыян килтерә торған бактерияларға, микроорганизмдарға, инфекцияларға ҡаршы уларҙы кәметеү, юҡ итеү эше алып барылырға тейеш. Әгәр ҙә беҙ иртәнсәк эсә торған һыуға лимон һуты һыҡһаҡ, аҙ генә онталған ҡәнәфер ҡушһаҡ (балғалаҡ осонда ғына), һарымһаҡ турап болғатһаҡ йәки сәйнәп йотһаҡ, ул паразиттарға көн бөтә. Ә кешенең тәнендә көндән-көн насар сиргә картә ҡуйыла. Күҙ алдына килтерегеҙ, кеше көн дә ауыҙ эсенән алып эсәктәренә хәтле беҙҙең иммунитетты кәметеүсе, беҙҙең хәлде алыусы, сирләтеүсе хәшәрәттәрҙе юҡ итә. Кемгә насар бынан? Организмға һәйбәт, ә бына беҙҙе ауыр сирҙәргә дусар итеүсе сәбәптәргә көн бөтә.

♦Ваҡ ҡырғыста ҡырып, сей кишер менән сөгөлдөр салаты ашарға ғәҙәтләнһәк, 70-80 процент ауыр сирҙәр менән сирләмәйбеҙ тигән гарантия була. Көслө иммунитетты бешмәгән кишер һәм сөгөлдөр салаты формалаштыра. Батшалар салаты ла тиҙәр уны. Уға күңелгә яҡкан үсемлек майы ҡушһаң, тағы ла шәп. Ул салат тағы ла ашҡаҙанда, эсәктәрҙә йыйылып ятҡан, серей башлаған ҡалдыҡтарҙы алып сыға. Ә составында ниндәй файҙалы матдәләр барлығын беләбеҙ. Сөгөлдөр кеүәҫе эскән кешеләрҙә инсульт, инфаркт, ҡан юлдары бысраныуы булмауы, шулай уҡ онкологияның да ситләп уҙыуы иҫбатланған.

♦Ә үҙебеҙҙең яландарҙа шаулап-гөрләп үҫкән үләндәрҙең дөрөҫ итеп ҡулланған сакта теләнә ҡайһы сирҙе дауалай алыуы билдәле инде. Әрем хаҡында халыҡ былай ҙа белә кеүек. Ябай ғына был үсемлектең рак күҙәнәктәрен үлтерә алыуын асыҡлаған профессор Нобель премияһы ла алды. Беҙҙең яҡтарҙа был үлән салғы менән сабырлыҡ дәрәжәлә күп үҫә. Бынан 15 йыл элек таныштарыма үпкә сире диагнозы ҡуйҙылар. Икеһенең дә бер үпкәһен киҫеп аттылар. Йәшәйһегеҙ килһә, ҡалған үпкәгеҙ серемәһен, яраҡлы булһын тиһәгеҙ, сәй урынына көн дә әрем төнәтмәһе эсегеҙ, тинем. Самаһын әйттем. Береһе минең һүҙгә ҡолаҡ һалды. 10 йылдан артыҡ иҫән-имен йәшәп ята. Эшләп йөрөй, ғаиләһе, балалары бар. Ә икенсе танышым, үләндәр сихәтенә ышанмайым тип, ҡул һелтәне һәм бер йылдан һуң үлде...

♦Ракка ҡаршы диетаның төп йөкмәткеһе - ул ҡамыр ризыҡтарын сикләү. Сөпрәһеҙ бешерелгән икмәккә өҫтөнлөк бирергә, йәғни ҡомалаҡ сөпрәһен ҡулланырға кәрәк. Дауаланған ваҡытта шәкәр һәм кондитер ризыҡтарҙан баш тартып тороу хәйерле. Ҡарабойҙай рак сиренән дауалау һәм уны булдырмау буйынса беренсе урындарҙа тора. Көн дә ашаһаң да зыянһыҙ. Бына ошо үҙебеҙҙә үҫкән ябай ғына ризыҡтар менән дә хатта ракты булдырмаҫҡа була. Һәм күп кенә башҡа ауырыуҙарҙан да арынырға мөмкин.

♦Үҙемдең туғандарға ла, таныштарға ла ризыҡ хаҡында һүҙ сыҡһа, итле һәм һөтлө һыйырҙы күҙ алдығыҙға килтерегеҙ, тим. Нимә ашап ул шундай ит туплай һәм һөт бирә? Тимәк, кеше лә шундай темпта йәшәргә тейеш. Тәбиғәткә яҡын, эшкәртелмәгән үсемлектәр, йәшелсәләргә өҫтөнлөк бирергә кәрәк. Унан мин ас тороуҙың, бигерәк тә ҡоролай ас тороуҙың сәләмәтлеккә сихәте ҙур тип һанайым. Хатта яман шеште лә шундай юл менән дауалап була. Ракка, бүтән ауыр сирҙәргә ҡаршы торорлоҡ ризыҡ, үләндәр араһында йәшәйбеҙ һәм... сирләйбеҙ. Сөнки беҙҙең күҙҙәр ни өсөндөр уларҙы күрмәй. Бөтәбеҙ бер булып, дәррәү рәүештә дөрөҫ туҡланыу революцияһы иғлан итмәһәк, ул сирҙәр беҙҙе ситләп үтмәйәсәк, беҙҙе сүпләүҙән туҡтамаясаҡ. Мөғжизә көтөп ултырыу файҙаһыҙ. Һәр кем бына шуларҙы аңлаһын ине!

**ШУЛАЙ ИТЕП...**

**Аҡ сәскә (ромашка), меңъяпраҡ һәм әрем - яман шешкә ҡаршы көслө үләндәр һанала. Зәүхиә Ғәзизйән ҡыҙы уларҙы һәр көн аҙ-аҙлап ҡулланырға кәңәш итә. Киптерелгән ярты ҡалаҡ үләнгә бер стакан ҡайнар һыу һалып төнәтергә кәрәк, ти ул. 15 минуттан эсәһең. Самаһын белеп эсһәң, артыҡ булмай...**

ӘЙҘӘГЕҘ...

## ЙӘШӘҮ ӨСӨН АШАЙЫҠ!

**Ғаиләлә тәмле итеп аш-һыу әҙерләүсе ҡатын-ҡыҙ йәшәй икән, тимәк, был ғаилә ағзаларының аш эшкәртеү һәм һеңдереү ағзаларында ҙур проблемалар барлыҡҡа килеүе мөмкин: бауырҙың лайла менән көпләнеүе, матдәләр алмашыныуы боҙолоуы, һимереү, ашҡаҙан аҫты биҙенең, үт ҡыуығының шешеүе, ашҡаҙан, эсәк ауырыуҙары, ауыр көүҙәлелек, быуын ауырыуҙары, ҡан баҫымының күтәрелеүе, шәкәр ауырыуы.**

Һимереү менән яфаланған кешеләр үҙҙәренең рационына етерлек иғтибар бирмәй, күрәгенән артыҡты ашай-ашай, ашҡаҙанының һыйҙырышлылығын саманан тыш арттырып ебәргәнен һиҙмәй ҙә ҡала. Һәҙәмтәлә...

Францияла ҙур байлыҡҡа эйә булырға хыялланған бер ҡатын байығыуҙың шундай үҙенсәлекле юлын һайлай. Бер-бер артлы өс бай иргә кейәүгә сыға, уларҙы шул тиклем тәмле аштары менән һыйлай. Ә ир-егет бер ваҡытта ла тәмле аш алдында нәфсеһен тыя алмай. Был француз ҡатынының ирҙәре лә тап туҡланыуҙа сама белмәү арҡаһында һимереүгә, төрлө сирҙәргә дусар булып, донъя менән хушлаша тора. Ҡатын шулай итеп өс ирҙең дә байлығына хужа булып ала...

Әгәр ризыҡ күләмен ярты балғалаҡҡа ғына арттыра барһаң да, үҙең дә һиҙмәҫтән уны ашап бөтөрәсәкһең. Аш һеңдереү ағзалары ҡаршыса белмәй. Уларға күпме эш ҡушылһа, шул тиклем эште эшләргә тырыша, сөнки башҡа саралары юҡ. Бына шулай ашай-ашай үҙебеҙҙе ризыҡтан май эшкәртеү "заводына", май "келәтенә" әйләндерәбеҙ. Кәрәкле энергияны алабыҙ ҙа, артығын май рәүешендә һаҡлауға һала барабыҙ. Мәҫәлән, 100 грамм пирожный йә булмаһа торт ашағандан һуң билгә 30 грамм май ултыра.

Май йыйыуҙың тағы бер нисә сәбәбе - гендар, йән һәм күҙәнәк хәтере. АҠШ ғалимдары әйтеүенсә, гендарға кешелек кисергән төрлө хәлдәр - һуғыштар, ваба, тағун афәттәре тураһындағы мәғлүмәт яҙылған. "Ризыҡ бар сакта күберәк ашай һалырға кәрәк" тигән уй беҙҙең гендарыбыҙҙа, йәнебеҙҙә, күҙәнәктәребеҙҙә көн үҙәгендә торған мәсьәлә. Элекке Совет осорондағы ярым ас йәшәгән халыҡ, үҙ һаулығына был килешәме, юҡмы икенен уйлап тормаҫтан, һоғаланып ашарға мәжбүр. Быуындары күтәрә аламы, юҡмы, 20-30-ар килограмм артыҡ ауырлыҡ туплаған кешеләр бар. Был бахырҡайҙар һигеҙәр, унар кирбес күтәреп йөрәргә эшселәрҙе хәтерләтә. Ниндәй ҙур яҙа бит был! Кеше ашар өсөн йәшәргә түгел, йәшәү өсөн ашарға тейеш.

Марат РӘЖӘПОВ.

ӘХМӘДОВ КӘҢӘШЕ

## ҠАУЫН

**Ҡауындың (дыня) дауалау сифаттары һанап бөткөһөҙ: ул аҙ ҡанлылыҡтан, подагранан, бөтә йөрәк-ҡан тамыр, эсәк, бауыр ауырыуҙарынан дауалай, һыуһынды баҫа, нервылар системаһын тынысландыра, организмдан холестеринды сығарыуға булышлыҡ итә. Ҡауын менән дауаланған осорҙа тик йәшелсә-емеш еләк менән генә туҡланырға, ит һәм һөт ризыҡтарынан баш тартырға кәңәш ителә.**

Бөйөрҙә һәм һейҙек юлында таш булһа, 1 стакан иҙелгән ҡауын орлоғон 3 литр йылымыс ҡайнатылған һыуға һалып төнгөлөккә төнәтергә ҡуйырға. Һыу кеүек бер ниндәй сикләүһеҙ эсергә. Был тиҙ һәм ыңғай һөҙөмтәләр бирер.

Орлоҡтарын яҡшылап киптерергә, ләкин йыумаҫҡа. Быяла банкала һаҡларға. Киптерелгән ҡауын орлоҡтарын иҙеп, импотенция булғанда һәм простата биҙен дауалау өсөн көнөнә 3-4 тапҡыр берәр балғалаҡ ҡабул итәләр.

Әбүғалисина былай тип киҫәткән: "Ҡауынды башҡа аҙыҡтарҙан һуң ашарға кәрәк, юғиһә, күңел болғаныуы ихтимал. Ул ашҡаҙанда боҙолһа, ағыулы матдәгә әйләнә. Шуға күрә, әгәр ҡауын ашағандан һуң ашҡаҙан ауыртһа, тиҙерәк уны сығарырға тырышырға кәрәк, иң яҡшыһы, кеше нисек тә булһа ҡоҫорға тейеш".

Быға тағы ла шуны өҫтәргә мөмкин: ҡауынды спиртлы эсемлектәр, бал, һыуыҡ һыу менән бергә ҡулланырға ярамай. Бының эсәктәрҙең шешеүенә, эс китеүенә алып килеүе бар.

Рим ӘХМӘДОВ.

ҠОЛАҠ ҺАЛ!

## БӘЙЛЕЛЕК БИЛДӘЛӘРЕ

**Табиптар алкоголдән бәйлелек үҫешенең беренсе билдәһен атаған.** Әгәр спиртлы эсемлек эскәндән һуң кешенең ҡулы ҡалтырай икән - тимәк, тормош рәүешен ҡабаттан ҡарарға кәрәк. Эксперттар уны алкоголь треморы тип атай. Ул организмдың ағыуһыҙландырылыуына бәйле: ағзалар спиртты үҙаллы сығарырға тырыша. Бынан тыш, спиртҡа бәйлелек дофаминдың - ыңғай хис-тойғолар кисерергә ярҙам иткән матдәнең етешмәүсәнлегенә килтерә. Шулай уҡ алкоголь треморын алкоголдe артыҡ ҡулланыуҙан зыян күргән бауыр етешһеҙлеге лә тыуҙыра.

## ЗЫЯНЛЫ ШЕШӘ

**Британияның Плимут университеты ғалимдары спиртлы эсемлектәр шешәһе эсендәге хәүеф хаҡында белдерә.** Белгестәр асыҡлауынса, быяла шешәләрҙә токсик матдәләр бар. Мәҫәлән, тикшерелгән 89 шешәнең 76-һында - кадмий, 55-ендә ҡурғаш табылған. Йәшел шешәләрҙең барыһында ла һәм һоро төҫтәгеләрҙең яртыһында тиерлек хром бар. Бигерәк тә эмалле быялала зыянлы матдәләр күп.

## ШӘКӘРҘЕ КҮП АШАМА!

**Табиптар күкрәк биҙе яман шеше үҫешенә йогонто яһаған дүрт продуктты билдәләй.** Техас университеты ғалимдары тикшеренеүҙәре күрһәтеүенсә, әгәр тү сиратта ҡатын-ҡыҙға алкоголдe сикләргә кәрәк. Спиртлы эсемлектәр эстроген кимәлен күтәрә һәм ДНК күҙәнәктәренең зарарланыуына килтерә, һөҙөмтәлә улар тәртипһеҙ бүленә һәм шешә. Был хәүефле исемлеккә шәкәр ҙә ингән. Белгестәр иҫкәртеүенсә, шәкәр юғары булған диета тотоусы ҡатын-ҡыҙҙа күкрәк яман шеше күберәк күҙәтелә. Бында һүҙ тәм-том тураһында ғына түгел, ә кетчуп, энергетиктар тураһында ла бара. Күкрәк биҙе яман шешен майҙар ҙа провокациялай. Тикшеренеүселәр билдәләүенсә, рационда майҙар, углеводтар һәм аҡһым балансты булырға тейеш. Табиптар шулай уҡ ҡатын-ҡыҙға ҡыҙыл һәм эшкәртелгән иттән баш тартырға кәңәш итә - улар ҙа күкрәк биҙе яман шеше хәүефен арттыра. Ҡыҙыл ит майҙарға, тоҙға һәм консерванттарға бай.

## ДАРЫУ АҒЫУМЫ?

**Тымауҙы, һалҡын алдырыуҙы дауалаусы ҡайһы бер препараттар һауығыуға ярҙам итеү урынына, киреһенсә, зыян килтерергә һәләтле, ти дөйөм практика табибы Ирина Добрецова.** "Иң файҙаһыҙ сара - иммуномодуляторҙар һәм имунностимуляторҙар, сөнки иммун системаһы бик һирәк осраҡта ғына түбәнәйә һәм был раҫланған да инде. Сәләмәт кешенең нормаль иммун системаһы, әгәр температура булмаһа, шул уҡ респиратор сирен аҙна эсендә еңә", - ти медик. Ул антибиотиктарҙың панацея булмауын, әммә бик күп рәсәйҙәрҙең уларҙы контролһеҙ ҡулланыуын да иҫкәртә. Уның һүҙҙәре ниндәйҙер ауыртыу булғанда кешеләрҙең стероид булмаған препараттар ҡулланыуына ла ҡағыла. Был дарыуҙарҙың башҡа ағзаларға, шул иҫәптән ашҡаҙанға һәм бөйөргә кире тәьҫире бар. Бер маҡсатһыҙ витаминдар ҡабул итеү буйынса ла табип үҙ фекерен белдерә. Ул бары тик D витаминының ғына раҫланған базаһы булыуын һыҙыҡ өҫтөнә ала. Әммә дарыуханаға барыр алдынан, иң элек организмға ошо витаминдың етмәгәнен белер өсөн анализ тапшырып, асыҡларға кәрәк.

УЙЛЫҒА - УЙ

# АЛКОГОЛИЗМ...

## яман ғәҙәтме, әллә ауыр сирме?

**Гәзитебеҙҙең 24-се һанында сыҡҡан "Эскесе булып тыумайҙар, балам..." исемле мәҡәләне тетрәнеп уҡып сыҡтым. Әлеге көндә табип-нарколог булып эшләгән ир исеменән (ҡасандыр үҙенең атаһының эскесе булыуы хаҡында) йөрәк әрнеүе менән һүрәтләгән ваҡиғаларҙы кинофильм ҡараған һымаҡ күҙ алдынан үткәргән бер мин генә түгелмендер. Ошоноң һымаҡ мәҡәләләрҙең гәзитебеҙ биттәрендә әленән-әле сығып тороуы бик күптәр өсөн ифрат та фәһемле булыуында шигем юҡ.**

### Эҙемтәләре хәтәр

Заманында хатта "алтын ҡуллы" һөнәрмән булған бәғзе берәүҙәрҙең дә күпмелер ваҡыттан алкоголизм сиренең иң аҙаҡҡы баҫҡысына барып етеү ихтималлығы хаҡында аныҡ миҫал был. Күп кешеләр, ысынлап та, бына ошо яман сиргә һабышып, хатта уның иң һуңғы стадияһына еткәнен үҙҙәре лә белмәгән көйө яҡты донъя менән хушлаша. Бик күптәре ана шул дәүер эсендә туғандарын, балаларын ҡара ҡайғыға батырып өлгөрә. Эскелектең ниндәй аяныслы эҙемтәләргә килтереүен раҫлаған миҫалдар бихисап. Ғаиләләр тарҡалыуы, ғәрип балалар донъяға килеүе, йәиһә имен-һау тыуып та, тыуғас, ата-әсәһеҙ ҡалыу осраҡтары, типһә тимер өҙәрҙәй ир-егеттәрҙең эшһеҙ ҡалып, һөҙөмтәлә берәҙәккә әйләнеп китеүе, бынамын тигән кешеләрҙең аҙәм сифатын юғалтып, хайуан кимәленән дә түбән төшөүе, әрме хеҙмәтен имен-һау тамамлап, матур, ысын егет булып өйгә ҡайтҡан йәштәребеҙҙең бер-ике йыл да тормай үҙ-үҙҙәрен юҡ итеүе, һәр төрлө еңәйәттәр, ҡатын-ҡыҙҙың әсәлек хоҡуғынан мәхрүм ителеүе һымаҡ күренештәрҙе һанап бөтөрлөк түгел!

