ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Кисҡе Өфө

12-18 август (урағай) 2017

№32 (762)

15 йыл

kiskeufa.ru • blog.kiskeufa.ru • 2002 йылдан башлап сыға • һатыуға хаҡы ирекле

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Өс бала менән рәхәт - бер-береһенә күҙ-ҡолаҡтар 6

Ҡымыҙ эсеүгә... ун ике сәбәп 7

"Йырлай-йырлай дауалайым..." 8-9

Яуаптары булмағас... һорауҙар асыҡ ҡала 15

ТВ-программа 14

Мөхтәрәм уҡыусыларыбыҙ! Август аҙағына тиклем 2018 йылдың беренсе яртыһы өсөн 50665 индекслы "Киске Өфө"гә - 518 һум 82 тингә, ә Бөйөк Ватан һуғышы ветерандары һәм инвалидтары 463 һум 08 тингә яҙыла алаһығыҙ. Июль-августа гәзиткә яҙылып, квитанцияларын редакциябыҙға ебәргәндәр араһынан кемдәрҙер, ғәҙәттәгесә, матур китаптарға лайыҡ буласаҡ. Әйҙәгеҙ, кем алыҡ!

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Республикала "Шәжәрә", "Һаумыһығыҙ, ауылдаштар!", "Урам байрамдары", "Мәргән уҡсы", һабантуйҙар, класташтар осрашыуҙары, велосипедсылар марафоны, башҡа күмәк спорт саралары, йәштәр йыйындары һәм башҡа саралар гөрләп үтә. Һуңғы ваҡытта Башҡортостанда, ысынлап та, байрамдарға өҫтөнлөк бирә башланылар түгелме?

Гөлсәриә ӘБИЛЕВА, Сибай ҡалаһы: Байрам - ул осрашыуға сәбәп. Мин үҙем дә ошо йәй Баймаҡ районының Ҡарамалы ауылында әсәйем яғынан туғандарым Янышевтарҙың шәжәрә байрамында ҡатнаштым. Сараға килгәндәр үҙебеҙҙең нәҫелдәге оло йәштәгеләрҙең хәлен белдек, урта быуындағылар менән бала саҡ хәтирәләренә бирелдек һәм иң мөһиме - йәштәр, үҫеп килгән бала-сағалар менән таныштыҡ, киләсәк өсөн ҡыуандыҡ. Ағай-ҡустылар, апай-һеңлеләр, килен-еңгәләр бик матур итеп әҙерләнгәндәр, алыҫтағы туғандар ҙа бик дәррәү ҡайтып еткәндәр. Осрашыу һәр кем өсөн иҫтә ҡалырлыҡ ҡыуаныслы булды. Шәжәрә йыйынын йышыраҡ ойоштороорға килешеп, хатта ҡәнәғәт булып таралыштыҡ.

Әлбиттә, байрамдарҙың да төрлөһө була. Шуныһы ҡыуаныслы, бөгөн эскегә ҡоролмаған матур йыйындар үткәрә беләләр. Донъя ығы-зығыһынан бер аҙға арынып, тормош ваҡлыҡтарынан ситләшеп, күңелдәрҙе ҡыуандырырҙай, рухты нығытырҙай байрамдар йышыраҡ булырға тейеш.

Һабантуй, республика кимәлендәге байрамдарҙы иҫәпләмәгәндә, халыҡ хәҙер үҙе өсөн үҙе байрам яһай. Теләгәнсе - түрәләр өсөн булһа, шәжәрәләр, осрашыуҙар үҙебеҙ өсөн үҙебеҙ ойошторған күркәм, рухлы байрамдар. Уларына иһә бәреү ҙә килеп ҡыҫылып, өйрәтеп йөрөмәй, ниндәйҙер абруйлы, вазифалы ҡунаҡтарҙы көтөп ығы-зығыланыуҙар ҙа юҡ. Бына шундай саралар беҙҙе дәртләндерә, йәшәргә көс бирә.

Көнһылыу ҒӘЛИЕВА, Салауат районы башҡорттары ҡоролтайы рәйесе: Әҙәм балаһы көндәлек мәшәҡәттәр менән генә йәшәһә, тормош тәҫһеҙ, йәмһеҙ булыр ине. Бик нык эш менән мәшғүл, йәиһә шәхси тормошо менән генә мауыҡҡан кеше лә бәхетле тип әйтә алмай үҙен. Бәхетшатлыҡ гормондары етәрлек булһын өсөн кешегә осрашыуҙар, байрамдар кәрәклеген иҫтә тоторға кәрәк.

Шуға ла күмәк халыҡты йыйған, туплаған байрамдар булып торһон ул. Тик күңелдә бер нәмә генә ҡыра: республика күләмендә үткәрелгән байрамдар барыбер иҫәпле булһын, бер-ике йыл алдан планлаштырылып, финанс сығымдары менән нығытылып ҡуйһын ине. Юҡһа, әлеге мәлдә бит төрлө республика йыйындарында мотлаҡ ҡатнашыу өсөн тотош бер каруан йыйырға кәрәк! Район бюджетында ундай сығымдар ҡаралмаған, әлеге лә баяғы эшҡыуарҙарҙан бағыусылыҡ ярҙамы йыйырға мәжбүрбеҙ. Ә шәхси инициатива менән, бер-береһенә яҡын кешеләрҙең, ырыуҙаштар, туғандарҙың ойошоуын - шәжәрә, ауылдаштар, синыфташтар байрамдарын - хупларға ғына ҡала.

(Дауамы 2-се биттә).

БАШ ҠАЛАМ

РУХИ ҠИММӘТТӘР ТӨЙӘГЕ

Өфөнөң Һупайлы биҫтәһенең Баязит Бикбай һәм Юрий Гагарин урамдары киҫелешен биш метрлыҡ "Торналар бейеүе" скульптураһы биҙәй.

Һауаға ынтылыусы ҡоштар юғары хистәрҙе: ғаилә тоғролоғон һәм мөхәббәтте символлаштыра. Композиция авторы Хәлит Ғәлиуллин әйтеүенсә, Һупайлы биҫтәһе тап татыу ғаиләне күҙ алдына баҫтыра, сөнки бында йәштәр күп, ғаилә ҡиммәттәренә айырым иғтибар бирелә. Кешеләргә рухиәт тураһында иҫкәртеп тороусы ҡорам йәнәшәһендәге композиция төҙөкләндерелгән, яңы һулыш алған скверҙы йәмләп тора. Әйткәндәй, скверҙы төҙөкләндереү эшҡыуарҙар ярҙамында тормошҡа ашырыла. Уны асыу тантанаһында оҙаҡ йылдар ҡулға-ҡул тотоношоп йәшәгән юбилярҙар, ғаилә ҡорорға ниәтләгән йәштәр ҡатнашасаҡ.

12+

✓ Мәҙәни сараларға күҙ буяу, бушҡа ваҡыт, аҡса туҙҙырыу тип ҡарау ҙур хата булыр ине, сөнки уларҙың асылына тәрән мәғәнә һалынған. Нәҡ ошо сараларҙа ауыл менән ауыл, милләттәр араһында дуҫлыҡ нығый.

ЗЫЯЛЫЛАР МАЙҘАНЫ

Һәр заманда ил-йортҡа ауырлыҡ ишелгәндә йә ниндәйҙер ҡатмарлы мәсьәләләрҙе хәл итергә кәрәк булғанда майҙанға зыялылар сыҡҡан. Уларҙың аҡылы, ялҡынлы телмәре яуға күтәргән, урынһыҙ сәбәләнеүҙәрҙән төңөлдөргән, ярһыуҙарҙы баҫҡан йә тоҡандырған. Бөгөнгө еңел булмаған осорҙа замандаш зыялыларҙың үҙ халҡына әйтер һүҙе ниндәй булыр?

ҮҘЕБЕҘҘЕҢ ҠУЛДАН КИЛГӘНДЕ...

үҙебеҙ эшләйексе әле

Булат ЗИНУРОВ, Өфөнөң З. Биишева исемендәге 140-сы башҡорт гимназияһы директоры: Ҡайһы бер мәсьәләләрҙе дәүләт тарафынан ярҙам булмайынса, халыҡ үҙе генә хәл итә алмай. Быға мин шул уҡ ер, мәғариф, халыҡтың социаль хәленә ҡағылышлы проблемаларҙы индерәм. Ә бына тәрбиә, әҙәп-әхлаҡ темаһына килгәндә, был һәр кемдең ҡулынан килә торған эш. Европала цивилизация, бөтә нәмә халыҡ өсөн эшләнә, ҡалаларында таҙалыҡ, йәшеллек хөкөм һөрә, урамдарҙа төрлө тарихи, зауыҡлы объекттар ҡараулы, тип, ғәҙәттә, сит илдәген маҡтарға әүәҫбеҙ. Бигерәк тә йәштәр Европа илдәрендәге, Американағы ҡалалар торошон күреп ҡайтып, ундағы тәртипкә, кешеләрҙең үҙ-ара мөнәсәбәтенә һоҡланыуын йәшермәй. Ошо урында һорау тыуа: ә беҙгә шулай уҡ тәртип, зауыҡ һаҡлап йәшәргә кем ҡамасаулай? Баш ҡалала йәшәгән кеше булараҡ, мин бындағы ғибрәтле хәлдәрҙе, кешеләрҙең тирә-йүнгә битарафлығын йыш күҙәтәм. Мәҫәлән, быйыл белем усағыбыҙ территорияһында уҡыусылар һәм ата-әсәләр менән сәскәләр ултыртҡайныҡ, үтеп барышлай шуларҙы өҙөп-йолҡоп китеүсе кешеләрҙән йонсоноҡ. Парктарҙа, ҡаланың юл ситтәрендә ултыртылған сағыу сәскәләр менән дә шул уҡ хәл бит. Ата-әсәләр ҡарап тороп бәләкәй балаларынан клумбаларҙағы сәскәләрҙе өҙҙөрә, яңы ултыртылған ағас ботаҡтарын һындырта. Үҙҙәре лә тыймай, сит кеше өндәшкәнде лә яратмаған кешеләр бар.

Уйлай китһәң, баш ҡаланы төҙөкләндереү, зауыҡлы итеп биҙәү, йәшелләндереү өсөн, ҡала халҡына уңайлы башҡа төрлө шарттар тыуҙырыу йәһәтенән бик күп эштәр башҡарыла. Әммә күҙәтә йөрөйбөҙ: халыҡ ошоноң ҡәҙерен белмәй, ә ҡала етәкселегенә, хөкүмәткә дәғүә белдерергә белә. Быны нимәнән алып әйтәм: яңы ғына ремонтланған йәки яңы ҡуйылған йәмәғәт милкенә йыл да миллионлап зыян килтерелә. Емерелгәнде төҙәтеп тороуға сарыф иткәнсе, был аҡсаны икенсе нәмәгә тотонорға мөмкин бит. Ҡайһы бер кешеләрҙең эштәре бөтөнләй аптырауға ҡалдыра: Өфөнөң Дим биҫтәһендә "Ну, погоди" йәнһүрәтенең төп геройҙары бүре һәм ҡуяндың һыны ҡуйылғайны, кемдер бүренең башын киҫеп алып киткән. Бүре башы кемгә, нимәгә кәрәк булырға мөмкин? Баш ҡалала ғына түгел, башҡа урындарҙа ла вандалдарҙың ошондай шаҡ ҡатырырлыҡ ҡылыҡтары күҙәтеләләр, моғайын.

Тирә-йүнгә иғтибарлы, һаҡсыл ҡараштa булһаҡ, балалар беҙҙән өлгө алып үҫер. Юғиһә, үткән быуаттың 90-сы йылдарындағы кеүек, дәүләттән урлап өйгә ташыу, бандитлыҡ юлын һаман да ҡыуған кеүекбеҙ. Европалағы кеүек цивилизацияла, яҡшы шарттарҙа йәшәргә теләһәк, тәү сиратта үҙебеҙҙә һәм балаларҙа мәҙәнилек тәрбиәләргә бурыслыбыҙ. Милләттәштәргә әйтер һүҙем тап ошо: глобаль мәсьәләләрҙе хәл итеү төрлө яҡлы иғтибар талап итһә (халыҡ ҡына түгел, дәүләт етәкселәрен дә йәлеп итеүҙе), тәрбиә, әҙәп-әхлаҡ нормаларын үтәү һәр кемдең ҡулынан килә торған эш.

Камила ҒӘЛИЕВА яҙып алды.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Республикала "Шәжәрә", "Һаумыһығыҙ, ауылдаштар!", "Урам байрамдары", "Мәргән уҡсы", һабантуйҙар, класташтар осрашыуҙары, велосипедсылар марафоны, башҡа күмәк спорт саралары, йәштәр йыйындары һәм башҡа саралар гөрләп үтә. Һуңғы ваҡытта Башҡортостанда, ысынлап та, байрамдарға өҫтөнлөк бирә башланылар түгелме?

(Башы 1-се биттә).

Эльза МӨХӘМӘҘИЕВА, Белорет районы: Байрамдарҙың һәр ҡайһыһының үҙ маҡсаты, бурысы бар. Әммә һуңғы йылдарҙа мәҙәни саралар уҙғарыу йәһәтенән төрлө фекерҙәр ҡуйыра. Берәүҙәр быны хуплап ҡараһа, икенселәре ризаһыҙлыҡ белдерә. Шул арҡала, йыл һайын уҙғарылған район һабантуйына ла "ҡыйыш һүҙ" белдереүселәр күбәйҙе. Ойоштороусыларҙың бар көсө абруйлы ҡунаҡтарҙы ҡаршылауға йүнәлтелә һәм был ысын мәғәнәһендә баш ауырыуына әйләнә, тигән фекерҙәр ҙә йыш ишетелә. Дөрөҫ, һабантуй иң мәшәҡәтле, етди байрамдарҙың береһе. Уны ойоштороу өсөн әллә күпме тырышлыҡ һалырға кәрәк. Ә кем әйтә әле, туй үткәреү, ҡунаҡ йыйыу еңел-елпе, анһат эш тип? Ата-бабаларыбыҙ элек-электән был йоланы үтәүгә күп ваҡытын, иғтибарын бүлгән һәм ҡунаҡ ҡаршылауҙы, уның күңелен күреп, һыйлап оҙатып ҡуйыуҙы урын-еренә еткереп башҡарған. Ойоштороуы ҡыйын, сығымдары күп, тип, был байрамдан баш тартыу, уны онотоу һис тә дөрөҫ булмаҫ ине, моғайын. Район халҡы бер-ике ай алдан уҡ сәмләнеп ат ярышына, көрәшкә әҙерләнә. Ҡатнашырға теләүселәрҙең йылдан-йыл артыуы был бәйгеләрҙең баһаһын билдәләй. Еңеүсене бар халыҡ алдында ололап бүләкләү киләһе йылдарҙа ла ярышта ҡатнашыу өсөн сәм уята. Ә инде ал-ял белмәй, баш күтәрмәй эшләгән хеҙмәт батырҙарын барыһы алдында ла хөрмәтләп ҡотлау, бүләктәр тапшырыу өсөн һабантуйҙан да уңайлы байрам бармы икән? Йылына бер тапҡыр үткәрелгән был байрамға ситтә йәшәгән яҡташтарыбыҙ ҙа ҡайта һәм райондаштарының, ауылдаштарының ҡаҙаныштарын, үҫешен күрә. Шуға күрә хөрмәтләү, данлауҙарҙы нәҡ ошо байрамда - һабантуйҙа еткереү иң дөрөҫөләр. Ә инде һабантуй байрамын ялан буйлап теҙелеп киткән сағыу тирмәләрһеҙ күҙ алдына ла килтереүе ҡыйын. Уларһыҙ байрамдың бер генә йәме лә, ҡыҙығы ла булмаҫ ине. Нәҡ ошо тирмәләрҙә боронғобоҙ һаҡлана, тарихыбыҙға, йылдан-йыл онотола барған йолаларыбыҙға, ғөрөф-ғәҙәттәребеҙгә тағы ла бер байҡау яһала. Байрамға йыйылғандар иң тәүҙә һәр ауыл биләмәһенең тирмәһе, халҡының көнкүреше, йәшәйеше, уларға ғына хас булған йола, ғөрөф-ғәҙәттәре менән таныша, балаларына боронғо әйберҙәрҙе, кәсепселек ҡоралдарын, ҡул эштәрен күрһәтә. Шуға күрә лә, тирмә хужалары был эшкә айырыуса ҙур иғтибар бүлә, үҙ йәйләүен матурларға, биҙәргә тырыша. Халҡыбыҙҙың элекке йәшәйешен сағылдырған һунарсылыҡ, ҡортсолоҡ, балыҡсылыҡ мөйөштәре булдыра, ҡул эштәре күргәҙмәһе, арҙаҡлы шәхестәренең фотокүргәҙмәһен, ауыл шәжәрәһен ҡуя. Тирмә хужалары һәр йылда ла халҡының йолаларына тоғро ҡала.

Ғөмүмән, бай йөкмәткеле, юғары кимәлдә үткән мәҙәни саралар береһен дә битараф ҡалдырмай. Уларҙан әҫәрләнеп, илһамланып, үҙ мәҙәниәтенә, сәнғәтенә һоҡланып таралыша тамашасы. Ындай саралар илһөйәр милләттәштәребеҙҙең күпме булыуын, ошондай байрамдарҙың кәрәкме, түгелме икәнен асыҡ күрһәтә лә инде.

Тормош күҙ эйәрмәҫ тиҙлектә алышынып торғанда, күңел асып ҡына йәшәй алмаҫһың, ҡышын арбаһын, йәйен санаһын әҙерләргә кәрәк, тиеүселәр ҙә табылыр. Тик байрамдарһыҙ көнитмешебеҙ күңелһеҙ ҙә, йәмһеҙ ҙә булыр ине, моғайын. Шуға ла мәҙәни сараларға күҙ буяу, бушҡа ваҡыт, аҡса туҙҙырыу тип ҡарау ҙур хата булыр ине, сөнки уларҙың асылына тәрән мәғәнә һалынған. Нәҡ ошо сараларҙа ауыл менән ауыл, милләттәр араһында дуҫлыҡ нығый, йәшәйешебеҙҙе, тормошобоҙҙо яҡтыртабыҙ, башҡаларҙан өлгө, фәһем алабыҙ. Ә инде мәҙәниәт, сәнғәт, әҙәбиәт аша күңелебеҙҙе байытыуыбыҙҙы, рухи яҡтан үҫеүебеҙҙе әйтеп торорға ла кәрәкмәй. Байрамдар үткәреү социаль яҡтан да файҙалы: йорт-ҡуралар тәртипкә килтерелә, юлдар, күперҙәр төҙөкләндерелә, ауылдар матурая һәм иң мөһиме - халыҡ бергә туплана, берҙәмлек, татыулыҡ булдырыла һәм барыһы ла уртаҡ проблемаларҙы хәл итеүгә ылыҡтырылып, был йәһәттән ҡыҙыҡһыныу, теләк уятыла.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓Башҡортостан баҫыуҙарында урып йыйыу эштәре башланды. Төбәк Ауыл хужалығы министрлығының һуңғы мәғлүмәттәре буйынса, бөртөклө һәм ҡуҙаҡлы ужым культуралары 10 меңдән ашыу гектарҙан урып алынған. Сабылған яҙғы культураларҙың майҙаны 5 мең гектарҙан артҡан. Ужым культураларының уңышы буйынса Мәләүез районы алдынғы килә - бер гектарҙан 34 центнер. Ужым бойҙайы буйынса - Стәрлетамаҡ районы, уның игенселәре һәр гектарҙан 35-шәр центнер иген йыя.

✓Өфөнөң Конгресс-холында 12 августа "Башҡортостан Республикаһында тәрбиә биреү системаһын камиллаштырыу" мәғариф буйынса республика август кәңәшмәһе үтә. Сара программаһында: фекер алышыу майҙансыҡтарының эше, "3.0 университеты" семинар-кәңәшмәһе. Фекер алышыу майҙансыҡтары иртәнге сәғәт 10-да эшләй башлай. Пленар ултырыш көндөҙгө сәғәт 2-нән 4-кә тиклем үтәсәк.

✓Башҡортостан Хөкүмәте ҡарарына ярашлы, 2017 йылдың 1 сентябре Ҡорбан байрамы менән бәйле эшләмәгән байрам көнө тип иғлан ителгән. Быйыл Ҡорбан байрамы йомаға тура килә. Шулай итеп, биш көнлөк эш аҙнаһында Башҡортостанда Ҡорбан байрамын билдәләү менән бәйле 1, 2 һәм 3 сентябрь ял көндәре булып иҫәпләнә.

✓Өфөнөң тау саңғыһы спорты буйынса олимпия резервындағы спорт мәктәбе тау саңғыһы спорты, сноуборд, фристайл төркөмдәренә балалар ҡабул итә башланы. Документтарҙы ағымдағы йылдың 25 августына ҡәҙәр тапшырырға кәрәк. Тулыраҡ мәғлүмәтте (347) 246-39-49, 246-39-50 телефондары буйынса алырға мөмкин.

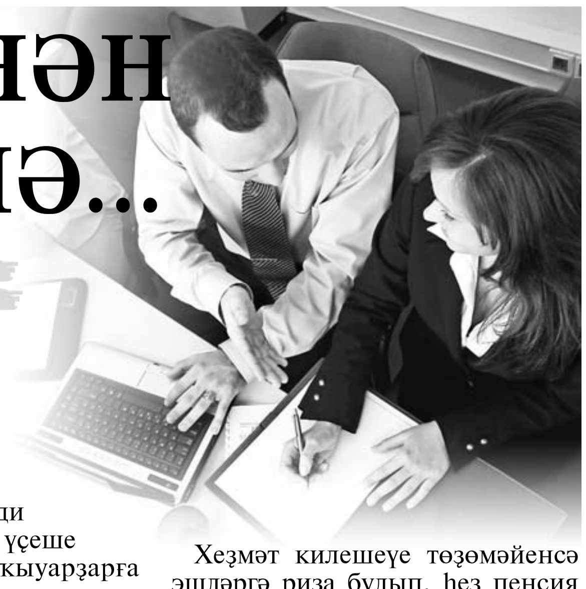
✓Башҡортостанда балалар баҡсаһы өсөн түләү үҙгәрешһеҙ ҡала. Республиканың Мәғариф министрлығы йыл һайын ағымдағы йылға мәктәпкәсә белем биреү программаһын ғәмәлгә ашырыусы дәүләт һәм муниципаль мәғариф учреждениеларында балаларҙы ҡарау өсөн ата-әсәләрҙең уртаса түләү күләмен билдәләү тураһында ҡарар сығара. 2017 йылда 1530 һум күләмендә ата-әсә түләүе билдәләнгән.

✓Башҡортостанда ошо йылдың 1 июленән халыҡҡа һатылған тәбиғи газына хаҡтарҙың артыуы 3,9 проценттан күберәк булмаясаҡ. Ошо хаҡта республиканың Тарифтар буйынса дәүләт комитетының коллегия ултырышында хәбәр иттеләр.

УЙЛЫҒА - УЙ

БӨГӨНГӨ МЕНӘН ГЕНӘ ЙӘШӘМӘ...

иртәгәнде лә ҡайғырт



Бөгөнгө менән генә йәшәргә кәңәш биргән психологтар бар. Йәнәһе лә, ундайҙар башҡаларға ҡарағанда бәхетлерәк, уңышлыраҡ була. Тик түбәндәге ваҡиға шаһиты булғас, был фекергә таяныуға ярамағанлығына тағы бер тапҡыр инандым.

Оҙаҡ ҡына эшһеҙ ултырғандан һуң, элекке бер хеҙмәттәшем, ниһайәт, күңеленә яткан эш тапты. Оҡшаған, тигәс тә, йәш саҡта үҙе һайлаған, уҡыған һөнәре буйынса түгел, әлбиттә. Иң беренсе уны, билдәле инде, яңы урында эш хаҡы ҡәнәғәтләндерә ине.

Документтарын алып, әңгәмәләшеүгә барғас та эш биреүсе: "Хеҙмәт мөнәсәбәттәрен рәсмиләштерәһегеҙме, әллә үҙ-ара килешеү нигеҙендә генә эшләйһегеҙме?" - тигән бер генә һорау биргән. Был ике төр мөнәсәбәттең шарттары менән таныштырған. Хеҙмәт килешеүе төҙөгән осраҡта эш хаҡының икеләтә аҙ, ә рәсмиләштермәгән осраҡта күберәк булыу ихтималлығы тураһында иҫкәрткән. Кредиты булған, балаһын түләп уҡытҡан кешенең ниндәй төрҙә һайлауы билдәле инде: үҙ-ара килешеү төҙөйҙәр ҙә, ҡатын башҡоллә эшкә сума.

Һәр эштең уртаһынан тотоп эшләгән, үҙенә йөкмәтелгән бурысты ерено еткереп үтәгән кешене, әлбиттә, эш биреүсе бик оҡшата. Ай һайын мул ғына премия ла яҙа. Шулай ике йылға яҡын баҡыт үтә. Әммә ҡатын берҙән-бер көндө эшкә барған ваҡытта, йығылып, йәрәхәтләнә. Оҙаҡ ҡына дауаханала ятып сыға. Сыҡҡас та өйҙә ултырырға мәжбүр була. Улының уҡыуына түләү түгел, үҙенә дарыу алырға ла аҡсаһы булмағас, хеҙмәт килешеүе төҙөмәүенә нык үкенә ул.

- Һәр ваҡыт шулай ал да гөл булыр, тип уйлап, яңылышҡанмын, - тине ул. - Бөгөнгө көн менән йәшәргә кәрәк, тиҙәр. Юҡ, был төптә дөрөҫ түгел, киреһенсә, иртәгәнде уйлап йәшәргә кәрәк. Әгәр ҙә хеҙмәт килешеүен төҙөгән булһам, исмаһам, бөгөн эшкә һәләтһеҙлек буйынса аҡса алыр инем...

Эйе, һуңғы осорҙа формаль булмаған мәшғүллек проблемаһы бар. Иҡтисади көрсөк, конкуренция үҫеше шарттарында эшҡыуарҙарға граждандарҙы рәсми эшкә урынлаштырыу отошло түгел. Шуға күрә эш биреүселәр һалым түләмәҫ һәм хеҙмәт ҡануниәтендә билдәләнгән бурыстарҙы үтәмәҫ өсөн хеҙмәткәр менән рәсми булмаған килешеү генә төҙөй. Ул былай граждандарға матди яуаплылыҡ тураһында иҫкәртеү маҡсатында ғына эшләй, ә ысынында ул бер ниндәй көскә эйә түгел.

Шуның өсөн эшкә урынлашыр алдынан, иң беренсе, хеҙмәт мөнәсәбәтен рәсмиләштереү тураһында ҡайғыртырға кәрәк. Был хаҡта киң мәғлүмәт сараларында ла йыш иҫкәртелә. Рәсми булмаған мәшғүллекте бөтөрөү һәм хеҙмәт мөнәсәбәтен легаллаштереү буйынса талаптар ҡәтғиләштерелһә лә, "күләгә"ләге хеҙмәткәрҙәр һаны кәмемәй.

Хеҙмәт килешеүе төҙөмәйенсә эшләргә риза булып, һеҙ пенсия тәьминәте һәм медицина страховкаһы буйынса социаль гарантияларҙан ҡолаҡ ҡағаһығыҙ, стажығыҙҙы юғалтаһығыҙ, түләүле отпускығыҙ, йөклөлөк һәм бала табыу, бала ҡарау буйынса пособиеларығыҙ булмай. Бындай осраҡта эш биреүсе шулай уҡ хеҙмәткәренең производствола йәрәхәтләнеүе менән бәйле бер ниндәй яуаплылыҡ кисермәй.

Рәсми булмаған мәшғүллектең граждандарға ғына түгел, урындағы бюджетты тулыландырыуға ла кире йоғонтоһо ҙур. Шуға күрә, үрҙә атап кителгән ҡатын хәлендә ҡалғыҙ килмәһә, эшкә урынлашҡанда, тәү сиратта, хеҙмәт мөнәсәбәтен законға ярашлы рәсмиләштереү талабын ҡуйығыҙ.

Лена АБДРАХМАНОВА.

ИШАРА

ЙОМОРТҠА ҺУРПАҺЫЛАЙ...

Бөтәһе лә нимәләр етештерә, нимәләр һата бит бөгөн. Баҙар иҡтисады башланыу менән берәү баҙарҙа "Бешерелгән йомортҡалар" тип аталған киоск асып ебәргән, ти. Шул уҡ баҙарҙан йомортҡалар һатып ала ла, өйөнә алып ҡайтып бешерә лә, шул уҡ хаҡҡа һата ти был. Был эште күреп, дуҫҡайы: "Һин ни өсөн улай итәһең, ниндәй файҙа алаһың һуң?" - тип һорай ҡуйған. Ә "бизнесмен": "Беренсенән, йомортҡаларҙы бешергәс, һурпаһы ҡала, икенсенән, һәр саҡ эш менән мәшғүлмен", - тип яуаплаған, ти.

Шуның кеүек, беҙҙең ил дә һәр саҡ эш менән мәшғүл. Йә паспорттар алыштырабыҙ, йә льготалар бирәләр, йә кире алалар, йә яңы медицина полистары уйлап сығаралар, милицияны полицияға әйләндерәләр - халыҡтың һәр саҡ ҡыбырлап тороуы кәрәк. Буш мәшәҡәттәр уйлап табып ҡына торола. Берәүҙәр анкета тултыра, ә икенселәр уларҙы һаҡлап йөрөй. Шунан: "Был эштәрҙе үткәреү өсөн бик күп аҡса сарыф ителә", - тип телевизор аша һөйләйҙәр. Эйе, илебеҙ етәкселәре лә, халҡы ла һәр саҡ эш менән мәшғүл һәм ул эштең халыҡ өсөн һөҙөмтәһе йомортҡа бешергәс ҡалған һурпалай. Бына шулай йәшәйбеҙ инде...

Фәүзиә ЯХИНА.

БЕР КӘЛИМӘ ФЕКЕР

КҮҘӘТЕҮҘӘР

"Бәйләнештә" селтәрендә тормошобоҙҙоң төрлө хәл-ваҡиғаларына ҡарата күҙәтеүҙәремде яҙа башлағайным, уларға бик күп дуҫтарым иғтибар итте. Үҙ фекерҙәрен яҙыусылар ҙа байтаҡ. Гәзит уҡыусыларҙың күбеһенең интернет менән әллә ни дуҫ түгеллеген иҫәпкә алып, был яҙмаларымды уларға ла тәҡдим итергә булдым.

1-се күҙәтеүем. Үҙе юҡ саҡта һиңә башҡа кеше хаҡында насар һүҙ һөйләүсе һин юҡта башҡаға һине насарлап һөйләй. Бәхетиһән, был күренеште "тел зинаһы" тип атайҙар икән.

2-се күҙәтеүем. Һуңғы ваҡытта ҡатын-ҡыҙ тауышлы ир-ат йырсылар күбәйҙе. Был нимәгә икән?

3-сө күҙәтеүем. Ҡыҙым өй эсендә ҡыуыш ҡороп, диван йә караuat янына яҫтыҡтар терәп, өҫтөнә простынянан ҡыйыҡ ҡуйып өй яһап уйнарға ярата. Ҡыуышыөйө эсенә иң яратҡан ҡурсаҡтарын индерен ҡуя. Шуныһы: үҙенең "аулаҡ" донъяһына бер кемдең дә аяғын баҫтырмай. Әле балалар баҡсаһына барыуҙан баш тартҡас ҡына аңланым: ул үҙенең бәхетле сабый, баласаҡ илен, әкиәт донъяһын ошо рәүешле һаҡларға теләй, хәҙерге йәшәйешебеҙҙең, өлкәндәр донъяһының ҡағиҙәләрен, ҡанундарын ҡабул итергә теләмәй, үҙенсә протест белдерә, бикләнергә теләй. Кешенең иң бәхетле мәле, заман теле менән әйткәндә, уның диснейленды - бәхетле сабый бала сағы шул.

4-се күҙәтеүем. Машиналар ағымындағы берәүһенең генә торбаһы ыҫҡыһа, глушителе эшләмәһә, урамда саҡрымдарға һуҙылған ҡолаҡ тондорғос шатырҙаҡ хасил була. Әгәр ҙә барлыҡ машиналарҙың да глушителе булмаһа... Ул сағында кешеләр ҡолаҡтары тоноп, ҡалаларҙан ҡасып бөтөр ине. Ә бит ул тауыштар яңғырай һәм фәҡәт торбалар тарафынан йотолоуы арҡаһында ғына беҙҙең ҡолаҡҡа килеп етмәй. Кешелекте иһә сабырлыҡ, түҙемлек һаҡлай, шулай булмаһа, Ер шарының һәр урынында ла мәңгелек һуғыштар барыр, хаос башланыр ине...

5-се күҙәтеүем. Кеше асылы һөйләгән һүҙендә түгел, ә башҡарған ғәмәлендә күренә икән. 2014 йылдың 9 майында ғаиләм менән атаҡлы башҡорт йырауы, билдәле яҙыусы Спартак Ильясовҡа ҡунаҡҡа барҙым. 10 майҙа ул беҙҙе Әүештауҙағы әүлиә шишмәһенә алып барҙы. Унда беҙҙе сәйер күренеш ҡаршыланы: Силәбе өлкәһенән килгән әллә ниндәй ят кешеләр законһыҙ рәүештә тауға менә торған юлға машиналарын ҡуйып, килгән һәр кешенән аҡса түләтеп үткәреп торалар икән. Ҡулдарында документ-фәләндәре юҡ. Спартак ағай 10 минут эсендә тау итәгенә халыҡты йыйҙыртты. Йөҙләгән кеше килде. Шундуҡ йыйынды башлап ебәрҙе һәм халыҡтан тауыш бирҙерттереп, "күршеләрҙең" ғәмәлен башбаштаҡлыҡ тип танып, уларҙы ҡыуып ебәрергә тигән ҡарар ҙа сығарттырҙы. Шунан имәндәй буйлы иллеләп ир-ат тегеләрҙең юлға арҡыры ҡуйған машиналарын күтәреп алып, соҡорға ташланы. Машина хужалары саҡ ҡасып ҡотолдо... Мин был ваҡиғаны аҙаҡтан "Спартак ихтилалы" тип атаным...

Әхмәр ҒҮМӘР-ҮТӘБАЙ.
(Дауамы бар).

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓Сибайҙан уҡыусылар командаһы Краснодар крайындағы "Орлёнок" балалар үҙәгендә уҙған "Һаҡсылар, алға!" Бөтә Рәсәй спорт-мәғариф уйынында өсөнсө урын яуланы. Дөйөм команда зачетында Башҡортостан командаһы Мәскәүҙән һәм Геленджиктан килгән ҡатнашыусыларҙан ғына ҡалышҡан. Уҡыусылар юл хәрәкәте ҡағиҙәләрен белеүгә һәм экологик проблемаларға тестан ижади конкурстарға тиклем 12 мотлаҡ һынау үтте.

✓Башҡортостан Хеҙмәт министрлығы республикала июль өсөн эшһеҙлек буйынса уртаса пособие күләмен атаны. Июнь айы менән сағыштырғанда ул бер аҙға арткан һәм 4282 һумға еткән. Эшһеҙлек буйынса минималь пособие күләме 977,5 һумға тин, максималь - 5635 һум. 1 августҡа ҡарата мәғлүмәттәр буйынса, эшһеҙлек буйынса минималь пособиены республикала - 7,5 мең кеше, максималь күләмдәге түләүҙе 12,17 мең рәсми теркәлгән эшһеҙ ала.

✓Башҡортостандан ғибәҙәт ҡылыусыларҙың тәүге төркөмө хаж ҡылыу өсөн Сәғүд Ғәрәбстанына 20 августа сыға. Башҡортостан Мосолмандары диниә назаратының хаж бүлеге етәксеһе Илшат Хафизов һүҙҙәренсә, быйыл Мәккәлә Башҡортостандан 600-ләп кеше буласаҡ, уларҙың 300-ҙән ашыуы Башҡортостан Мосолмандары диниә назараты аша ебәрелә. Алдағы йылдарҙағы кеүек дин тотоусыларҙы Башҡортостан Мосолмандар диниә назараты вәкилдәре һәм медицина хеҙмәткәрҙәре оҙатып йөрөйәсәк.

✓Өфө дәүләт сәнғәт институтына республика йәштәре менән бер рәттән был йәй дөйөм конкурс буйынса Ҡаҙағстан, Удмурт, Коми, Яҡут Республикалары, Силәбе, Ырымбур өлкәләре абитуриенттары уҡырға инде. Иң ҙур конкурс "хореография сәнғәте" һәм "театр һәм кино актеры" һөнәрҙәре буйынса күҙәтелде, унда бер урынға ете кеше дәғүә итте. Шулай уҡ бында Грузия, Монголия һәм Сүриә йәштәре лә актерлыҡ оҫталығы серҙәренә өйрәнәсәк.

✓Рәсәйҙә мәктәп телевидениеһы проектын эшләтә башлайҙар. Балалар мәктәптә эфирға сығыу өсөн үҙҙәре ил, донъя һәм төбәк яңылыҡтарын эшләйәсәк. Рәсәй мәғариф һәм фән министры Ольга Васильева һүҙҙәренсә, проектҡа аҡса күп кәрәк булмаясаҡ, сөнки мәктәп телевидениеһы өсөн ҡиммәтле техника кәрәкмәй, ә ҙур экранда күрһәтеү өсөн мөмкинлектәр һәр мәктәптә бар.

"Башинформ"дан.

ҠЫҪҠАСА

БАЛ БАЙРАМЫ, БЕЛЕМ БАЙРАМЫ...

✓ Был арала республика халҡын ике ваҡиға тетрәтте. Бөрө районы Үгеҙ ауылында ағас йорт янып, туғыҙ кеше һәләк булды, уларҙың бишәүһе - балалар. Ауырғазы районының Көйәҙебаш ауылында көслө дауыл үтеп, бина-ҡаралтыларҙы емереп, бер нисә миллион һумға зыян килтергән, ҡайһы бер йорттар йәшәү өсөн яраҡһыҙға әйләнгән. Байтаҡ ағас ҡолаған, ихаталар, автомобилдәр зыян күргән. Республика Башлығы хәл-ваҡиғалар урынында булды. Үгеҙ ауылында хоҡуҡ һаҡлау һәм дәүләт, ғәҙәттән тыш хәлдәр органдары хеҙмәткәрҙәре менән осрашты, һәләк булғандарҙың ғаиләләренә бөтә кәрәкле ярҙам күрһәтеләсәген вәғәҙәләп, уларҙың туғандарына һәм яҡындарына ҡайғы уртаҡлашыуын белдерҙе. Рөстәм Зәки улы Ауырғазыла булғанда, көйәҙебаштарға ла бөтә кәрәкле ярҙам күрһәтеләсәк, тип белдерҙе.

✓ Өфө халҡын һәм ҡунаҡтарын 16 августа "Аҡбуҙат" ипподромы алдындағы майҙанда үтәсәк "Башҡортостан - Рәсәйҙең бал төйәге" ҙур республика бал йәрминкәһенә саҡыралар. Йәрминкәлә республиканың иң яҡшы умартасылар тоҡомо билдәләнәсәк. Конкурс "Һөнәре буйынса иң яҡшы" Бөтә Рәсәй профессиональ оҫталыҡ конкурсының федераль этабы сиктәрендә "Иң яҡшы умартасы" номинацияһында уҙасаҡ. Бында республиканың иң йәш умартасыһын һәм иң яҡшы ҡатын-ҡыҙ умартасыны һайлаясаҡтар. Шулай уҡ төбәк солоҡсолары оҫталыҡта көс һынашасаҡ, тип хәбәр иттеләр "Башҡортостан Республикаһы офис-төркөмө" автономлы коммерцияға ҡарамаған ойошмаһында.

✓ Өфөлә яңы уҡыу йылы башы күсерелеүе мөмкин. Башҡортостан Мәғариф министрлығы, 1 сентябрь Ҡорбан байрамы - ял көнө менән тап килеүе сәбәпле, Белем көнө мәктәптәрҙең үҙ ҡарары буйынса 2 йәки 4 сентябргә күсерелә, тип хәбәр иткәйне. Әммә баш ҡала хакимиәтенең оператив кәңәшмәһендә Белем көнөн күсереү тураһында ҡарар тәнҡитләнде. Яңы мәктәптәрҙе асыу көнө тураһында ла һорау килеп тыуҙы, сөнки, ғәҙәттә, улар тап Белем көнөндә, 1 сентябрҙә асырға планлаштырыла. Һорау әлегә асыҡ булып ҡала, Өфө ҡала хакимиәтенең Мәғариф идаралығына Мәғариф министрлығы һәм ата-әсәләр комитеттары менән мәсьәләне яңынан ҡарарға, хәл итергә ҡушылды.

✓ Башҡортостандың юғары уҡыу йорттары мәғлүмәт таҡталарында һәм сайттарҙа беренсе этап студенттарын алыу тураһындағы бойороҡтарын баҫып сығарҙы. "Башҡортостан Республикаһы юғары уҡыу йорттарының Ректорҙар советы мәғлүмәттәре буйынса, республика абитуриенттарының 80 проценты тиерлек беҙҙең юғары белем биреү йорттарының студенттары булды. Бөтә белем биреү программалары буйынса уңышлы ҡабул итеүҙәр атҡарылды. Уҙған йыл менән сағыштырғанда конкурс кимәле юғары булған, ә БДИ-ның уртаса балы өс балға күтәрелгән", - тине Ректорҙар советы рәйесе Раил Әсәҙуллин. Быйыл Башҡортостандың юғары уҡыу йорттары бюджетҡа 9943 - беренсе курс студентын, 5633 - бакалавр, 1521 - белгес, 2789 магистр ҡабул итергә тейеш.

ТӨРЛӨҺӨНӘН

ИКЕ СМЕНА БУЛМАЯСАҠ!

Республика Башлығы Рөстәм Хәмитов "Көмөш шишмә" булараҡ билдәле Дим-8 биҫтәһендә яңы мәктәп төҙөлөшөн тикшерҙе.

Яңы белем биреү йорто, 161-се лицей, 1 сентябргә һалынып бөтөргә тейеш, хәҙер бында биҙәү эштәре бара. Дим хакимиәтенең мәғариф бүлеге етәксеһе Ирек Усманов һүҙҙәренсә, төҙөлөп ятҡан мәктәп - ҡалала иң ҙурҙарының береһе. Уның майҙаны - 20 мең квадрат метрҙан ашыу. Лицейҙа лифттар, ике ҙур спорт залы, бассейн һәм 504 урынлыҡ тамаша залы ҡаралған. Башланғыс кластар айырым ишекле блокта уҡыясаҡ. Лицей биләмәһендә футбол, волейбол һәм баскетбол майҙансыҡтары менән стадиондар барлыҡҡа киләсәк.

"Рәсәй Федерацияһы субъекттарының дөйөм белем биреү ойошмаларында яңы урындар булдырыуға булышлыҡ итеү" федераль программаһына ярашлы 2025 йылға мәктәптәрҙә икенсе смена бөтөрөлөргә тейеш. Хәҙер республика буйлап икенсе сменала уртаса 12 процент самаһы бала уҡый, шул уҡ ваҡытта был күрһәткес ауылдарға ҡарағанда ҡалаларҙа юғары. Әлеге ваҡытта Дим биҫтәһендә 4320 балаға иҫәпләнгән ете мәктәп эшләй. Шул уҡ ваҡытта районда 7567 уҡыусы йәшәй. Яңы лицейҙы асыу икенсе смена буйынса күрһәткестәрҙе байтаҡҡа кәметергә мөмкинлек бирәсәк. 161-се лицейҙың директоры Гөлнара Ғимазетдинованың һүҙҙәренсә, быйыл мәктәп 1079 бала ҡабул итәсәк, лицейҙа һигеҙ беренсе класс буласаҡ.

"Дөйөм алғанда, 2025 йылға тиклем беҙ икенсе смена булған бөтә ҡалаларҙа ла был мәсьәләне хәл итергә бурыслы, яңы мәктәптәр төҙөлөргә тейеш. Ошолай итеп беҙ был мәсьәләгә нөктә ҡуясаҡбыҙ. Әммә уға тиклем бик күп эшләргә кәрәк әле", - тине осрашыу барышында төбәк Башлығы.

ЛАГЕРҘАР ЯҢЫРТЫЛА

Башҡортостан Башлығы Рөстәм Хәмитов республиканың мәғариф министры Гөлназ Шафиҡоваға балалар лагерҙарын капиталь ремонтлау программаһын әҙерләргә ҡушты.

Был мәсьәлә төбәк етәксеһенең Благовар районы буйлап эш сәфәре барышында тикшерелде. Финанслау темаһы "Кояшҡай" балалар сәләмәтләндереү лагерында булғанда килеп тыуҙы. Йыл һайын миҙгел башланыр алдынан бында косметик ремонт яһала, әммә күптән инде етди үҙгәрештәр талап ителә: корпустарҙы капиталь ремонтларға, яңы йорт йыһаздары һатып алырға һәм лагерға юл һалырға кәрәк. Гөлназ Шафиҡованың һүҙҙәренсә, республикала ҡала ситендә 95 балалар лагеры иҫәпләнә. Улар бөтәһе лә муниципаль бюджеттан финанслана. Хәҙер уларҙы капиталь ремонтлау программаһы әҙерләнәсәк. "Балалар лагерҙары аша йыл һайын 60 мең самаһы бала үтә, ошо системаға ярҙам итергә кәрәк", - тине Рөстәм Хәмитов.

ЭЛЕКТРОН УҠЫУ

Мифтахетдин Аҡмулла исемендәге Башҡорт дәүләт педагогия университеты уҡытыусылары башҡорт телен электрон уҡытыу курсын әҙерләү өҫтөндә эшләй.

Курс авторҙары билдәләүенсә, хәҙер башҡорт телен тел әҙерлеге кимәленә, йәшенә һәм йәшәү урынына ҡарамаҫтан, теләгән һәр кем өйрәнә аласаҡ. Был турала уның исеме лә һөйләп тора - Халыҡ-ара башҡорт телен дистанцион уҡытыу системаһы. Башҡорт дәүләт педагогия университетының башҡорт филологияһы факультеты деканы Луиза Сәмситова һүҙҙәренсә, уҡытыу программаһына ябай уҡыу һәм әйтелеш ҡағиҙәләрен өйрәнеүҙән алып башҡорт телендә һөйләшеү һәм уны аңлау һәләтенә тиклем өс кимәл инә. Әйтеүҙәренсә, уҡыу күңелһеҙ булмаясаҡ - дистанцион курс ҡағиҙәләрҙе механик рәүештә ятлауға түгел, ә башҡорт телендә аралашыуға йүнәлтелгән, тип вәғәҙәләй программаны әҙерләүселәр. Ҡулланыусыларҙың уҡыу һәм яҙыуҙан тыш, аудиофайлдарҙы тыңлау һәм видеоларҙы ҡарау мөмкинлеге лә буласаҡ, кәрәк саҡта улар уҡытыусылар менән кәңәшләшә лә аласаҡ. Белем биреү программаһы менән гаджеттар - смартфондар һәм планшеттар аша ла ҡулланыу мөмкин буласаҡ. Курс аҙағында сертификат та алырға мөмкин, әммә квалификацияны дистанцион рәүештә түгел, ә факультетта имтихан тапшырып раҫларға тура киләсәк.

Хәтерегеҙгә төшөрәбеҙ, уҙған көндәрҙә Башҡортостан Башлығы Рөстәм Хәмитов, республика башҡорт телен һаҡлау өсөн барыһын да эшләйәсәк, тип белдерҙе. Электрон белем биреүҙе индереүҙән тыш, мәктәптәрҙә туған телен тәрәнерәк өйрәнергә теләүселәр өсөн факультатив дәрестәр индереләсәк. Барлыҡ теләк белдереүселәр өсөн киске белем биреү формаһы ла барлыҡҡа киләсәк.

ОШОНДАЙ ПРОГРАММА БАР

Башҡортостан Финанс министрлығы ижтимағи башланғыстар программаһына йомғаҡ яһаны.