Илебеҙҙә киң таралған ошо әшәке күренеш, йәғни эскелек - яман ғәҙәтме, әллә ауыр сирме? Был төшөнсәләрҙең икеһен дә раҫлап, уларҙың береһе икенсеһен тулыландырып килә, тип һанарға ла булалыр. Барлыҡ алкоголиктар ҙа тиерлек, үкенескә, үҙҙәренең бына ошо ауыр сиргә һабышҡанын танырға теләмәй. Әммә хәҡиҡәттән китеп булмай. Бөтә донъя ғалимдарының берҙәм фекеренсә, алкоголизм хроник сирҙәр категорияһына инә. Был сирҙең стадияларын ҡыҫҡаса һүрәтләп күрһәтһәң, һәр кем тиерлек үҙенең ниндәйҙер берәй танышында, туғанында, ҡайһы берәүҙәр хатта үҙендә лә уның симптомдарын (билдәләрен) таба. Ошо хаҡта элегерәк тә гәзиттәрҙә мәҡәләләрем баҫылып сыҡҡылағайны. Ана шуларҙы уҡып, бәғзе таныштарымдың "минең турала яҙғанһың бит", тип әйткәндәре лә булды. Медицинала шундай ҡағиҙә бар: сирҙән ҡотолоу өсөн уны иң тәүҙә дөрөҫ диагнозлау мотлаҡ. Шуға күрә хөрмәтле уҡыусыларыма ошо сир хаҡында мөмкин тиклем ябай тел менән һөйләп китергә ниәтем.

### Беренсе стадия

Был ауырыу тоҙағына башта нисек килеп ингәнен кеше үҙе лә һиҙмәй. Сөнки алкоголизмдың башланғыс стадияһы күпселек осраҡта көнкүреш эскелектәре, йәиһә, хәҙергесә бәғзеләр әйтмешләй, "мәҙәни" эсеү формаһында үтә: һәр төрлө оло байрамдарҙа, кисәләрҙә, ҡунаҡ-мунаҡта, йәиһә былай ғына "осрашыу хөрмәтенә" бер шешә бушатыуҙар, һәм башҡалар. Тәү осорҙарҙа ошоноң һымаҡ мәжлестәрҙә эселгән хәмерҙән кәйеф күтәренкелеге, фекер йөрөтөү еңеллеге тойғоһо, кеше араһында "оҫта итеп" һөйләй алыу, йырлау һәм бейеү һәләттелегенең "көсәйеүе" кешене үҙенә ылыҡтыра. Организмында һиҙҙермәй генә барған һәр төрлө биохимик үҙгәрештәр бындай кешене тора-бара ошо мәжлестәрҙән тыш хәмер эсеүгә сәбәптәр һәм юлдар эҙләргә мәжбүр итә. Эҙләгән - таба, тигәндәй, сәбәптәр - эт тубығынан! Үҙенең тыуған көнө, ҡатынының (иренең), яратҡан балаларының, ата-әсәһенең, ағай-энеләренең, дуҫ иштәренең яҡты донъяға килгән көндәре һис ваҡытта ла хәмерһеҙ үтмәй. Ул кеше бик күптәрҙең тыуған көн даталарын да хәтерләп ҡалыусан. Яңы фатир, машина, яңы кейем алған таныштарын, яҡындарын һәр саҡ "Йыуырға кәрәк..." тип шаяртырға ярата ул. Ошо сараларҙың һәр береһендә "яҡшы" ғына төшөрөп йөрөгән кешенең организмы әкренләп кенә (ә ҡайһы берҙәрҙең бик тиҙ, бер нисә ай эсендә) алкоголгә өйрәнә бара. Был процесс бер нисә йылға ла һуҙылыуы мөмкин. Йәне-тәне шайтан һыуына "күнегә" барған кеше тора-бара шундай һәр датаны спиртлы эсемлекһеҙ күҙ алдына ла килтерә алмай башлай. Шул уҡ ваҡытта организмда алкоголизмдың иң тәүге стадияһына хас булған "толерантлыҡ" тип аталған симптом барлыҡҡа килә (толерантность - күнегеү тигәнде аңлата). Ябайыраҡ тел менән әйткәндә, элегерәк кеше ике-өс рюмканан иҫерһә, хәҙер уны иҫертер өсөн бер "ярты", хатта унан да күберәк эсемлек кәрәк. Күптәр тап ошо стадияла үҙҙәренең хәмергә "бирешмәүсәнлеге"н организмының "ныҡлығы"нан тип уйлай һәм йышлап байрам итеүен артабан дауам итә. Тора-бара үрҙә һанап киткән байрамдарҙан тыш, башҡа календарь тулы байрамдар ҙа үҫенел асыуға сәбәп була башлағанын һәм шул ыңғайҙа ниндәй упҡын төбөнә төшөп китеп барғанын һиҙмәй кеше. Артабан әллә ни шешәләш тә эҙләп тормай, яңғыҙы ғына булһа ла ултырып "төшөрөп" алырға әүәҫләнеп китә бәғзеләр. Әммә был стадияла әле, айыруса баштараҡ, кеше "баш төҙәтеү"гә мохтаж түгел. Шунлыҡтан, башҡалар бахмурҙан сирләгән сакта, "Мин күпме эсһәм дә бер ҡасан да ауырымайым" тип маҡтаныусан була ул. Сөнки, "алкоголь абстиненцияһы" тип аталған синдром ауырыуҙың киләһе стадияһына сыҡҡас ҡына ныҡлап беленә башлай.

### Икенсе стадия

Шулай итеп, әҙәм балаһы теләһә лә, теләмәһә лә, үҙе лә һиҙмәҫтән, был мәкерле ауырыуҙың икенсе стадияһына килеп тә инә. Абстиненция - кисә иҫергәнсе эсеп, бөгөн иртән уянған кешенең үтә лә ныҡ кәйефе төшкән хәле. Ул ғына ла түгел, иҫерек ваҡытта бер ниндәй ҙә артыҡ эш боҙмаған хәлдә лә, иртәгәнен үҙендә ниәмәләлер бик ныҡ ғәйепле итеп тойоу. Кешене шундайын да ыҙа сиктергән ошо тойғо иртәнсәк тороу менән 100 грамм эсеп алыуға этәрә лә инде. Ошо дозанан кешенең хәле бер аҙ "яҡшыра" төшә. Тәүге стадияның аҙаҡтарында беленә башлаған һәм икенсе стадияға бөтәнләйгә хас булған бындай хәлдә "бахмур синдромы" тип тә әйтәләр. Шулай уҡ беренсе стадияла башланған толерантлыҡ артабан да үҫә бара. Хәҙер инде кешегә иҫерер өсөн тағы ла күберәк доза кәрәк, хатта бер литрға тиклем (нормаль кеше өсөн бер литр араҡы - үлемесле доза). Меҫкен кеше ана шулайтып һаман үҙенсә "нығына" бара. Ошо стадияла уның эш һәләтлелеге түбәнәйә, кеше тиҙ арыусанға әйләнә. Ҡасандыр итәғәтле, әҙәпле булған кешенең холоҡ-фиғеле үҙгәрә. Алдаусанлыҡ, тупаҫлыҡ, эгоизм һымаҡ элегерәк булмаған сифаттары барлыҡҡа килә башлай. Баштараҡ ҡатыны алдында үҙен аҡлар өсөн "начальнигым", йәиһә икенсе бер "ҙур кеше" менән эстем, тип алдаусан була. Үҙтәнҡит тойғолары һүнә барып, бөтөнләйгә тиерлек юҡҡа сығып, шәхес тарҡалыуы әкренләп башланыу ҙа хас ауырыуҙың был стадияһына. Көн дә эсеп, унан (хатта эш ваҡыттарында ла) баш йүнәтеп, үҙ эшен тулыһынса үтәй алмаған бындай кешенең ҡасандыр яратҡан эшенән яҙыуы, әлбиттә, ғәжәп түгел. Һәр көн кис өйөнә иҫерек ҡайтҡан ир ҡатыны алдында "етәкселәр менән талаштым, шуға йәнем көйөп эстем", тип аҡлана. Ә инде иртәгеһен эшкә "бахмурҙан", йәиһә "баш йүнәтеп" эсеп килә икән, "Өйҙә ҡатыны көйөп эстем", тигән һымағыраҡ яуаптар таба. Бына шуның өсөн дә инде ауырыуҙың ошо стадияһында булған кеше, ғәҙәттә, "арт һанына тибелеп" эштән бушатыла. Ошо арҡала бик күптәрҙең ғаиләһе лә тарҡала. Берәй ғаилә ағзаһының, йә иһә башҡа кемдендер уға "дауаланырға кәрәк" тигән кәңәше уны тик асыуландыра ғына. "Һеҙ нимә, мине алкоголик тип беләһегеҙме, кәрәк булһа, үҙем ташлармын әле!" тигән һымағыраҡ яуап бирә ул яҡындарына.

Ә үҙе һаман да эсеүен дауам итә. Бахмурҙан ныҡ ҡына ауырыған сағында туғандарына, ҡатынына "ошонан тере ҡалһам, башҡаса ауыҙыма ла алмаясаҡмын", тип анттар итә, әммә бер аҙ хәле яҡшырыу менән антын бөтөнләйгә онота. Бер нисә көн шулай өҙләкһеҙ эскәндән һуң, ҙур ыҙалыҡтар менән "бахмур хәле"нән сығып алып, айыҡ ваҡыттар килгән осорҙарҙа туғандары, эш хужалары алдында тырышып-тырмашып үҙен "реабилитация"ларға тотона. Хатта бер-ике байрам мәжлесендә лә "мулла һымаҡ" эсмәй ултырыуы мөмкин. Эшендә лә элекке булған абруйын ҡабаттан аяҡҡа баҫтырыуға ирешәсәк ул. "Алтын ҡуллы кеше ул, тик ана шул бер аҙ эсергә ярата", тиҙәр ҡайсаҡ ундай кеше тураһында. Тик уның әлеге бик аяныслы сир тоҙағына эләккәне үҙенең дә, башҡаларҙың да башына килмәй. Бындай "яҡты осор" оҙаҡҡа бармай. Бер нисә аҙнанан бер-ике айға тиклем һуҙылыуы мөмкин. Инде үҙен бөтөнләй нормаль итеп тоя башлаған был кешенең ҡабаттан эскеһе килә башлай. Сәбәп өсөн ниндәйҙер бер оло ваҡиғаны тап килтерә һалып, йәиһә, бер ниндәй сәбәпһеҙ, "эс ҡортлап кит-

*✓ Шарап алкоголе - ул әсетке бактрияларының кесе ярауы. Фәнни тел менән әйткәндә, экскременттары. Һуттың концентрацияһы 11-12 процентҡа еткәс, бактериялар үҙ бысраҡтарында тонсоғоп үләләр.*

те әле...", тигән һымағыраҡ кәрәкле шаян һүҙҙәр табып, кисә генә мәжлестә "мулла" булып ултырған кеше ҡабаттан әлекке дуҫтары янына килә...

Ҡайсаҡ "инде эсеүҙе бөтөнләйгә ташланым", тип уйлап, яҡшы ғына эшләп йөрөгән мәлендә был "алтын ҡуллы" кешегә ниндәйҙер бер эш өсөн бер ни ҙә уйламай ғына һалып биреүселәр ҙә табыла. Унһыҙ ҙа "күңеле йомшаҡ" кеше быларҙың һүҙен кире ҡағырға ҡыймай. Шулай ул тағы ла организмы талап иткән сираттағы дозаны ала. Ә организм ысынлап та талап итә. Шәхестең тән ҡуҙәнәктәрендәге инде алкоголгә яраҡлашып өлгөргән ҡатмарлы химик һәм биологик процестар башланыуы "күңел талабы"на әйләнеп, даими раҫлау "эсен ҡортлатып" тора ла инде. Шулай итеп, эскелек тағы башлана, дөрөҫөрәге, дауам итә. Әгәр ҙә сираттағы берәй "запой" ваҡытында артыҡ эсеүҙән, йәиһә берәй йөрәк өйәнәгенән үлеп ҡалмаһа (был ваҡытта инде организм һәр төрлө йөрәк, ашҡаҙан, бауыр хроник сирҙәре менән тулы була), оҙаҡламай, ауырыу үҙенең иң һуңғы - өсөнсө стадияһына күсә.

## Аҙаҡҡы баҫҡыс

Алкоголизмдың был аҙаҡҡы баҫҡысына юғарыла әйтеп үтелгән толерантлыҡ тигән нәмәнең бөтөүе хас. Хатта, киреһенсә, бынан алдараҡ, иҫерер өсөн кешегә бер йә ике ярты кәрәк булһа, өсөнсө стадияға ингән кеше иллейөҙ грамдан "лаяҡыл" була. Ауырыуҙың был кимәленең икенсе бер мөһим симптомы: элек бер аҙ эскәс, кәйефе күтәрелеп киткән был кеше хәҙер "баш йүнәтеү" менән үк иҫерек йоҡоға тала. Кәйефе күтәрелеп тә өлгөрмәй. Йоҡонан уянғас та, аңында тик бер генә уй - нисек итеп тағы ла баш йүнәтәһе... Ғаилә, бала-саға, туғандары, эше хаҡындағы уйҙары уны әллә ҡасан уҡ ташлап киткән. Был стадияға шәхес деградацияһы хас. Икенсе стадияла әкренләп беленә башлаған, үҙәк нервылар системаһы зарарланыуын күрһәткән был симптом ошо стадияла артабан көндән-көн тигәндәй көсәйә барып, айырыуса сағыу төҫ ала. Хатта һирәк-һаяҡ ҡына була торған айыҡ ваҡыттарында ла һис бер юҡҡа шашынып көлөү, йәиһә башҡалар алдында теләһә ниндәй һүҙҙәр менән һүгенеү уның өсөн ғәҙәти булып китә. Ҡасандыр үҙенең ниндәй "алыштырғыһыҙ" юғары квалификациялы һөнәрмән булыуы менән шапырынырға ярата күптәр. Бәғзеләре, ҡасандыр теге йәки был билдәле кеше менән бик яҡын дуҫ булыуҙарын, хатта уның менән йыш ҡына хәмер эскәндәрен алдап, шаштырып һөйләргә ярата. Һөйләгән берәй ҡыҙыҡлы хәл йәиһә анекдоттары ла эскелек темаһынан алыҫ китмәй. Нисек итеп сиратһыҙ араҡы алып киткәне хаҡында көлә-көлә, йәиһә, киреһенсә, ҡасандыр яңылыш төшөрөп ебәреп ватылған шешәһен иҫләп, йәлләп һөйләүсән. Һөйләшкәндә һүҙҙә магазиндағы араҡының хаҡы, йәиһә сифаты тураһында алып барыусан. Хатта ана шул стадияла ла ул үҙенең сирле икәнен танымай. Был турала һүҙ әйткән яҡындарына "Мин алкоголик түгел, тик башҡалар һымаҡ самалап ҡына эсә белмәйем", тип кенә яуап бирә. Сираттағы "запой" ваҡыттарында һәр төрлө өй йыһаздарын хәмергә алыштырырға ла тартынмай башлай, хатта балаларының кейемен һатып эсеүе лә мөмкин. Өйөндә һатып эсерлек әллә ни әйбере ҡалмағас, йәиһә ҡатыны (ире) өйөнән ҡыуып сығарғас, эсергә хәмер эҙләп бар дуҫтарын, таныштарын ҡыҙырып сығып китеүсән ул. Быйндай сирле кеше "төшөмлә" урындарҙың адрестарын хәтерләп ҡалыусан. Бер "ҡойған" урынға тағы һәм тағы килеүсән. "Үләм, ҡой!" тип үҙен йәлләтеп ялбарасаҡ ул. Ҡасандыр үҙе кемгәләр берәй яҡшылыҡ эшләгән булһа, күпселек осраҡтарҙа шул кешегә барыусан. Оҙаҡҡа (бер-ике айға) һуҙылған "запой" осорҙары бик аҙға (аҙна-ун көнгә) эсеүҙән туктауҙар менән алышына бара, әммә "яҡты аралыҡтар" һирәгәйгәндән-һирәгәйә. Тора-бара айҙар буйы тәнәфесһеҙ эсеүҙәр башлана...

## Аҡ тапма

Шундай оҙайлы "запой" көндәренең береһендә был кеше, артабан эсергә хәмер булмау йәиһә дауаханаға килеп эләгеү сәбәпле, йә булмаһа, унда-бында аңына килеп, "эскелекте өҙөргә", тигән уй менән хәмер эсеүен бер аҙға туктатыуы ла мөмкин. Әммә ана шул саҡта (күберәге төнгө ваҡыттарҙа) уның күҙенә тик "фильм-ужас"тарҙа ғына була торған, ә бәлки унан да ҡурҡынысыраҡ ғәйәт ҙур, йәиһә үтә бәләкәс имәнесле йән эйәләре, ә ҡайһы берҙә уға таныш йә таныш булмаған кешеләр күренә башлауы мөмкин. Күҙенә күренгән шундай йән эйәләренән ҡасып, төрлө урындарға йәшеренеп йөрөй башлай быйндай ауырыу, йәиһә "өҫтөндә йөрөгән ваҡ ҡына йән эйәләрен" кейеменән ҡаҡҡыларға тотона. Алкоголизмдың быңа ошо стадияһына етеп, һуңынан йүнәлеп киткән кешеләр араһында осраған рәссамдар үҙҙәре күргәнде бик асыҡ хәтерләп, һүрәткә лә төшөргөләйҙәр. Ә ҡайһы бер ауырыуҙарға төрлө тауыштар ишетелә (слуховые галлюцинации). Шул тауыштар менән кеше ҡысҡырып һөйләшә, бәхәсләшә... Бойороҡ формаһында ла булыуы мөмкин был тауыштар. Хатта "шул-шул кешене үлтер", тигән бойороҡ та ишетә алкоголь сире менән ғазапланған быйндай кеше. Тап ана шул саҡта уның тирә-йүндәгеләр өсөн айырыуса хәүефле булыуы мөмкин. Йылдар буйы алкоголдән ағыуланған психикаһы яңылышыу сәбәпле, быйндай ауырыуҙарҙың кеше үлтереү осраҡтары ла булғылай.

Йыш ҡына осраған ошондай синдромдарҙың тағы береһе медицинала "алкогольный бред ревности" тип атала. Патологик ҡыҙғаныу арҡаһында ҡатынын (ирен) үлтереү осраҡтары ана шуның менән бәйле. Сирле ирҙең "күңеле һиҙеп", йәиһә үҙенең ҡатыны янында ниндәйҙер сит ир заты күҙенә күренеп, бәлә-ҡаза шул арҡала ла килеп сығыуы мөмкин. Ир, ғәҙәттә, өйөн эске яҡтан биклəп, ҡатынын эшкә ебәрмәй, уның янында һағалап йөрөүсән. Был стадияла ир затының ғорурлығы булып һаналған мөһим бер ағза саманан тыш иртә эшләтән сыға, йәғни, импотенция алкоголикты йәшләй генә килеп "тота". Әле йәшлек көсө ташып торған хәләл ефетен тейешенсә наҙлай алмаған ир, үҙен ғәйепләү урынына, һәр саҡ ҡатынында "хыянат" эҙләүсән. Өйөндә балалар дәфтәре тикшереп ултырған уҡытыусы ҡатынына "Кемгә хат яҙаһың?" тип бәйләнә ул. Түрбашта сит ир кеше "онотоп ҡалдырған кейем", ҡатынының тәнендә ниндәйҙер "шикле" эҙҙәр "күреү" кеүек бихисап сәбәптәр табып, яңынан-яңы ғауға күтәреүсән быйндай кеше. Ниндәйҙер йомош менән өйөнә инеп килгән һис ғәйепһеҙ берәй ир-атты балта, йә башҡа берәй нәмә менән үлтерә һуғыу осраҡтары ла билдәле.

Ауырыуҙың икенсе стадияһында уҡ башланған абстинент синдромы, йәиһә ошо һуңғы стадияла көсәйтелгән һәр төрлө галлюцинациялар ваҡытында аҙәм балаһы үҙ-үҙенә ҡул һалыусан да була. Бик күптәр бауыр ауырыуынан (алкогольный цирроз печени) ыҙа сигеп, һарғайып, кибеп үлеп китә, йә булмаһа, берәй йөрәк өйәнәгенән (алкогольная кардиомиопатия, инфаркт миокарда), мейе инсультынан кинәт кенә яҡты донъя менән хушлаша. Тағы бер үкенесе шунда: быйндай ауырыуҙың үлемендә уның туған-тыумасаһы башлыса "бахмурға йөҙ грамм араҡыһын ҡыҙғанған бисәһе"н ғәйепләй. Сөнки уларҙың "йомшаҡ күңелле, баҫалҡы, алтын ҡуллы" туғаны "яуыз бисәһе арҡаһында" бик иртә әрәм була...

**ШУЛАЙ ИТЕП...**

**Бихисап күп төрлө, ифрат та күп яҡлы булған был сирҙе, әлбиттә, бер генә мәҡәләлә тулыһынса һүрәтләп бөтөү мөмкин дә түгел. Әммә күп осраҡта башҡаларҙың күҙенә генә күренә торған сүпте үҙендә эҙләп ҡарау кәрәклеген, мөмкинлеген ошо мәҡәләм аша күрһәтә алған булһам, маҡсатыма ирештем, тип һанар инем. Мөмкин тиклем иртәрәк үҙенә үҙең дөрөҫ диагноз ҡуйып, үҙ хәлеңә үҙең баһа бирерлек көс табып, был сирҙән ҡотолоуҙың һис шикһеҙ кәрәклеген аңлаһаң, йүнәлә лә алырһың. Быйндай яман ауырыуҙан ҡотолоу юлдары, бәхеткә күрә, ифрат та күп. Иң беренсе юл (минең уйымса, иң дөрөҫө) - дин юлына баҫыу. Ислам диненда иҫерткес эсемлектәр - харәм. Эскелек менән дуҫ булған бәндәһенә Аллаһ Тәғәлә был донъяла ғына түгел, ә ахирәттә, йәғни, киләһе мәңгелек йортта ла ғазаптарын әҙерләп ҡуйған. Әгәр Аллаға ышанаһың икән, был һине ҡурҡытырға тейеш. Сөнки ҡәбер ғазаптары, унан килә йәһәннәм (тамуҡ) утында яныуҙары был донъя ғазаптарынан һанһыҙ мәртәбә аяныусыраҡ. Әммә иманға килеүҙе тик эскелекте ташлау ысулдарының береһе генә тип һанарға ярамай!**

**Әгәр дин юлына баҫырға әлегә әҙер түгелһең, йөрәгенә иман нурҙары һаман да үтеп инмәгән икән, ғаиләңдә, атаәсәңдә, ғәзиз балаларыңды яратҡан кеше булараҡ, был донъялағы йәшәйешеңдә генә булһа ла ҡайғыртырға тейешһең (исмаһам!). Ваҡытынан алда был донъянан ваз кисеп, ошо яҡындарыңды ғәзиздәреңде ташлап китеүҙән ҡурҡырға тейешһең.**

**Әгәр һин йәш кеше икәнһең, әле татып ҡарамаған йәшәү бәхетең, һөйөү һәм һөйөлөү көндәрең алда икәнен иҫеңдән сығармай, был донъяға аҙәм балаһы тик бер мәртәбә генә килеүен күҙ уңында тотоп, исмаһам, үҙең хаҡында ғына булһа ла уйланырға, ҡайғыртырға тейешһең.**

**Үҙеңдең ошо хроник алкоголизм сиреңең берәй стадияһында булыуыңды танып, ҡотолоу юлын эҙләү ягын ҡайғырта башлаһаң да, һинән берәү ҙә көлмәҫ. Был хаҡта Аллаһ Тәғәләнән башҡа тик үҙең генә беләсәкһең бит.**

*Хәлил ҺӨЙӨНДӨКОВ,*
**отставкалағы хәрби табип.**

ӘЙТКӘНДӘЙ...

# ҺЕҘ НИМӘ ЭСӘҺЕГЕҘ?

**Шампан менән шарап яратыусыларға ҡыҙыҡ ҡына бер мәғлүмәт тәҡдим итәйек әле.**

Шараптың нимәнән эшләнеүен беҙ яҡшы беләбеҙ. Әҙәм заты уны боронборондан яһарға өйрәнгән. Йөҙөм һутын һығып алып, һауыҡа ҡойоп ултыртҡандар. Витаминдар, шәкәр һәм ферменттарҙан торған эсемлек барлыҡҡа килгән. Тик әҙәм балаһы һутҡа әсетке (дрожжи) бактериялары төшөргән. Был бактериялар туҡланып йәшәүсе тере организм һәм саманан тыш шәкәр яраталар. Микроскоп аҫтында ҡараһаң, был ҡандалаға оҡшаған бактерияларҙың күҙҙәре лә, ауыҙҙары ла, алғы-артҡы өләштәре лә айырым-асыҡ күренеп тора. Улар шунда эсемлек эсендә йыбырлашып йөрөйҙәр. Ауыҙҙарын ҡыбырҙатып тороп шәкәр һеркәләрен ашайҙар һәм артҡы юлдарынан этил спирты бүлеп сығарып баралар. Бер һүҙ менән әйткәндә, шарап алкоголе - ул әсетке бактрияларының кесе ярауы (!). Фәнни тел менән әйткәндә, экскременттары. Һәм быңа ошо бактериялар һауыт эсендә ярау итәләр-итәләр һәм һуттың концентрацияһы 11-12 процентҡа еткәс, үҙ бысраҡтарында тонсоғоп үләләр. Имеш, был ҡоро шарап (сухое вино) тип аталғаны ошо килеш шешәләргә һалынып, һатыуға сығарыла. Ә тағы ла ике йыл тотоп, үле бактерияларҙан һөҙөлгәне маркалы шарап тип атала һәм хаҡы икеләтә ҡиммәтерәккә һатыла...

Шампан эшләү өсөн иһә ҡалын тышлы йәшел быяла шешәләр алына. Уларға биш төрлө йөҙөмдән һуты һығып һалына. Иң төп йөҙөм бында шампань сортлыһы булып тора. Шуға ла эсемлек "шапманское" тип атала. Артабан был һутҡа шулай уҡ әсетке бактериялары төшөрөлә һәм шешә агас бөкө менән тығып ҡуйыла. Ун дүрт градуслыҡ температуранан артмаған мөгәрәптәрҙә, дөм ҡараңғылыҡта был шешәләр ике йыл буйына бикле тотола. Уларға яҡтылыҡ төшөргә тейеш түгел. Әлеге бактериялар ҡараңғылыҡҡа яраҡлашып, һәүетемсә генә шәкәр ашап, ярау итеп йәшәп яталар. Ике йылдан һуң баҙҙарҙы асып, шешәләргә көслө яҡтылыҡ ебәрәләр. Ҡапыл бәрелгән яҡтылыҡтан, көтөлмәгәнлектән һәм ҡурҡыуҙан бактерияларҙың эстәре китә, көслө булып газдары сыға башлай. Улар шешә эсендә сабышып йөрөп үлеп бөтә. Ә эстә улар эшкәрткән градус һәм газ ҡала. Шулай итеп, шампанды эскәндә танауҙы ҡытыҡлап килеп сыҡҡан татлы газ ул, йомшаҡ итеп әйткәндә, шешә эсендә ҡурҡыштарынан тулап үлгән бактерияларҙың уҫырығы икән. Ҡыҙыҡ мәғлүмәт, шулай бит...

**Лилиә СӘЙҒӘФӘРОВА.**

КӘҢӘШ-ТӨҢӘШ

# ИМБИРЛЫ СӘЙ

**Имбир баш ауырығанда, һыуыҡ тейгәндә һәм хатта мускулдар ауыртҡанда ярҙам итә. Даими рәүештә ҡулланыу сәләмәтлекте яҡшырта. Сөнки уның составында иммунитетты нығытҡан һәм организмдың йоғошло ауырыуҙарға ҡаршы тороусанлығын арттырған бик күп төр антиоксиданттар бар.**

Ни бары бер сынаяҡ имбирлы сәй инсульт хәүефен кәметә, сөнки ул артерияларға ултырған май ҡатламдарын тарҡата. Имбир шулай уҡ ҡан әйләнешен яҡшырта, кислород һәм туҡлыҡлы матдәләргә организм буйлап әйләнеп йөрөргә ярҙам итә. Имбирлы сәй һалҡын тейеү, грипп, герпес тыуҙырған вирустарҙы юҡ итә. Бындай файҙалы сәйҙе түбәндәгесә әҙерләп эсергә була: 1 стакан ҡайнаған һыуға балғалаҡтың дүрттән бер өлөшө тирәһе ваҡланған имбир һәм шул уҡ миҡдарҙа куркума һалып болғарға һәм 10 минут ултыртып торорға кәрәк. Сәйгә бал ҡушып эскәндә тағы ла файҙалыраҡ.

# ҠАРАҒАТ БОТАҒЫ...

**Ҡарағатты дөрөҫ ҡулланғанда япрағы ла, емештәре лә, ботаҡтары ла сәләмәтлеккә файҙалы.**

Ҡарағат ботаҡтарынан бешерелгән сәй ҡан тамырҙары өсөн файҙалы, матдәләр алышыныуын яҡшыртыусы, организмды нығытыусы һәм һейҙәк ҡыуҙырыусы булараҡ билдәле. Яҡутстанда ҡыҙыл ҡарағат ботаҡтарынан яһалған сәйҙе ревматизмдан эсергә кәңәш итәләр. Ҡарағат ботаҡтарын икенсе тапҡырға сәй итеп бешерергә лә була, ул тағы ла тәмлерәк һәм хуш еҫле килеп сыға.

# ТИҘ ЯРҘАМ

**Водород перекисы, шырпы, нишатыр - бөтә ағыулы йән эйәләре ыуынан тиҙ ярҙам күрһәтеүҙә иң ҡулайлылары.**

Йылан тешләгәндә яраны водород перекисы менән сайырға кәрәк, сөнки ул бөтә төр органик матдәләрҙе лә окисландыра. Яры ҡанатлылар (һағыҙаҡ, бал ҡорто, инҡеш һ.б.) саҡҡанда нишатырҙан боҫлама ҡуйырға мөмкин, аммиак был бөжәктәрҙең ағыуын нейтралләштерә. Ә бына үрмәксе һымаҡтар тешләгәндә шул урынды шырпы менән өтөргә, йәғни яраға күкерт һалып, икенсе шырпы менән яндырырға кәрәк. Ағыуҙың көсө юғары температура аҫтында кәмей, ә яндырылған туҡыма һәм капиллярҙар токсин ҡалдыҡтарына ҡанға таралырға ҡамасаулай. Был саралар ағыуҙан тулыһынса һаҡламаһа ла, кәрәкле дарыу табылғансы, табип ярҙамы алғансы тәү ярҙам күрһәтеү өсөн бик яҡшы ысул.

СӘЛӘМӘТЛЕК ӘЛИФБАҺЫ

# ТӘБИҒӘТКӘ...

## дауалау сараһы итеп бағығыҙ

**Кешелектең байтаҡ өлөшө уның организмына Тәбиғәт етешмәгәнлектән яфалана. Беҙ тәүлегенә 24 сәғәт буйына ғүмеребеҙҙе фатир һәм офис тотҡонлоғонда үткәрәбеҙ: яһалма яҡтылыҡ аҫтында эшләйбеҙ, бина эсендә туҡланабыҙ, өйҙән эш урыныбыҙға транспортта барабыҙ - ҡыҫҡаһы, тәбиғәткә аяҡ та баҫмайбыҙ. Баҫҡан хәлдә лә, был тәбиғәт беҙҙең өсөн күбеһенсә инебуйы сикле геометрик майҙанлы, цемент юл түшәлгән һәм "Түтәлде тапамаҫҡа!" тип яҙып эленгән газон ситтәренә теҙелгән эскәмйәле ни бары - ҡала паркы...**

Өлкәнерәк быуын вәкилдәренең күбеһе бынан байтаҡ йылдар элек эңер төшкәнсә ашауҙы ла онотоп, өйгә ҡайтып инмәйенсә ишек алдында уйнаған мәлдәрен яҡшы хәтерләйҙер. Бөгөн иһә беҙҙең балалар һәм ейәндәр, беҙ бала саҡтағы кеүек үк, уйһыҙ-моңһоҙ уйнарға тышҡа сығып йүгерә алмай: беренсенән, был хәүефле йәки унда бысраҡ; икенсенән, өйҙә гаджеттарҙа уйнап ултырыуы күпкә ҡыҙыҡлыраҡ. Ә беҙ, офис хеҙмәткәрҙәре, күптән күнегелгәнсә, танау менән кондиционер араһында өйөрөлгән һауаны һәм өйгә ҡайтҡанда транспорттан бүленеп сыҡҡан ҡалдыҡ газдарҙы һулайбыҙ ҙа, эштән өйгә ҡайтыуы ниндәй бәхет, тип уйлайбыҙ.

Тәбиғәткә ҡайтмайынса тороп, беҙ сирҙәребеҙҙе енә алмаясаҡбыҙ. Үҙебеҙ ҙә, балаларыбыҙ ҙа. Ҡала тормошоноң зыяны балалар нескәрәк тоя һәм уға ҡарата аллергия, бик йыш һыуыҡ тейҙереп йә уҡыуҙа насар өлгәш менән "яуап бирә". Тәбиғәт сирҙәрҙе кисәтә һәм дауалай, тик бына табиптарҙың кемеһе генә Тәбиғәт менән дауаланыуҙы тәҡдим итә һәм инде! Ә бит тылсымлы һауығыу серҙәре - улар:

### Ҡояш яҡтыһы

Унһыҙ беребеҙ ҙә был донъяла булмаҫ инек. Беҙ ысын мәғәнәһендә ҡояш балалары. Шуның өсөн дә беҙгә көнөнә 10 минут булһа ла уның шифалы нурҙары кәрәк. Организмда Д3 витамины эшләнеп сыҡһын өсөн. Был кешелек тарафынан асылған мөғжизәле матдәләрҙең береһе, ул яман шеш сирҙәрен, йөрәк-ҡан тамырҙары һәм шәкәр сирҙәрен иҫкәртә, һөйәк туҡымаһын, иммунитетты нығыта, шулай уҡ йоғошло сирҙәргә ҡаршы теләһә ниндәй вакцинаға ҡарағанда ла көслөрәк ҡаршы тора ала. Организмда тәбиғи юл менән Д витамины барлыҡҡа килһен өсөн күберәк тәбиғәттә булыу кәрәк.

### Тәбиғәт тауыштары

Ҡоштар йыры, япраҡ ҡыштырҙауы, ботаҡ шартлауы, шишмә сылтырауы, сиңерткә сырылдауы, аяҡ аҫтындағы үләндең ҡыштырҙауы - былар бөтәһе лә стресс гормондарын кәметеп, ҡан баҫымын төшөрә алырлыҡ дауалау һәҙмтәһенә эйә. Һыу тауышы иң сихәтле дауалау сараларының береһе иҫәпләнә: шарлауыҡ, шишмә ағыуын, ямғыр, йәшенле ямғыр тауыштарын, диңгеҙ шаулауын оҙаҡ ялыҡмай тыңларға була. Әлбиттә, уларҙы яҙҙырып алып, эштә компьютер артында ултырғанда тыңларға ла була, ләкин аудио-дингеҙ менән уның ысыны араһындаға айырма хаҡындаһөйләп тороуҙың да кәрәге юҡтыр.

### Тәбиғәт төҫтәре

Фәнни тел менән әйткәндә, төҫтәр - ул күҙ яҫмығына төшкән электромагнит нурҙар. Мейе тарафынан улар төрлө төҫтәр булараҡ ҡабул ителә. Был электромагнит нурҙар дауалау көсөнә эйә төҫтәрҙе хасил итә. Әгәр һеҙҙең көн дә тулы спектр төҫтәр, йәғни күк йөҙөнә, диңгеҙ киңлегенә ҡарау, сәскәләр, башҡа төр йәшелләктәр менән осрашыу мөмкинлегегеҙ бар икән, был бик яҡшы. Был һеҙҙе һауыҡтырасаҡ һәм мейе эшен йәнләндерәсәк. Тәбиғәттәге төҫ һәм төҫмөр сағылыштарын күҙәтеү мейенең когнитив (бәйләнешле) кимәлдә эшләй башлауына булышлыҡ итә. Ә көндәрен бер ниндәй үҙгәрешһеҙ бина эсендә үткәреүселәр ундай мөмкинлектәр менән файҙалана алмай.

### Хәрәкәт

Тәбиғәт ҡосағында беҙ туҡтауһыҙ хәрәкәтләнергә мәжбүрбеҙ: атлайбыҙ, йүгерәбеҙ, велосипедта йөрөйбөҙ, тауға үрмәләйбеҙ һ.б. Матур тәбиғәт күренеше беҙҙең бындай күнекмәләргә яҡшы кәйеф өҫтәй. Хәрәкәт беҙгә икенсе йәшлек бүләк итә, ҡан йөрөшөн яҡшырта, һөйәктәрҙе нығыта, беҙҙе һығылмалыраҡ, хәрәкәтсән итә, лимфа йөрөшөн яҡшырта, күтәренке кәйеф өҫтәй.

### Һауа

Биналағы һауа менән урман-ҡырҙарҙағы саф һауаның сифат айырмаһы бик ҙур. Биналағы һауа келәм, мебель, буяуҙар, лак һәм елемдәр кеүек синтетик материалдарҙан бүленеп сыҡҡан газдар, ванна, аш бүлмәләрендә, тәҙрә төптәрендә, обой аҫтында үрсегән үңәҙ, бәшмәк сандары менән боҙолған. Ә урман һауаһының составы бөтөнләй икенсе! Урман һауаһында - тормош ҡайнай, дәрт урғыла, сәләмәтлек аңҡый.

### Микробтар

Стериль таҙалыҡ - һаулыҡ шарты тип, традицион медицина күп йылдар буйы беҙҙең башты бутаны. Йыуыу-таҙартыу саралары, бактерияларға ҡаршы һабын, фармацевтик препараттар ярҙамында беҙҙең әйләнә-тирәләге микробтар юҡ ителгән хәлдә генә беҙ сәләмәт буласаҡбыҙ тип ышана инек. Ә бына ҡайһы бер микробтар тормошобоҙҙоң айырылғыһыҙ өлөшө булып сыҡты! Микробтарға дусар ителеп, беҙ үҙебеҙҙең иммунитетты күнектерәбеҙ һәм бөтөн организмыбыҙҙы тигеҙләнеш хәлендә тотабыҙ. Тәнебеҙ микродонъяны тойһон өсөн иң яҡшы сара - тәбиғәткә сығыу.