РБК-Өфө ведомствоның матбуғат хеҙмәте биргән мәғлүмәттәренә һылтанып хәбәр итеүенсә, ҡалаларҙан йәмғеһе 111 ғариза килгән. Сибай (алты ғаризаның бөтәһе лә еңде) һәм Межгорье (бөтә биш ғаризаһы ла еңде) иң уңышлы ҡалалар булып сыҡты. Иң әүҙем ҡалалар - Нефтекама (20 ғариза бирелгән, 14 еңгән) һәм Стәрлетамаҡ (22 ғариза тапшырылған, 11 еңгән). Өфөнән конкурсҡа 34 ғариза ебәрелгән, һигеҙе һайлап алыу аша үткән. Быйыл белем биреү объекттарын төҙөкләндереү һәм ремонтлау менән бәйле проекттарҙың артыуы күҙәтелә, тип билдәләне программаны әҙерләүселәр. Ихтыяжлы проекттар иҫәбендә - юлдар, һыу тәьминәте, ерләү урындарын тәртипкә килтереү, мәҙәниәт объекттары, балалар өсөн һәм спорт майҙансыҡтары, шулай уҡ янғынға ҡаршы хәүефһеҙлек менән бәйле проекттар. 2017 йылда программаны дөйөм финанслау күләме 445 миллион һумдан ашыу тәшкил итәсәк. Уларҙың 299,6 миллионы - төбәк ҡаҙнаһынан, 59,8 миллионы - урындағы бюджеттарҙан, 47,7 миллионы - халыҡтың биргән аҡсаһы, 38,3 миллион һумы - бағыусыларҙың аҡсаһы.

Б А Ш Ҡ А Л А Х Ә Б Ә Р Ҙ Ә Р Е

✓Мәскәүҙән "Zaman" башҡорт этно-төркөмө этник музыка өлкәһендәге Russian World Music Awards премияһына дәғүә итә. Коллектив "Ай нуры" тигән йырҙы тәҡдим итә. "Бәйләнештә" премия төркөмөндә иң күп оҡшау билдәһе һәм яуап йыйған башҡарыусы йәки төркөм тамашасы һөйөүе бүләгенә лайыҡ буласаҡ.

✓Көҙгө-ҡышҡы миҙгелдә Башҡортостан туристары Һиндостанға, Таиландҡа, Берләшкән Ғәрәп Әмирлектәренә һәм Вьетнамға оса ала. Баш ҡала аэропортының матбуғат хеҙмәте мәғлүмәттәре буйынса, 22 октябрҙән Өфө-Дубай маршруты буйынса осоу программаһы асыла. 26 октябрҙән Өфөнән Һиндостанға (Гоа) осорға мөмкин. Таиландтың ике курортына: Паттайяға һәм Пхукетҡа барырға була. 22 октябрҙән һәр 12 көн һайын Өфө-Бангкок рейстары башлана, 30 октябрҙән Өфө-Пхукет маршруты (13 көн һайын) асыла. Бынан тыш, ташыусы Вьетнамға ла рейстар күҙаллаған. Туристар 31 октябрҙән Өфөнән Камранға оса ала.

✓Башҡортостанда, бөтә Рәсәй буйынса студенттарҙың стипендияһы 5,9 процентҡа индексациялана. Бөтә мәғариф учреждениелары менән дә стипендиялар түләүгә субсидиялар биреү тураһында килешеүҙәр төҙөлгән. Рәсәй юғары уҡыу йорттары студенттарына түләүҙәр яңы уҡыу йылы башынан арттырыласаҡ.

✓Сираттағы Тоталь диктантты уҙғарыу көнө билдәле булды. 2018 йылда ул 14 апрелдә үтә. Йыл һайын диктанттың баш ҡалаһы алмашыныу төп яңылыҡ буласаҡ. "Өфө 2018 йылда Тоталь диктанттың баш ҡалаһы булыу хоҡуғы өсөн көрәшәсәк. Ҡалабыҙ халҡы һәм ҡунаҡтары Өфөлә диктанттың авторын күреүгә шат буласаҡ тип ышанам. Интернет-тауыш биреү көҙгөһөн totaldict.ru сайтында башлана. Ул беҙгә файҙаға булыр тип ышанабыҙ!", - тип һөйләне Өфөлә Тоталь диктантты ойоштороусы Наталья Панчишина.

✓12-22 августа Венгрияла ЮНЕСКО ҡарамағындағы Халыҡ-ара фольклор фестивалдәре һәм традицион сәнғәт ойошмалары советының (CIOFF) саралар календарына индерелгән "Summerfest" XXII халыҡ-ара фестивале үтә. Рәсәй Федерацияһы һәм Башҡортостан Республикаһының традицион мәҙәниәте менән Өфө ҡалаһының "Мираҫ" йыр һәм бейеү фольклор ансамбле таныштырасаҡ.

✓ *Ә халыҡҡа, уларҙың хәстәрҙәренә иң яҡын власть органы - ул муниципаль кимәл. Тимәк, урындағы власть эшендә халыҡ менән диалог иң беренсе урында торорға тейеш.*

КӨНАУАЗ

ҠЫРЫҪ РӘСӘЙ ТӘБИҒӘТЕНДӘ ЛӘ...

матурлыҡ тыуҙырырға була!

5 августа Рәсәй Федерацияһы Президенты Владимир Путин Киров ҡалаһында дәүләт башлығы ҡарамағындағы Урындағы үҙидаралыҡты үҫтереү буйынса совет ултырышын үткәрҙе. Унын эшендә быйыл мартта раҫланған яңы Совет составына ингән Өфө ҡала округы хакимиәте башлығы Ирек Ялалов та ҡатнашты.

Урындағы үҙидаралыҡты үҫтереү һәм уларҙы үтәүҙәге өҫтөнлөклө йүнәлештәр өлкәһендә дәүләт сәйәсәтен тормошҡа ашырыу буйынса тәҡдимдәр әҙерләү, федераль һәм төбәк властары, урындағы үҙидаралыҡтар органдары араһында бәйләнеш мәсьәләләрен ҡарау Советтың төп бурысы булып тора. Бындай Совет булдырып, федераль власть органдары, РФ Президенты һәм Хөкүмәте урындағы үҙидаралыҡтар менән тығыҙ бәйләнеш булдырыуға, муниципалитеттар алдында торған проблемаларҙы хәл итеүгә йүнәлеш ала. Совет Рәйесе - Владимир Путин. Ойошманың федераль өлөшөнә - РФ Хөкүмәте Рәйесе Дмитрий Медведев (Рәйес урынбаҫары), Президент хакимиәте башлығы Антон Вайно, Президент хакимиәте башлығы урынбаҫары Сергей Кириенко, РФ Дәүләт Думаһының Федераль ҡоролош һәм урындағы үҙидаралыҡ мәсьәләләре буйынса комитет рәйесе Алексей Диденко, шулай уҡ фәнни-эксперт йәмғиәте вәкилдәре, төбәк өлөшөнә - РФ субъекттары башлыҡтары, закондар сығарыу органдары рәйестәре, ә муниципаль йәмғиәткә барлыҡ федераль округтарҙан урындағы үҙидаралыҡты үҫтереү өлкәһендә етерлек тәжрибәгә эйә вәкилдәр инә. Ирек Ишмөхәмәт улы Совет исемлегенә эләккән 27 муниципалитет вәкиленең береһе генә түгел, ул шулай уҡ алты муниципалитет етәксеһе менән бер рәттән, Совет Президиумы ағзаһы булып та тора.

Был юлы Совет ултырышында уңайлы ҡала мөхитен булдырыу буйынса федераль проекттың тормошҡа ашырылыуы һәм урындағы үҙидаралыҡтар эшмәкәрлегендә халыҡтың ҡатнашыуы мәсьәләләре буйынса фекер алышынды. Рәсәй Президенты В. Путин мәсьәләне ҡабырғаһы менән ҡуйып, эш нисек ойоштоpола, урындағы үҙидара органдарының ҡала, ауыл, ҡасаба проблемаларын хәл итеүгә әүҙем граждандарҙы йәлеп итеү буйынса ниндәй эшмәкәрлек алып барыла, халыҡтың фекере, тәҡдиме, инициативалары нисек иҫәпкә алына - илдең урындағы үҙидаралығы үҫешен тап ошо күҙлектән сығып ҡарарға тәҡдим итте.

Ә халыҡҡа, уларҙың хәстәрҙәренә иң яҡын власть органы - ул муниципаль кимәл. Тимәк, урындағы власть эшендә халыҡ менән диалог иң беренсе урында торорға тейеш. Бары тик даими, формаль булмаған, халыҡ тормошо менән ҡыҙыҡһыныу ярылып ятҡан аралашыу аша ғына уларҙың ихтыяжын белергә, аңларға, бергәләп проблемаларҙы хәл итеү юлдарын эҙләргә һәм табырға мөмкин. Граждандар араһында инициативалы кешеләр бик күп, улар кәрәкле, файҙалы эш башҡарырға, идеяларын тормошҡа ашырырға теләй. Бында власть яғынан ошо теләктәрҙе ишеттереү һәм уларға ярҙам итеү мөһим. Халыҡтың идеяларына, фекерҙәренә күҙ йомоу дөрөҫ түгел. Кешеләрҙең проблемаларға битараф булмауы - власть эшмәкәрлегенең ҙур ҡиммәте, яҡшы резервы һәм сифаты. Шуға күрә халыҡ тауышын ишетергә, уларҙың фекеренә ҡолаҡ һалырға кәрәк. Бының өсөн төрлө ысулдар ҡулланырға була: осрашыуҙар, Территориаль йәмәғәт үҙидаралыҡтары ойоштороу, урындағы референдумдар, һ.б.

Халыҡ менән тығыҙ бәйләнештә эшләүҙе талап иткән төп йүнәлештәрҙең береһе - төҙөкләндереү. Был проектты тормошҡа ашырыу өсөн федераль бюджеттан быйыл 25 миллиард һум аҡса бүленгән. Был эштә бюрократик ҡараш, халыҡ ихтыярын иҫәпкә алмау йәки күҙ буяу һөҙөмтә бирмәйәсәк, киреһенсә, граждандарҙың власҡа ҡарата ышанысы ғына кәмейәсәк. Шуға күрә, төҙөкләндереү эштәре халыҡ ҡатнашлығында тормошҡа ашырылырға тейеш. Ошо принциптан сығып эш иткән муниципалитеттарҙа һөҙөмтә лә оҙаҡ көттөрмәй.

Ултырыш барышында Өфө ҡала округы хакимиәте башлығы Ирек Ялалов ҡатнашыусыларҙың иғтибарын төҙөкләндереү проекттарын тормошҡа ашырғанда территорияларҙың климат үҙенсәлегенә йүнәлтте.

- Мәскәүҙә уҙған урбанистика форумында, шулай уҡ "Берҙәм Рәсәй" партияһының Краснодарҙа үткән форумында ҡала мэрҙары һәм архитекторҙар, дизайнерҙар араһында ҡалаларҙы проектлау һәм ландшафт дизайны буйынса фекер алышыу булды. Кировка килер алдынан Өфөлә махсус ойошторолған Ҡала дизайны үҙәгенә индем. Унда "Заманса ҡала мөхитен формалаштырыу" проекты буйынса эшләйҙәр. Йәш белгестәрҙең архитектура һәм дизайн өлкәһендә Европа ҡалалары тәжрибәһенә нигеҙләнеп әҙерләгән проекттарын ҡарап сығып, уларҙың Өфө ҡалаһы өсөн яраҡлы булмауын аңларға биш минут етте, - тип белдерҙе ул. Шулай уҡ тәҡдим ителгән проекттар Рәсәй территорияһында климаттың һыуыҡ булыуын иҫәпкә алмауын һыҙыҡ өҫтөнә алды. Мәҫәлән, Өфөлә йылытыу миҙгеле уртаса алғанда 220 көн дауам итә.

- Әгәр был проекттар беҙҙең ихаталар территорияһы өсөн тәғәйенләнгән тип ҡараһаҡ, улар ҡышын ҡар таҙартыу һәм ҡала тәьминәте өлкәһендә бер ниндәй тәнҡитте лә күтәрмәй. Быны ни өсөн белдерәм - беҙгә ергә төшөргә ваҡыт. Ҡалаларҙы биҙәү кәрәк, әммә Финляндия, Швеция, Норвегия, Канаданың төньяғы, Аляска миҫалында, - тип дауам итте фекерен Ирек Ишмөхәмәт улы. - Уларҙа төҙөкләндереү сифатлы башҡарылған, шул уҡ ваҡытта ыҡсым, беҙҙең Рәсәй климатына һәм менталитетына яҡын. Күп йәш архитекторҙар әңгәмә ваҡытында, Рәсәйгә яраҡлаштырған осраҡта бик күп проекттар конкурстарында был идеялар үтмәйәсәк, ә үҙеңә исем эшләр өсөн диңгеҙ аръяғына йүнәлеш алырға кәрәк, талап шундай, тип белдерә. Бында тағы ла шуны билдәләп китер инем: Италия ҡалалары менән сағыштырғанда, Өфөлә бер квадрат метр газонды тәрбиәләү 10 тапҡырға ҡиммәтерәккә төшә...

Сығышын йомғаҡлап, Ирек Ялалов федераль кимәлдәге коллегаларына, атап әйткәндә Рәсәйҙең Төҙөлөш һәм торлаҡ-коммуналь хужалығы министрлығына конкурстар үткәргәндә шундай мәлдәрҙе иҫәпкә алыуҙарын, Рәсәйҙең ҡырыҫ ҡышы хаҡында онотмауҙарын һорап мөрәжәғәт итте. Рәсәй Президенты Владимир Путин иһә Өфө ҡала хакимиәте башлығының иҫкәрмәһенең бик дөрөҫ булыуын һәм үҙенең дә уны хуплауын белдерҙе.

Зәйтүнә ӘЙЛЕ әҙерләне.

...ҒӘҘӘТТӘРЕ КҮРКӘМ

БЕР ТАПҠЫР КҮРЕҮЕҢ ЯҠШЫ!

Өфө ҡала округы хакимиәте башлығы Ирек Ялалов даими рәүештә баш ҡаланың төрлө райондарына сығып, шәхсән үҙе ремонт һәм төҙөкләндереү эштәре барышы менән таныша.

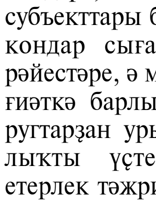
Сираттағы сәфәрен мэр "Хәүефһеҙ һәм сифатлы юлдар" өҫтөнлөклө проектын тормошҡа ашырыуҙы тикшереүгә арнаны. Быйыл Өфөлә атап үтелгән проект сиктәрендә урам-юл селтәренең 29 участкаһы ремонтлана. Киләһе йылға 43 участкала эштәр алып барыу планлаштырыла. Юл хеҙмәттәре ремонтты нигеҙҙә транспорт ағымы кәмегәс, киске һәм төнгө ваҡытта башҡара. Эштең көйләнеүе, юл хәрәкәтен өлөшләтә йәки тулыһынса ябыу, һауа шарттары асфальт түшәү темптарының тиҙлегенә лә йоғонто яһамай ҡалмай. Үткән ял көндәрендә генә СССР-ҙың 50 йыллығы, Аврора, Менделеев, Беренсе Май, Интернационал, Ферин, Сельская Богородская һ.б. урамдарҙа барлығы 9 мең тонна асфальт-бетон ҡатнашмаһы һалынған.

Ирек Ишмөхәмәт улы юлсыларға ҡатнашманың сифатын контролләүҙе көсәйтеү, тротуарҙарҙы һәм техник һыҙаттарҙы йыһазландырыуға етди иғтибар биреү бурысын йөкмәтте. Бынан тыш, эш производствоһы мәҙәниәтенә, хәүефһеҙлек техникаһына, участкаларҙағы тәртипкә ныҡлы иғтибар бирергә ҡушты.

Шул уҡ көндө Ирек Ялалов И. Якутов исемендәге парктағы ремонт эштәре барышы менән дә танышты һәм унда йөрөгән халыҡ менән аралашты. Граждандар парктағы үҙгәрештәрҙе ыңғай баһалай: яңы эскәмйәләр ултыртылған, йәйәүлеләр юлдары тип-тигеҙ, күл сите ремонтланған, башҡа бик күп үҙгәрештәр күҙгә ташлана.

Ҡала башлығы төҙөкләндереү эштәре барышында халыҡтың фекерен мөмкин тиклем күберәк белеү өсөн урамда, интернет селтәрендә йәмәғәт фекерен алыу ойоштороорға кәрәклеген билдәләне. Сәфәре һуңында мэр ремонт темптарын кәметмәҫкә, кәмәләр туҡтаған урында, балалар тимер юлы эргәһендәге майҙанда һәм башҡа зоналарҙа хәүефһеҙлек тәьмин итеүгә етди иғтибар бирергә, күңел асыу учреждениелары һәм йәмәғәт туҡланыуы пункттары милекселәре һәм ҡуртымсылары менән уларҙың территорияларын төҙөкләндереү, паркта урынлашҡан коммерция объекттарын зауыҡлы итеп биҙәү мәсьәләләре буйынса эште көсәйтергә ҡушты.

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.

Ҡарағатта ҡойоноу

❖ Баланың тәне ҡорошһа (кипһә), рахит булһа, ағын һыу тауышын ишетмәгән ерҙә үҫкән ҡара ҡарағаттың ер өҫтө өлөшөн тураҡлап, бешереп, шул һыуҙа баланы йыуындыралар. Беҙ үҫкәндә әсәйҙәр шулай эшләй ине.

Ҡылтамаҡ

❖ Ҡылтамаҡ, ашай алмағанда андыҙ тамырына 41 төрлө орлоҡ (иген, үлән орлоҡтары) ҡушып бешереп эсерәләр ине. Быйыл андыҙ шундай шәп үҫкән, файҙалан ғына.

Тымау

❖ Тамаҡ ҡысытһа, йә тымау тейһә, ел һуҡһа, һуған ҡабығын плитәлә төтәтеп һулағыҙ, бөтә сирҙәр бөтәр.

❖ 1-2 ҡалаҡ май, 2 йомортҡа һарыһы, 1 балғалаҡ он, 2 ҡалаҡ балдан ҡатнашма яһарға һәм көнөнә бер нисә тапҡыр 1-әр балғалаҡ ашарға. Бик файҙалы.

Тән бешкәндә

❖ Бешкән урынға әсе ҡаймаҡ һөртөргә.

❖ 1 йомортҡаның ағына 1 ҡалаҡ йомшарған аҡ май ҡушып болғарға һәм бешкән урынға һөртөргә. Аҡһым яраны киптерә, ә май тире туҡымаларын туҡландыра, зарарлы микробтар үрсеүҙе лә сикләй.

Күҙҙәр арыһа

❖ Күҙҙәр арыуы керпек мускулдарының талсығыуынан булыуы ла бар. Был саҡта һалҡын һыуҙа сылатылған еүеш таҫтамалды күҙҙәргә ҡуйып торорға кәрәк.

❖ Күҙҙәр арыуынан табиптар төрлө күнегеүҙәр ҙә тәҡдим итә.

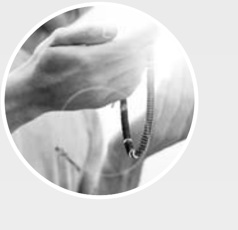
Ҡан тамырын таҙартыу

❖ Организмды һауыҡтырыу һәм тамырҙарҙы таҙартыу өсөн көн һайын иртәнге аштан ярты сәғәт алда 1 мандарин, бер ус йөҙөм һәм әстерхан сәтләүеге ашап, 15-20 минуттан 1 балғалаҡ бал һәм лимон кисәге һалынған 1 стакан һыу эсергә. Тағы ла 15-20 минуттан ашаһағыҙ була.

Әнүәрә ХӘЙБУЛЛИНА.

✓ *Киске ашты мотлаҡ ғаилә менән бергә ултырып ашарға кәрәк. Киске табында бергә генә ултырыу - беҙҙең ғаиләлә мотлаҡ талап. Балалар "әпәр" итеп өҫтәлдән төшөп киткәнсе, әсәй аяғөҫтө тороп һыйларға тейеш.*

ЗИҺЕН КИҢӘЙТЕП...



МӨХӘММӘТ БӘЙҒӘМБӘР

Ҡарымта ҡанундары

Ҡөрәйш ырыуы йыйылыштарының береһендә Әл-Вәлид телмәр тота һәм сығышында мосолмандарға ҡаршы көрәш ысулдары буйынса үҙенең тәҡдимдәрен әйтә. Был тәҡдимдәр аҡһаҡалдар тарафынан хуплана. Һәм ҡөрәйш ырыуҙары тарафынан мосолмандарға байҡот иғлан ителә: бер нәмә һатып алмаҫҡа һәм һатмаҫҡа, уларға өйләнмәҫкә һәм ҡыҙ бирмәҫкә, шулай уҡ байҡот шарттарын Мәккәлә һатыу итеүсе һәм ҡала тирәһендә йәшәүсе бөтөн ырыуҙарҙан талап итергә, тигән ҡарарға киләләр.

Байҡот мосолмандарҙың бәкәленә, ысынлап та, ныҡ һуға. Сөнки уларҙың күбеһе урта хәлле алыпһатарҙар - каруан йөрөтөүсе сауҙагәрҙәр түгел, фәҡәт баҙарҙарҙа һатыу итеүселәр. Байҡот башланғандан һуң тауарҙары һатылмай, хәлдәре мөшкөлләнә, ә башҡа төрлө кәсеп белмәйҙәр.

Байҡот башланғандан һуң мосолмандарҙың хәле насарайғандан-насарая бара. Фәҡирлеккә төшкәндәренә ярҙам итеп, урта хәлleләр үҙҙәре лә ярлылана. Шуға Мөхәммәт бәйғәмбәр уларҙың бер өлөшөнә Эфиопияға юлланырға ҡуша. Эфиопияны һайлауының бер нисә сәбәбе бар. Беренсенән, ул - христиан иле, улар ҙа, мосолмандар кеүек үк, бер Аллаға ышана. Икенсенән, уларҙың халҡы, йолалары һәм, иң мөһиме, баҙарҙары ғәрәптәргә яҡшы таныш. Өсөнсөнән, Эфиопия баҙарҙарында мәжүси ғәрәптәр өҫтөнлөк итһә лә, мосолмандарға уларҙы ҡыҫырыҡлап сығарырға мөмкин була.

615 йылдың башында мосолмандарҙың тәүге төркөмө Ҡыҙыл диңгеҙ буйына барып етә лә, унан караптарға ултырып, Эфиопияға килә. Улар менән Осман етәкселек итә. Осман менән бергә Рухия ла бара. Икенсе төркөм менән Әбү Талибтың улы Джәфәр етәкселек итә. Бик ҡыҫҡа ваҡыт эсендә һикһән өс кеше Мәккәне ҡалдырып, Эфиопияға күсенә.

Эфиопия батшаһы - негус мосолмандарҙы, ысынлап та, йылы ҡаршылай. Мәжүси ғәрәптәр араһында бер Аллаға инаныусылар барлыҡҡа килә башлауы унын күңеленә хуш килә. Мосолмандар, ысынлап та, Эфиопия баҙарҙарынан мәжүсиҙәрҙе ҡыҫырыҡлап сығара башлай, ул ғына ла түгел, Мәккәлә ҡалғандарына ярҙам итеп тора.

Был күренеш Мәккә аҡһаҡалдарын борсоуға һала. Ашығыс рәүештә илселәр ебәрелә. Илселәр Эфиопияла урынлашҡан ғәрәптәрҙең һәр береһененең үҙ ырыуҙарына тапшырылыуын һорай. Тик уларҙың үтенесе кире ҡағыла, алып килгән бүләктәре лә ҡабул ителмәй.

Мосолмандар сафы арта бара

Мәккәлә тороп ҡалған мосолмандарҙы ҡыҫырыҡлау көсәйгәндән-көсәйә. Мосолмандарҙың байтағы рухи төшөнкөлөккә бирелә. Тик ошо ваҡыт, көтөлмәгәндә, ҡөрәйш ырыуының Ғүмәр исемле даһи яугиры Ислам динен ҡабул итә.

Был хәл ошолай була. Мосолмандарҙы ҡаты эҙәрлекләгән Ғүмәрҙең яратҡан һылыуы, мосолманға кейәүгә сыҡҡандан һуң, Ислам динен ҡабул итә лә, Эфиопияға китергә йыйына башлай.

- Һеҙ ҙә китәһегеҙме ни? - тип һорай Ғүмәр, бошоноп. Шунан һуң, ҡайтып, ҡылысын тағала, Мөхәммәт бәйғәмбәрҙе эҙләп сығып китә. Кешеләрҙән һораша торғас, уға Бәйғәмбәрҙе ҡайҙан табырға икәнен өйрәтеп ебәрәләр, ул йортта ҡырҡҡа яҡын мосолман - ир һәм ҡатын - йәшәүен дә әйтәләр. Тик үтә лә тәүәккәл Ғүмәрҙе был туҡтата алмай.

(Дауамы бар).

ҒАИЛӘ МӘКТӘБЕ

ӨС БАЛА МЕНӘН РӘХӘТ -

бер-береһенә күҙ-ҡолаҡтар

Бала ҡарау әллә ни еңел эш түгел түгеллеккә. Бер-бер артлы икәү булһа, әсә кешенең ҡулдары ныҡлы бәйләнә. Ә бына икәү өҫтөнә өсөнсөһө лә тыуһа, хәлдәр еңелләшә. Ысын, ысын. Ошо һүҙемде дәлилләп, үҙемдең бер көнөмдө бәйән итәйем әле, тинем.

Бөгөн, мәҫәлән, атайҙары таң һарыһынан эшкә китте, шуға балалар баҡсаға бармай өйҙә ҡалды. Бына йоҡонан уянып, күҙҙәремде асмай ғына барып ишекте элмәккә әләм дә, урыныма кире ятам. Балалар уянғансы тағы ла бер аҙ йоҡлап алырға кәрәк...

Телевизор тауышына уяныp китәм. Бәләкәсем, Байназарым эргәмдә юҡ, ағайҙары янына сыҡҡан. Малайҙарым һыуытҡыстан үҙҙәре аҡ май алып, икмәккә яғып, өҫтөнә шәкәр һипкәндәр ҙә, рәхәтләнеп ашайҙар, бәләкәсем яндарында урала. Эй, шәптәр ҙә инде! "Карусель" каналынан йәнһүрәт ҡарайҙар, был канал шулай көнө буйы беҙҙең өйҙә "фон" булып эшләп торасаҡ. Һүндерһәң дә, йәһәт кенә килеп ҡабыҙып китәсәктәр барыбер. Миңә хәҙер өҫтәлдә, иҙәндә аяҡ баҫҡыһыҙ булып һибелеп ҡалған шәкәрҙе һөртөп алырға кәрәк буласаҡ. Май һылап, өҫтөнә шәкәр һибелгән икмәктең, заман үҙгәрһә лә, тәме үҙгәрмәй. Һаман да балаларҙың иң яратҡан тәмлекәсе булып ҡала.

Сәй әҙерләргә сығам. Бутҡа бешереп ашатып, төшкөлөккә, кискелеккә нимә әҙерләргә тип һыуытҡысты асам...Тәк, Байназар ҡайҙа булды? Шундуҡ башымда sos сигналы эшләп китә, сөнки һыуытҡысты асҡанда ул бер ҡасан ҡоро ҡалмай. Шарт-шорт асып-ябып ҡына тора. Һыуытҡыс боҙоламы, әллә Байназар үҫеп өлгөрәме инде. Ул арала Бәхтейәр "Әсәй! Байназарҙы ҡарале!" тип ҡысҡырып ебәрә. Ҡотом осоп атылып килеп сығам. Әәә, бесәй һауытына ҡулын тығып болғап ултыра икән. Ауыҙына ҡапмағандыр ул? Юҡ, шикелле. Һауытты соланға сығарам. Бикә ҡушаматлы бесәйебеҙ өндәшмәй былай, ризалыр.

Әйттем бит, рәхәт, тип. Ағайҙары ҡустыларын күҙәтеп кенә тора, ана. Юҡһа, Байназар бер көндө ишекте асып, соланға ойоҡсан сығып киткән. Хәҙер көпә-көндөҙ өй ишеген элеп ултырабыҙ.

Төшкөлөккә әҙерләйем. Ул арала ике ағай әллә нисә тапҡыр таз-тоз талашып, шарт-шорт һуғышып ала. Ҡай саҡ айырам, ә ҡай саҡ ҡаты ғына тауыш менән иң өлкәненә "Бәхтейәәәәр!" тип ҡысҡырам. Әлегә тәьҫир итә. Кискә табан шаша башлаясаҡтар, унда инде һүҙ менән генә тыйып булмаясаҡ. Нимәһе шәп: Байназар араларында буталып йөрөй, миңә мыжымай.

Һауыт-һабаны ла бөгөн тыныс ҡына йыуам. Башҡа ваҡыт, ағалары өйҙә юҡ саҡта, Байназар минең менән өҫтәл араһына инеп тора ла йән көсөнә аяҡтан этеп илай башлай торғайны. Әле ағайҙары менән бутала. Шулай ҙа күҙен ыуып-ыуып ала, йоҡоһо киләлер. Ағайҙарына "Шауламағыҙ, бүлмәгә инмәгеҙ", тип ҡат-ҡат әйтеп, йоҡлатырға инеп китәм. Ҡайҙа инде! Бер тапҡыр килеп ингәндәрендә тормай әле, ойоп ята бирә. Икенсегә, шым ғына булырға тырышып, "Әсәәй" тиеүҙәренә ялп итеп йылмайып килеп тора. Күҙенә саҡ ҡына йоҡо элде лә, хәл эсеп алды инде был малай. Ярай, тышҡа сығайыҡ, булмаһа, тим улдарыма. Бына, ағайҙары уятмаһа, өйҙә йоҡлатыр инем, ә былай саф һауаға сығабыҙ.

Байназарҙы тышта йоҡлатып, өйгә индерәм дә, ағайҙарҙы уйнарға ҡалдырып, үҙем дә инәм. Йән-фарман йүгереп йөрөп, өй йыйыштырам, ашарға бешерәм. Тағы "Тимербикә киленем" йыуған керҙе алып үтекләп, тәңкләп һалам. Был минең "бзик", белгегеҙ килһә. Күлдәктәр, футболкалар ғына түгел, майка, салбар, шорты, хатта балалар баҡсаһында төркөм эсендә кейеп йөрөй торған трико ла үтекләнә. Беләм, мине психолог креслоһы көтә, әммә башҡаса булдыра алмайым. "Эй, күп балалы ғаиләнән ул, шуға үтекләнмәгән кейем кейә", тимәһендәр баламды, тим инде...

Байназар уяныуға, ике ағай баштан аяҡ лыс һыу булып, бысранып килеп инә. Атай ҡайта. Күмәкләшеп кискелеккә ашарға ултырабыҙ. Һәр береһенең аталарына хәбәре күбәйгән, әле береһе башлай, әле икенсеһе һөйләй. Ҙур ғаиләлә ванна бүлмәһенә генә түгел, хәбәр һөйләргә лә сират торалар шул. Йыш ҡына, киске ашты мотлаҡ ғаилә менән бергә ултырып ашарға кәрәк, тип яҙалар. Ысынлап та, киске табында бергә генә ултырыу - беҙҙең ғаиләлә мотлаҡ талап. Балалар "әпәр" итеп өҫтәлдән төшөп киткәнсе, әсәй аяғөҫтө тороп һыйларға тейеш.

Инде аш ашап бөтөүгә, Баязит матур ғына итеп мыжый башлай: "Әсәй, һин бөгөн бер нәмә лә бешермәнең бит!" "Аш бешерҙем дә инде, улым..." "Бәлеш бешермәнең!" Хәҙер беҙ уны! Йәһәт кенә ҡул аҫтындағы ризыҡтарҙан шыйыҡ ҡамыр болғап, мейескә ҡуям. Сәй ҡайнағансы бәлеш тә бешеп сыға. Байназарҙы ағайҙары янына ҙур ултырғысҡа ултыртам. Тыныс ҡына ултырып ашап төшөп китә.

Байназар йоҡлап киткәнсе, әле бер ағаһының, әле икенсеһенең карауатына менеп иркәләнеп, уйнап арығас ҡына эргәбеҙгә килеп ята.

Бына бит ҡалай рәхәт! Ағайҙары балалар баҡсаһында булғанда, бәләкәс бөтөн иғтибарҙы үҙенә генә талап итеп тик тора. Ә былай бөтә нәмәгә лә өлгөрәһең. Бәләкәсе ағайҙарын ҡабатлай, уларға эйәреп өйрәнә. Берниндәй ҙә махсус иртә үҫтереүсе түңәрәктәр кәрәкмәй. Уртансыһы ошоға тиклем иркә бәпес булып йөрөнө лә, хәҙер яуаплылыҡ алып өйрәнә. Ул хәҙер ағай. Өлкәне - өлгө. Ҡустыларын ҡурсалап ҡына тора. Уйнаған саҡта йомғаҡ һымаҡ тәгәрәп йөрөп айҡашыуҙары мөмкин. Өсөһөнөң өс холоҡ бит. Әммә улар шул йомғаҡ кеүек бергә ойоша белә. Өс балам бер бөтөн, һәр береһе бер бөртөк.

Малайҙар үҙҙәренең бүлмәһендә уйнап, мәж килгән арала, ирем менән һөйләшеп алабыҙ. Көлмәгеҙ, ысын, икәү генә һөйләшеп ултырып та булмай ул ҡай саҡ. Ә был үҙ-ара мөнәсәбәттәр өсөн бик мөһим. Ғөмүмән, декретта ултырғанда һөйләшке килә. Мәҫәлән, "Урал батыр" эпосында йәшерелгән фәлсәфә тураһында. Йәки, ни өсөн Заятүләк күлдән сыҡҡан саҡта белә тороп артына әйләнеп ҡараған? Аҡбуҙат кеше ҡулына эләкмәһен өсөнмө?.. Шуға, апайым килһә, артынан баҫтырып йөрөп хәбәр һөйләйем. Балаларҙың шау-шауына ул минең бер генә һүҙемде лә аңламаһа ла...

- Әсәәәәй! Бәхтейәр миңә һуҡты!

- Аһа! Ә һин миңә төкөрҙөң!

- Һин беренсе башланың!

- Ә һин минең легоны боҙҙоң!

- Тә-тәт-тә-тә!..

- Тәк, кемдәр һуғыша, шуларға төнгөлөккә әкиәт һөйләмәйем!- тип анһат ҡына сәбәп табам да, инде йоҡоһо килеп мыжый башлаған бәләкәсте күтәреп, үҙебеҙҙең бүлмәгә инеп китәм. Атайҙары йоҡларға һалыр әле. "Иии, улым, иртәгә ағайҙарың балалар баҡсаһына бара, беҙ икәү генә ҡалабыҙ. Рәхәтләнеп ял итербеҙ, йәме", - тип, әллә Байназарҙы, әллә үҙемде йыуатып йоҡлап китәм...

Гөлсимә ИШТАНОВА.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

7

Шифа

12 - 18 август (урағай)

2017 йыл

№32 (762)

БЕЛМӘҺЕҢ - БЕЛ!

ҠЫМЫҘ ЭСЕҮГӘ...

ун ике сәбәп

Ҡымыҙҙың файҙалы булыуы тураһында бөтәһе лә белә, әммә бейә һөтөнән яһалған был эсемлек кеше организмына фәҡәт ни өсөн кәрәк икәне күптәргә мәғлүм түгел. Бейә һөтө витаминдарға һыйыр һөтөнә ҡарағанда ун тапҡыр байыраҡ. Унда А, Е витаминдары, В һәм С төркөмө витаминдары, кальций, фосфор, фолий һәм пантотен кислоталары бар.

● Ҡымыҙ составындағы С витамины иммунитетты нығыта һәм организмдың инфекция-вирустарҙан һаҡланыу функцияһын арттыра. Юҡҡа ғына борон зәңге (цинга) менән ауырыған кешеләрҙе тап ошо файҙалы эсемлек ярҙамында дауаламағандар.

● Ҡымыҙҙа организмдың сәләмәтлеге өсөн бик мөһим макроэлементтар - кальций һәм фосфор бар. Билдәле булыуынса, улар һөйәк һәм тештәр ныҡлығына йоғонто яһай.

● Бейә һөтөн даими рәүештә эсеү ҡан әйләнешен яҡшыра. Уның составындағы Е витамины атеросклерозды булдырмаҫҡа ярҙам итә, сөнки ул ҡандағы холестерин кимәлен түбәнәйтә. Борон ҡымыҙ ярҙамында аҙ ҡанлылыҡтан да дауаланғандар.

● Ҡымыҙ нервыларға яҡшы йоғонто яһай. Был эсемлектә нервылар системаһы эшмәкәрлегенә ыңғай йоғонто яһаған тиамин (В1) витамины бар. Матдәләр алышыныуы барышында тиамин глюкозаның көндәлек нормаһын үҙләштерергә ярҙам итә. Әгәр организмда тиамин аҙ булһа, нервы күҙәнәктәре ҡан тамырҙарынан глюкозаны үҙаллы алыр өсөн таралып үҫә башлай. Был саҡта нервы күҙәнәктәренең тышҡы ҡаты йоҡара, зыян килеүе мөмкин. Нервы күҙәнәктәренең ныҡлығы организмда тиамин матдәһе етәрлек кимәлдә булыуына тура бәйләнгән. Бынан тыш, тиамин мейе күҙәнәктәрен эшлектән сығыуҙан һаҡлай, кешенең иҫен, диҡҡәтен, аҡылын ғүмере дауамында яҡшы кимәлдә тоторға ярҙам итә. Организмға тиамин матдәһе етешмәһә, кеше Альцгеймер сире менән ауырый.

● Ҡымыҙ ябығырға ярҙам итә. Бейә һөтөнөң калориялылығы түбән, шуға ул диетик аҙыҡ һанала һәм ябыҡҡан саҡта ла эсергә рөхсәт ителә. Һыйыр һөтө менән сағыштырғанда, уның составында һөт шәкәре 1,5 тапҡырға, аҡһымдар 2 тапҡырға аҙ. Ошоноң менән бейә һөтө әсә һөтөнә ныҡ оҡшаш, уны балаларға тәғәйенләнгән ризыҡ ҡушымталары әҙерләүҙә лә ҡулланалар. Бейә һөтөндәге аҡһымды организм тиҙ үҙләштерә.

● Бейә һөтө ир-егеттәр потенцияһы өсөн дә яҡшы. Тағы ла эске ағзаларҙың регенерацияланыу тиҙлеген арттыра.

● Бейә һөтө һейҙек ҡыуҙырыусы дарыуҙар кеүек сифаттарға эйә. Шуға ла уны ашарҙан алда, йә ашағандан һуң сәғәт, сәғәт ярым ваҡыт үткәс эсәләр.

● Ҡымыҙ ашҡаҙан яман шеше, гастрит, ашҡаҙан аҫты биҙе сирҙәрен дауалауҙа файҙалы. Сөнки уның составында пантотен кислотаһы бар. Шулай уҡ ул аҙыҡ менән ағыуланғанда ла ярҙам итә.

● Ҡымыҙ ҡатын-ҡыҙҙар өсөн дә бик файҙалы, ул тирене йәшәртә. Уны туҡлыҡлы битлектәр эшләүҙә йыш файҙаланалар.

● Ҡымыҙ кәйефте күтәрә. Ғалимдар бейә һөтөндәге тиамин матдәһе кешелә ҡыуаныс, шатлыҡ хисен уята, тип билдәләй. Бынан тыш, тиаминды күптән "оптимизм витамины" тип йөрөтәләр. Ул организмға яҡшы үҫергә ярҙам итә, аш һеңдереү һәм йөрәк-ҡан тамырҙары системаһы эшмәкәрлеген көйләй, май һәм углеводтар алышыныуы процесында ҡатнаша.

● Ҡымыҙ туберкулезды дауалай. XIX быуат уртаһында уҡ табиптар уны үпкә ауырыуҙарын дауалауҙа ҡуллана башлай. Ҡымыҙ эсергә кәңәш ителгән сирлеләр, ауырыу ныҡ төпкә китмәгән булһа, эҫе дала шарттарында ике-өс ай дауаланғандан һуң, тулыһынса һауыға алған. Рәсәйҙәге тәүге ҡымыҙ шифаханаһын 1858 йылда доктор А. Постников Һамар губернаһында аса. XX быуат башында Рәсәйҙә бындай шифаханалар һаны алтмыштан аша. Башҡортостандағы бындай шифаханалар шулай уҡ киң билдәле.

● Ҡымыҙ составында яман шеш барлыҡҡа килеүҙе иҫкәртеүсе фолий кислотаһы бар. Туҡланыу академияһы белгестәре бейә һәм кәзә һөтөнән әҙерләнгән аҙыҡты онкология сирҙәре менән ауырыған, химиотерапия үткән кешеләрҙең рационына индерергә тәҡдим итә.

МИҘГЕЛ МӘШӘҠӘТТӘРЕ

БЫЛ ҮЛӘНДӘРҘЕ...

августа йыйырға!

Йәйҙең аҙаҡҡы айы үләндәр, халыҡ медицинаһы менән дауалаусыларға запастарын тулыландырып ҡалырға һуңғы мөмкинлек бирә. Күптәребеҙ артыҡ иғтибар итмәһәк тә, улар өсөн был бик мөһим, сөнки мәлдә ҡулдан ысҡындырғанда, икенсе йылға тиклем көтөргә тура киләсәк. Ә августа ниндәй үләндәрҙе йыйырға мөмкин? Бөгөн ошо хаҡта ҡыҫҡаса аңлатма бирәсәкбеҙ. Әйткәндәй, үҫемлектәрҙең ер өҫтөндәге өлөшө үҙенең дауалау сифатын 1-2 йыл һаҡлаһа, тамырҙары һәм орлоҡтары - 2-3 йыл. Әммә ошо ваҡыттан һуң уларҙы ташларға кәрәк, тигәндә аңлатмай, ванналар өсөн төнәтмә эшләп файҙаланырға була.

Бесәй үләне (валериана лекарственная). Август-сентябрҙә был үҫемлектең тамырын һәм тамырһабағын йыйалар. Ул ашҡаҙан-эсәк трактының, йөрәк-ҡан тамырҙары һәм нервылар системаларының эшмәкәрлеген яҡшырта. Шулай уҡ шыма мускулдарҙағы быуылыуҙарҙы бөтөрөргә ярҙам итә.

Ҡыҙыл еҙәй (боярышник красный). Йәй һуңы - тап ҡыҙыл еҙәй емештәрен йыйыу ваҡыты. Уларҙы киптергәндән һуң, йөрәк-ҡан тамырҙары системаһы эшмәкәрлеген, ҡан составын яҡшыртыусы, диарея һәм дизентерия ваҡытында ярҙам итеүсе төнәтмәләр эшләргә мөмкин.

Ҡандала үләне (донник лекарственный). Июль һуңында, август башында - сәскә атҡан ваҡытында йыялар. Үлән менән дауалаусылар уны тромбоз, ҡорошҡаҡ һәм стенокардия ваҡытында тәҡдим итә. Урта һыҙатта ҡандала үләненең ике төрө үҫә, уларҙың береһе - һары, икенсеһе аҡ сәскә ата. Һары сәскәлеһе шифалы. Ҡандала үләне күберәген юл буйҙарында үҫә. Әммә юл буйындағы үләндәрҙе йыйырға ярамай икәнен онотмағыҙ!

Мәтрүшкә (душица). Был хуш еҫле дарыу үләнен йәйҙең барлыҡ айҙарында ла йыйырға мөмкин. Әммә сентябрҙә йыйырға ярамай. Уны ашҡаҙан-эсәк трактын, һалҡын алдырыуҙы, ҡатын-ҡыҙҙарҙың енес системаһы ауырыуҙары, ревматизм, эпилепсия, ҡорошҡаҡты дауалағанда файҙаланалар. Сәйгә хуш еҫ бирер өсөн дә ҡулланалар.

Тырнаҡ гөлө (календула). Уның сәскәләрен йәйгеһен дә, көҙөн дә йыйырға мөмкин. Эпидермисты һәм унда сыҡҡан сабыртмаларҙы дауалау өсөн файҙалы. Шулай уҡ тырнаҡ гөлө ашҡаҙан-эсәк тракты, бауыр һәм тын юлдары ауырыуҙары ваҡытында ярҙам итә.

Ала тау миләүшәһе (горная лаванда). Сәскәләрен генә йыялар. Пиелонефрит, һейҙек ташы ауырыуы, ревматизм, нервылар ҡуҙғыуы, мигрень, быуындар ауыртыуы, йөрәк-ҡан тамырҙары системаһы ауырыуҙары ваҡытында һәм эпидермис сирҙәре булғанда ҡулланыла.

Бәпембә (одуванчик лекарственный). Августа был үләндең тамырҙарын йыйырға һәм бауыр ауыртҡанда, ашҡаҙан-эсәк тракты сирҙәре ваҡтында файҙаланырға кәрәк. Шулай уҡ үҫемлек бәүел ҡыуығы елһенеүен бөтөрөргә, эсәк паразиттарынан ҡотолорға ярҙам итә.

Еҫле ромашка (ромашка душистая). Уның сәскәһен генә йыялар һәм һалҡын алдырғанда, тын юлдары системаһы, ашҡаҙан-эсәк тракты ауырыуҙары ваҡытында ҡулланыла.

Арыш зәңгәре (василек синий). Нефрит һәм бөйөрҙөң башҡа ауырыуҙарына файҙалы. Күҙҙәргә сылаҡтыс (примочка) эшләргә мөмкин.

Һыу боросо (горец перечный). Һыуҙа эшләнгән төнәтмәһен эске ҡан ағыу ваҡытында, эсәк ауырыуын (энтерит) дауалау өсөн файҙаланалар.

Имән. Көҙгә ҡарай имән япраҡтарында шарға оҡшаш ҡара түңәрәктәр барлыҡҡа килә. Уларҙы төнәтеп, бешкән, туңған урынға, ҡайһы бер тире ауырыуҙарына һалырға мөмкин. Имән сәтләүеге төнәтмәһен дә шул уҡ маҡсатта, тағы ла ашҡаҙан насар эшләгәндә һәм ағыуланғанда файҙаланалар.

Кесерткәндең кипкән япраҡтарынан эшләнгән төнәтмәне сәс ҡойолғанда ҡулланалар. Ә инде япраҡтарынан һығылған һутты 1-әр балғалаҡлап көнөнә өс тапҡыр эсеү эске ҡан ағыуын, шулай уҡ танауҙан да, туҡтата. Әммә кесерткәндән эшләнгән препараттарҙың ҡан ойошоуына булышлыҡ итеүен оноторға ярамай, шуға күрә уларҙы гипертония, атеросклероз, тромбофлебит ваҡытында файҙаланыу тыйыла.

Фаяғол (синюха голубая) үҫемлегенең тамыры һәм тамырһабағынан эшләнгән төнәтмә - тынысландырыусы сара. Ул хатта көслө йүтәл ваҡытында ярҙам итә.

Ҡарағат япраҡтарын емештәренән һуң йыялар. Емештәрендә витамин күп булһа, япраҡтарынан эшләнгән төнәтмә ревматизм, тилсә (золотуха), подагра, һары һыу ауырыуы (водянка) ваҡытында ярҙам итә.

✓ *Тауыш боҙолған, үҙгәргән, ҡарлыҡҡан ваҡытта улар менән фониатр шөғөлләнергә тейеш. Шулай итеп, мин отоларингологиянан тыш, фониатрия хеҙмәтен күрһәтә башланым. Был хеҙмәт әле лә бар.*

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

АШҠАҘАН АҪТЫ БИҘЕ

Был ағза - ашҡаҙан аҫтында һул яҡта урынлашҡан ҡатнаш секреция ағзаһы. Бик йыш унда ялҡынһыныу күҙәтелә. Ул киҫкен йәки хроник булыуы мөмкин.

Хроник панкреатит булғанда ҡәтғи диета һаҡлау зарур: һыуҙа йәки яртылаш һыу ҡушылған һөттә бешкән бутҡа, бешкән йәшелсә-емеш, һимеҙ булмаған иттән һурпа, әсе булмаған, шыйығайтылған һуттар (алма, мандарин), һимеҙ булмаған тауыҡ ите, быҙау ите, бешкән балыҡ, майһыҙландырылған эремсек, кефир, йогурттар. Шулай уҡ түбәндәгесә дауаланырға мөмкин.

Быуын сәскә (цикорий) тамыры

2 балғалаҡ ваҡланған цикорий тамырына 1 стакан ҡайнар һыу ҡойоп, 5 минут ҡайнатырға һәм һыуытырға. Көн дауамында йотомлап ҡына эсергә. Дауаланыу курсы - 21 көн. 7 көн ял итергә һәм тағы ла курсты ҡабатларға мөмкин.