### Биоэнергия

Был энергия күрер күҙгә әллә ни һиҙелмәй. Уйлап ҡарағыҙ әле: ниңә ҙур ҡалалар беҙҙең энергияны һура һәм күнелде бушлыҡ менән тултыра? Ә ни өсөн урман беҙҙе дәрт, шатлыҡ һәм йәшәү көсө менән тултыра? Биоэнергия кеше тәбиғәт менән аралашҡанда һиҙелә. Яланаяҡ йөрөү, ағасты ҡосаҡлап тороу, сәскәләрҙе һыйпау, таң атыуын йә ҡояш байыуын күҙәтеү, үләндә йә ҡар өҫтөндә ятыу - былар һеҙҙе планетаның бер өлөшө итә. Ерҙә яланаяҡ йөрөп, беҙ организмды һауыҡтырыуға ҡамасаулаусы статик электрлашыуҙан ҡотолабыҙ. Элек бит ата-бабаларыбыҙ кроссовкаларҙа түгел, ә яланаяҡ йөрөр булған. Һәм улар һау-сәләмәт йәшәгән.

Тәбиғәт менән аралаша алмауҙан айырыуса балалар яфалана. Балалар тормошо бөгөн ябыҡ биналарҙа компьютер уйындары артында, интернетта социаль селтәрҙәр ауына сырмалып үтә. Ваҡытын саф һауала үткәреүсе бик аҙҙар ғына бының менән маҡтана ала. Эшләп йөрөгән ата-әсә иң яҡшы тигәндә балаларына йәйге лагерь йә берәй аҙнаға диңгеҙгә сәфәр тәҡдим итә ала. Балалар менән бер нисә көнгә походҡа сығып, палаткала йоҡлау, иртәнге һалҡын йылғала һыу инеү, усаҡ яғып, ҡырҙа ашарға бешереү кеүек мөғжизәле ял барыһының да күңелынан килмәй, үкенескә. Үҫеп килгән кешене тәбиғәт менән яҡынданыраҡ таныштырыуға, уның менән бергә бөтөнләй икенсе - тере һәм ғәжәйеп тәбиғәт донъяһына сумыуға, ҡайһы бер файҙалы нәмәләргә өйрәтеүгә бөтә ата-әсә лә ынтылып тормай. Балаларыбыҙға бөгөн ни бары ҡулдан килгән яҡшылыҡты эшләү - уларҙы телевизарҙан айырыу. Телевизор - беҙҙең дошман. Бөгөнгө ысынбарлыҡты яһалмаһы менән алыштырыусы дошман. Арзан сериалдар ҡарап, күпме ваҡыт телевизор янында үткәрһәк, тәбиғәткә ваҡытыбыҙ шунса аҙ ҡала.

**Шулай итеп, тәбиғәткә сығығыҙ, ысын кешеләр менән күҙмә-күҙ аралашығыҙ, күк йөҙөнә бағығыҙ, ҡоштар йырын тыңлағыҙ, үпкәләрегеҙҙе тултырып, саф һауа һулағыҙ! Тәбиғәт дауалай!**

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

# МЕЙЕ УЛТЫРТЫУ

**Ҡәйнәмдән мейе ултыртырға өйрәнеп ҡалдым. Ул имләү түгел. Аллаһҡа тәүәккәлләп, унан ярҙам һорап эшләйһең.**

Тәүҙә башты аҡ май йә берәй крем менән ҡолаҡтан өҫтә майлайһың, унан башты һалабаш йә бау менән (бау һуҙылмаҫҡа тейеш) ҡуласа кейҙергән кеүек итеп уратаһың. Шунан ошо ҡуласа-бауҙа (маңлайҙың ҡап уртаһында, ике ҡолаҡ тәңгәлендә, елкә соҡоро тапҡырында) 4 нөктә билдәләйһең. Бауҙы әҫкә күтәреп иплап кенә сисеп, мейенең ҡайһы яҡҡа төшкәнен билдәләү өсөн нөктәләрҙе тура килтереп ҡарайһың. Унан иләктә он иләгән кеүек кенә итеп башты бәүелтәһең дә, мейене ҡайһы яҡҡа кәрәк, шул яҡҡа ултыртаһың. Мейеһе төшкән кешене алдан: "Һыу йә берәй шыйыҡса ағып төшкән кеүек тойғо булыр, әйтерһең",- тип иҫкәртәһең. Бәүелтеп торған ерҙән ҡапыл ғына тегә кешенең башын түшенә төкөтәһең, балаларҙыҡын - мендәргә. Ныҡ ҡағырға ярамай, мейе икенсе яҡҡа төшөргә мөмкин.

Мейене ултыртҡас, башын кизе-мамыҡ яулыҡ менән ныҡ ҡына бәйләп, кешене бер ярты сәғәтҡа ҡыбырлатмай һалып ҡуяһың. Һалғанда иплән ҡыланыр кәрәк. Мейеһен ултыртҡан кеше 3 көн бейек үксәлә аяҡ кейемендә йөрөмәҫкә, ҡапыл киҫкен хәрәкәттәр яһамаҫҡа, инкәйеп-түңкаймаҫҡа, ҡыҫҡырмаҫҡа тейеш.

Мейеһен ултыртҡас, кешене өшкөрөү бик файҙалы: ниәт әйтәһең, 7 "Фәтиха," 7 "Аят-әл көрси", 7" Лә йәстәүиһ "("Хәшер" сүрәһенең һуңғы 3 аяты башты өшкөргәндә бик файҙалы), 7 "Ихлас", 7 "Фәләҡ", 7 "Нәс".

Айһылыу ҒАРИФУЛЛИНА.
Бөрйән районы.

АЛДАР МЕНӘН ЕРӘНСӘ ҠОРО

**Һәр кәсептең үҙенсәлеге, уның менән бәйле ҡыҙыҡ мәлдәре була. Табиптар, уҡытыусылар, спорт һөйөүселәр, хәрбиҙәр һымаҡ уҡ, шоферҙар хаҡында ла һәр төрлө лаҡаптар күп. Тормоштан алынғандары ла, уйлап сығарғандары ла етерлек уларҙың. Автоһөйөүсе булараҡ, үҙем һәм бәғзе таныштарым менән ысынбарлыкта булған бер нисә мәрәкәле хәлдәрҙе һөйләп китмәксемен.**

# ВОДИТЕЛЬ МӘҘӘКТӘРЕ

### Батып ултырҙым...

"Ручник" тигән нәмә менән һәр автомобилист яҡшы таныш. "Стояночный тормоз" тигән рәсми атамаһы ла бар уның. Берәй һарҡыу яҡҡа эйелеп китмәһен өсөн тик торған машинаны ана шул "ҡул тормозына" ҡуялар. Һәр хәлдә, уның тәғәйенләнеше - китеп барған машинаны туҡтатыу өсөн түгел. Әгәр онотоп, ана шул нәмәкәйенә ҡуйылған килеш ҡуҙғалып китһәң, күпмелер йөрөгәндән һуң машинаның "колодка" тип аталған частары янып, эшлектән сыға ла ҡуя инде. Ә "ручник" эшләмәһә, техосмотр мәлендә автомобилең менән йөрөргә рөхсәт алырмын тимә. Быуына шуға бәйле кәләмәстәр ҙә йөрөй беҙҙең халыкта.

"Ручникка ҡуйылған көйө йөрөргә ярамай тигән булалар, - ти икән бер ханым, - ышанмағыҙ, буш һүҙ ул. Мин, мәҫәлән, ана шул килеш ҡалаға барып ҡайттым, бер ни ҙә булманы..." Быуына шул ҡул тормозын һүндерергә күптәр онота ла ҡуя шул. Минең менән дә бер шундай хәл булды. Өрйәны "Рено" автомобиле алғас, уны күрһәтергә ауылға ҡайнемдәргә барҙыҡ. Ихата эсенә индереп ҡуйғас, ҡайнөм: "Кейәү, ана ҡайнешең күптән түгел генә өр-яңы гараж яһап ҡуйҙы бит. Шунда индереп ҡуй, күңелгә тынысыраҡ булыр. Әле иҙәненә бер ни ҙә түшәлмәгән булыуға ҡарамаҫтан, гараж - гараж булыр әле ул..." Мине хәстәрләүсе ҡайнәмә рәхмәттәр уҡый-уҡый, машинаны гаражға индереп ҡуйҙым. Күпмелер ваҡыттан ҡабаттан сығарырға кәрәк булғас, "Рено"мды ҡабыҙып алып, ҡуҙғалайым, тиһәм, бер аҙ ғына еүешерәк булған ер иҙәндә машинам "буксовать" итә башланы. Ғәжәп! Алға ла, артҡа ла бер сантиметрға ла китеп булмай, ауыҙыңа май булғыры. Бер талай "газовать" итә торғас, алғы тәгәрмәстәремдең аҫты ҡаҙылып, машинаның төбө ергә тейеүгә яҡынлашты. Шоферҙар араһында элегерәк бер лаҡап йөрөй торғайны. Ниндәйҙер сәбәп менән машинаһы һүнеп, ҡабаттан ҡабыҙа алмай аҙапланған водитель, ғәҙәттә, ни эшләргә белмәй, йә машинаһының тәгәрмәстәренә типкеләп ҡараған була йәиһә тәҙрәләрен һөрткөләргә тотона. Мин дә ана шул хәлгә еткәнмендер. Күпмелер баш ватып алғас, машинамды гаражға ҡуйғаныма үкенә-үкенә, домкрат менән күтәртеп, тәгәрмәстәр аҫтына ҡалын таҡта түшәп һалырға мәжбүр булдым. Инде хәҙер таҡта буйлап еңел генә сығып киткәндер был, тип уйлаһағыҙ - хаталанағыҙ. Таҡтала ла "буксовать" итә башланы машинам! Шунан ғына приборҙар панеленә иғтибар иттем: уртаһында "өндәү" тамғаһы төшөрөлгән әлеге "стояночный тормоз" тигәнде аңлатҡан ҡыҙыл тәҫтәге билдә янып торғанын күргәс, мәсьәләнең элегенә төшөндөм... Артҡы тәгәрмәстәре әйләнмәй, машинамды нығ ҡына тотоп тик торған икән. Бүтәне-бүтән, иллә мәгәр яңы машинамдың ҡул тормозы бик ҡеүәтле булып сыҡты. Шуға шатланып бөтә алманым. Бер сәғәттән ашыу мәшәҡәтләнгәндәрем тиҙ генә онотолдо. Уның ҡарауы, хәҙер автомобиль тип аталған техниканың ошо механизмы өлкәһендә үҙемде ифрат та белемле һанайым...

### Эсе киткән...

Элегерәк беҙҙең күрше ауылда ғүмер буйы шофер булып эшләгән Й. ағай йәшәне. Һүҙгә ифрат оҫта булған был "бравый водитель" үҙе менән "гаишниктар" араһында булған һәр төрлө мажаралары бәйән итеп көлдөрөргә ярата торғайны.

Бер мәл ағайыбыҙ әлеге ЮХХДИ хеҙмәткәрҙәрен абайламай, улар янынан ҙур ғына тиҙлектә үтеп киткән. Ә тегеләр быуның артынан ҡыуа төшкән. Уларҙы артҡы яҡты күрһәтә торған көҙгө аша күреп ҡалған был ағай тиҙлеген тағы ла арттыра биреп, елдереп Баймаҡ осона килеп етә. Кинәт кенә машинаһын туҡтатып, һүндерә лә, туҡталыш артында торған бәҙрәфкә инеп бикләнә. Әлеге "гаишниктар" шул арала килеп етеп, уның сыҡҡанын көтә башлайҙар. "Ҡасан сығыр тип, улар мине көтә, ә мин уларҙың ҡасан китерен көтәм, - тип һөйләй ағайыбыҙ. - Шулай ҙа артыҡ оҙаҡ ултырып булмай бит инде, түҙмәнем - салбарымдың ҡайышын элә-элә сыктым. Минең ни өсөн тиҙлекте саманан тыш арттырыуым менән ҡыҙыҡһына былар. "Әй, ҡустылар, понос килеп тотһа, арттырыу түгел - арттырырһың!..." - тип әйтеп бөтөрбөтмәҫтән әлеге бәҙрәфкә ҡабат йүгереп инеп киттем. Ишек ярығынан ҡүҙәтәм: тегеләр көлөшөп, үҙ-ара ниҙер һөйләште лә, ҡул һелтәп, китеп тә барҙылар..."

### Һөйөнсөләгән...

Әлеге Й. ағай тағы бер мажараһын һөйләй: "Кискә ҡарай Баймаҡтан ауыл яғына сығып барһам, ҡаласитендә "старшина" званиелы бер милиционер тора. Ҡулында ала таяғы ла бар. Үкенескә, бер танышымда аҙ генә эҫ сығырлыҡ һыра төшөрөп алғанмын. "Старшина Фәләнов, - тип үҙен таныштыра хеҙмәткәр устав буйынса уң ҡулын козырегына ҡуйып. - Документығыҙҙы күрһәтегеҙ". Мин документ һонған арала һиҙгер старшина әлеге "шайтан есен" һиҙеп ҡалды бит, ауыҙыңа май булғыры! "Эскәнһегеҙ бит, ағай, булексәгә алып барып, протокол төҙөргә тура килер..." Әммә мин дә юғалып ҡалғандарҙан түгел: "Фамилияң "Фәләнов" тинеңме әле, ҡустым?" - тип һорағанбулам. "Эйе, нәк үҙе". "Мин бит әле генә ҡоҙамда - полковник Аҫҡаровта (ул саҡта Баймаҡта милиция начальнигы ине) ҡунаҡта булып ҡайтып килә ятам. "Старшина Фәләновҡа бөгөн генә "младший лейтенант" званиеһы биреү хаҡында юғарыға рапорт яҙып ебәрҙем, тип һөйләнеп ултырҙы... Ҡыҫҡаһы: Фәләнов ҡустым, бөгөн-иртән офицер булырға тораһың, һин минең менән ваҡланып торма инде. Полковник һынлы полковник бушты һөйләмәҫ..." "Йә, ярай, ағай, тик артыҡ ҡыумай ғына ҡайтығыҙ", - тип, водитель правоһын кире ҡулыма тотторop, уң ҡулын козырегына ҡуйҙы старшина..."

**Хөрмәтулла ҠЫУАНДЫҠОВ.**

БАЛАҢА УҠЫ!

# БОШМАН-ҠЫПСАҠ БАТЫР

Ағиҙел, Ыҡ, Сулман иҙеле буйҙарында борон-борон замандарҙан Тамъян, Ҡыпсаҡ, Ҡатай, Теләүле, Бөрйән, Юрматы ырыуҙары халҡы йәшәгән. Улар - бер атанан таралған уландар, туғандар. Барыһы ла йылҡысылыҡ менән көн күргән. Малдары бик тә иште булған. Меңәрләгән баш йылҡы малы ерҙе ҡара ябып йөрөр булған. Шуға улар яҡшынан-яҡшы үләнле урындарға күсеп йөрөгән.

Бер заман башҡорт иленә ҡара яу булып, монгол баҫҡынсылары ябырылған. Бик күп батырҙар атҡа атланып, ил һаҡларға күтәрелгән. Улар араһында үҙенең ҡыйыулығы, оһоллоғо менән ҡыпсаҡ батыры Бошман айырылып торған. Ул ҡыпсаҡтарҙан да, туғандары булған ырыуҙарынан да, яҡын-тирәләге башҡа милләттәрҙән дә ғәскәр туплап, яуға күтәрелгән. Илен-һыуын һаҡлау өсөн үҙҙәрен аямай алышҡан егеттәр. Монголдарҙың ғәскәр башлыҡтары, яусыл, бик сая һуғышҡан батырҙарҙы күреп, уларҙы хәйлә менән алдырмаҡсы булған. Бүләк менән, ер-мөлкәт менән үҙ яғына ауҙарырға тип хәйлә ҡорған. Әммә Бошман-Ҡыпсаҡ баш һалмай, һаман яулашҡан, дошмандың байтаҡ яугирҙарын юҡ иткән. Дошман уны тереләй ҡулға төшөрөргә теләгән. Яугирҙарҙың байтағы тиңһеҙ алышта ятып ҡалған. Ғәскәр араһынан бер хыянатсы табылған. Ул дошманға Бошман батырҙың ҡайҙалығын хәбәр иткән. Бошмандың ғәскәре һуңғы кешеһенә тиклем ҡырылған. Үҙе ҡулға алынған. Монголдарҙың ғәскәр башлығы хыянатсыны язалатып үлтерткән. Бошманды монголдарҙың ханына алып килгәндәр. Монгол ханы иҫәпһеҙ ҡырылған яугирҙары өсөн үсен алырға теләп, ҡыпсаҡ батыры Бошманға теҙләнергә, ярлыҡау һорарға ҡушҡан. Ярлыҡау һорап, теҙләнһә, уға ғүмер вәғәҙә иткән һәм үҙенең бер ғәскәренә баш итеп ҡуйырға уйлауын әйткән. "Дәйә теҙ сүкмәй, ыласын ятып үлмәй. Теҙләнергә мин дәйә түгел," - тип яуап бирә, күкрәк киреп ғорур баҫып торған Бошман-Ҡыпсаҡ батыр.

Был өлгөнә бөгөнгә заманға яраҡлаштырһаҡ, шулай тип аңларға була: хәҙерге һынауҙар ҙа өҫтөбөҙгә ҡара яуҙай ишерелә. Улар алдында ла теҙләнергә түгел, ә лайыҡлы ҡаршы торорға, еңергә, үҙең өсөн дә, халҡың өсөн дә лайыҡлы йәшәү дауларға тейешһең.

ҺӨЙӨҮ ҺҮҘЕ

# ТОЙҒОЛАРЫҢ ЯУАПҺЫҘ БУЛҺА ЛА,

## мөхәббәт эҙһеҙ юғалмай

**Инде нисәнсе тапҡыр һиңә хат яҙамдыр, күңелдә генә яҙылғандары тағы ла күберәк. Шуны ла беләм: гәзиттә баҫылған ошо хатымды уҡығас, үҙеңә тәғәйенләнгәнгә күрә, тик һин генә уны танып уҡыясаҡһың. Башҡалар өсөн ул оло сер генә булып ҡаласаҡ.**

Һин мине донъяла бар тип тә белмәнең шул. Яныңа барғанда, һис юғы, бер тапҡыр ғына булһа ла күтәрелеп тә ҡарамаының. Күҙҙәремә ҡараһаң, барыһын да аңлар инең. Бик ғорур, текә һәм хыял менән дә үрләп етмәҫлек бейеклектә йөҙә инең. Бар ихтыярымды туплап, аҫыл һүҙҙәремде тел осома төйнәп, яныңа әллә күпме тапҡыр барҙым. Әммә һәр саҡ юғалып ҡала, ҡойолоп төшә инем. Кем белә, бәлки, тап шул саҡта тойғоларымды асып һалырға кәрәк булғандыр ҙа.

Ярай, шул саҡта һиңә йөрәк һүҙҙәремде әйттем дә икән, ти. Әгәр ҙә һин шул мәлдә түгелеп китеп көләп ебәрһәң, өмөттәремде кинәт өҙөп ҡуйһаң, ул сағында мин һине хатта ситтән генә булһа ла яратып йөрөүҙән мәхрүм ҡалыр инем. Өмөтһөҙ яратып булмай...