Бал

Иртән ас ҡарынға бер балғалаҡ бал ҡабып, 1 стакан 2,5 процент ҡуйылыҡтағы һөт эсергә. Һунынан дүрт сәғәт дауамында бер нәмә лә ашамаҫҡа ла, эсмәҫкә лә. Дауаланыу курсы, ҡыҫҡа ял менән бергә, бер ай.

Ҡарабойҙай ярмаһы

Кофе тарттыра торған тирмәндә 1 стакан ҡарабойҙайҙы тарттырырға, төнгөлөккә уға ярты литр кефир ҡойорға. Иртән барлыҡҡа килгән ҡатышманы ике өлөшкә бүлеп, беренсеһен - иртәнге аш, икенсеһен йоҡлар алдынан ике сәғәт алда киске аш урынына ашарға. Курс - 10 көн, 10 көн ял иткәндән һуң ҡабатларға. Ял иткән ваҡытта көн һайын 5 дана абрикос төшөн ашарға йәки көнөнә өс тапҡыр 1 балғалаҡ көнбағыш майын 10 минут имергә һәм төкөрөргә кәрәк.

Картуф һуты

3 ҙур картуф, 1-2 кишерҙе таҙартырға. Йәшелсәләрҙе һут һыҡҡыс аша үткәрергә. Барлыҡҡа килгән һутты эскәс, 30 минут ятып торорға, бер сәғәттән һуң иртәнге ашты ашарға мөмкин. Һутты 7 көн эсергә, 7 көн ял итергә. Дауаланыу ваҡыты - өс курс.

ЙОД, ЫЛЫҪ ТӨНӘТМӘҺЕ, ЛАВР ЯПРАҒЫ

Боғаҡты (базед ауырыуы - зоб) 5 процентлы йод менән дауаларға мөмкин. Ә инде организмға йод етмәүен тиҙ арыуҙан, ҡалҡан биҙенең ҙурайыуынан, матдәләр алышыныуының насарайыуынан белеп була. Бер көн һул ҡулбашҡа (ҡулбаш һәм сығанаҡ араһына) һәм уң янбашҡа үҙегеҙ теләгәнсә йод һөртөргә кәрәк. Икенсе көнөнә, киреһенсә, уң ҡулбашҡа һәм һул янбашҡа һөртөгөҙ. Тәүге осорҙа йод тиҙ һеңә, шуға күрә процедураны көн дә ҡабатлау зарур. Һунынан инде йод организмға яйлап һеңә башлай, был ваҡытта уны 2-3 көнгә бер, алда һөртөлгән йод һеңеп бөткәс кенә һөртөргә кәрәк. Дөйөм алғанда был процедура бер йылға һуҙылыуы ихтимал. Был бик ябай ысул күптәргә организмдың йодҡа ҡытлығын үҙаллы көйләргә ярҙам итер.

Ҡарағай ылыҫы бик күп ауырыуҙарҙан ярҙам итә һәм күреү һәләтлеген яҡшырта. Бынын өсөн сентябрь һуңында ылыҫ йыйып, ҡыш дауамында унан төнәтмә эшләргә кәрәк. 5 ҡалаҡ ваҡланған ылыҫ әнәһен 500 мл ҡайнар һыу менән бешекләп, уны һыу ваннаһында 20-30 минут тоторға, кискелеккә плитала ҡалдырырға. Иртән һөҙөп, ашағандан һуң 3-4 тапҡыр берәр ҡалаҡлап эсергә.

Диатездан - лавр япрағы. 10 эре, оҙонса лавр япрағын 1 литр ҡайнар һыу ҡойоп, талғын утта 2-3 минут йәки һыу ваннаһында 10 минут ҡайнатырға, 1 балғалаҡ әлморон емеше өҫтәргә. Плитә өҫтөндә таңға тиклем ҡалдырырға һәм иртән һөҙөп, көнөнә 3-4 тапҡыр 1 ҡалаҡ күләмендә эсергә йәки сәйгә өҫтәргә. Дауаланыу ярты йыл дауам итә, һунынан да ваҡыты-ваҡыты ҡабатлап торорға кәрәк.

Табиплыҡ менән йырсы-вокалист булыуҙың ниндәй уртаҡлығы бар? Уларҙың ҡайһыһы төп һөнәр, ҡайһыһы яратҡан шөғөл? Ғөмүмән, Фәриҙә Ҡудашева башҡарыуындағы йырҙағыса: "Ауырлыкты йырҙар еңеләйтә, йыр менән дуҫ-иптәш табыла", - тигән һүҙҙәр табип өсөн мөһимме? Тормошобоҙҙа бер нисә һөнәргә эйә булған замандаштарыбыҙ бихисап, һәм шундай универсаль шәхестәрҙе осратҡанда, уларҙың һөнәре буйынса мейене шундай һорауҙар быраулай башлай. Бөгөнгө әңгәмәсебеҙ ҙә уникаль кеше - Рәсәйҙең һәм Башҡортостандың атҡаҙанған табибы, хаҡлы ялда булыуына ҡарамаҫтан, һаман да ҙур һорау менән файҙаланыусы тар һөнәр эйәһе, 52-се дауахананың отоларингологы һәм фониатр Наил ҒАБДУЛЛИН менән әңгәмәне уның нисек бер юлы ике профессия һайлауы тарихынан башланыҡ.

"ЙЫРЛАЙ-ЙЫРЛАЙ ДАУАЛАЙЫМ..."

-1964 йылда Өфөлә 1-се интернат-мәктәпте тамамлағас, ҡайҙа барырға, ниндәй уҡыу йортон һайларға тигән һорау алдында торманы, сөнки һуңғы кластарҙа үҙемде фәҡәт медицина менән бәйләү хыялы нығынып, techninstitutҡа уҡырға инеү маҡсатыма әйләнгәйне. Хыялым тормошҡа ашып, мединституттың дауалау факультетына инеп киттем. Унда тамаҡ, ҡолаҡ, танау ауырыуҙары специальносын һайлап, 1970 йылда уҡыуымды уңышлы тамамланым. Институтта уҡыған йылдарҙа бейеү һәм йыр түңәрәктәрендә шөғөлләндем. Йыр түңәрәген Башҡорт опера һәм балет театрының ул ваҡыттағы күренекле солисы Баныу апай Вәлиева алып барҙы, унан һуң Рәйсә апай Әхмәҙиева дауам итте. Улар миндә тауыш барлығын тойғандыр инде, "Наил, һиңә фәҡәт йырсы булырға кәрәк", тип өгөтләп, иләҫ-миләҫ йөрөгән күңелгә ойотҡо һалып, Өфө сәнғәт училищеһының вокал бүлегенә инергә күндерҙеләр. Институттың һуңғы курсында параллель рәүештә сәнғәт училищеһының вокал бүлегендә лә уҡыным. Мединститут ректоры, күренекле профессор, үҙе лә сәнғәткә бик ғашиҡ кеше - Әмин ағай Иҡсанов Өфө сәнғәт институтының ул ваҡыттағы ректоры Заһир Исмәғилев менән, "Был егетте мединституттан һуң баш ҡалала ҡалдырып, йырсы һөнәренә уҡытырға кәрәк", тип үҙ-ара һөйләшеп, уҡыуымды клиник ординатурала дауам иттереп, баш ҡалала алып ҡалдылар. Шулай итеп, йырлай-йырлай ғына түгел, йырсыларҙың тауышын һаҡлай-һаҡлай эшләнем.

▶ **Тимәк, баш ҡаланы яулауға сәнғәткә булған һөйөү ҙә ярҙам иткән. Ә бына хеҙмәт юлығыҙҙы ҡайҙа һәм нисек башланығыҙ: йырсы булыпмы, әллә медик булыпмы?**

Йырсыларҙың тауышын һаҡлайым, тиеүегеҙҙе лә аңлатып китәйек гәзит уҡыусыларға.

- Хеҙмәт юлымды Республика клиник дауаханаһында, мединституттың клиник базаһында башланым. Өйләнеп, бер йыл эшләгәс, хәрби хеҙмәтте тормош иптәшем, һөнәре буйынса педиатр, Архангел районы ҡыҙы Тәслимә Камалетдин ҡыҙы Фәхретдинова менән ике йыл бергәләп үтеп, икеү китеп, өсәү булып, Айҙар исемле малайҙы етәкләп әйләнеп ҡайттыҡ. Артабан инде Республика клиник дауаханаһына урынлашып, ныҡлап эшләй башланым. Ун бер йыл эшләгәс, Рәсәй кимәлендә алдынғы ҡарашлы профессор, ЛОР-онкология, балалар отоларингологияһын айырым бүлек итеп айырған, сурдология, отоневрология кеүек яңы йүнәлештәргә нигеҙ һалыусы булараҡ танылған кафедра мөдире Әлфиә Исхаҡ ҡыҙы Бикбаева тәҡдиме менән Мәскәүгә бер айлыҡ курстарға барып, белемемде камиллаштырып, үҙебеҙҙә беренсе тапҡыр фониатрия хеҙмәтен асып ебәрҙек. Фониатрия - ул тауыш менән эш итеүсе хеҙмәткәрҙәрҙең: уҡытыусылар, лекторҙар, дикторҙар, артистар - ауырыуҙарын өйрәнеп, уларҙы дауаларға тейеш өлкә. Тауыш боҙолған, үҙгәргән, ҡарлыҡҡан ваҡытта улар менән фониатр шөғөлләнергә тейеш. Шулай итеп, мин отоларингологиянан тыш, фониатрия хеҙмәтен күрһәтә башланым. Был хеҙмәт әле лә бар, минең бер уҡыусым һаман да Республика клиник дауаханаһында эшләй.

Ошо йүнәлештә тиҫтә йыл самаһы эшләгәс, Мәскәүҙә ситтән тороп аспирантура тамамлап, "Ҡалҡан биҙе сирҙәре һөҙөмтәһендә тауыштың үҙгәреүе" темаһына кандидатлыҡ диссертацияһы яҡланым. Шуны ла әйтеп китергә кәрәк: Рәсәй кимәлендә ошо хеҙмәтте күрһәтеүсе табиптарҙан беҙ өс кенә кеше - вокаль белемле белгестәр. Шуға күрә, вокалистарҙың бөтән үҙенсәлектәрен белеп торабыҙ һәм уларҙы дауалау ҙа еңелерәк, сифатлыраҡ. Сөнки табип, тәү сиратта, проблема менән килгән кешене аңлай белергә тейеш. Эш барышында ишетә-күрә йөрөлә бит, пациенттар, әбей-бабайҙар, их, бына ошо ерем ауырта ине, врачҡа һөйләп аңлата алманым, тип зарлана. Шуға әйткем килә: табип килгән ауырыуҙың бөтөн һорауҙарына яуап бирерлек, уны аңларлыҡ кимәлдә булырға тейеш. Мәҫәлән, вокалистар килеп, тауыш буйынса проблемаларын һөйләй башлау менән аңлап торһаң - был инде эшмәкәрлектең юғары кимәле. Әгәр инде студенттар килһә, уның уҡытыусыһы менән һөйләшһәң, алымдарын саҡ ҡына үҙгәртеп шөғөлләнергә тәҡдим итәһең.

Ғөмүмән, минең специальносҡа һорау бар, барлыҡ баш табиптар белә һәм кәрәк ваҡытта саҡырталар. Параллель рәүештә Башҡорт опера һәм балет театрында консультантмын, Өфө сәнғәт академияһында, сәнғәт училищеһында студенттар менән эшләйем.

▶ **Шул уҡ ваҡытта тамаҡ, ҡолаҡ, танау ауырыуҙарын дауалау ҙа һеҙҙең төп бурысығыҙ булып тора. Бөгөн республикала ошо ағзаларҙың ниндәй ауырыуҙары киң таралған?**

- Тын алыу ағзалары менән ҡолаҡ ныҡ бәйләнгән. Миҙгел алышынған ваҡытта тап ошо ағзаларға бәйле сирҙәр менән нығыраҡ ауырыйҙар, йәғни һауа шарттарының үҙгәргән ваҡытында киҫкен респиратор (ОРЗ), киҫкен вируслы респиратор (ОРВИ), инфекциялар, киҫкен ринит киң тарала. Шулай уҡ гайморит, фронтит, этмоидиттар ла иғтибарҙан ситтә ҡалдырырға ярамай. Был сирҙәр һәр кемгә таныш, сөнки шунда уҡ тын алыу ауырлаша, танауҙан түгә ике-өс көндә сурылап һыу аға, аҙаҡ эренгә әйләнеүе мөмкин.

Киҫкен респиратор сирҙәр булған ваҡытта ҡурылдай (гортань) ауыртһа, тауыш ярылары зарарланһа, был күренеш 7-10 көндән, бик ауыр хәлторошта ике аҙнанан үтә, йәғни тамаҡ ҡарлығыуы ла ошо ваҡыт эсендә үтергә тейеш. Ҡарлығыу ике аҙнанан оҙағыраҡҡа һуҙылған осраҡта, йәғни кешенең тауышы үҙгәреп, айҙар буйы йөрөгән ваҡытта, ғәҙәттә, быға иғтибар итеп бармайбыҙ, ә мотлаҡ иғтибар итергә кәрәк. Ғаиләләгеләр йәки аралашҡан кешеләре уның был үҙгәрешенә өйрәнә йәки, бына, тәмәке тарта, шуға тауышы үҙгәргән, ҡарлыҡҡан, тип, сәбәп эҙләй. Ләкин тауыш үҙгәрә икән, мотлаҡ табипҡа күренергә кәрәк. Сөнки тамаҡтың лайлалы ҡатлауының күҙәнәктәре бик һиҙгер, улар тиҙ генә яман шеш күҙәнәгенә әйләнергә генә тора.

Тын алыу ағзалары менән ҡолаҡ нык бәйле, тинегеҙ, тимәк, һалҡын алдырһаң, был сир бер юлы ҡолаҡҡа ла зыян итеүе мөмкин?

- Киҫкен ОРЗ, ОРВИ диагнозы ҡуйылғанда, ҡолаҡ ауырыуҙары ла ҡатмарлашыуы, өҙләгөүгә килтереүе ихтимал. Ҡолаҡтың урта өлөшө шешкәндә (средний отит) ауыртыу барлыҡҡа килә, ишетеү насарлана. Бында ла тәүге көндә үк табипҡа күренергә кәрәк, сөнки 3-4 көн үткәс, унда эрен барлыҡҡа килеүе мөмкин. Эрен сығырға урын эҙләй һәм ҡолаҡ ярыһын тишеп (барабанная перепонка), эрен тышҡа сыға. Шул торошҡа еткермәҫкә кәрәк. Унда ул хроник сиргә әйләнә, беренсе сиратта ишетеү насарая, һәр ауырыған йәки һыу ингән һайын сир киҫкенләшә. Был - елһенеү ваҡытында күҙәтелгән күренеш.

Тағы шуны ла оноторға ярамай, олоғая килә ишетеү һәләте лә насарая. Ул ҡолаҡ сире генә түгел, дөйөм ҡан тамырҙарының ҡартайыуы һөҙөмтәһе, баш мейеһе тамырҙары склерозы. Баш әйләнә, баш шаулай, ҡолаҡ ишетмәй башлай. Быны инде терапевт, неврологтар менән берлектә дауаларға кәрәк. Ғөмүмән, ниндәй генә сир булмаһын, уны башланған ваҡытында дауалау һөҙөмтәлерәк.

Күптәр гаймориттан интегә һәм өй шарттарында, үҙаллы дауаланыуға өҫтөнлөк бирә...

- Ниндәй генә симптом булғанда ла, иң элек табипҡа күренергә кәрәк. Гайморит - танау ҡыуышлығының сире. Ул һөйәк эсендә урынлашҡан. Эстәге үҙгәрештәрҙе тик рентген ярҙамында ғына күрергә мөмкин. Ауыртыу күҙ аҫтындағы биттә була, тешкә, күҙгә биреүе ихтимал. Танауҙан бер нәмә лә аҡмай, әммә ауыртыу бар. Тап рентген эренле урынды ҡарайтып күрһәтә лә инде. Халыҡ медицинаһы күберәк йылытыуға нигеҙләнгән, йә йылытып тоҙ һалалар, йә яңы бешкән картуф һ.б. Әгәр танауҙан бер нәмә лә аҡмай икән, йылытыу ярамай. Әгәр эрен йә башҡа шыйыҡлыҡ аға икән, табип кәңәше менән өйҙә дауалау үткәрергә мөмкин. Сөнки эрен бер генә ҡыуышлыҡта түгел, танауҙың ике яғында ла йәки маңлай ҡыуышлығында ла булыуы мөмкин.

Ғәҙәттә балаларҙа күҙәтелгән аденоидтар тураһында ла һөйләп үтегеҙ әле...

- Танау-тамаҡта эске аңҡау, йотҡолоҡ, аңҡау биҙҙәре бар. Танау менән тамаҡтың киҫешкән урынында, аңҡауҙа урынлашҡан биҙ нормаль хәлдә була һәм улар организмды һаҡлап тора. Әммә вирус инфекцияһы менән йыш ауырыған балаларҙа ҙурайыуы мөмкин. Ул ялҡынһынһа, аденоидит сире башлана һәм ул ете йәшкә тиклем күҙәтелеүе ихтимал. Биҙ ҙурайғанда тын алыуы ауырлаша, бала танау менән тын ала алмай, кислород етмәгәс, уның башы ауырта, иғтибары тарҡала, ауыҙы һәр саҡ асыҡ йөрөй. Ҡолаҡ яғынан да өҙләгөүҙәр булыуы мөмкин: баланың ҡолағы ауырта, ишетеү һәләте насарлана. Төнөн тын ала алмай хырылдай, ауыҙын асып тын ала. Был осраҡта биҙҙең файҙаһына ҡарағанда зыяны күберәк, шуға уны мотлаҡ хирургик юл менән алырға кәрәк.

Тамаҡ, ҡолаҡ, танау сирҙәрен булдырмаҫ өсөн гәзит уҡыусыларға ниндәй кәңәштәрегеҙ булыр?

- Иң мөһиме - һалҡын алдырмаҫҡа, аяҡтарҙы өшөтмәҫкә, сөнки табан менән танау-тамаҡ нык бәйле. Һалҡын алдырмаҫ өсөн организмды сыныҡтырырға кәрәк. Климат алышынған ваҡытта йәш-елкенсәк еңел генә кейенеп, ямғырҙа йәки ҡарлы-ямғырҙа аяҡтарын һыулатып йөрөй, шунда уҡ танау эсе шешенә, тын алыуы ауырлаша. Дөйөм организмдың өшөүенән дә һаҡланырға кәрәк. Тамаҡ ауыртыуға күберәк осраҡта күп итеп туңдырма ашау, һыуытҡыста ултырған һалҡын һөт, ойотҡан йәки һыу эсеү сәбәпсе. Шуға күрә, бер нәмә лә булмаҫ әле, тип, үҙ сәләмәтлегенә битараф булырға ярамай.

Земфира ХӘБИРОВА
әңгәмәләште.

ЙӘШЕЛ ДАРЫУХАНА

ЙҮКӘ СӘСКӘҺЕ ЙЫЙҘЫҢМЫ?

Гәзитебеҙҙең 27-се һанында йүкәнең кеше организмына файҙаһы тураһында мәғлүмәт биргәйнек инде. Шуға был өлкәгә туҡталып тормайынса, йүкә сәскәһенән әҙерләнгән сәй һәм башҡа төнәтмәләрҙең рецептары менән генә бүлешергә булдыҡ. Белеп ҡулланғанда, тәбиғәттәге бөтөн үҫемлек - дауа. Әммә тәҡдим ителгән рецептарҙы ҡулланыр алдынан дауалаусы табибығыҙ менән кәңәшләшергә онотмағыҙ.

Стресс ваҡытында 1 ҡалаҡ йүкә сәскәһе, 2 ҡалаҡ һары мәтрүшкә, 1 ҡалаҡ бөтнөк, 1 ҡалаҡ арыҫлан ҡойроғо (пустырник) үләне ҡатышмаһына 1 литр ҡайнар һыу ҡойоп, 10-15 минут төнәтергә. Көн дауамында эсергә. Теләгән кеше бал да өҫтәй ала.

Иммунитетты нығытыу өсөн йүкә, кесерткән, йәшел сельдерей, имбир, һарымһаҡ сәйе файҙалы. Термосҡа йүкә сәскәһен һәм япраҡтарын, кесерткән, сельдерей, ҡырғыстан үткәреп йәки турап имбир һалырға. Бер теш һарымһаҡ өҫтәргә мөмкин. Өҫтөнә ҡайнар һыу ҡойорға һәм бер аҙ төнәткәс, эсергә. Көн буйына эсергә лә мөмкин. Бындай сәй организмдан тоҙҙарҙы сығара, холестеринды кәметә, иммунитетты нығыта. Йөрәк, ҡан тамырҙары, үпкә эшмәкәрлеген көйләй. Сәй әҙерләгәндә түбәндәге нисбәттә һаҡларға кәрәк: 2 балғалаҡ йүкә сәскәһе, 1 балғалаҡ кесерткән, бер аҙ йәшел сельдерей, 20 г имбир тамыры, 2 теш һарымһаҡ.

Сәстәрҙе нығытыу өсөн 8 ҡалаҡ йүкә сәскәһенә ярты литр һыу ҡойоп, 10 минут ҡайнатырға. Һыуытып һөҙгәс, йыуылған сәстәрҙе ошо төнәтмә менән 5 минут дауамында сайҡатырға. Даими ҡабатлағанда сәстәр нығынып, ялтырап китә.

Бит тиреһе өсөн

● Ҡурай еләге һәм йүкә сәскәһе япрағын 1 литрға 1-әр ҡалаҡ иҫәбенән алып, талғын утта ҡайнатырға. 5 сәғәт төнәтергә һәм һөҙөргә. Барлыҡҡа килгән төнәтмә менән битте көнөнә ике тапҡыр таҙартырға. Һырҙарға ҡаршы шәп сара. Шулай уҡ йүкә сәскәһе төнәтмәһенән (башҡа үләндәр өҫтәргә лә мөмкин) туңдырып, боҙ киҫәктәре менән битегеҙҙе ышҡығыҙ. Һырҙарҙы бөтөрөү һәм бит тиреһен тонуста тотоу өсөн яҡшы ысул.

● Йүкә сәскәһе төнәтмәһе менән проблемалы бит тиреһен йыуырға кәрәк.

Тонус өҫтәүсе битлек. 2 балғалаҡ йүкә сәскәһе, лимон һуты һәм шыйыҡ балды бергә ҡушып, яҡшылап болғап, биткә һәм муйынға һөртергә.

Майлы тире өсөн битлек. 1 ҡалаҡ йүкә сәскәһен ярты стакан ҡайнар һыу менән бешекләргә һәм һоло киҫәктәре (хлопья) өҫтөнә ҡойорға. Һоло киҫәктәре бүрткәс, уларҙы ҡалын итеп биткә һалып, 15-20 минут тоторға.

Бөтә төр тире өсөн битлек. 1 ҡалаҡ йүкә сәскәһенә 1 стакан ҡайнар һыу ҡойоп, талғын утта ҡуйы бутҡа барлыҡҡа килгәнсе ҡайнатырға. Майлы тире өсөн йылы килеш ҡулланырға, ҡоро тире өсөн ҡулланғанда - һыуытырға.

Йәшәртеүсе битлек. 1-2 ҡалаҡ йүкә сәскәһен бер стакан ҡайнар һыу менән бешекләргә, ҡалын әйбергә урап, 15 минут төнәтергә. Һуңынан уға ярты балғалаҡ бал ҡушып, бит тиреһен һыҡлап сылатырға һәм 10 минуттан һуң һалҡынса һыу менән йыуырға. Ҡалған төнәтмәне һыуытҡысҡа алып ҡуйып, процедураны икенсе көнөнә тағы ҡабатларға.

Ябығыу өсөн

Ауырлығығыҙ артыҡ булһа, йүкәнең ҡоро сәскәләрен кофе тарттырғыста ваҡлап, онтаҡты көнөнә 1-әр ҡалаҡлап өс тапҡыр ашағыҙ. Берәр ҡалаҡ йүкә, һары мәтрүшкә сәскәһен, аҡ сәскәне (ромашка), ҡайын бөрөһөн һәм меңъяпраҡты бер стакан ҡайнар һыу һалып ҡайнатырға. Һуңынан уны өс өлөшкә бүлеп, көн дауамында эсергә. 50 г йүкә сәскәһенең ҡаты төнәтмәһен, 450 г ҡайын һутын, 500 г ирәүән төнәтмәһен бергә ҡушып, иртән һәм кисен берәр стакан эсергә.

Кулинарияла

Борон йүкәнән файҙалы ризыҡтар һәм эсемлектәр әҙерләгәндәр. Йәш япраҡтарын - салатҡа, кипкәндәренән он эшләп, ҡамырға ҡушҡандар. Болгарияла хатта бөтөн нәмәне йәш япраҡтарына төрөп бешерәләр. Шулай уҡ йүкә сәскәһенән ҡайнатма, сироп, шарап эшләйҙәр, бал балына, еләк төнәтмәләренә ҡушалар.

Йүкә сәскәһе, ҡара ҡарағат япраҡтары, кейәү үләне (чабрец) ботағы ҡушып әҙерләнгән боронғо рецепт бар. Йүкә сәскәһен шулай уҡ ҡара һәм йәшел сәйгә ҡушалар.

Япраҡтарынан - салат

Йәш япраҡтарҙы яҡшылап йыуып, уларҙы бешекләргә һәм турарға, ҡуҙғалаҡ, юл япрағы, йәшел һуған, тоҙ, борос өҫтәргә. Үҫемлек майы, йогурт ҡушырға ла мөмкин. Кунжут, көнбағыш орлоҡтары, ваҡланған сәтләүектәр менән биҙәргә була. Шулай уҡ салат япраҡтары, редис, ҡыяр, алма, кишер, укроп ҡушырға мөмкин. Варианттар бик күп. Теләк буйынса бал һәм лимон һуты һалырға ла ярай.

Сәскәһенән - эсемлектәр

1 стакан - алма һуты, 1 стакан - бал, 10 грамм йүкә сәскәһе кәрәк. Йүкә сәскәһенә ярты литр ҡайнар һыу ҡойоп, талғын утта 3 минут ҡайнатырға. Һуңынан һөҙөп, бал ҡушып болғарға һәм алма һуты һалырға.

Сәскәһенән - ҡайнатма

1 кг йүкә сәскәһе, 0,5 литр һыу, 400 гр шәкәр, 1 ҡалаҡ лимон һуты. Сәскәләрҙе һабағынан таҙалап, селтәр сүмескә һалып, ағып торған һыу аҫтында йыуып, киптерергә. Шәкәрҙән сироп эшләп, уны 5 минут ҡайнатып, бер нисә ҡат марля аша һөҙгәс, эмаль һауытҡа сәскәләрҙе һалып, өҫтөнә сироп ҡойорға. Уларға сироп һеңеп, төпкә төшкәстәр, әҙер булғансы бер тапҡыр ҡайнатып алырға. Уттан алыр алдынан лимон һутын һығырға. Эҫе килеш банкаларға һалып, нығытып ябырға.

ӘЙТКӘНДӘЙ...

Үҫемлекте бөтөн кешегә ҡулланырға рөхсәт ителһә лә, дарыу булараҡ, уның да самаһын белергә кәрәк. Мәҫәлән, әгәр башҡа шыйыҡлыҡ эсмәйенсә, уның урынына даими йүкә сәйе эскәндә, күреү һәләтен кәметергә мөмкин. Шулай уҡ йөрәк эшмәкәрлеге менән проблемалары, бөйөрҙәрендә таш, ҡан ойошоусанлығы насар булыусыларға ла, аллергиктарға ла, астматиктарға ла, шәкәр сирлеләргә, нервы ҡаҡшауы менән яфаланыусыларға ла һаҡ булырға кәңәш ителә, сөнки оҙайлы ваҡыт йүкә төнәтмәләрен эсеү хәл-торошто насарайтыуы ихтимал. Шуны иҫегеҙҙән сығармағыҙ: төнәтмәләрҙе сәй урынына ҡулланыу тыйыла, был дауаны курслап эсергә, йәғни 1 ай шифалы төнәтмә эскәндән һуң 14 көн ял итергә кәрәк. Шулай уҡ экологик яҡтан таҙа булмаған (автотрассалар, сәнәғәт предприятиелары зоналары) урындарҙан йыйылған сеймал да дарыу түгел, ә ағыу булыуы мөмкин. Нисек кенә булмаһын, һәр үҫемлек буйынса дауалаусы табип менән кәңәшләшергә лә онотмағыҙ.

✓ *Парадокс: беҙҙә ауырыу үткәргән балаларҙы табип физкультура дәресенән азат итә! Ни өсөндөр кеше хәрәкәтләнгәндә һис шикһеҙ ауырыясаҡ, ә карауатта ятҡанда - һауығасаҡ, тип иҫәпләнә. Әммә ятҡан таш мүкләнә.*

ХӘРӘКӘТТӘ - БӘРӘКӘТ

КИНЕЗИТЕРАПИЯ,

йәки, Хәрәкәтләнеп дауалан!

Профессор Сергей Бубновский - үҙе ҡасандыр ауырыу тоҙағынан ҡотолған Рәсәйҙәге билдәле табип һәм күп китаптар авторы. Әммә ул дарыуҙар ярҙамында һауыҡмаған, ә организмының йәшерен резервтарын эшкә ҡушып, сир менән алышта еңеп сыҡҡан. Уның кинезитерапия тип аталған һауыҡтырыу системаһы бөгөн хатта өмөтһөҙ ауырыуҙарҙы ла аяҡҡа баҫтыра. Түбәндә доктор Бубновскийға шөһрәт өҫтәгән бер нисә цитатаны килтерәбеҙ:

● Мөғжизәле пилюляларға өмөт итмәгеҙ. Организмығыҙҙың эске резервын эшкә ҡушығыҙ.

● Даими рәүештә иртәнге күнекмәләр эшләгеҙ, сүгәләп ултырып - тороп (приседание) яһалған күнекмәләр уғата файҙалы икәнен хәтерҙә тотоғоҙ.

● Донъялағы бер генә кардиолог та миңә дарыу препараттары ашап, гипертониянан һауыҡҡан пациентты күрһәтә алмай. Йәғни һеҙҙе башта бер таблеткаға бәйләйҙәр, һуңынан улар арта бара...

● Мин дауахананан сыҡҡан сәләмәт кешене күргәнем юҡ, тере ҡалғандарҙы күргәнем бар. Үҙем дә инвалидлыҡтан алып бөгөнгө сәләмәт кешегә тиклем юл үттем.

● Күкрәк һөйәгегеҙҙә ауыртыу барлыҡҡа килһә, дарыуханаға барып, йәнәһе, йөрәктең ишемик сирен иҫкәртеүсе препараттарҙы алаһығыҙ. Ғәмәлдә, бер ниндәй ҙә иҫкәртеү булмай, ә сир көсәйә генә. Сөнки күкрәк һөйәге ауыртыу - сәбәп түгел, ә организмдың сырхаулыҡ эҙемтәһе.

● Һеҙгә 40 йәш һәм табип: "Нимә эшләргә, ҡәҙерлем, ауырырға ваҡыт!" - тип, дарыуҙар яҙып бирә. Кеше уларҙы эсә, әммә ярҙамы теймәүен тоя. Ә дарыуға аҡса етмәй. Шул ваҡытта ул альтернатив медицина буйынса китаптар уҡый башлай һәм үҙе өсөн икенсе дарыуҙарҙы аса - тын алыу һәм хәрәкәт.

● Парадокс: беҙҙә ауырыу үткәргән балаларҙы табип физкультура дәресенән азат итә! Ни өсөндөр кеше хәрәкәтләнгәндә һис шикһеҙ ауырыясаҡ, ә карауатта ятҡанда - һауығасаҡ, тип иҫәпләнә. Әммә, билдәле булыуынса, ятҡан таш мүкләнә.

● Арҡағыҙҙы тура тотоп, көн һайын приседание эшләү күп проблемаларҙан азат итер.

● Киҫкен ауыртыу ваҡытында шешенеүҙе бөтөрөү, микроциркуляцияны яҡшыртыу өсөн һалҡан компресс ҡуябыҙ. Сөнки ауыртыу - ул һәр саҡ шешенеү, һыу йыйылыу. Ә бит шул һыуҙы быуындарҙан сығарыу өсөн күнекмәләр эшләргә кәрәк.

● Стенокардия - тамырҙарҙың эсендәге елһенеү ул. Шуға ла күкрәк һөйәгендә ауыртыу барлыҡҡа килә. Ә беҙ, тамырҙарҙың ошо участкаһынан һыуҙы ҡыуҙырып сығарыу, күнегеүҙәр эшләү урынына, түшәккә ятып, дарыуҙар ашай башлайбыҙ. Әлегәсә мин ятып, дарыуҙар ашап ҡына һауыҡҡан бер кешене лә белмәйем.

● Ауыртыныуҙан, инвалидлыҡтан сыҡҡандан һуң гимнастика менән шөғөлләнеү оло ҡәнәғәтлек бирә.

● Минең өсөн көндөң ысынлап та иң бәхетле сәғәте - иртән гимнастика яһау. Сөнки һин ҡартаймайһың, ә йәшәрәһең. Даими рәүештә гимнастика яһаған кешенең ҡарт күҙәнәктәре урынына яңылары барлыҡҡа килә.

● Минең өс тағаным шундай: сүгәләп ултырыу-тороу күнекмәләре, иҙәндә ятып ҡулдарҙа кәүҙәне күтәреү, пресс өсөн күнегеүҙәр.

● Мин 108 йәшкә тиклем йәшәгән рәссам Борис Ефимов менән осраша инем. Бәләкәй генә, теремек ҡарт була торғайны. Унан: "Оҙаҡ йәшәү өсөн нимә эшләйһең?" - тип һораһам: "Бер нәмә лә эшләмәйем, - тип яуаплай ине. - Көнөнә 450 (!) тапҡыр приседание эшләйем". Ә был ҡанды тән буйлап ҡыуыуҙың универсаль ысулы!

● Әгәр көн һайын арҡығыҙҙы тура тотоп приседание эшләһәгеҙ (10 тапҡыр - бер йотом һыу, 10 тапҡыр - бер йотом һыу), күп проблемаларҙан ҡотолорһоғоҙ. Был бигерәк тә компьютер артында оҙаҡ ултырыусы бухгалтерҙар, дизайнерҙар, программистар өсөн бик мөһим.

● Бер сәғәт эшләгәндән һуң 30 тапҡыр приседание эшләүҙе ғәҙәтегеҙгә индерегеҙ.

● Иртән һалҡын һыулы ваннаға 5 секундҡа ғына башығыҙ менән сумып сығығыҙ. Душ инергә лә була, ләкин һөҙөмтә насарыраҡ буласаҡ.

Был кәңәштәргә ҡолаҡ һалып, "Бөтөн бөйөк нәмә лә бик ябай!" тип әйтке килә. Профессор Бубновский күптәрҙе аяҡҡа баҫтырған кеше, шуға үҙегеҙҙе насар тойған һайын дарыуханаға йүгерергә ашыҡмағыҙ. Табиптың кәңәшенә ҡолаҡ һалып, сырхаулыҡ менән үҙаллы көрәшеп ҡарағыҙ. Сәләмәт булығыҙ!

БЕЛМӘҺӘҢ - БЕЛ!

ӘРЕКМӘН - СҮП ҮЛӘНЕ ГЕНӘ ТҮГЕЛ...

Ысын мәғәнәһендә күптәребеҙ сүп үләне тип ҡараған, көҙгөһөн өлгөргән емештәре менән кейемгә йәбешеп барған дегәнәкте кем генә яратһын инде! Ғәмәлдә ул - Рәсәй женьшене, уның запасы сикһеҙ һәм рахитты, аллергияларҙы, диатезды, таш булған сирҙәрҙе, подаграны, шәкәр сирен, холециститты, гепатитты, эс ҡатыуын, геморройҙы, экземаны, псориазды, артриттарҙы, пеләшлекте, фурункулдарҙы, сабыртмаларҙы, лихорадканы, мастопатияны, күрем килеүе тотҡарланыуын, онкологияны дауалағанда файҙаланыла. Тирләтеүсе, бәүел ҡыуҙырыусы, тән температураһын төшөрөүсе, ялҡынһыныуға ҡаршы, антитоксик, витамин менән туҡландырыусы, шәкәрҙе кәметеүсе, матдәләр алышыныуын тәьмин итеүсе, йомшартыусы, ҡысытыуҙы бөтөрөүсе, шешкә ҡаршы сара булараҡ тьҫир итә. Дауа өсөн сәскәһе, япраҡтары, тамыры, орлоғо, һуты файҙаланыла.

Япраҡтары

Йәш япраҡтары салат, аш, тәмләткес, тоҙлау өсөн ҡулай. С витаминының бай сығанағы. Ҡарт япраҡтарын сәскә атҡан сағында, һабаҡһыҙ ғына йыйылар һәм ваҡлап киптерәләр.

Тамырҙары

Ҡаҙып алып, тупраҡтан таҙартырға һәм серегән, ҡороған өлөштәрен ҡырҡып ташларға. Йыуып таҙартҡас, уртаға ярып, 50 градус температурала киптерергә. Әгәр тамырҙарҙы турап ваҡлағанда, киптереүе тиҙерәк һәм дауалау сифаты ла күберәк һаҡлана. Артабан кипкән тамырҙы он итеп тартыу ауыр түгел.

Йәш әрекмән (дегәнәк) тамырын беренсе ҡырауҙан һуң уҡ, яҙғыһын - 3-4 япрағы сыҡҡанасы йыялар.

Орлоҡтары

Өлгөрөп еткәс, бер йыллыҡ үҫемлектәрҙең тамырын ҡаҙығанда, йәғни беренсе ҡырауҙан һуң йыялар, шунда уҡ ҡаҙылған ергә бер нисә орлоҡло башты ташларға ла мөмкин.

Дегәнәктең орлоҡло кәрзиненән киптереп, орлоҡтарын һуғып алалар. Көслө бәүел ҡыуыу сараһы. 1:10 нисбәтендәге төнәтмә эшләп, 1 стаканды 3-4-кә бүлеп эсергә.

Сәскәләре

Май-июндә йыйып киптерәләр. Тире ауырыуҙары, ҡурылдай астмаһы ваҡытында аллергияға ҡаршы сара булараҡ ҡулланыла.

Дауалау төрҙәре

Япраҡтарынан онтаҡ (порошок). Ашҡаҙан-эсәк, тире ауырыуҙары, подагра ваҡытында көнөнә 3-5 тапҡыр 1 балғалаҡ порошокты ашап, һыу эсеп ҡуйырға.

Тамырынан порошок. Шәкәр диабетын дауалау һәм уны иҫкәртеү өсөн көнөнә 3-5 тапҡыр 1 балғалаҡ ашарға. Өс аҙна дауаланғандан һуң өс аҙна ял итергә.

Тамыр төнәтмәһе. 2 ҡалаҡ ваҡланған тамырҙы 400 мл һыуҙа 20-30 минут ҡайнатырға, ярты сәғәттән һуң һөҙөргә. Фурункулдар, яралар, ҡысыҡҡан дерматоздар, пеләшләнеү ваҡытында сылатҡыс итеп файҙаланыла.

Орлоҡтарынан төнәтмә. 1 ҡалаҡ орлоҡҡа 200 мл һыу һалып 30 минут һыу ваннаһында тоторға, 1 сәғәт һыуытырға. Шешенгәндә, һары һыу ауырыуы ваҡытында көнөнә 2-3 тапҡыр ашағанға тиклем 50 мл эсергә.

Яңы ғына ҡаҙылған тамырҙы ентекләп йыуып, ҙур ҡырғыстан үткәрергә һәм 1:1 нисбәтендә бал ҡушып, һыуытҡыста һаҡларға. Көнөнә ике тапҡыр 1-әр ҡалаҡлап аш алдынан ҡабул итергә.

Ҡырылған тамырҙы 1:1:1 нисбәтендә коньяк һәм лимон менән ҡушырға. Ашарҙан ярты сәғәт алда көнөнә ике тапҡыр 1-әр ҡалаҡ ҡабул итергә - матдәләр алышыныуын яҡшырта, ҡартайыуҙы иҫкәртә, шәкәр диабеты ваҡытында файҙалы.

Япраҡтарынан компресс. Ит турағыста ваҡлап, тығыҙ шештәргә (биҙле-кисталы мастопатия, фурункул, артрит һ.б.) ябып, тотош япраҡ менән ҡапларға һәм 6-8 сәғәт тоторға. Дауаланыу курсы - 15-20 көн.

Бындай компрестарҙы япраҡ порошоктарынан да эшләргә була. Ҡулланыр алдынан онтаҡты һыуҙа иҙергә кәрәк.

Дегәнәк майы. 200 грамм онға әйләндерелгән тамырҙы 500 грамм үҫемлек майы ҡушып болғарға. Даими рәүештә болғап тороп, 3 көн тоторға, һыу ваннаһында 2-3 сәғәт ҡайнатып, һыуытырға һәм һөҙөргә. Пеләшләнгәндә ике ай дауамында аҙнаһына ике тапҡыр сәс тамырҙарына һөртөргә, шулай уҡ ҡысыҡҡан дерматоздар (нейродермит, экзема, псориаз) ваҡытында ҡулланырға мөмкин.

Май. 150 г ваҡланған кипкән тамырҙы 500 г үҫемлек йәки вазелин майы менән ҡушырға, даими болғап, 5 көн тоторға, һуңынан һыу ваннаһында 1 сәғәт ҡайнатырға, һыуытып һөҙөргә. Экземаға, бешкән урындарға һөртөргә, яраларҙы дауаларға ярай.

Ванналар. 200 г ваҡланған әрекмән тамыры, 50-шәр г һаҙанаҡ (багульник) һәм ҡыҙыл көртмәле (брусника) алып, 3-4 литр һыуҙа 15-20 минут ҡайнатырға, 1,5 - 2 сәғәт төнәтергә. Һыу температураһы 38-40 градус булған ваннаға һарҡытырға һәм ванна инергә. Подагра, артрит, ревматизм, остеохондроз, ҡысыҡҡан дерматоздар ваҡытында һыуҙа 20-25 минут ятырға. Дауаланыу курсы - 12-15 көн.

Йөрәк-ҡан тамырҙары ауырыуҙары, туберкулез ваҡытында бындай ванна ҡабул итеү ҡәтғи тыйыла!

Ураныу. 200 гр ваҡланған тамырҙы 2 литр һыуҙа 20-30 минут ҡайнатырға. 1 сәғәт төнәткәс, һарҡытырға һәм ике простыняны еүешләтеп, уларҙы еңелсә һығып, урындыҡҡа клеенка түшәп, шуға простыняларҙы һалырға һәм ауырыуҙы 1,5-2 сәғәткә урарға. Процедура ваҡытында уға икешәр ҡалаҡ йүкә сәскәһе, әрекмән тамыры, өсҡат (бүре емеше - бузина) сәскәһенә 700 гр һыу һалып 5 минут ҡайнатылған һәм 20 минут төнәтелгән сәйгә 2 ҡалаҡ бал һалып эсерергә кәрәк. Организмды токсиндарҙан, тоҙҙарҙан таҙартыу өсөн, химия терапияһы алғанда, артрит, экзема, аллергия, Бехтерев ауырыу, ревматизм, ҡысынма ваҡытында ярҙам итә. Ураныуҙы аҙнаһына 2-3 тапҡыр ҡабатларға. Курс - 10-15 процедура. Дауаланыу ваҡытында эргәгеҙҙә берәй кеше йәки медицина хеҙмәткәре булыуы мотлаҡ.

Әрекмән тамырынан повидло. 1 кг ваҡланған тамырҙы 500 гр ваҡланған ҡуҙғалаҡ япрағы менән болғап 700 мл һыу өҫтәргә һәм 1,5-2 сәғәт бешерергә. Таш булғанда, шешенгәндә, оло яраусы көйләгәндә, дезинтоксикация һәм онкология булғанда көнөнә аш алдынан 3-5 тапҡыр берәр ҡалаҡ ашарға.

Кофе. Кипкән тамырҙарҙы алтын төҫөнә ингәнсе ҡыҙҙырып, кофе тартҡыста тарттырып, кофе итеп, бал ҡушып эсергә.

Әйткәндәй, рецептарҙы ҡулланыр алдынан дауалаусы табибығыҙ менән кәңәшләшеү мотлаҡ!

✓ *Журналист "һурпаһы" кеше менән аралашырға өйрәтә. Әңгәмәселәрең араһында сәйәсмәндәр ҙә, эшҡыуарҙар ҙа, ябай хеҙмәт кешеләре лә осрай. Хәбәрсе сүрәтендә һин һәр кем менән уртаҡ тел табырға өйрәнәһең.*

ЙӘШТӘР - ЙӘШТӘРСӘ

АУЫЛДАШТАРЫМА...

ҡасан да булһа ярҙам итәсәкмен

Башҡортостан "Юлдаш" радиоһының яңылыктар хеҙмәте хәбәрсеһе Вадим ЛАВРЕНТЬЕВтың исеме лә, тауышы ла күптәргә таныш. Ул радиола "Яңылыктар", "Даирә", "Инглизәр" сығарылыштарын алып бара. Әйткәндәй, "Инглизәр" тапшырыуы инглиз телен башҡорт теле ярҙамында өйрәнергә теләүселәргә тәғәйенләнә. Вадим һөнәре буйынса инглиз теле белгесе. Баймаҡ районы Темәс ауылында тыуып үҫкән, башҡорт, рус, инглиз телдәрен "һыу кеүек эскән" журналистың кәңәштәре телмәрен үҫтерергә теләгән, шәхес булараҡ үҫеүгә йөҙ борған йәштәргә айырыуса ҡыҙыҡлы, файҙалы булыр, тип ышанабыҙ.

➔ Вадим, һин йәй башында ҡайҙандыр бик алыҫ сәфәрҙән ҡайтып төштөң. Сәфәр тураһында һөйләп үт әле.

- Эйе, беҙ, "Юлдаш" радиоһы хеҙмәткәрҙәре, Бөйөк Еңеүҙең 72 йыллығы айҡанлы ойошторолған "Бер кем дә онотолмаған" акцияһы менән Бөйөк Ватан һуғышында Орёл өлкәһендә башын һалған яҡташтарыбыҙҙың ҡәберлектәрен барып күрҙек, материалдар эшләнек. Һәм, Аллаға шөкөр, улар барыһы ла телевидениела, радиола ла әүҙем яҡтыртылды. Үҙ алдыбыҙға ҡуйған маҡсатҡа өлгәштек - яугирҙарыбыҙ тураһында үҙебеҙ таба алған мәғлүмәттәрҙе яҙҙырып алдыҡ һәм киң йәмәғәтселек иғтибарына тәҡдим иттек.

➔ Вадим, һин радиола хәҙер яңы кеше түгелһең, эш стажың да ярайһы ғына шикелле - эш башлауыңа быйыл 6 йыл булды. Радио хәбәрсеһе булыу йәш кешегә шәхси үҫеш йәһәтенән ниндәй файҙа бирә, тип уйлайһың?

- Үҙең беләһең бит инде, журналистың эше танышыуҙарҙан тора. Был эш һине теләһә ҡайһы кешегә барып, интервью алыуҙан тартынмаҫҡа, аңында барлыҡҡа килгән психологик кәртәләрҙе йырып сығырға өйрәтә. Шул яғы менән журналист эше файҙалы ла, ҡыҙыҡлы ла, минеңсә. Ахыр сиктә, бәлки, быныһын иң мөһиме тип әйтергә лә булалыр, журналист "һурпаһы" кеше менән аралашырға өйрәтә. Әңгәмәселәрең араһында сәйәсмәндәр ҙә, эшҡыуарҙар ҙа, ябай хеҙмәт кешеләре лә осрай. Радио-телевидение, матбуғат хәбәрсеһе сүрәтендә һин һәр кем менән уртаҡ тел табырға өйрәнәһең. Был да үҙенә күрә файҙалы тормош мәктәбе. Тора-бара үҙең дә әңгәмәселәреңдән алған мәғлүмәттәрҙән "бол" йыйып, олпатланғас, тиҫтә йылдар эшләй-эшләй, төрлө өлкәлә ярайһы уҡ хәбәрҙар кешегә әүерелән. Тағы, һәр һөнәр эйәһенә хас булғанса, төрлө-төрлө китаптар уҡыу шәхес булараҡ үҫеүгә булышлыҡ итә.