Улай тиһәң, ғүмеремдең уртаһында бер көн килеп ҡояш йылмайыуы былдай шиктәремде тағы юҡҡа сығарҙы. Эйе, тап шулай булды. Көндәрҙән бер көндө һин яныма үҙең килдең. Йәшлегебеҙҙең йәшел мәлдәренә ике тиҫтәләп йыл үткәс. Үҙең килдең дә: "Ғүмер ҙә үтеп бара, беҙҙең тарафтарҙа күренмәйһең дә..."- тинең моңһоу ғына итеп. Белһәң ине, шул сағында йөрәгемдең нисек итеп тетрәгәнен. Аяҙ көндө йәшен балҡығандай булды. Йәшермәйем, күҙҙәремдән йәштәр атылып сыҡты.

Шул саҡта мин бер хәҡиҡәтте нығлап аңланым, буғай: тойғоларың яуапһыҙ булһа ла, бер кешене өҙөлөп яратыуың, ҡасан булһа ла, уның юлын һинең тарафҡа үҙе бора икән. Баҡтиһәң, Хоҙай барыһын да белә һәм һинең тоғролоғоңдо юғары баһалап, йәнең теләгәнен яныңа килтерә икән. Тимәк, күптәр юҡ тиһә лә, ысын мөхәббәт донъяла бар икән, берәүҙеңдең генә яратыуы ла, иртәме-һуңмы, икенсеңдең дә йөрәген аса икән. Тойғоларың яуапһыҙ булһа ла, яратыу, мөхәббәт донъяла эҙһеҙ үтмәй икән. Ярата белгәнгә Хоҙай ҙа рәхмәтле икән!

... Әммә күпкә һуңлап аңлаштыҡ, яҙмыштарыбыҙ башҡаларҙың яҙмышы менән сеймәлеп, сискеһеҙ булып төйнәләнеп бөткәс кенә аңлаштыҡ. Иң мөһиме, беҙ бер-беребеҙ өсөн донъяға яралғаныбыҙҙы аңланыҡ. Хоҙай йәндәребеҙҙе ҡауыштырыр әле...

**БУРАНБАЙ.**

**Редакциянан: Ошондай хат алдыҡ һәм "Һиңә уҡыусыларыбыҙ үҙҙәренең йәш саҡтағы мөхәббәт тарихы тураһында яҙмаҡҡа тейеш әле?" тип уйлап, был хатты һеҙҙең иғтибарға тәҡдим итергә булдыҡ. Мөхәббәт тарихтары - шул уҡ тәрбиә мәктәбенең бер бите бит. Айырыуса бөгөнгө йәштәр өсөн ҡыҙыҡлы бер тормош дәреслеге булыр ине өлкән быуындың балҡып ҡабынған теләкке түгел, саф хистәргә, ихтирамға, етди мөнәсәбәткә ҡоролған мөхәббәт тарихтары. Хаттар көтәбеҙ.**

ИНТЕРНЕТТАН

# ҺАҢҒЫРАУ БЫУЫН ҮҪӘМЕ?

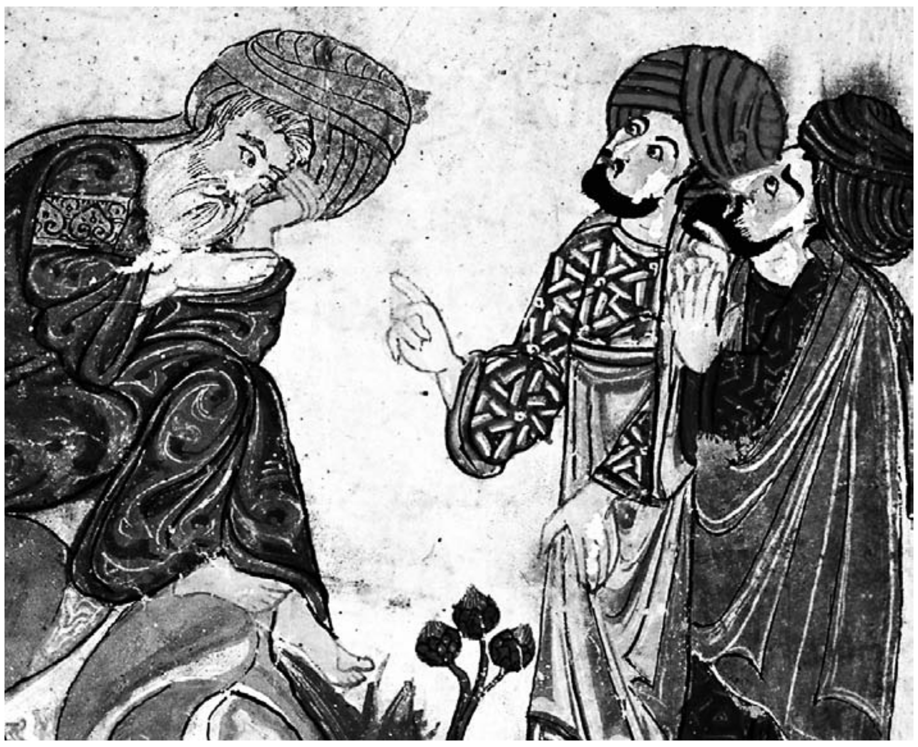
■ Туңдырманы тиҙ ашаған саҡта өҫкө тын юлдары өшөй, был һалҡын тейеүгә килтерә, ҡапыл температура үҙгәргәнлектән организм өҫтәмә стресс кисерә. Был һалҡын эсемлектәргә лә ҡағыла. Һыуҙы йотомлап ҡына эскәндә ул ауыҙ ҡыуышлығында йылып өлгөрә. Туңдырманы ла яйлап, тәмләп ашарға кәрәк, ти табиптар. Әйткәндәй, эҫе көндә лимонлы сәй, һыу, еләк-емеш морстары файҙалы. Һөттән яһалған коктейль, татлы газлы эсемлектә шәкәр, май, тәм биреүселәр күп, улар калорияһы йәһәтенән өлкән кешенең тәүлек нормаһынан артып китә. Сәләмәт булам тиһәң, ҡатыҡ, айран эс. Ҡәһүәнән һуң организм "һыуһай" башлай, эҫелә ул да ҡулайлы түгел.

■ Диетологтар йәйгеһен ҡара көртмәле, сейә һәм ҡарбузды күберәк ашарға кәңәш итә. Был миҙгелдә өлгөргән һәм составында етерлек күләмдә витамин, минераль матдәләр булған емештәр тап ошолар. Ҡара көртмәлелә антиоксиданттар күп. Унда шулай уҡ бета-каротин, фолаттар, холин, марганец һәм А, Е, В9 витаминдары бар. Ҡара көртмәлеләге пектин матдәләр липид әйләнешенә ыңғай йоғонто яһап, ашҡаҙан-эсәк тракты эшмәкәрлеген көйләй. Сейә - түбән калориялы һәм бына файҙалы матдәләр унда етерлек. Бета-каротин, А, В һәм С витаминдары, фолий кислотаһы, калий, тимер, тәбиғи антиокисданттарҙан тыш, сейә һирәк кенә осраҡта аллергия бирә. Йөрәк-ҡан тамырҙары системаһы, ашҡаҙан-эсәк тракты ауырыуҙары өсөн һәйбәт профилактик сара булып тора. Ҡарбуз иһә витаминдарҙан тыш, фолий кислотаһы, магний һәм ликопинға бай. Ликопиндың төп функцияһы - атеросклероз һәм онкология сирҙәрен иҫкәртеү. Әммә ҡарбузда шәкәр ҙә күп. Шуға ла уны көнөнә 400 грамдан артыҡ ашау тыйыла. 99 процент һыуҙан тороуы иһә - ҡарбуздың тағы ла бер ыңғай яғы, ул һыуһынға шәп.

■ Австралия ғалимдары һәр бишенсе ҡатын-ҡыҙ һәм һәр һигеҙенсе ир-егеттең арыуға, эшкә һәләтлелек түбәнәйеүгә зарланыуын билдәләгән. Эксперттар фекеренсә, эш кеҫә телефондарында икән. Квинсленд технология университеты 709 кеше араһында һорау алыуҙар үткәргән. Уларҙың иң йәшенә - 18, иң өлкәненә 83 йәш булған. Уларҙың күптәре телефондың зыянлы булыуын белеүен, арыу тойоуын, эшкә һәләтлелек кәмеүен әйткән. Машина йөрөткәндә йыш ҡына телефондан һөйләшеп барыуҙарын да танығандар. Ҡатын-ҡыҙҙарҙың - 24, ир-егеттәрҙең 15 процентын ғалимдар телефондарҙың "проблемалы ҡулланыусылары" тип билдәләгән. 2005 йылда үткәрелгән тикшеренеүҙәр менән сағыштырғанда, был проблема 40 процентҡа артҡан. Йыл аҙағына тиклем донъяла смартфон менән ҡулланыусылар иҫәбе 2,5 миллиардтан артып китәсәк. Тимәк, технологияларҙың беҙҙең тормошҡа ҡыҫылыуы проблемаһы тағы ла киҫкенерәк торасаҡ, тигән фекерҙә ғалимдар.

■ Ҡолаҡсындар бөгөнгө йәштәр араһында бик популяр. Оториноларингология клиник ғилми-тикшеренеү институты белгестәре иҫкәртә - ҡолаҡсындар ишетеү һәләте түбәнәйеүгә, хатта ҡолаҡ каналы йәрәхәтенә алып килә ала. Тауыш тулҡыны даими тәьҫир итеп торғанлыҡтан баш ауырта башалуы ла ихтимал. Музыканы ҡолаҡсындарҙан өс сәғәттән артыҡ тыңламайҙар, унда ла һәр ярты сәғәт һайын ҡолаҡтарға ял биреп алырға кәрәк. Әгәр ҙә ҡолаҡсын үлсәме лә ҙәр икән, был саҡта ҡолаҡ эсенә бактериялар инеп, инфекция башланыуы ла бар.

КИНӘЙӘНЕ КИҢӘЙТЕП...



# АЛДАТҠЫС ЛӘЗЗӘТТӘРГӘ ЫМҺЫНМА!

**Бик борон заманда күккә ашҡан бейек тауҙарҙағы ҡарурмандар араһында донъя ығы-зығыһынан арыған, донъяның фани икәненә тамам төшөнгән, ҡалған ғүмерҙәрен Аллаһы Тәғәләгә арнаған, уға ғына ғибәҙәттә зекерҙәр ҡылған изге дәрүиш суфыйҙар йәшәгән, ти. Был урын бик бай булып, суфыйҙар ошондағы тәбиғәттә үҫкән төрлө ризыҡ менән генә туҡланып көн иткән. Эскән һыуҙары көмөштәй саф, балдай татлы, шифалы шишмәләрҙән икән.**

Изге суфыйҙарҙы аяғандай, бында ҡыштың һалҡыны ла, йәйҙең көйҙөргөс томра эҫеһе лә артыҡ маҙаһыҙламаған. Йомшаҡ ҡына иҫкән ел дә тик хозурлыҡ, тик сафлыҡ ҡына алып килеп торған. Суфыйҙар ғүмерҙәрен ғибәҙәттә үткәргәс, ҡәлебтәре (йөрәктәре) изге доғаларҙан сафланып, күңелдәре гонаһ-бысраҡтан таҙарынып, йөҙҙәре һәр ваҡыт рухи сафлыҡ, илаһи нур бөркөп торған.

Бер саҡ уларҙың береһенең башына шундай уй килгән: "Мин рухи яҡтан бигерәк бәхетлемен, ә батшаның бәхете нисегерәк була икән?" Шулай итеп, был суфыйҙың бер генә көн булһа ла батша булып ҡарау теләге уянған. Ошо ниәтен тормошҡа ашырырға булып, суфый, йәннәттәй төйәген ташлап, батша бәхете эҙләп сығып киткән. Үҙе юлда уйлана бара икән: "Йә, Хоҙай! Ҡолоңдоң теләктәрен ҡабул итеп, бер генә көн батшалар бәхетен татытып ҡаратһаңсы..." Шулай бара торғас, ҡарт суфый, үҙе лә һиҙмәҫтән, алтын-көмөш менән биҙәлгән һарай янына барып сыҡҡан. Ул ҡыуана-ҡыуана, күҙҙең яуын алырҙай ҡыуаҡтар, сәскә түтәлдәренә күмелгән баҡса аша үтеп киткән. Туп-тура һарайға, унан аш бүлмәһенә ингән. Алдында бығаса төшөндә лә күрмәгән татлы ризыҡтар менән һығылып торған өҫтәлде күреп, суфый шулай уйлаған: "Хаҡ Тәғәлә теләктәремде ҡабул итте, хыялымдағыны алдыма килтерҙе. Бер генә көн батша булып йәшәп ҡарайым әле", - тип шатланған.

Суфый иҫке-моҫҡо кейемдәрен ташлап, йыуына, батшаның затлы кейемдәрен кейә һәм ашарға керешә. Бүлмәгә ингән батша хеҙмәтселәре, был хәлде күреп, аптырашта ҡала.

- Һин кем булаһың? Бына-бына батшабыҙ һунарҙан ҡайтасаҡ... - тип, хеҙмәтселәр ҡысҡырырға тотонған.

- Мин бөйөк батшаның дуҫы, уның саҡырыуы буйынса ҡунаҡҡа килдем, - тигән суфый дәрәжә һаҡлап.

Батша хеҙмәтселәре уға ышанған, ашап бөткәс, батшаның ял бүлмәһенә оҙатҡан. Суфый батшаның йомшаҡ түшәгендә донъяһын онотоп, ләззәтле йоҡоға талған.

Ошо мәл арып-талып һунарҙан ҡайтып килгән батша вәзирҙәренең береһен һарайға сапҡын итеп ебәргән.

- Батшабыҙ дуҫын беҙгә ҡунаҡ итеп ебәргәс, уға тип әҙерләнгән ризыҡты ашаттыҡ, - тип ҡаршылаған хеҙмәтселәр вәзирҙе.

Вәзир батша бүлмәһенә барып ингән һәм хырылдап йоҡлап ятыусы суфыйҙы күреп туҙынған.

- Ҡамсы бирегеҙ, батшабыҙҙың бындай дуҫы юҡ, - тип ҡысҡырған вәзир.

Ҡарт тәнен ҡамсы яндырыуҙан тертләп уянып киткән. Барыһы ла суфыйҙы туҡмарға тотонған. Ҡаты туҡмалған ҡарт: "Был - минең донъя ләззәтенә алданыуым өсөн Хоҙайҙың язаһылыр. Кеше ни тиклем изгерәк, тәҡүәлерәк булһа, уның Хаҡ Тәғәләнән һораған теләктәре шул тиклем тиҙерәк ғәмәлгә аша, әгәр инде гонаһ ҡылһа, хатта гонаһы бәләкәй булһа ла, язаһы шул тиклем тиҙерәк үҙенә ҡайта...", - тип уйлап, донъяның ошондай ҡанундарын аңламағанлыҡтанмылыр, тәненең ҡаты ауыртыуына ҡарамай, ҡысҡырып көлә башлаған. Хеҙмәтселәр уны торған һайын ярһыбыраҡ һыҙырған. Ҡарт тегеләр һуҡҡан һайын ҡысҡырыбыраҡ көлә, ти. Улар суфыйҙы аңын юғалтҡансы туҡмап, һарайҙан ситкә, урман араһына илтеп ташлаған.

Аҙаҡ суфыйҙы иптәштәре эҙләп табып, төйәктәренә алып ҡайтҡан. Иптәштәренең береһе ҡыбырҙай алмай ятҡан ҡарттың ауыҙына һөт ҡойоп: "Һин беләһеңме ауыҙыңа кем һөт ҡойғанын?" - тип һораған. "Минең ауыҙға һөт ҡойҙороусы үҙен онотоп, бер генә көн батшалыҡ ләззәтен татырға теләгән өсөн яза биреүсе Алланан башҡа кем булһын," - тип яуап биргән суфый. Иптәштәре рәхәт-ләззәттә лә, ауырлыҡ килгәндә лә, Ғәләмдәр Раббыһына ҡарата үҙгәрешһеҙ саф мөнәсәбәттә ҡалған ҡартты күреп ҡыуанышҡан.

Тап ошо ваҡытта батша һарайына әйләнеп ҡайтҡан. Үҙе юҡта килеп, алдашып, уға тип бешергән ризыҡты ашаусыға йәне көйөп, ҡартты табып килтерергә бойорған.

Батша ярандары ҡартты табып, типкеләй-туҡмай һарайға килтергән. Батшаны күреү менән ҡарт элеккенән дә ҡысҡырыбыраҡ көлә икән. Батша уны үлтереү менән янаһа ла, тыйылмаған суфый. Ййлап-йайлап батшаның асыуы ғәжәпләнеүгә күсә башлаған. Әгәр ҙә үҙенә бының сәбәптәрен аңлатып бирһә, суфыйға үҙенең тәхетен дә ҡыҙғанмай бирәсәген әйткән батша.

- Күрәһегеҙме, мин бер генә көн үҙемә ошо матди донъяның барлыҡ алдатҡыс ләззәте менән күңелемә хушлыҡ табып йәшәргә теләгәнем өсөн Хаҡ Тәғәләнән ҡаты яза алдым. Ғазап сиктем, туҡмалдым. Көлөүемдең сәбәбе шулдыр: әгәр ҙә мин бер генә көн донъя алдатҡыстарына ымһынып, ялған рәхәтлек менән ләззәтләнгән өсөн ни хәтле туҡмалыу, ыҙаланыуға дусар ителһәм, һеҙҙең ғүмерегеҙ буйы Алланың барлығын да онотоп, донъя ләззәтенә алданып йәшәгәнегеҙ өсөн ни хәтле туҡмалыуығыҙҙы күҙ алдына ла килтерә алмауҙан ғажиз булып аптырауҙан көләм бит. Әле миңә бүләк итергә теләгән тәхетегеҙҙән баш тартам. Мин бер генә минутҡа ла батша булырға теләмәйем, - тигән суфый...

Был ҡиссаның ниндәй халыҡтыҡы икәнен иҫләмәйем. Әммә үҙҙәрен донъя алдатҡыстарынан арындыра алыусы, күңелдәрендә мөхәббәт, донъя тигеҙлеге һәм матурлыҡ фәлсәфәһен йөрөтөүсе кешеләр булған бит. Мәҫәлән, суфыйҙар хәҡиҡәтте Хаҡ Тәғәлә тиеп атап йөрөткән, ә Хаҡ Тәғәләнең мөхәббәт икәненә инанған.

Һинд фәйләсүфтәре Хаҡ Тәғәләнең өс төрлө өлөштән торғанын белгән:

- Сат - бөтөнбарлыҡ, матди донъя;
- Чит - аң һәм көстәге рух (энергия);
- Ананда - ләззәт, мөхәббәт, яратыу.

"Яратыу" һүҙе "барлыҡҡа килтереү" тигәнде аңлата. Тимәк, мөхәббәтһеҙ бер нәмә лә барлыҡҡа килә алмай. Тимәк, донъяны Аллаһы Тәғәлә яратҡан, барлыҡҡа килтергән икән, ул донъяны мөхәббәте менән бар иткән. Барлыҡ йән эйәләре, кешеләр ҙә мөхәббәт емеше.

Бер саҡ Мөхәммәт бәйғәмбәр кейәүе Ғәлиҙән һораған:

- Алланы яратаһыңмы?
- Яратам, - тип яуап биргән кейәүе.
- Бәйғәмбәребеҙҙе яратаһыңмы?
- Яратам...
- Балаларыңды яратаһыңмы?
- Яратам...
- Ә ҡатыныңды яратаһыңмы?
- Яратам, - тигән кейәү кеше.
- Һин, тимәк, барыһын да яратаһың. Ә ҡайһылай итеп бынау хәтле мөхәббәтеңде эсеңә һыйҙыра алаһың? - тип һораған Бәйғәмбәр.

Кейәүе был һорауға яуап бирә алмаған. Ҡайтҡас, ҡатыны Фатиманан һораған.

- Алланы яратыу - аҡылдан, бәйғәмбәрҙе яратыу - имандан, балаларҙы яратыу - тәбиғәттән, ҡатынды яратыу - мөхәббәттән килә, - тип яуап биргән уға Фатимаһы.

**Сәлих ХӘЙҘӘРОВ.**

БЫЛАР ҠЫҘЫҠЛЫ

# ЛИНГВИСТ ХЫЯЛЫ - МӨХӘББӘТ ТЕЛЕ

**Нигерияның Убанг общинаһында һәр заттың үҙенең теле бар. Һүҙҙәрҙең яңғырашындағы айырмалыҡтарға ҡарамаҫтан, ир-ат һәм ҡатын-ҡыҙ бер-береһен яҡшы аңлай. Балалар иң элек әсә телен өйрәнә. Ирҙәр телендә малайҙар 10 йәштән генә һөйләшә башлай. Әгәр бала икенсе зат телендә һөйләшә икән, уны нормаль түгел, тип һанайҙар.**

## Ниндәй телдәрҙе сәйер тип һанарға?

Был донъяның төрлө халыҡтары араһында осраған берҙән-бер "лингвистик сәйерлек" түгел. Мәҫәлән, 700 йыл самаһы элек барлыҡҡа килгән Рачасап теле бары тик Таиланд короле һәм уның ғаилә ағзалары менән һөйләшеү өсөн генә файҙаланыла. Тай халҡының күпселеге был тел хаҡында хәбәрҙар, әммә ул телдә бик аҙҙар ғына һөйләшергә һәләтле. Рачасап теле көн дә тиерлек яңғырап тора: янылыҡтарҙа король хаҡында һөйләгәндә ошо тел ҡулланыла.

Күптән түгел Idibon процестар компанияһы сәйер телдәрҙе асыҡлау буйынса тикшеренеү үткәрә. Унда 192 позицияны: һүҙҙәрҙең тәртибе, өндәр төрө һәм башҡа лингвистик үҙенсәлектәрҙе үҙ эсенә алған төрлө мөмкинлектәр күҙлегенән 2676 төрлө телде индексациялаусы "Бөтә донъя телдәр структуралары атласы" ҡулланыла.

Ниндәй телдәрҙә сәйер үҙенсәлектәр күберәк ҡулланыла икән? Ниндәй һыҙаттар тик уларҙа ғына? Мәҫәлән, субъект-ҡылым-субъект (Мама мыла раму) 35,5 процент телдә бар. Шул уҡ ваҡытта телдәрҙең 8,7 процентында ғына һөйләм ҡылымдан башлана: мәҫәлән, валлий, гавай телдәрендә, майанг телендә. Йәғни һөйләм ҡылымдан башланған телдәрҙе "сәйер" тип әйтергә мөмкин.

Методологияның ҡатмарлылығы 21 генә үҙенсәлекте иҫәпкә алырға мәжбүр итә. Ошо 21 үҙенсәлектән иң кәм "нормаль" һан йыйыусылар сәйерҙәр булегенә эләгә лә инде.

## Рекордсмендар

Беренсе урынды мексикандарҙың чалькатонго-миштек йәки ататлачука-сан-мигель диалекты ала, унда Мексиканың көньяғындағы Оахака төбәгендә ни бары алты мең кеше генә һөйләшә. Төп сәйерлеге: расласыу йәиһә һорау һөйләмдәре бер нимә менән дә, хатта интонация менән дә айырылмай.

Икенсе урында - Кольск ярымутрауынан Енисейға тиклем киң территорияла йәшәүсе 22 мең кеше һөйләшкән ненец теле.

Өсөнсө урын чоктав телендә. Уны Оклахома, Миссисипи, Луизиана һәм Теннесси штаттарында 10 мең Америка индейееңы ғына белә.

Иң сәйер 10 тел араһына шулай уҡ кумеяай йәки диегеньо (Калифорнияның аҫаба халҡының теле), эфиоп теле, кутенай - Канаданың Британия Колумбияһы провинцияһы индеецтарының үле теле, Үҙәк Африкала ярты миллион кеше һөйләшкән Танзания ираквы һәм киконго инә.

Тикшеренеүселәр шулай уҡ иң сәйер телдәр иҫәбенә немец, голланд, норвег, чех, испан һәм мандарин телдәрен индерә.

Инглиз теле 33-сө урынды биләй. Белорус һәм украин телдәре лә исемлеккә ингән, әммә тикшереүселәр урыҫ телен сәйер тип иҫәпләмәй. Европалылар өсөн сәйер булған венгр теле исемлектә 235-се урында тора. Критерийҙар буйынса донъяның бөтөнләй сәйер булмаған теле - хинди. Ул, нигеҙҙә, Һиндостандың үҙәк һәм төньяҡ төбәктәрендә таралған, 500 миллион самаһы кеше өсөн - туған, 120-220 миллион кеше өсөн икенсе туған тел булып тора. Ул исемлектә иң һуңғы - 239-сы урынды биләй.

## Һыҙғырыу һәм супылдау трендта түгел

Лингвистар шулай уҡ ысынлап та сәйер булған телдәрҙе лә билдәләй. Мәҫәлән, аяпанеко юғалыу алдында тора. Ҡасандыр был телдә Мексиканың барлыҡ аҫаба халҡы һөйләшкән, ул испан конкистадорҙарының баҫҡынсылығын да, һуғыштарҙы ла, революцияларҙы ла, аслыҡты ла, тәбиғәт ғәрәсәттәрен дә еңеп сыҡҡан. Әммә бөгөн аборигендар телендә Табасколағы Аяпа ауылында бер-береһенән 500 метр алыҫлыҡта йәшәгән... ике кеше генә һөйләшә. Дөрөҫөрәге, һөйләшә ала, әммә һөйләшмәй, сөнки бер-береһен күрә алмайҙар.

Намибияның һәм Ботсвананың өс меңгә яҡын аборигены һөйләшкән кхонг теле лә сәйерҙәр рәтендә. Унда 58-ҙән 122-гә тиклем тартынҡы, 31 һуҙынҡы һәм 4 интонация бар. Иң мөһиме - сыҡылдау һәм супылдау кеүек ишетелгән 43 тартынҡы.

Хикмәтле арчи телендә ҡылым ялғауҙары миллион ярым самаһы. "Мин ашайым" тигәндә 1502839 формала әйтергә мөмкин! Был телдә Дағстандың Арчиб ауылының аҫаба халҡы һөйләшә. Ҡылым унда зат, килеш, һан һәм башҡа грамматик нескәлектәрҙе, хатта ғәмәлдең нисек башҡарылыу категорияларына эйә. Әгәр һөйләүсе нимәләр хаҡында фекер алышҡанда шик белдерә икән, "-кугу" ялғауы ҡушыла; әгәр ихтималлыҡ тураһында һүҙ барһа - "-ра", ихтималлыҡ ҙур булһа "-эр" ялғауы ҡушыла. Арчи телендә "ул сөскөрҙө" тигәндә, кем, ҡасан, нисек сөскөргәне, һөйләүсенең уның сөскөргәнендә ышаныслы булыуы һәм сөскөргән ваҡыттағы хәл-торош тураһында ҡылымға ялғау ҡушып аңлатыла.

Инглиз теле менән сағыштырғанда, инглиз телендә ҡылым ялғауҙарының өс кенә төрө бар: -ing, -ed һәм -s.

Колумбия һәм Бразилияның Амазонас штатының меңдәрсә аборигены һөйләшкән донъяның иң ҡатмарлы туюка теле эргәһендә инглиз теле бөтөнләй "ярлы" булып күренә. Әгәр күпселек телдәрҙә ике-өс зат категорияһы булһа, туюка телендә улар 140 самаһы! Мәҫәлән, "ағастан айырылып торған ҡайыры" өсөн айырым зат булһа, "киң салбар" өсөн - икенсе.

Канар утрауҙары халҡы һөйләшкән, дөрөҫөрәге һыҙғырышҡан сильбо гомеро ("һыҙғырыу теле") ябай ғына. Уның алфавиты ике һуҙынҡынан һәм дүрт тартынҡынан тора. Уның ҡарауы, мәғлүмәтте 5 саҡырымға тиклем еткерергә мөмкин!

## Ябай һәм һүҙһеҙ ҙә аңлашыла

Атап үтелгән телдәрҙең һәр ҡайһыһы үҙенсә ҡыҙыҡлы, файҙалы һәм матур. Әммә күпселек өсөн иң матур, иң файҙалы тел - ул һөйөү теле.

Берлиндың Гумбольдт университеты ғалимдары раҫлауынса, романтик мөнәсәбәттәр өсөн кешеләрҙең бер телдә һөйләшеүе кәрәкмәй. Немец ғалимдары ашыҡыс осрашыуҙарҙы күҙәтеп һәм мөнәсәбәттәр башланыу өсөн мөһим факторҙарҙы асыҡларға тырышып шундай һығымтаға килгән.

Тәжрибәлә ҡатнашыусыларға осрашыуҙар ваҡытында төшөрөлгән 10 секундлыҡ видеояҙмалар күрһәткәндәр. Уның буйынса ролик геройҙарының артабанғы мөнәсәбәттәрҙә ҡыҙыҡһыныуы бармы, юҡмы икәнен асыҡларға кәрәк була. Һөҙөмтә аптырата: күптәр хатта роликты аҙағына тиклем ҡарап тормайынса ла дөрөҫ яуап бирә. Иң мөһиме - парҙарҙың ниндәй телдә һөйләшеүе бында бер ниндәй әһәмиәткә эйә булмай.

Лингвистар хыялы ошо түгелме ни? Һөйөү теле - ул һүҙҙәр түгел, ә планетаның һәр мөйөшөндәге кешегә аңлашылған ым-ишара, күҙҙә торошо. Шуға күрә уны өйрәнеүгә бер кемгә лә ваҡыт кәрәкмәй: былай ҙа барыһы ла аңлашылып тора!

**Григорий АЛЕКСЕЕВ.**

СӘЛӘМӘТ БУЛ!

# ИЛЛЕ ЙӘШТӘН ҺУҢ...

Тағы тын алығыҙ - устар йоҙроҡланды, һауаны "тотоп" тән аҫҡа - анусҡа йүнәлдә һәм янбаш "ҡыҫылды". Рәттән 4 шаулы ҡыҫҡа тын алығыҙ, бер үк ваҡытта усығыҙҙы йомарлағыҙ, анусығыҙҙы һәм янбашығыҙҙы "ҡыҫығыҙ". Һәр 4 тын алыуҙан һуң 3-5 секунд ял итеп 4 тын алыу-ҡыҫыу күнегеүен 24 тапҡыр башҡарығыҙ. Был - норма. Был күнегеүҙе шәрә килеш йәки киң кейемдә эшләргә кәрәк. "Пружина" күнегеүе ир-аттың простата бизен, бәүел каналының башланған өлөшөн һәм орлоҡ бүлеү юлын тулыһынса массажлай, бәүел ҡыуығын һәм тура эсәкте нығыта. Уны простата, кәрһеҙлек (импотенция), геморрой, энурез, ир-ат түлһеҙлеге һәм бәүел-енес системаһының башҡа ауырыуҙары ваҡытында эшләргә тәҡдим ителә. Хатта телевизор ҡарап ултырғанда ла башҡаларға һиҙҙермәслек итеп кенә 5-10 минут анусты "ҡыҫырға" мөмкин. Был ваҡытта тын алыу хаҡында уйламағыҙ. Янбаштарҙы тартыу - яҡшы күнегеү. Бында аяҡтар ҡатнашырға тейеш түгел. Алмашлап, башта тотош янбашты, артабан уң яғын, һуңынан һулын һелкетергә, тетрәтергә кәрәк. Был күнегеүҙе анусты "ҡыҫыу" менән бергә эшләргә лә мөмкин.

## "Аяҡ остары"

Ултырғыста ултырған килеш, аяҡтарҙы алға һуҙабыҙ, табандар бергә. "Бер" тигәндә балеттағы кеүек аяҡ бармаҡтарын мөмкин тиклем нығыраҡ һуҙабыҙ һәм бер үк ваҡытта ҡыҫҡа, шаулы итеп тын алабыҙ. Һуңынан, ял итмәйенсә "ике" тигәндә аяҡ осон үҙебеҙгә ҡарата мөмкин тиклем нығыраҡ тартабыҙ. Үҙебеҙҙән - тын алабыҙ, үҙебеҙгә - тын алабыҙ. Тынды ирекле рәүештә танау йәки ауыҙ аша сығарабыҙ. Күнегеүҙе эшләгәндә тынды сығарыуға иғтибар итмәгеҙ, бары тик тын алғанда ғына һанағыҙ. 8 тапҡыр тын алып - тын сығарғас, 3-5 секунд ял итегеҙ һәм ҡабаттан "һигеҙ"ҙе башҡарығыҙ. Барлығы 4 тапҡыр "һигеҙ", йәғни дөйөм алғанда 32 тапҡыр эшләргә кәрәк. Һуңынан күнекмәне туҡтамайынса 16, 32 тапҡыр эшләргә мөмкин. Барлығы 96, йәғни 12 "һигеҙ" (6 тапҡыр - 16, 3 тапҡыр - 32) эшләү зарур. Әгәр ҡорһаҡ пресын нығытырға теләһегеҙ, ултырған килеш аяғығыҙҙы алға һоноғоҙ һәм табандарығыҙҙы иҙәндән айырып, тура аяҡтарығыҙҙы бил тәңгәленә тиклем күтәреп, ултырғысҡа ныҡ итеп тотоноп, аяҡтарығыҙҙы тура мөйөштә тотоп, "Аяҡ остары" күнегеүе хәрәкәттәрен эшләгеҙ.

## "Аяҡ суғы менән түңәрәктәр яһау"

Ултырғыска ултырығыҙ, аяҡтарығыҙҙы алға һуҙығыҙ, табандар бер береһенә теймәй. Уң аяғығыҙҙы тура килеш бер ни тиклем өҫкә күтәрегеҙ һәм сәғәт йөрөшө буйынса түңәрәктәр эшләгеҙ. Аяғығыҙ алға һуҙылған ваҡытта танау менән тын алығыҙ. 8 түңәрәк эшләгәндән һуң, 3-5 секунд ял итегеҙ - аяҡтарығыҙҙы иҙәнгә төшөрөгөҙ. Түңәрәк эшләүҙе 16, 32-гә еткерергә, шулай уҡ хәрәкәтте кирегә башҡарырға ла мөмкин. 32 тапҡыр тын алыу - түңәрәк хәрәкәте эшләгәс, аяҡтарығыҙҙы алмаштырығыҙ. Һул аяғығыҙ менән дә шул уҡ хәрәкәттәрҙе шунса уҡ ҡыләмдә эшләгеҙ. Һәр аяҡҡа норма - 3-әр тапҡыр 32.

**С. КУЗИНА.**

**(Дауамы бар).**

## 26 АВГУСТА
## 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, 18.20, 1.10, 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.
18.50 На самом деле. [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Волшебник". [12+]
23.30 "Эксклюзив" с Дмитрием Борисовым. [16+]

### РОССИЯ 1

5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 9.00 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.25 "Выборы-2019. Дебаты".
10.00 "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 "Капитанша. Продолжение". [12+]
23.15 "Новая волна-2019".
2.05 Т/с "Королева бандитов". [12+]

### БСТ

**7.00, 9.15 Сәләм. [12+]**
**9.00, 16.00, 17.30, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).**
**10.00, 12.00, 15.50, 23.10, 6.50 Выборы-2019. [12+]**
**10.10, 16.30 Международный кинофестиваль "Серебряный Акбузат-2015". [12+]**
**11.00 Итоги недели (на рус. яз.).**
**11.45 Специальный репортаж. [12+]**
**12.10 Счастливый час.[12+]**
**13.00, 18.30, 22.45 Новости (на баш. яз.).**
**13.30 Бәхетнамә. [12+]**
**14.30 Наука 102. [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. [12+]**
**19.45 Сәңгелдәк. [0+]**
**20.15 Дорожный патруль. [16+]**
**20.50 Выборы-2019. Дебаты. [12+]**
**22.00 Вечерний телецентр. [12+]**
**23.20 Колесо времени. [12+]**
**0.15 Х/ф "Мир будущего". Новости (на баш. яз.). [16+]**

## 27 АВГУСТА
## 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, 18.20, 1.05, 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.
18.50 На самом деле. [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Волшебник". [12+]
23.30 "Семейные тайны" с Тимуром Еремеевым. [16+]

### РОССИЯ 1

5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 9.00 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.25 "Выборы-2019. Дебаты".
10.00 "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 "Капитанша. Продолжение". [12+]
23.15 "Новая волна-2019".
2.05 Т/с "Королева бандитов". [12+]

### БСТ

**7.00, 9.15 Сәләм. [12+]**
**9.00, 11.00, 16.00, 17.30, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).**
**10.00, 12.00, 15.50, 23.10, 6.50 Выборы-2019. [12+]**
**10.10 Д/ф К 120-летию со дня рождения командира 112-й Башкирской кавалерийской дивизии Минигали Шаймуратова. "Рожденный для славы". [12+]**
**11.15 Республика Live. [12+]**
**11.45 Дорожный патруль. [16+]**
**12.10 Счастливый час. [12+]**
**13.00, 18.30, 22.45 Новости (на баш. яз.).**
**13.30 Бәхетнамә. [12+]**
**14.30 Дорога к храму. [6+]**
**15.00, 17.45, 20.30 Интервью. [12+]**
**15.15 Вопрос+Ответ=Портрет. [6+]**
**16.15 Гора новостей.**
**16.30 К 120-летию со дня рождения командира 112-й Башкирской кавалерийской дивизии Минигали Шаймуратова. [6+]**
**16.45 Д/ф К 120-летию со дня рождения командира 112-й Башкирской кавалерийской дивизии Минигали Шаймуратова. "Конная гвардия: умирает, но не сдается…" [12+]**
**18.00 Специальный репортаж. [12+]**
**18.15 Инцидент-репортаж. [12+]**
**19.00 Вечерний телецентр. [12+]**
**19.45 Сәңгелдәк. [0+]**
**20.15 Криминальный спектр. [16+]**
**20.50 Выборы-2019. Дебаты. [12+]**
**22.00 "Честно говоря". [12+]**
**23.20 Күстәнәс. [12+]**
**23.45 Замандаш. [6+]**
**0.00 Х/ф "Шоколад". Новости (на баш. яз.). [12+]**