➔ Һин бик тынғыһыҙ эштә эшләйһең, шунлыҡтан, һабаҡтарҙы "эфир яланында" ла, интервьюларҙа ла алаһыңдыр... Ә китап уҡырға ваҡыт ҡаламы һуң?

- Баштараҡ, ысынлап та, үҙ өҫтөндә эшләүгә, китап уҡыуға ваҡыт еткереүе ауыр ине. Ләкин, бирәм тигән ҡолона, сығарып ҡуйыр юлына, тигәндәй, бынан бер нисә йыл элек бер китапта көн тәртибен планлаштырыу тураһында бик файҙалы мәғлүмәткә юлыҡтым. Уны өйрәнә-өйрәнә, һынай-һынай, әгәр ҙә һин көнөңдө планлаштыра башлаһаң, ваҡытың да етә, тигән нығымтаға килдем. Ваҡытты һәр ваҡыт планлаштырырға кәрәк. Юғиһә, көндәлек мәшәҡәттәр, эргә-тирәләге кешеләр, үҙеңдең гәзәттәрең һине үҙ "ҡурайына" бейетергә тотона. Әйтәйек, һин 7-лә уянаһың, ашайһың, 9-ҙан 6-ға тиклем эшләйһең икән, ти. Ошо ваҡыт эсендә һин файҙалы китаптар уҡый алаһыңмы? "Юҡ, эш ваҡытында ниндәй китап уҡыу ти ул..." тиер кемдер. Ә, минеңсә, был бары тик аҡланыу өсөн генә уйлап сығарылған яуап. Ваҡытты планлаштырыуға тейешле иғтибар бүлһән, ваҡыт таба алмау бәләһенән ҡотолаһың, тигән һүҙ. Эш мәлендә бер кем дә эшләп кенә тик ултырмай. Кемдер урамға сығып әйләнә, кемдер коллегалары менән гәпләшә, кемдер интернет киңлектәрен гиҙә. Үҙеңде күндереп, тәртипкә ултыртып, аңлы рәүештә эшләһән, аҙаҡ ул тәртип һинең гәзәтенә әүерелә, шулай итеп, бар тормошоң яйға һалына.

➔ Диктор булырға теләгән, йәиһә, телмәрҙәрен, ораторлыҡ һәләттәрен үҫтерергә хыялланған йәштәргә ниндәй тәҡдимдәр, кәңәштәр әйтерһең?

- Беҙгә, "Юлдаш" радиоһына эшкә урынлашҡан йәштәргә, был йәһәттән уңыш йылмайҙы - беҙ Башҡортостандың халыҡ артисы Әхәт Мотаһар улы Мортазиндың һабаҡтарын алыу бәхетенә ирешәбеҙ. Әхәт Мортазин һәр йәш кеше менән айырым шөғөлләнә. Ә кемдең Әхәт Мортазин ише уҡытыусыһы әлегә юҡ, ул үҙаллы шөғөлләнеп тә, телмәр камиллығына табан хәрәкәтен башлай ала. Әйтәйек, үҙегеҙҙе ҡыҙыҡһындырған телдә тиҙәйткестәр әйтеү, ҡыҫҡырып китап уҡыу, айырым өндәргә баҫым яһап, "м-м-м...", "н-н-н...", "р-р-р", тип, өндәрҙе һуҙыу файҙа бирә. Башҡорт теленең өндәре үҙенсәлекле. Башҡортса матур итеп һөйләшәм тиһәң, ҡыҫҡырып, көнөнә кәмендә 1-2 бит әҙәби китап уҡыу талап ителә. Тағы, интернетҡа һалынған һабаҡтарҙы алырға ла була. Ундай һабаҡтар бик күп, йәнең теләгәненән ҡуллана алаһың.

➔ Ауыл ерендә тыуып үҫкән кеше булараҡ, бөгөнгө ауыл тураһында нимә әйтерһең?

- Әлбиттә, ауылда йәшәүе ауыр, үҙең аңлап тораһың. Ҡалала йәшәй башлаһаң, ауылға кҫсеп ҡайтырға атлығып та тормайһың. Ҡала менән ауыл тормошо араһындағы айырманың иң тәрән сағылышы шул: ауылда дәүләт тарафынан булдырылған эш урындары юҡ. Шул уҡ ваҡытта, ауылда йәшәйем, тиһән, тырышып эшләргә (мал көтөргә, ерҙә эшләргә) кәрәк. Әлеге ваҡытта тырыштар ауылда ла юғалып ҡалмай. Йәштәргә өндәшкем килә: үҙ алдығыҙға маҡсат ҡуяһығыҙ икән, шуға ынтылығыҙ. Ауылға ғына йәбешеп ятырға кәрәкмәйҙер, тип уйлайым. Ауылда мөмкинлектәр юҡ икән, ҙур ҡалаға сығып, бәхетте шунда эҙләп ҡарарға кәрәк. Барыбер эҙләнергә, нимәлер эшләргә кәрәк. Ҡалала үҙеңде табыу өсөн мөмкинлектәр күберәк бит. Әлегә хыялым - ҡасан да булһа тыуған ауылыма ҡайтып, нимәлер эшләү, ауылымды үҫтереүгә үҙ өлөшөмдө индереү. Мөмкин булһа, кешеләргә ярҙам итеү маҡсатында ниндәйҙер шәхси эшемде лә асырмын, тигән хыялым бар. Бөгөн кооперативтар тураһында күп һөйләйҙәр. Һәр хәлдә, тренингтар формаһында булһынмы, башҡа төрлө итепме, үҙеңдең белемеңде халҡыңа еткерергә кәрәктер, тип уйлайым.

Илгиз ИШБУЛАТОВ
әңгәмәләште.

АЛДАР МЕНӘН ЕРӘНСӘ ҠОРО

ЕЙӘНСУРА МӘҘӘКТӘРЕ

Балың ни әйтер?

Элегерәк булған был хәл. Ҡунаҡтарын бал балы менән һыйлап, кәйефләнеп ултырған хужа бер ҡунағын йырларға ҡыҫтай икән. Теге ағай:

- Тукта, ҡустым, балың ни әйтер, - тип яуаплаған. Хәҙер беҙҙә ҡунаҡта йырларға өндәһәләр, шулай тип көләләр.

Ә, белдем, белдем...

Уҡытыусы балаларға һары мәтрүш үләне, уның файҙаһы тураһында һөйләй икән.

- Һеҙ уны күргәнегеҙ бармы? Берегеҙ ҙә белмәйһегеҙме ни? - тип аптырай икән.

Бер бала ултырған-ултырған да:

- Әәә, белдем, белдем, сәйгә һала торған ромашка, - тигән.

Хәҙер беҙҙә берәй нәмәне белмәй аптырап ҡалһалар, шулай тиҙәр.

Үлеп бөтмәгәнме ни?

Бер бала әсәһе менән урамда китеп бара. Ҡаршыларына бер билдәле яҙыусы килә икән. Әсәһе балаһына:

- Ана, күрәһеңме, беҙҙең ҡаршыға бер апай килә, ул яҙыусы, - ти икән.

Бала аптырап киткән дә:

- Ә яҙыусылар үлеп бөтмәгән мени әле ул? - ти яуаплаған.

Мин ни эшләгән?

Беҙҙең ауылда бер инәй йәшәне. Алсаҡ, күңелсәк кеше ине.Тик донъяһын бик йыйып бармай торғайны. Бер көн ауылда шул инәйҙең ҡыҙын һоратып килгәндәр тигән хәбәр таралды. Магазинда ҡатынҡыҙ шул турала һөйләшеп торғанда, был инәй килеп ингән. Бер ҡатындың:

- Хоҙайым, ул апайҙың ҡыҙын кем алды икән? - тигән һүҙен ишетеп ҡалған да:

- Мин ни эшләгән, мин ни эшләгән? Һуғым һуям, кеше саҡырам, булһа шул аҙ ғына ҡыйым бар инде, - тигән. Беҙҙә хәҙер шулай тип көлөшә ҡатын-ҡыҙ.

Исемемде әйтә алмайым бит инде...

Беҙҙең ауылда бер ағай йәшәне. Бик һөйләшеп бармаҫ ине, үҙе бик кешелекле кеше булды. Бер ваҡыт Өфөгә балаларына ҡунаҡҡа барған да, универсамға ингән. Шунда бик таныш тойолған бер кешене күреп ҡалған. "Һаумыһығыҙ! Мин һеҙҙе ҡайҙалыр күргәнем бар. Исемегеҙ кем әле?"- ти икән. Теге кеше: "Мин композитор Рим Хәсәнов булам. Ә һеҙ кем?" - тип яуаплаған. Тиҙ генә бороломда китеп барҙым, нимә тиһең инде, мин - Минияр, тип әйтә алмайым бит инде. Миниярҙы ҡайҙан белһен ул? - тип һөйләгән ауылда.

Һин ҡабаланһаң да, сепарат ҡабаланмай..

Бер инәйгә күрше ҡыҙы йүгереп ингән дә: "Әсәйем һеҙҙе тиҙ генә инһен әле, тип әйтте", - ти икән. Әбей ҡул сепаратын өйөрөлдөрөүҙе дауам итә, ти, ә теге бала "Әсәйем тиҙ булһын тип әйтте", тип түҙмәй ҡабатлай ти. Инәй:

- Һин ҡабаланыу менәнме ни, сепарат ҡабаланмай бит , - тип яуаплаған. Беҙҙә ҡабаланған кешегә хәҙер шулай тип әйтәләр.

Алла бирһәлә...

Бер балаға өләсәһе гел генә: "Алла бирһә, ҡыҙыма күлдәк алып бирермен әле", - тип әйтә икән. Үҙе был вәғәҙәһен онотоп ебәргәндер инде, бер ваҡыт ейәнсәренә:

- Ҡыҙым, иҙәнде йыуып ал әле, - тип йомош ҡуша икән.

Ейәнсәре:

- Өләсәй, Алла бирһәлә йыуһам буламы? - тип яуаплаған.

Булманы инде...

Бер инәй ғүмер буйына матур сандалый алып кейергә хыялланған. Ваҡытында һатып алырға мөмкинлеге булмағандыр инде. Ологайғас, әхирәтенә ауыр һулап шул хаҡта һөйләй ти:

- Эй, әхирәт, үтте ғүмер, булманы бот төбөнән сандалый кейеп...

Хәҙерге заман ҡыҙҙарының бот төбөнән кейеп йөрөгән итектәрен күрҙеме икән?..

Нурия ҠУНЫСБАЕВА.
Ейәнсура районы.

✓ *Яғымлы, түбән тауышлы ҡатын-ҡыҙ әңгәмәсеһенә тынысландырғыс тәьҫир яһай. Уға, ғәҙәттә, шулай уҡ эгоистлыҡ сифаттары ла хас. Улар күбеһенсә аҡыллы, талантлы һәм нескә зауыҡҡа эйә була.*

ИНТЕРНЕТТАН

ЙОМАРТТАР ТЕАТР ЯРАТА

■ Театр, художество галереяларына йөрөргә яратыусылар изге күңелле, йомарт була. Кент университеты белгестәре 30476 өлкән кешене тикшергәндән һуң, шундай һығымтаға килгән. Сәнғәт яратыу кешенең эске сифаттарын да үстерә, ундайҙар башҡаларға ярҙам итергә тырышып тора. Хәйриә фондтары эшмәкәрлегенә башлыса сәнғәт һөйөүселәр булышлыҡ итә икән.

■ Баланың кәйефе, эмоциональ интеллект кимәле, шулай уҡ өлкән тормоштағы уңышлылығы уның рационынан тора, тип иҫәпләй ғалимдар. Баланың тыҡланыу ғәҙәте 6-10 йәштәрҙә формалаша. Үкенескә күрә, улар был мәлдә чипсы, шоколад кеүек "дөрөҫ" булмаған ризыҡты күпләп ашай. Рәсәйҙә бөтөн сирҙәрҙең 50 проценты дөрөҫ тукланмауҙан килә, тип иҫәпләй табиптар. Педиатрҙар шуға ла бәләкәйҙән баланың нимә ашауына иғтибар итергә кәңәш итә. Иң "дөрөҫ" продукттар исемлегендә тәүге урында һөт ризыҡтары тора икән. "Ғәҙәти генә майһыҙландырылған йогурт та көндәлек кальций нормаһын тулыландыра, әммә быны ата-әсәләрҙең күбеһе белмәй ҙә", - ти педагог-методолог Наталья Чалая.

■ Төньяҡ-көнбайыш университеты ғалимдары билдәләүенсә, эҫе көндә ярҙамсыллыҡ кеүек сифат күпкә түбәнәйә икән. Мәҫәлән, сауҙа үҙәктәрендә бындай көндәрҙә һатыу күләме яртылаш кәмей. Сөнки хеҙмәткәрҙәр клиенттарға һирәгерәк ярҙамға килгән, хатта уларҙы иплән тыңламаған да. Бының сәбәбе арыуҙа һәм организмдың һыуға мохтаж булыуында.

■ Бәләкәй сағында психик йәрәхәт алған, шулай уҡ ғаиләлә ҡул күтәреүҙәргә дусар булған малайҙар өлкәнәйгәс ҡомарлы уйындарға йышыраҡ бирелә. Линкольн университетында үткән һынауҙар ошондай һығымтаға килтергән. Тикшеренеүҙәрҙә 3 мең ир-ат ҡатнашҡан, ҡомарлы уйындар менән мауығыусыларҙың дүрттән бер өлөшө бала сағында ғаиләһендә көс ҡулланыу шаһиты булған. Уларҙың 10 проценты ҙурҙәре физик йәберләүгә дусар булған, ә 7 проценты ауыр йәрәхәт алған.

■ Йөрәк-ҡан тамырҙары ауырыуҙарына килтереүсе төп сәбәптәрҙең береһе булып юғары холестерин тора. Етмәһә, бөгөн был ауырыуҙар йәшәрә һәм 52 процент осраҡта ваҡытынан алда үлемгә йәки инвалидлыҡҡа килтерә. Статистика буйынса, 30-50 йәштәге ир-егеттәрҙең холестерин кимәле күпкә юғарыраҡ, был миокард инфарктына тура юҡ. Майлы кислоталар организмда барлыҡҡа килмәй, шуға ла дөрөҫ тукланыу кәрәк. Аҡ майҙа, иттең майында булған ауыр майҙар организмға файҙа килтермәй.

■ Астма менән яфаланыусыларға ветчина, колбаса һәм уға оҡшаш башҡа ризыҡ ашарға ярамай. Америка һәм Европа ғалимдары яңы тикшеренеүҙәр уҙғарып, ошондай фекергә килгән. Унда меңдән ашыу кеше ҡатнашҡан. Уларҙың тоҙло ит һәм колбасалар менән тукланыуға өҫтөнлөк биреүсе 75 процентында астма сире асыҡланған һәм ул аҙа ғына барған. Колбасаны аҙнаһына бер тапҡырға тиклем сикләү ҙә ярҙам итмәй, ти ғалимдар. Унан тулыһынса баш тартыу кәрәк.

ҺӘР КЕМ ҠОЛАҒЫНА

ҒАШИҠТАР - ИҢ СӘЛӘМӘТ ХАЛЫҠ

Уртаҡ мөхәббәт төрлө бәләләрҙән ҡотҡара. Немец табибтары шуны асыҡлаған: хатта грипп эпидемияһы ваҡытында ла ғашиҡтар ауырымай икән.

Хистәр ташҡыны, күңел күтәренкелеге ялҡынһыныуға ҡаршы торорға һәләтле кортизол гормоны бүлеп сығарыуға булышлыҡ итә.

Ә Итальян белгестәренең раҫлауынса, яңғыҙлыҡ - йоҡоһоҙлоҡтоң иң төп сәбәбе. Татыу йәшәүселәр йоҡоһоҙлоҡтоң ни икәнен дә белмәй.

Кемдендер һине аңлауын һәм ҡыйын саҡтарҙа ҡул һуҙырға әҙер тороуын тойоп йәшәү һәр төрлө күңелһеҙлектәрҙән, шулай уҡ ауырыуҙарҙан да һаҡлай.

ТАУЫШЫҢДЫ ИШЕТӘЙЕМ...

Бер немец профессоры ҡатын-ҡыҙҙың тауышы буйынса характерын, килешмәгән яҡтарын билдәләүсе тулы бер система булдырған. Бына уларҙың ҡайһы берҙәре:

- Эскерһеҙ һәм тәрән хистәргә һәләтле булған ҡатын-ҡыҙҙың тауышы һәр ваҡыт таҙа, асыҡ, сабыр һәм һис шикһеҙ матур яңғырашлы була.
- Яғымлы, түбән тауышлы ҡатын-ҡыҙ әңгәмәсеһенә тынысландырғыс тәьҫир яһай. Уға, ғәҙәттә, шулай уҡ эгоистлыҡ сифаттары ла хас. Улар күбеһенсә аҡыллы, талантлы һәм нескә зауыҡҡа эйә була.
- Тәбиғи булмаған түбән, тупаҫ яңғырашлы әсе тауыш асыҡ, тура характерлы кеше тураһында һөйләй. "Үҙ дөрөҫлөгөн" раҫлау өсөн ул хатта артыҡ киҫкен дә булырға мөмкин.
- Эс бошорғос һалмаҡ тауыш менән һөйләү ғәҙәте сикләнгән аҡыл һәм хистәр ярлылығын күрһәтә.
- Үтә яңғырауыҡлы, әсе, киҫкен тауышлы ҡатын-ҡыҙҙан ҡурҡырға кәрәк. Улар хатта матур ғына һөйләшкәндә лә ҡысҡырып һөйләшәләр. Ундайҙар бәйләнсек ҡатын, ғауғасы, әрепләшеүсән хужабикә һәм һәр ваҡыт шелтәләп тороусы әсәй булаҫаҡ.

ҮҘЕМДЕКЕ ИТӘМ, ТИҺӘҢ...

Ҡатын-ҡыҙ тормошонда төҫ ғәли йәнәптәре бик мөһим урын тота. Әгәр уларҙың мәғәнәһен аңлап, белеп һайлаһаң, тәләгеңә ирешерлек, һөйгәнеңде ҡоралһыҙландырырлыҡ көскә эйә булырға мөмкин. Ошо хәйләләрҙең бер нисәһенә күҙ һалып үтәйек.

- Әгәр дуҫығыҙ күңелһеҙләнһә, һеҙҙең менән ҡыҙыҡһынмаһа, ҡуйы һары төҫкә кейенегеҙ. Мөғжизә тиерһегеҙ - ул йонан айныған дай булыр. Етеҙлеге, тормошҡа мөхәббәте кире ҡайтыр.
- Әгәр кемгәлер башығыҙҙы юғалтырлыҡ дәрәжәлә ғашиҡ булһағыҙ, аҡ күлдәк, аҡ костюм кейегеҙ! Аҡ төҫ - яҡтылыҡ, тимәк, тирә-йүндәгеләрҙә гүзәллегегеҙ менән һоҡландырырлыҡ.
- Ирегеҙ йоҡоһоҙлоҡтан интекһә, түшәк-ҡаралтыны зәңгәр төҫлөһенә алыштырығыҙ. Зәңгәрһыу төҫ тынысландырыусы, күңелһеҙлектән дауалай торған үҙенсәлеккә эйә.
- Һалҡын кистәрҙә осрашыуға барырға йыйынһағыҙ, ҡыҙыл төҫтәге кейемде һайлағыҙ. Ут төҫө ир-атты йылыта, уның һеҙҙе ҡосаҡлау, иркәләү теләген уята.
- Әгәр бик зауыҡлы, зыялы кешене үҙегеҙҙеке итергә ниәтләһәгеҙ, һары кейем кейегеҙ. Һөтижә иҫ киткес буласаҡ!
- Бер ваҡытта ла һоро төҫкә төрөнмәгеҙ! Ир-ат яҡты, ҡысҡырып торған матур төҫтәргә генә "ҡаба".

Гүзәл заттар! Тормошоғоҙҙо төҫтәргә байытығыҙ! Үҙ кәйефегеҙҙең рәссамы булығыҙ!

МӨХӘББӘТ НИСЕК ТЫУА?

Был - ғүмерлек тема! Немец психологтары мөхәббәт бер миҙгел эсендә тыуа тип иҫбатлай. Улар белдереүенсә, флирттың беренсе өлөшөнә ни бары һигеҙ секунд етә. Шул ваҡыт эсендә ҡатын-ҡыҙ шундайыраҡ мәғлүмәт туплап өлгөрә: оҡшарлыҡмы, ышаныслымы, күҙҙәре ни тураһында һөйләй. Ә ир-ат иһә, ғәҙәттә, уның сибәрлегенә, күҙҙәренә, аяҡтарына иғтибар итә, эске донъя әле уны ҡыҙыҡһындырмай.

Икенсе миҙгелдә инде ҡыҙыҡһыныу уяна. Баш мейеһенә үҙенән-үҙе мәғлүмәт сигналдары килә (ҡулдарын күкрәгенә ҡаушырырға ярата икән, бер аҙ алға бөкрәйә төшкән, башын бик юғары тота, ҡулдарын һелтәп һөйләй һ.б.). Был мәғлүмәттәр әле аңлы түгел. Һуңғараҡ ир-егетте ҡатмарлыраҡ һораулар борсой башлай: уны нисек үҙемә ҡаратырға? Ләкин ҡатын-ҡыҙ ярҙамынан башҡа ул бер ни ҙә эшләй алмаясаҡ, сөнки һәр икенсе егет был мәсьәләлә наҙан һәм ҡыйыуһыҙ.

Ҡатын-ҡыҙҙарға, ғәҙәттә, үҙен текә тоторға тырышҡан егеттәр оҡшамай. Ә ир-егеттәр иһә артыҡ ғорур ҡатын-ҡыҙҙы яратмай. Шул уҡ ваҡытта үҙ баһаһын яҡшы белгән гүзәл заттар көслө заттың иғтибарын күберәк йәлеп итә. Ҡыҙыҡһыныу уянған һәм үҙен көслө тип уйлаған ир-егеттәр ундайҙарҙы "һындырыу" уйы менән яна башлай. Йыш ҡына бындай ярыш мөхәббәткә әүерелә. Ләкин ир-егеттәр көслө ихтыярлы ҡатын-ҡыҙҙан ҡурҡа. Тик көслө ҡатын-ҡыҙҙы бындай тормош тиҙ туйҙыра. Сөнки нимә генә тиһәң дә, барыбер ҡатын-ҡыҙҙар көсһеҙ һәм хисле зат. Уларҙың 87 проценты комплименттар ишетергә, сәскәләр алырға, театр-концерттарға саҡырғанды ярата. Ҡатын-ҡыҙҙың көсһеҙ сағынан дөрөҫ файҙаланған ирҙәр мөхәббәттә үҙ бәхеттәрен табырға мөмкин.

БЫЛ - ҠЫҘЫҠ

ЗӘҢГӘР ҺӘМ ЙӘШЕЛ ҠАНЛЫЛАР

Осьминогтарҙа ғына түгел, кешеләр араһында ла зәңгәр ҡанлылар осрай икән. Бөгөн беҙҙең арала меңгә яҡын зәңгәр ҡанлы кеше йәшәй, имеш. Ундай ҡанлыларҙың кианетик тигән айырым исеме лә бар (латин һүҙенән "зәңгәр" тигәнде аңлата).

Зәңгәр ҡанда тимергә ҡарағанда баҡыр күберәк була. Бындай айырма ҡан әйләнеше эшмәкәрлегенә йоғонто яһамай, ҡан ғәҙәттәгесә, эске ағзалар буйлап кислород йөрөтә. Әлбиттә, зәңгәр ҡан, руссаһы "голубая кровь" әҙәби эпитет булараҡ файҙалана. Ә ысынында, ҡан күгелйемгә тартым алһыу зәңгәр төҫтә булғанға шулай тип йөрөтөлә.