## 28 АВГУСТА
## 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, 18.20, 0.25, 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.
18.50 На самом деле. [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Волшебник". [12+]
23.30 Премьера. "Про любовь". [16+]
3.55 "Наедине со всеми". [16+]

### РОССИЯ 1

5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 9.00 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.25 "Выборы-2019. Дебаты".
10.00 "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 "Капитанша. Продолжение". [12+]
23.15 "Новая волна-2019". [12+]
2.05 Т/с "Королева бандитов". [12+]

### БСТ

**7.00, 9.15 Сәләм. [12+]**
**9.00, 11.00, 16.00, 17.30, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).**
**10.00, 12.00, 15.50, 23.10, 6.50 Выборы-2019. [12+]**
**10.10, 16.30 Международный кинофестиваль "Серебряный Акбузат-2015". [12+]**
**11.15 "Честно говоря". [12+]**
**11.45 Криминальный спектр. [16+]**
**12.10 Счастливый час. [12+]**
**13.00, 18.30, 22.45 Новости (на баш. яз.).**
**13.30 Бәхетнамә. [12+]**
**14.30 "Аль-Фатиха. [12+]**
**15.00, 17.45, 20.30 Интервью. [12+]**
**15.15, 23.20 Бала-саға. [6+]**
**16.15 Гора новостей.**
**18.00 Республика Live. #Дома. [12+]**
**19.00 Вечерний телецентр. [12+]**
**19.45 Сәңгелдәк. [0+]**
**20.15 Дорожный патруль. [16+]**
**20.45 Инцидент-репортаж. [12+]**
**20.50 Выборы-2019. Дебаты. [12+]**
**22.00 Вечерний телецентр. [12+]**
**0.00 Х/ф "Между ангелом и бесом". Новости (на баш. яз.). [16+]**

## 29 АВГУСТА
## 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, 18.20, 1.20, 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.
18.50 На самом деле. [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Волшебник". [12+]
23.30 "Вечерний Ургант". [16+]
0.25 На ночь глядя. [16+]

### РОССИЯ 1

5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 9.00 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.25 "Выборы-2019. Дебаты".
10.00 "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". [12+]
12.50, 18.50 "60 минут". [12+]
14.45 "Кто против?" [12+]
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.00 Т/с "Капитанша. Продолжение". [12+]
23.15 Торжественное закрытие Международного конкурса молодых исполнителей "Новая волна-2019".
1.55 Т/с "Королева бандитов". [12+]

### БСТ

**7.00, 9.15 Сәләм. [12+]**
**9.00, 11.00, 16.00, 17.30, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).**
**10.00, 12.00, 15.50, 23.10, 6.50 Выборы-2019. [12+]**
**10.10, 16.30 Международный кинофестиваль "Серебряный Акбузат-2015". [12+]**
**11.15 "100 имен Башкортостана". [12+]**
**11.45 Дорожный патруль. [16+]**
**12.10 Счастливый час. [12+]**
**13.00, 18.30, 22.45 Новости (на баш. яз.).**
**13.30 Бәхетнамә. [12+]**
**14.30 Автограф. [12+]**
**15.00, 17.45, 20.30 Интервью. [12+]**
**15.15 Бирешмә. Профи. [6+]**
**16.15 Гора новостей.**
**18.00 Деловой Башкортостан. [12+]**
**18.15 Инцидент-репортаж. [12+]**
**19.00 Вечерний телецентр. [12+]**
**19.45 Сәңгелдәк. [0+]**
**20.15 Криминальный спектр. [16+]**
**20.50 Выборы-2019. Дебаты. [12+]**
**22.00 Республика Live. [12+]**
**23.20 "Песня года". [12+]**
**23.45 Современник. [12+]**
**0.00 Х/ф "Экзамен для двоих". Новости (на баш. яз.). [12+]**

## 30 АВГУСТА
## 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, 17.00, 18.20 "Время покажет". [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.50 На самом деле. [16+]
19.50 "Поле чудес". [16+]
21.00 Время.
21.30 Премьера. Международный музыкальный фестиваль "Жара". [12+]
23.55 "Вечерний Ургант". [16+]
0.50 Х/ф "Побеждай!" [16+]

### РОССИЯ 1

5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 9.00 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.25 "Выборы-2019. Дебаты".
10.00 "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". [12+]
12.50, 18.50 "60 минут". [12+]
14.45 "Кто против?" [12+]
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.00 Х/ф "Цена любви". [12+]
0.50 Х/ф "Со дна вершины". [12+]

### БСТ

**7.00, 9.15 Сәләм. [12+]**
**9.00, 11.00, 16.00, 17.30, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).**
**10.00, 12.00, 15.50, 23.10, 6.50 Выборы-2019. [12+]**
**10.10, 16.30, 5.30 "Исторические хроники Югры". [12+]**
**10.30 Республика Live. #Дома. [12+]**
**11.15 Д/ф "Уроки жизни". [12+]**
**11.45 Криминальный спектр. [16+]**
**12.10 "Йома". [0+]**
**12.30, 5.00 Башҡорттар. [6+]**
**13.00, 18.30, 22.45 Новости (на баш. яз.).**
**13.30 Автограф. [12+]**
**14.00 "Красная кнопка". [16+]**
**14.45 Неизвестный Башкортостан. [12+]**
**15.15 Алтын тирмә. [0+]**
**16.15 "Выше всех!" [6+]**
**15.00, 17.45, 20.30 Интервью. [12+]**
**18.00 У дачи. [12+]**
**19.00 "Башҡорт йыры-2019". [12+]**
**19.45 Сәңгелдәк. [12+]**
**20.15 Ради добра. [6+]**
**20.45 Инцидент-репортаж. [12+]**
**20.50 Выборы-2019. Дебаты. [12+]**
**22.00 Вечерний телецентр.**
**23.20 Караоке по-башкирски. [12+]**
**0.00 Х/ф "Черчилль". Новости (на баш. яз.). [16+]**

## 31 АВГУСТА
## СУББОТА
### ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.10, 6.10 Х/ф "Битва за Севастополь". [12+]
6.00, 10.00 Новости.
9.00 "Играй, гармонь любимая!" [12+]
9.45 "Слово пастыря". [0+]
10.10 Д/ф Премьера. "Женя Белоусов. Такое короткое лето". [12+]
11.10 "Честное слово" с Юрием Николаевым. [12+]
12.00 Новости с субтитрами.
12.10 Д/ф Премьера. "Сергей Соловьев. "АССА - пароль для своих". [12+]
13.10 Т/с "Анна Каренина". [16+]
18.00 "Кто хочет стать миллионером?" с Дмитрием Дибровым. [12+]
19.30, 21.20 "Сегодня вечером". [16+]
21.00 Время.
23.00 Х/ф "АССА". [16+]
1.55 "Наши в городе". Концерт. [16+]

### РОССИЯ 1

5.00 "Утро России. Суббота".
8.15 "По секрету всему свету".
8.40 Местное время. Суббота. [12+]
9.20 "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 "Заклятые подруги". [12+]
18.00 "Привет, Андрей!" [12+]
20.00 Вести в субботу.
21.00 Х/ф "Святая ложь". [12+]
1.00 Х/ф "Шанс". [12+]

### БСТ

**7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]**
**8.00, 18.30 Новости (на баш. яз.).**
**8.15 М/ф "Мультфильмы". [0+]**
**8.45 Д/ф "Максуд Сюндюкле". [12+]**
**9.15 Моя вершина. [12+]**
**9.30 "Физра". [6+]**
**9.45 "Перекличка". [6+]**
**10.00 "Книга сказок". [0+]**
**10.15 МузКәрәҙ. [0+]**
**10.30 "Городок АЮЯ". [0+]**
**10.45 Күстәнәс. [12+]**
**11.15 Хазина о Хазине. [0+]**
**11.45 "Йөрәк һүҙе". [12+]**
**12.00 Конноспортивный турнир "Терра Башкирия". X этап. [12+]**
**14.00 "Дарю песню". [12+]**
**15.30 Башҡорттар. [12+]**
**15.50, 19.40, 6.50 Выборы-2019. [12+]**
**16.00 Колесо времени. [12+]**
**17.00 Д/ф "Еду в деревню". [12+]**
**17.30 "Йәйләү". [6+]**
**18.00 Бизнес-обзор. [12+]**
**18.20 Инцидент-репортаж. [12+]**
**19.00 Вопрос+Ответ=Портрет. [6+]**
**19.50 Сәңгелдәк. [0+]**
**20.00 Деловой Башкортостан. [12+]**
**20.15 Торжественная церемония открытия IV Международного кинофестиваля "Серебряный Акбузат". [12+]**
**21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).**
**22.00 Следопыт. [12+]**
**22.30, 1.15 Итоги недели (на баш. яз.).**
**23.15, 4.45 Х/ф "Игра в имитацию". [16+]**

## 1 СЕНТЯБРЯ
## ВОСКРЕСЕНЬЕ
### ПЕРВЫЙ КАНАЛ

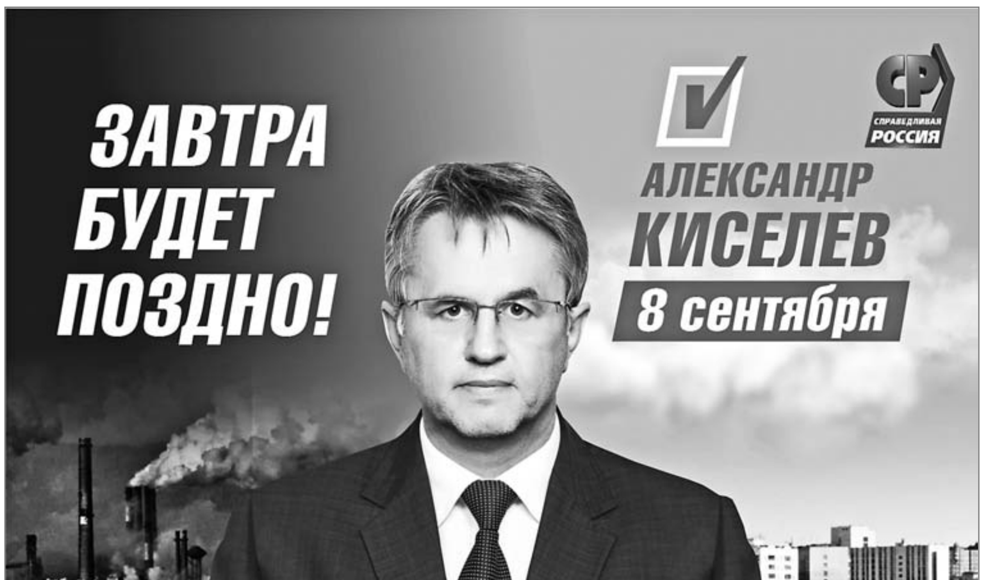
6.00, 10.00 Новости.
6.10 Х/ф "Баллада о солдате". [0+]
7.45 "Часовой". [12+]
8.15 "Здоровье". [16+]
9.20 "Непутевые заметки" с Дмитрием Крыловым. [12+]
10.10 "Жизнь других". [12+]
11.10, 12.15 "Видели видео?" [6+]
12.00 Новости с субтитрами.
13.50 Премьера. "Ледниковый период. Дети". Гала-концерт. [0+]
16.30 "КВН". Премьер-лига. [16+]
18.00 "Точь-в-точь". [16+]
21.00 Время.
22.00 Премьера. "Большая игра". [16+]
23.45 Х/ф "За пропастью во ржи". [16+]
1.45 Х/ф "Жюстин". [16+]

### РОССИЯ 1

5.20 Т/с "По горячим следам". [12+]
7.20 "Семейные каникулы". [12+]
7.30 "Смехопанорама" Е. Петросяна. [12+]
8.00 Утренняя почта. [12+]
8.40 Местное время. Воскресенье.
9.20 "Когда все дома с Тимуром Кизяковым". [12+]
10.10 Сто к одному. [12+]
11.00 Вести.
11.20 Д/ф "Фестиваль "Алина". [12+]
12.40 Х/ф "Пластмассовая королева". [12+]
15.40 Х/ф "Золотая осень". [12+]
20.00 Вести недели.
22.00 Москва. Кремль. Путин. [12+]
22.40 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
0.50 "Дежурный по стране". Михаил Жванецкий. [16+]
1.50 Т/с "Пыльная работа". [16+]

### БСТ

**7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]**
**7.30 Новости (на баш. яз.).**
**7.45 Уфимский марафон-2019.**
**11.00 "Гора новостей. [6+]**
**11.15 Байтус. [6+]**
**11.30 "Сулпылар". [0+]**
**11.45 "Ал да гөл. [6+]**
**12.00 Бай баҡса. [12+]**
**12.30 Итоги недели (на баш. яз.). [12+]**
**13.15 "Алтын тирмә". [12+]**
**14.00 "Дарю песню". [12+]**
**15.00 "Тамыр" представляет…" [6+]**
**15.30 "Здравствуй, школа!" [0+]**
**15.50, 19.40 Выборы-2019. [12+]**
**16.00 Дорога к храму. [0+]**
**16.30, 5.30 Историческая среда. [12+]**
**17.00 Д/ф "Еду в деревню". [12+]**
**17.30 Торжественная церемония закрытия IV Международного кинофестиваля "Серебряный Акбузат". [12+]**
**19.30 Деловой Башкортостан. [12+]**
**19.50 Әлләсе… [6+]**
**20.30 "Теге өсәү!" [12+]**
**21.00 Республика Live. [12+]**
**21.30, 6.00 Итоги недели (на рус. яз.).**
**22.15, 6.45 Специальный репортаж. [12+]**
**22.30 "Красная кнопка". [16+]**
**23.15 Х/ф "Неуловимые мстители". [12+]**
**2.00 Спектакль "Великий обольститель". [12+]**




Бесплатная площадь предоставлена кандидату в депутаты Совета городского округа г. Уфа Республики Башкортостан четвертого созыва **КИСЕЛЕВУ Александру Геннадьевичу** согласно ст.65 Кодекса Республики Башкортостан от 6 декабря 2006 г. N380-з "О выборах".

# НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

*1440 һижри йыл.*

| Август-сентябрь (Зөлхизә-мөхәррәм) | Иртәнге намаҙ | Ҡояш ҡалка | Өйлә намаҙы | Икенде намаҙы | Ахшам намаҙы | Йәстү намаҙы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 26 (25) дүшәмбе | 4:42 | 6:12 | 13:30 | 18:52 | 20:22 | 21:52 |
| 27 (26) шишәмбе | 4:44 | 6:14 | 13:30 | 18:49 | 20:19 | 21:49 |
| 28 (27) шаршамбы | 4:46 | 6:16 | 13:30 | 18:47 | 20:17 | 21:47 |
| 29 (28) кесе йома | 4:48 | 6:18 | 13:30 | 18:45 | 20:15 | 21:45 |
| 30 (29) йома | 4:50 | 6:20 | 13:30 | 18:42 | 20:12 | 21:42 |
| 31 (1) шәмбе | 4:52 | 6:22 | 13:30 | 18:40 | 20:10 | 21:40 |
| 1 (2) йәкшәмбе | 4:53 | 6:23 | 13:30 | 18:37 | 20:07 | 21:37 |

*"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.*

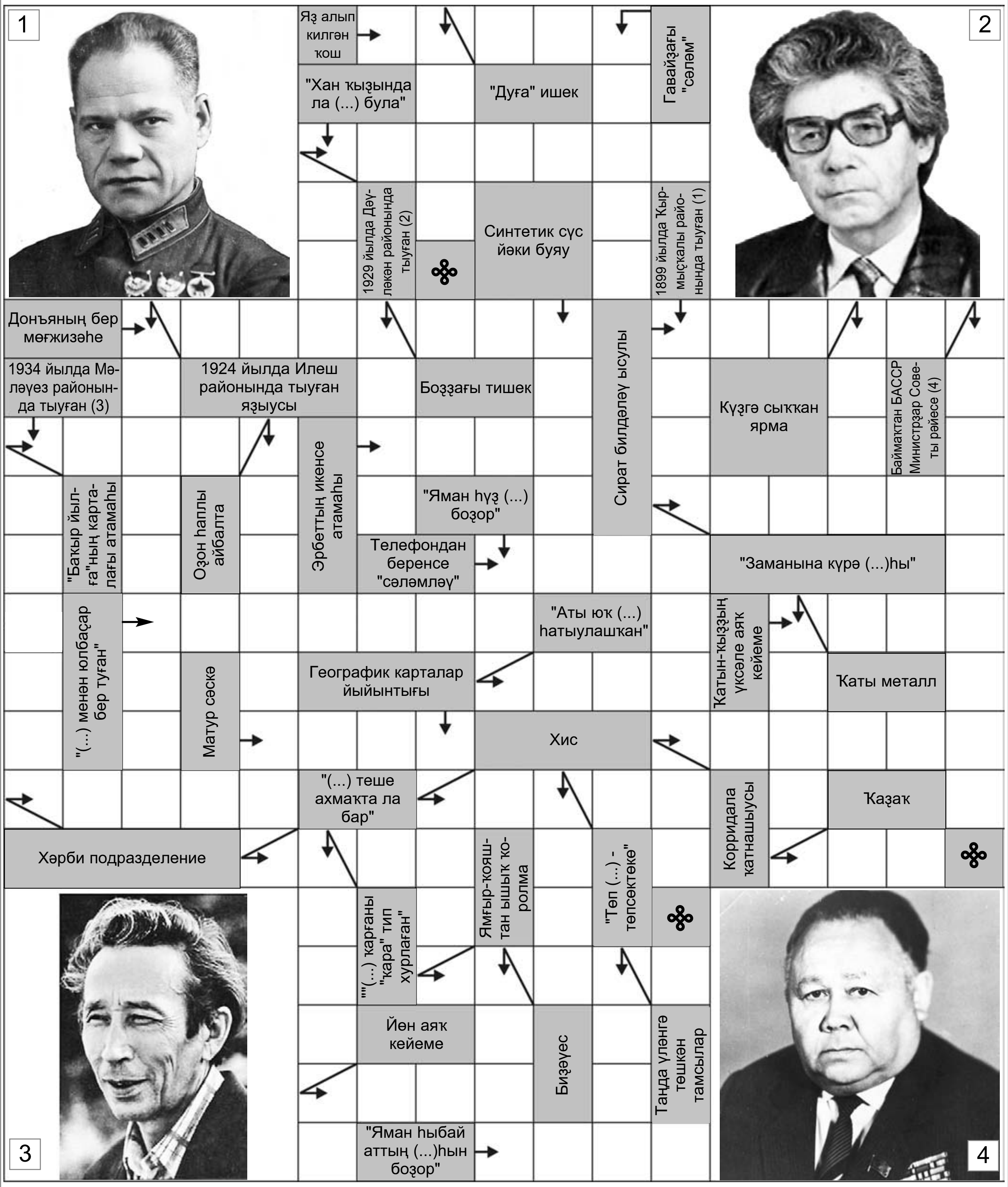
✓ *Иң ҡурҡынысы - бәләкәй кешенең оло властары.*

*(И. Шевелев).*



*БАШ ЭШЛӘТМӘК*

# АВГУСТ АЙЫНДА...




Йәмилә ШӘРӘФЕТДИНОВА төҙөнө.

## Остапчук Эдуард Владимирович

*День за днем каждый из нас делает свой выбор, который касается самых разных аспектов жизни, а зачастую может повлиять на будущее. Профессия, близкое окружение, политические взгляды и понимание мира - все это мы определяем для себя раз и навсегда. Наша команда четко понимает, что нужно быть готовыми бороться за голоса наших земляков, продумывая шаги для развития района, чтобы жизнь становилась комфортнее, безопаснее и ярче.*

**Остапчук Эдуард Владимирович** является Кандидатом в депутаты Совета городского округа город Уфа Республики Башкортостан четвёртого созыва, выдвинут местным отделением Всероссийской политической партии "Единая Россия" г. Уфы по одномандатному избирательному округу №14

**Биография**

Э.В. Остапчук родился 7 сентября 1967 года в рабочей семье в Уфимском районе, пос.Шакша. В 1986 году окончил "Среднее профессионально-техническое училище № 61"; в 2002 году - "Академию народного хозяйства при Правительстве РФ"; в 2003 году - "Уфимский государственный институт сервиса". Трудовую деятельность начал в 1986 году на "Уфимском ордена трудового Красного Знамени заводе синтетического спирта им. 40-летия ВЛКСМ", слесарем КИПиА 4 разряда. С 1986 по 1988 годы служил в рядах Вооруженных сил Советской Армии. Награжден знаком "Отличник Советской Армии". В 1988 поступил на службу в качестве пожарного в "Управление пожарной охраны МВД РБ". В 1991 году перешел на работу оператором газораспределительной станции 4 разряда на "Башкирский машиностроительный завод", где трудился вплоть до 1997 года. Начиная с 1997 года он прошел путь от мастера участка в ООО "Потенциал", менеджера по поставкам ООО "ЮВЭСком" (2001-2003), заместителя директора в ООО "Потенциал" (2003-2006), до коммерческого директора в ООО "Компания "Потенциал" (2006 по настоящее время). Женат, двое сыновей.

***Решение только за каждым из вас: выбрать правильный путь 8 сентября в единый день голосования!***

Бесплатная площадь предоставлена кандидату в депутаты Совета городского округа г. Уфа Республики Башкортостан четвертого созыва **ОСТАПЧУК Эдуарду Владимировичу** согласно ст.65 Кодекса Республики Башкортостан от 6 декабря 2006 г. N380-з "О выборах".

**32-се һандағы сканворд яуаптары.**

**Горизонталь буйынса:** Арҡатау. Балта. Бәрәкәт. Тула. Аласыҡ. Бармаҡ. Ысул. Ми. Ҡапҡаҡ. Көсөк. Ләңге. Бешкәк. Романс. Йоҙаҡ. Түрә. Асыу. Ашуғ. Ауыҙ. Ажар. Ағыу.

**Вертикаль буйынса:** Бөркөтлө. Тубырсыҡ. Кәрәҙ. Батман. Алабай. Ләм. Ҡабырсаҡ. Мә. Тағара. Кирәм. Соус. Умартасы. Балауыҙ. Паштет. Солоҡ. Ҡороҡ. Кейә.

## *ИҒЛАН*

В связи с утерей просим считать недействительными квитанции А7 002075401, 002213159 АО "ОСК" филиала г. Уфы.

*ХУЖАБИКӘ ҠОЛАҒЫНА*

## ТӘҘРӘ ҠОРҒАНЫН...

**Тәҙрә ҡорғанын йыуғанда һыуға аш тоҙо, шыйыҡ синке һәм аш һеркәһе һалырға кәрәк була.**

Күп тоҙ һалынған 36 градуслыҡ йылы һыуға ҡорғанды еметергә һалырға. Тоҙ һыуҙы йомшарта, туҡыманың һарылығын һәм бысрағын бөтөрә. Хатта һыу ҡап-ҡара төҫкә инеп бысрай. Бер сәғәт, сәғәт ярым тотҡандан һуң йылы һыуҙа сайҡатып алырға. Ҡорғанды эҫе һыуға тығырға ярамай, сөнки эҫе һыу ундай нескә туҡымаларҙы һарғайта. Һыу температураһын терһәкте тығып билдәләйбеҙ, ул йылымыс булырға тейеш. Артабан тағы бер тапкыр шундай уҡ йылымыс һыу әҙерләп, порошок ҡушып, ҡорғанды ышҡып йыуырға, сайҡарға кәрәк, ләкин һығырға ярамай. Таҙарып килгән ҡорғанды һеркә ҡушылған 36 градус йылылыҡтағы һыуға тығып алырға. Был туҡыма ялтырап торһон өсөн эшләнә. Шунан һыуҙы тағы ла яңыртып, күгәлйем төҫ ингәнсе синке ҡойоп, ҡорғанды йыуабыҙ. Ошо рәүешле йыуылған ҡорған хужабикәнең уңғанлығын сағылдырып, ап-аҡ булып ялтырап торасаҡ!

## ТӘБИҒИ ТАҘАРТҠЫС

**Сифатлы матрастарҙы яңыртыу бөгөн ҡиммәткә төшә. Әммә унда бысраҡ таптар барлыҡҡа килгән осракта ни эшләргә? Быныӊ өсөн һәр төрлө таптарҙы, шул иҫәптән ҡан, бәүел, шарап эҙҙәрен дә яҡшы таҙартҡан тәбиғи таҙартҡыс рецебын тәҡдим итәбеҙ.**

Тәбиғи таҙартҡысты эшләү өсөн түбәндәгеләр кәрәк: 235 мл 3 процентлы водород перекисы, 3 ҡалаҡ аш содаһы, әҙ генә шыйыҡ һабын йәки ҡашығаяҡ йыуғыс. Матрас яҡшы таҙарһын өсөн ҡушымтаны һөртөр алдынан ғына әҙерләргә кәрәк, уны һаҡлауҙың да файҙаһы юҡ. Һиптергесле һауытта сода һәм водород перекисын ҡойоп бутарға. Сода ирер бөткәс, шыйыҡ һабын йәки ҡашығаяҡ йыуғыстан бернисә тамсы тамыҙып, һауытты һелкетергә. Әҙер таҙартҡысты матрастағы бысраҡ таптарға һиптереп сығырға һәм күперерге бөткәнсе 5-10 минут көтөргә. Кибеп барған таптан таҙартҡысты саң һурҙырғыс ярҙамында һөртөп алырға. Был рәүешле матрастағы бысраҡ таптарҙы бөтөргәндә генә түгел, түшәк кәрәк-яраҡтарын алыштырған һайын таҙартып торорға ла була.

## ҠОТЛАЙБЫҘ!

Август айында тыуған көндәрен билдәләүселәр - **Ейәнсура районы** Юнай ауылынан Фәниә Вәлиева, **Архангел районы** Родинск ауылынан Әминә Әхтәмова, Убалар ауылынан Альмира Юламанова, **Баймаҡ районы** Үрге Йайыҡбай ауылынан Ф. Хәсәнова, **Бүздәк районы** Ҡаңны-Төркәй ауылынан Мәхмүзә Шәгәлиева, **Ҡыйғы районы** Ибрай ауылынан Хәлфетдин Шиһапов, **Учалы районы** Рысай ауылынан Хәтижә Сәғитова, **Өфө ҡалаһынан** Зөһрә Мәһәҙиева һәм башҡа уҡыусыларыбыҙҙы ихлас ҡотлайбыҙ! Килер көндәрегеҙ шатлыҡ-ҡыуаныстарҙан ғына торһон, күңелдәрегеҙҙә йәшәү дәрте һүнмәһен, бар теләктәрегеҙ гәмәлгә ашһын!

**Иң изге теләктәр менән, "Киске Өфө"ләр.**

ҺАЙ-ҺАЙ-ҺАЙ!

# ЯҢЫ ҺУЛЫШ МЕНӘН...

**Бөгөн Өфөлә IV "Көмөш Аҡбуҙат" Халыҡ-ара милли һәм этник кино фестивале башланды. Ул 27 августа тиклем дауам итәсәк. Өфө ҡалаһы округы хакимиәте ярҙамында Башҡортостан Республикаһы Хөкүмәте, БР Мәҙәниәт министрлығы, Әмир Абдразаҡов исемендәге "Башҡортостан" киностудияһы үткәргән был фестиваль тамашасылар өсөн күп кенә яңылыҡтар һәм онотолмаçлыҡ осрашыуҙар алып килмәксе. Улар тураһында журналистарға фестивалде ойоштороусылар һөйләне.**

яңы осошҡа

Өсөнсө фестивалдән алып байтаҡ ваҡыт үтеүгә ҡарамаçтан, был сараның милли мәҙәниәт өсөн әһәмиәте ҙур. Ошоно аңлап, быйыл Башҡортостан Хөкүмәте, шәхсән Радий Фәрит улы Хәбировтың "Көмөш Аҡбуҙат"ты үҙ ҡурсыуы аçтына алыуы, һис шикһеҙ, ыңғай күренеш. 4 көн дауамында "Родина" кинотеатрында Австралия, Әзербайжан, Әрмәнстан, Һиндостан, Ҡытай, Мьянма, Индонезия, Иран, Ҡаҙағстан, Ҡырғыҙстан, Литва, Непал, Молдова, Руанда, Үзбәкстан, Франция, Көньяҡ Корея һәм Рәсәй төбәктәрендә төшөрөлгән фильмдар күрһәтеләсәк. "Һәр фестивалдең йөрәге - ул фильмдар һәм уларҙы төшөрөүселәр. Быйылғы һайлап алыу комиссияһы бик етди эш алып барҙы һәм, һөҙөмтәлә, иң яҡшы эштәр ҡаты талаптар аша һайлап алынды. Улар араһында Якутияның "Надо мною солнце не садится", "Царь-птица" картиналары, Индонезияның "Султан Агунг", Литваның "Я спал, когда счастье проходило мимо", Үзбәкстандың "Горячая лепешка" фильмдары бар. "Кинотавр"ҙа ҡатнашҡандан һуң, "Керосин" фильмы беҙҙең фестивалгә килә", - тине "Башҡортостан" киностудияһы директоры урынбаçары Зөһрә Бураҡаева. Әйткәндәй, программа шулай төҙөлгән, бар фильмдар ҙа ике тапҡыр күрһәтеләсәк, был тамашасылар уларҙың барыһын да күреп өлгөрһөн өсөн эшләнә.

Милли фильм шуныһы менән әһәмиәтле, унда иң тәүҙә халыҡтың күңеле сағыла. Режиссер Вилүрә Исәндәүләтова билдәләүенсә, быйылғы фестивалдә лә төрлө халыҡтарҙың еренә, һыуына, теленә һ.б. мөнәсәбәтен күрһәткән матур фильмдар күп, бигерәк тә Якут Республикаһы, Иран, Ҡырғыҙстан, Ҡаҙағстан этник кино йүнәлешендә дөрөç үçешә. Заманалар үҙгәрһә лә, бөгөнгө йәмғиәттә лә өлгө алырлыҡ кешеләр, идеалдар, әхлаҡи ҡиммәттәр, һөйөү кеүек мөҡәддәс тойғолар бар. Быларҙың барыһын да тап милли һәм этник кинола күрергә була ла инде. IV фестивалдең тағы ла бер яңылығы - этник һәм милли киноға социаль һәм дәртләндереүсе кино тигән тармаҡ өçтәлде. 49 картинаның 24-е - тап ошо темаға бағышланған. Ойоштороусылар әйтеүенсә, был фестиваль программаһын киңәйтергә һәм байытырға мөмкинлек биргән.

Шуныһы ҡыуаныслы, "Көмөш Аҡбуҙат" фестивале менән бергә үҙебеҙҙә башҡорт киноһы ла үçешә. Быйыл, мәçәлән, 8 башҡорт фильмы конкурс программаһына ингән. Айнур Асҡаровтың "Өфөнән һөйөү менән", Роман Пожидаевтың "Аҡ ҡарҙар яуғанда", Фәрзәнә Утарбаеваның "Ҡырағай", Кирстен Гайнеттың "О чем грустит наш дом", Радик Килмәмәтовтың "Виртуоз", Руслан Юлтаевтың "Кластан тыш дәрес", Илдар Ғиләжевтың "Европа подождет!", Динара Әбдрәшитованың "Асия" картинаһы төрлө номинацияларҙа көс һынашасаҡ. Булат Йосоповтың "Беренсе Республика" тарихи фильмы фестивалде асасаҡ, конкурстан тыш ҡатнашһа ла, Айсыуаҡ Йомағоловтың "Етегән" фильмы ла сараның бер биҙәгенә әүереләсәк.

Фестиваль өсөн таш һәм бронзанан махсус статуэтка ла эшләгән. Уның рәссамы - Арыçлан Бикбаев, скульпторы - Салауат Ғәниев. Аҡбуҙат һыны ювелир көмөш менән ҡапланған. Фестивалдең Гран-приһын яулаған фильмға 1 млн һумлыҡ сертификат тапшырыласаҡ. Шулай уҡ йылдағыса махсус приздар ҡаралған. Фестивалдең жюри рәйесе - РСФСР-ҙың халыҡ артисы Сергей Шакуров. Сара сиктәрендә төрлө осрашыуҙар, оçталыҡ дәрестәре лә ҡаралған, улар хаҡында "Көмөш Аҡбуҙат" фестивалененең рәсми сайтында тулыраҡ мәғлүмәт бар. 27 августа "Ватан" этнопаркында "Симфоник төн" уҙасаҡ, унда фильмдарҙа яңғыраған көйҙәр уйналасаҡ. 22.00 сәғәттә фейерверк та буласаҡ. Шулай уҡ тамашасылар өсөн тағы ла бер матур осрашыу көтөлә. Күптәр яратып ҡараған "Великолепный век" сериалы (Төркиә) актеры Селим Байрактар **(һүрәттә)** Өфөгә килә. Уның менән бөгөн кис "Башҡортостан" дәүләт концерт залы алдында, шулай уҡ 27 августа "Ватан" этнопаркында осрашырға, аралашырға, фото төшөргә мөмкин.

**Ләйсән НАФИҠОВА.**

БАШҠОРТСА ҺҮҘЛЕК

# НИМӘ УЛ "ВАЛЬДШНЕП"?

**Биология фәндәре докторы, БДУ-ның Сибай институты профессоры Сәфәрғәли Йәнтүриндың "Зоология терминдарының русса-башҡортса, башҡортса-русса һүҙлеге"нән Башҡортостанда йыш осраған ҡоштарҙың башҡортса-русса атамалары менән таныşығыҙ.**

**бормотушка - сырҡылдаҡ турғай**
**болотный лунь - ҡамыш көйгәнәге, һаҙ көйгәнәге**
**большая синица - ҡарабаш турғай**
**большой веретенник - ҡыҙғатау, ҡыҙратау**
**большой кроншнеп - ҡарабаш турғай**
**большой крохаль - ҡыҙғатау**
**большой пестрый дятел - ҡурҙай**
**большой подорлик - ҡарағош**
**большой улит - ҙур ала тумырҭка**
**вальдшнеп - ҡурпысыҡ**
**варакушка - шиҡылдаҡ һандуғас**
**вертишейка - борғандаҡ**
**вертлявая камышевка - алабаш ҡурҙай**
**воробей - турғай**
**ворон - ҡоҙғон**
**вьюрок - алаҡас турғай, аҡбауыр турғай**
**вяхирь - алатуба**
**галка - сәүкә.**

(Дауамы. Башы 33-сө һанда).

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

# ИЛЛЕ ЯУЛЫҒЫҢ БУЛҺА ЛА

## ил ауыҙын тыға алмаçһың

Баçалҡы булһаң - баçырҙар, уçал булһаң - аçырҙар, уртаса уçал булһаң ил ағаһы яһарҙар.

**(Башҡорт халыҡ мәҡәле).**

Ҡоллоҡ кешене шул тиклем дәрәжәлә кәмһетә, күңеленә ҡоллоҡ инеп урынлашҡан кеше тора-бара хатта үҙенең бығауҙарын ярата башлай.

**(Л. Вовенарг).**

Иң ҡурҡынысы - бәләкәй кешенең оло власы.

**(И. Шевелев).**

Тотош халыҡтың ҡурҡаҡлығы - уның өсөн ҡоллоҡ бығауҙары сүкеү мөмкинлегенең иң төп шарты.

**(Ж. Марат).**

Кем күпте теләй, ул үҙ ғүмерен көтөүҙәр менән үткәрә; ә кемдең теләктәре юҡ, ул бары тик үлем көтә.

**(П. Буаст).**

Кем байлығы булып та, уны башҡалар менән дә бүлешмәй, үҙе өсөн дә тотонмай, ул, баçыуҙа сит кешенең игенен һаҡлаған һалам ҡараçҡы кеүек, бер нәмәгә лә эйә түгел.

**(Һинд мәҡәле).**

Кеше донъяға килгәндә устарын йомоп килә - бар донъя минеке, йәнәһе. Донъянан киткәндә кешенең устары асыҡ була - ҡарағыҙ, үҙем менән бер ни ҙә алмайым, йәнәһе.

**(Талмуд).**

**Шулай итеп, тағы бер аҡыл: "Уҡыусы уҡытыусыһына йүгереп килеп инә лә:**

**- Уҡытыусым, сит илдәге сауҙа буйынса бер консультант аҙна һайын гәзиттә рубрика алып бара һәм һинең фекерҙәреңде урлай! - ти.**

**- Әйт әле, ә ул минең фекерҙәрҙе ныҡ боҙамы?**

**- Юҡ. Шул илдә йәшәгән дуçым миңә мәҡәләләрҙе тотош уҡып сыҡты. Әйтерһең дә, һин яҙған кеүек, тик ул кеше һеҙҙең фекерҙәрҙе үҙ исеме аçтында сығара. Улай бит ярамай! Нимә эшләргә уйлайһың, уҡытыусым?**

**- Ә ни өсөн мин нимәлер эшләргә тейеш?**

**- Был кеше бит һинең фекерҙәреңде урлай. Белдекһеҙ булһа ла, үҙен аҡыллы итеп күрһәтә, һинең аҡылыңды файҙалана!**

**- Ләкин минең аҡылым бит кәмемәй, әллә мине ахмаҡлана бара, тиһеңме? - тип көлә уҡыусыһынан уҡытыусы".**

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

Баш мөхәррир:
**Гөлфиә ЯНБАЕВА.**
**Мөхәрририәт:**
Ләйсән НАФИҠОВА,
Зәйтүнә ӘЙЛЕ,
Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА,
Миләүшә ҠАҺАРМАНОВА,
Артур БАТЫРШИН.

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

**Телефондар:**
**Баш мөхәррир** 253-25-44
**Баш мөхәррир урынбаçары** 246-03-24
**Бухгалтерия** 246-03-23
**Хәбәрселәр** 252-39-99

Ҡул ҡуйыу ваҡыты - 23 август 17 сәғәт 00 мин.
Ҡул ҡуйылды - 16 сәғәт 00 мин.

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

«Киске Өфө»нөң индексы – **ПР905**
Тиражы - 3707
Заказ - 1647/08