Кианетиктар башҡаларға ҡарағанда тормош көтөүгә һәләтлерәк, аҡыллыраҡ була һәм төрлө ауырыуҙар менән дә һирәк ауырый. Организмдағы микробтар уларҙың баҡырлы күҙәнәктәренә бер нисек тә һөжүм итә алмай, уға бөрелеп тарҡала. Бындай кешеләрҙең ҡандары ла тиҙерәк ойоша. Тәрән яраланған осраҡта ла уларҙың ҡаны күп аҡмай. Кианетиктар ҡыҙыл ҡанлы ябай әсәйҙәрҙән тыуа. Тик, ғәҙәттә, бындай әсәйҙәр баҡыр биҙәүестәр менән йышыраҡ йәиһә баҡырҙың дауалау үҙенсәлегенә эйә булыуын яҡшы белгән табиптар хеҙмәте менән файҙаланған була. Шуныһын да әйтеп үтеү кәрәк, элек баҡыр әйберҙәр, биҙәүестәр юғары каста символы һаналған.

Энтузиаст-тикшеренеүселәр билдәләүенсә, кианетиктар бушҡа ғына тыумай. Тәбиғәт, глобаль катастрофа булып, кешелеккә ҡурҡыныс янай ҡалһа, тип, алдан уҡ һаҡланыу сараһы күрә, тип бара улар. Ундай саҡта "зәңгәр" ҡанлылар яңы цивилизация башлап ебәрә аласаҡ, тип фаразлана.

Баҡһаң, зәңгәр ҡанлылар ғына түгел, йәшел ҡанлылар ҙа бар икән. Ошондай кешене күреп, Канада хирургтары ысын шок кисерә. Был хәл бер нисә йыл элек Ванкуверҙа була. 42 йәшлек пациентҡа аяғына операция яһайҙар. Аяҡты ҡырҡып ебәргәс, унан йәшел төҫтәге ҡан атылып сыға. Сәйер төҫтәге ҡанды шунда уҡ анализға ебәрәләр. Тыш һеҙөмтәһе буйынса пациентта сульфогемоглобинемия булыуы асыҡлана, йәғни атом көкөртөнөң гемоглобин аҡһымы менән ҡушылыуы һеҙөмтәһендәге хәл. Химик реакция арҡаһында гемоглобиндың структураһы үҙгәреп, ҡандың төҫө үҙгәргән була.

Врачтар фекере буйынса, бындай көтөлмәгән һөҙөмтә мигрень ауырыуын суматриптан менән дауалау һөҙөмтәһендә барлыҡҡа килгән. Был матдә составында сульфонамид төркөмө бар һәм ул пациенттың ҡанында көкөрт барлыҡҡа килтергән, тип бара врачтар.

Бөтә умыртҡалы хайуандарҙа, бер нисә төр бөжәк һәм моллюск ҡандарында аҡһымда окислы тимер бар. Шуға күрә лә уларҙың ҡаны ал төҫтә була. Дингеҙ селәүсендәрендә аҡһымдың нигеҙен хлорокруорин һәм окислы тимер тәшкил итә. Былар барыһы ла ҡанға йәшел төҫ биреүгә сәбәпле. Шулай уҡ ысын зәңгәр ҡанлы хайуандар ҙа бар. Сәнгдар, һигеҙаяҡтар (спрут) һәм үрмәкселәр шундайҙарҙан.

ҮӘТ, ӘКӘМӘТ!

БАЛ ҠОРТТАРЫ ЛА...

талпан ҡорбанына әйләнә, имеш

Быйыл республиканың һәр төбәгендә тиерлек бал ҡорттары күпләп үлде. Быныҡ сәбәптәрен әле бер кем дә аныҡ ҡына әйтә алмай. Ә шулай ҙа күптәр, төп сәбәпсе - ул варроа исемле талпан, тип иҫәпләй. Был ауырыу тураһында умартасылар белә. Халыҡ телендә ул варроатоз тип йөрөтөлә.

Ниməһе менән ҡурҡыныс был талпан - тәүҙә уҡ ошо һорауға асыҡлыҡ индерәйек. Яуап ябай: талпан бал ҡортоноң гемолимфаһы (ябайыраҡ итеп әйткәндә, ҡаны) менән туҡлана. Был иһә, үҙ сиратында, күсте әйләп хәлһеҙләндерә. Тора-бара башҡа ауырыуҙар ҙа көсәйә төшә. Һөҙөмтәлә ауырыу бал ҡорто ғаиләһе яйлап юҡҡа сыға.

Талпандың үҙен күптәрҙең күргәне бар. Уның тәсө һоро була. Дүрт пар аяғы бар. Шул аяҡтар ярҙамында ул бал ҡортоноң тән ҡатламына инеп, нығ итеп йәбешә. Ошо ышаныслы ысул ярҙамында һәйбәт ҡышлап сыға. Яҙ етеү менән инә талпан йомортҡа һалырға әҙерләнә башлай. Был ваҡытта уға ризыҡ етә, сөнки инә бал ҡорто йомортҡа һала башлаған мәл була. Йомортҡа асыҡ күҙәнәктә булған сакта талпан ошо күҙәнәккә инә һәм уның иң төбөнә, дөрөҫөрәге, һалынған аҙыҡ аҫтына инеп йәшенә. Йомортҡа үҫешә башлағас, бал ҡорттары күҙәнәкте көпләп ҡуя. Шул мәлдән башлап был күҙәнәккә тулыһынса талпан хужа булып ала. Ул үҙ яйына йөрөп туҡлана һәм үҙе йомортҡа һала. Ҙурлыһына өҫтөнлөк бирә микән, эшсе ҡорттар сыға торған күҙәнәккә дүрт, ә әре ҡорттар сыға торғанына ете йомортҡа һала. Үҫеш тә тиҙ бара - ни бары алты көн эсендә йомортҡанан ҡәҙимге ҙур талпан үҫешеп тә етә. Тағы ни бары дүрт көн үтә, шул арала инә талпан үҙе йомортҡа һалырға әҙер ҙә була. Көс-ҡеүәтте лә тәбиғәт мул биргән уға - бер инә талпан үҙ ғүмерендә сама менән егерме биш йомортҡа һала ала. Әйткәндәй, ата талпанды бик һирәктәр генә белә. Уның тәсө аҡһыл була. Шуға күрә уны күргәндәр, быныһына ҡояш нуры эләкмәгән, шуға күрә ул шундай төҫтә, тигәнерәк һығымта яһап та ҡуялар.

Быйа ошо варроа исеме алған талпан ғалимдарға ни бары йөҙ йылдан ашыу ғына билдәле. Ул тәү тапҡыр 1904 йылда Һиндостанда йәшәгән бал ҡорттарында табылған. Элек ҡайҙа булған да, ҡапыл нисек килеп сыҡҡан, уныһын әйтеүе ауыр. Әммә шуныһы асыҡ - шул мәлдән алып талпан бик тиҙ, хатта үтә тиҙ, тарала башлай. Әйтерһең дә, кемдер уны ауыҙлыҡлап тотоп торған да, мәле еткәс, теҙгенде бөтөнләйе менән ысҡындырып ебәргән. Үҙ сиратында иһә талпан бөгөн Ер шарының бөтә мөйөшөнә һибелгән. Ҡайһы бер ғалимдар, уның таралыу тиҙлеге өс айға йөҙ километр, тип иҫәпләй. Әммә талпандың ошондай иҫ китмәле тиҙлек менән таралыуына бөгөн дә аныҡ яуап юҡ. Был хәл Рәсәй миҫалында ла асыҡ күренә. Талпан 1958 йылда Ҡытайҙа, ә инде ни бары алты йылдан һуң, 1964 йылдан башлап, Рәсәйҙең Приморье өлкәһендә күренә башлай. Сама менән ун биш йыл ваҡыт үтеп тә өлгөрмәй, ул Башҡортостанға ла килеп етә. Беҙҙең умартасылар үткән быуаттың 80-се йылдарынан бирле варроатоз ауырыуы менән ныҡлап таныш.

Ғалимдар талпандың таралыуын уның тәбиғәте менән бәйләй. Улар фекеренсә, күп осраҡта талпан бал ҡорто менән бергә оянан үҙе осоп китә. Бөжәк сәскәгә ҡуныу менән ул унда тороп ҡала. Икенсе бал ҡорто сәскәгә ҡуныу менән ул шул бөжәккә үрмәләп менеп китә. Талпан ашамайынса-эсмәйенсә генә сама менән аҙна тирәһе "ҡырын ятып, донъяһына төкөрөп" ята ала. Үтә асыға башлаған та ҡапыл ғына үлмәй әле ул. Тағы ике көн самаһы ризыҡ эҙләп, ҡаңғырып йөрөй әле. Шунан ғына асыҡыуҙан һәм хәлһеҙләнеүҙән дөмөгөп ҡуя.

Ә шулай ҙа ҡыуанырға иртәрәк әле, сөнки бындай күренеш тәбиғәттә бик һирәк осрай. Үҫемлектәр күкрәп сәскә атҡан мәлдә уларҙан бал ҡорттары өҙөлмәй бит. Шуға күрә, талпан яңы хужаһын минут-сәғәте менән тигәндәй табып ала. Ә инде икенсе таралыу юлы кешегә, йәғни уның бал ҡорттарын күсереп йөрөтөүенә, бәйле. Тап ошо күсереп йөрөтөүҙәр арҡаһында талпан бик тиҙ тарала, тип иҫәпләй ғалимдәр. Әммә бында ла асыҡланмаған һорауҙар бар. Быйа, әйтәйек, ул заманда Бөрйән районына, юлдар насар булыу сәбәпле, ситтән кустәр индерелмәгән. Етмәһә, бал ҡорттарының күп өлөшө солоҡтарҙа көн күргән. Ә барыбер талпан урман төпкөлөндә йәшәгән кустәргә лә барып етешкән. Уйлап ҡараһаң, аптырамалы инде.

Эйе, бөгөн талпан ауырыуы Ер шарының бөтә илдәрендә лә бар. Ә шулай ҙа ул әле барып етмәгән бер урын бар - ул Австралия. Нишләп был илдә талпан юҡ - был мөһим һорауҙы асыҡлау буйынса фараздар етерлек. Ә шулай ҙа күптәр бындай ыңғай күренеште Австралияның карантинсанитар хеҙмәтенең көслө эшләүе менән бәйләй. Был илгә ситтән бөтөнләйе менән кустәр индерелмәй, ә булғандары һәр ваҡыт ҡаты тикшереү аҫтында. Шуға күрә Австралияға талпан инә алмай, тип иҫәпләй күпселек белгестәр.

Әғләм ШӘРИПОВ,
ауыл хужалығы фәндәре докторы.

ӘЙТКӘНДӘЙ...

Бөрйән районында йәшәүсе әүҙем авторыбыҙ, башҡорт бал ҡорто фәне өлкәһендәге алыштырғыһыҙ белгес, ғөмүмән, тәбиғәт менән гармонияла йәшәүсе, уның серҙәре менән хәбәрҙар Әғләм Шәрипов уҙаман ошо көндәрҙә докторлыҡ диссертацияны яҡланы. Ҡотлайбыҙ, уңыштар теләйбеҙ!

УҢЫШ ҠАҘАН

ЕҢЕЛ ЙӘШӘ!

Хәлем шундай булғас, нисек күңел төшөнкөлөгөнә бирелмәскә? Йәғни, аныҡ нимә эшләргә? Мөнәсәбәтендә контроллергә һәм: "Теге йәки был нәмәһеҙ, бәхетем булмаясаҡ", - тигән фекер ҡапҡанына эләкмәскә. Әгәр компьютерыңдың һатылыуын, кемдендер шылтыратыуын, хеҙмәт баҫҡысында күтәрелеүеңде, гол индереүеңде, кейәүгә сығыуыңды ныҡ теләһәң, был хаҡта уйлауҙан туҡтарға һәм тынысланырға кәрәк! Тәүҙә кәрәкле һөҙөмтә өсөн мөмкин булғандың барыһын да эшләргә, һуңынан, уңышһыҙлыҡ килеп тыуһа: "Был минең бәхетле булыуыма бөтөнләй кәрәк түгел", - тиергә. Артабан инде проблеманы башындан алып ташларға һәм артабан тормош һуҡмағынан ары атларға. Тап шул ваҡытта кәрәкле һөҙөмтә килә лә инде. Ҡыҫҡаһы, тәбиғәт ҡанундары физик кимәлдә генә түгел, аң кимәлендә лә тәьҫир итә. Ул күңел төшөнкөлөгән һәм сараһыҙлыҡты аңламай! Тәбиғәт тигеҙлеккә ынтыла, ә кеше ышаныҫһыҙлыҡты теймай, әммә шул уҡ ваҡытта тигеҙлектә булыуы мөмкин. Тормош бер туҡтауһыҙ алыш була алмай. Барыһы ла үҙе ағышы менән барһын. Был битарафлыҡ түгел, ваҡиғалар ағышын ашыҡтырмау ғына. "Ә был нисек эшләй?" тип аптырарһығыҙ. Яҡшы, гравитацияның нисек тәьҫир иткәнен белеү кәрәкме? Беҙҙең бурыс - тәбиғәт законлары һәм тормош принциптары менән эшләргә өйрәнеү, ә уларҙың ни өсөн эшләүен аңлау мөһим түгел.

Бирә белеү. Нимәгәлер эйә булғың килһә, тиҙ уны башҡаларға бир! Мәғәнәһеҙлек, тиерһегеҙ. Юҡ, күберәкте алыу өсөн үҙеңдә булғандың бер өлөшөн бирергә кәрәк. Фермер яңы орлоҡ алыр өсөн үҙендә булғанды ергә сәсә. Әгәр башҡалар һинә йылмайһын тиһәң, үҙең башлап йылмай. Яратһындар тиһәң, үҙең башҡаларҙы ярат. Һинә ярҙам итһендәр тиһәң, кешеләргә ярҙам ит. Кемдер аҡса бирһен тиһәң, капиталың менән бүлеш.

Ошо хаҡта уйлан. Тормошобоҙҙа бәйләлек яҡшы ағымға кәртә булып тора икән, уларҙан тулыһынса ҡотолоп, башҡаларға хатта үҙең өсөн иң ҡәҙерле булған нимәнелер бирергә өйрәнергә кәрәк. Сөнки нимә бирһәң, шул әйләнеп ҡайта. Кемдәр: "Ғүмер буйы кемгәлер нимәләр бирҙем дә бирҙем, алмашҡа бер нәмә лә алманым", - тиер. Миненсә, улар бер нәмәне лә бушҡа бирмәгән, һәр ваҡыт башҡалар уларға күпме бирергә тейешлеген тотоп алып ҡалған, ә был бөтөнләй икенсе тарих.

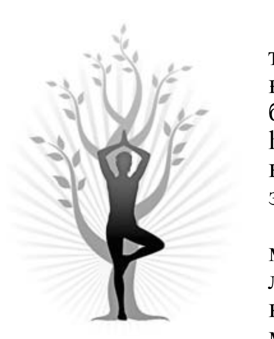
Ҡышын ҡар ҙа алып булмаған ҡормоштар тураһында ни әйтерһегеҙ? Иҫәптәге аҡса күләме - байлыҡ күрһәткесе түгел. Байлыҡ - ул тормоштағы уңайлыҡтарҙың әйләнеше. Байлыҡ - башҡаларға биреп, уларҙан нимәлер алыу. Әгәр банкта аҡсаң булып та, улар менән файҙаланмайһың икән, тимәк, байлығың юҡ. Әлбиттә, формаль рәүештә улар һинеке, әммә улар тормошоңдо байытмай һәм уға бер ниндәй ҙә яҡшылыҡ индермәй. Тимәк, улар юҡ. Йәғни "бир, әжере ҡайтыр" тигән принцип был хәл-торошта ла ғәмәлдә. Ҡыҫҡаһы, алмашҡа бер нәмә лә өмөт итмәй бирергә була. Биргәндә нимәгәлер өмөт итәһең икән, һөҙөмтәгә бәйләлек барлыҡҡа килә - был алырға теләгән нәмәнең юлына кәртә ҡуя. Матди байлыҡҡа ҡыуанырға яраймы? Әлбиттә! Бары тик беҙҙең уларға түгел, уларҙың беҙгә хеҙмәт итеүен контролдә торға кәрәк.

Эндрю МЭТЬЮЗ.
(Дауамы бар).

ПАРСАЛАР, ӘЙТЕМСӘЛӘР

ҺАУЛЫҠ - ҘУР БАЙЛЫҠ

* * *



Бик борондан хәҙергәсә баланы ҡорһаҡта уҡ үлтереү кеүек яман ғәҙәт йәшәй. Был яман ғәҙәт сабый йәнен киҫеүгә генә түгел, әсә һаулығын бөтөрөүгә, яңы тыуымдың физик һәм рухи хәленә зыян итеүгә килтерә.

Быныӊ киреһе буларак, етлекмәгән балалар тыуҙырышып, етлекмәгән әҙәмдәр, ауырыуҙар күбәйеүе лә көсәйтешә хәҙерге медицина.

Күпме етлекмәгән йә ауырыу бала тыуған һайын, йәки кеше ғүмере оҙайған һайын шунса нисбәттә ауырыуҙар, ниҙер етмәгәнлектәр арта бара. Был да тормош ҡануны.

Бер ҡисса. Хоҙай бер заман кешеләрҙе йыйған да көн ҡанунын боҙғандары өсөн язалар бирә башлаған, ти. Иң ҡаты яза табипҡа эләккән, ти.

- Хоҙайым, мин кешеләрҙең һауығыуына ярҙам итәм, иртә үлемдәрҙән ҡотҡарам. Ә һеҙ миңә ни өсөн ҡаты яза бирәһегеҙ! - тип аптырап һораған ти табип.

- Кешеләрҙең гонаһтары өсөн уларға ауырыуҙар ебәрәм, зәхмәт тейҙерәм, ә һин минең ҡанунды боҙаһың, - тигән ти Хоҙай.

Эйе, кешеләр ауырыуҙы үҙҙәренең гонаһтары өсөн алаларҙыр күберәк.

Бер туғандар

Борон дин, философия, медицина бер-береһе менән тығыҙ берлектә йәшәгән. Табип бер уҡ ваҡытта теолог та, философ та, табип та булған. Ул кешенең рухын да дауалаған; бағындырған, һүҙ ҡеүәһе менән дә йоғонто яһаған. Һүҙ - үҙе оло дауа. "Медик-философ Аллаға, шаманға оҡшаш", - тип Гиппократ юҡҡа әйтмәгән.

Ғайса ХӨСӘЙЕНОВ.
(Дауамы бар).

14 АВГУСТА ПОНЕДЕЛЬНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро".
09.00, 12.00, 03.00 Новости.
09.10, 04.25 "Контрольная закупка".
09.40 "Женский журнал".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.15, 03.30 "Наедине со всеми" (16+).
13.20, 15.15, 17.00 "Время покажет"
15.00 Новости (с субтитрами).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.45 "На самом деле". Ток-шоу (16+).
19.50 "Пусть говорят" с Андреем Малаховым" (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Штрафник". 1-я и 2-я серии. Детективный сериал (16+).
23.35 "Четыре сезона в Гаване". 1-я серия. Детективный сериал (18+).
01.30, 03.05 "Не оглядывайся назад". Худ. фильм (16+).

РОССИЯ 1
05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном" (12+).
11.00 "Вести".
11.40 "Вести-Башкортостан".
11.55 "Каменская". Детективный сериал (16+).
14.00 "Вести".
14.40 "Вести-Башкортостан".
14.55 "Тайны следствия". "Черная магия". Детективный сериал (12+).
17.00 "Вести".
17.20 "Вести-Башкортостан".
17.40 "Прямой эфир". Ток-шоу (16+).
18.50 "60 минут". Ток-шоу (12+).
20.00 "Вести".
20.45 "Вести-Башкортостан".
21.00 "Нити судьбы". 1-4-я серии. Мелодраматический сериал (16+).
01.10 "Украина. Операция "Мазепа". Документальное расследование Аркадия Мамонтова (16+).
02.20 "Василиса". Мелодраматический сериал (16+).

БСТ
07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Мэддиганы". Сериал (12+).
11.00 Новости недели.
11.45 "Специальный репортаж" (12+).
12.00 "Счастливый час".
13.00 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).
14.00 "Автограф" (12+).
14.30, 18.30, 22.45 Новости (на башк. яз.).
14.45, 16.45, 19.00, 21.00 "Интервью" (12+).
15.00 "Наука 102" (12+).
15.30 "Книга сказок".
15.45 "Байтус" (6+).
16.00 "Гора новостей".
16.15 "Перекличка" (6+).
16.30, 17.30, 21.30 Новости.
17.15 "Неизвестный Башкортостан" (12+).
17.45 "Наши годы" (12+).
18.15 "Орнамент".
19.15 "Птица счастья". Сериал (12+).
20.00 "Сәңгелдәк".
20.15 "Бай бакса" (12+).
20.45 "Бизнес-проба" (12+).
22.00 "Спортбар".
23.15 "Бай" (12+).
23.45 "Весело живем" (12+).
24.00 "Контракт". Худ. фильм (16+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).
02.15 "Бәхетнамә" (12+).

15 АВГУСТА ВТОРНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро".
09.00, 12.00, 03.00 Новости.
09.10, 04.25 "Контрольная закупка".
09.40 "Женский журнал".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.15, 03.30 "Наедине со всеми" (16+).
13.20, 15.15, 17.00 "Время покажет" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.45 "На самом деле" (16+).
19.50 "Пусть говорят" с Андреем Малаховым" (16+).
21.30 "Время".
21.30 "Штрафник". Сериал (16+).
23.35 "Четыре сезона в Гаване". 2-я серия. Детективный сериал (18+).
01.20 "Влияние гамма-лучей на лунные маргаритки". Худ. фильм (16+).

РОССИЯ 1
05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном" (12+).
11.00 "Вести".
11.40 "Вести-Башкортостан".
11.55 "Каменская". Детективный сериал (16+).
14.00 "Вести".
14.40 "Вести-Башкортостан".
14.55 "Тайны следствия". "Дорогой подарок". Детективный сериал (12+).
17.00 "Вести".
17.20 "Вести - Башкортостан".
17.40 "Прямой эфир". Ток-шоу (16+).
18.50 "60 минут". Ток-шоу (12+).
20.00 "Вести".
20.45 "Вести-Башкортостан".
21.00 "Нити судьбы". Сериал (12+).
01.10 "Защитница". Детективный сериал (12+).
03.05 "Василиса". Сериал (12+).

БСТ
07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Мэддиганы". Сериал (12+).
11.00 "Мистический Башкортостан" (12+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости.
11.45 "Бизнес-проба" (12+).
12.00 "Счастливый час".
13.00 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).
14.00 "Күңелем моңдары" (12+).
14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
14.45, 16.45 "Интервью" (12+).
15.00 "Дорога к храму" (6+).
15.30 "Йырлы кәрәҙ".
15.45 "Бауырһаҡ" (6+).
16.00 "Гора новостей".
16.15 "Семәр" (6+).
17.15 "Криминальный спектр" (16+).
17.45 "Дознание" (16+).
18.15 "Бизнес-обзор" (12+).
18.45 Хоккей. Кубок РБ. "Салават Юлаев" (Уфа) - "Адмирал" (Владивосток).
22.00 "Уфимское "Времечко" (12+).
23.00 "Бала-саға" (6+).
23.45 "Весело живем" (12+).
24.00 "Кон-тики". Худ. фильм (6+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).
02.15 "Бәхетнамә" (12+).

16 АВГУСТА СРЕДА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро".
09.00, 12.00, 03.00 Новости.
09.10, 04.20 "Контрольная закупка".
09.40 "Женский журнал".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.15, 03.25 "Наедине со всеми" (16+).
13.20, 15.15, 17.00 "Время покажет" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
16.00 "Мужское/Женское". Ток-шоу (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.45 "На самом деле". Ток-шоу (16+).
19.50 "Пусть говорят" с Андреем Малаховым" (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Штрафник". 5-я и 6-я серии. Детективный сериал (16+).
23.35 "Четыре сезона в Гаване". 3-я серия. Детективный сериал (18+).
01.20, 03.05 "Приключения Форда Ферлейна". Худ. фильм (18+).

РОССИЯ 1
05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном" (12+).
11.00 "Вести".
11.40 "Вести-Башкортостан".
11.55 "Каменская". Детективный сериал (16+).
14.00 "Вести".
14.40 "Вести-Башкортостан".
14.55 "Тайны следствия". "Лучший способ защиты". Детективный сериал (12+).
17.00 "Вести".
17.20 "Вести-Башкортостан".
17.40 "Прямой эфир". Ток-шоу (16+).
18.50 "60 минут". Ток-шоу (12+).
20.00 "Вести".
20.45 "Вести-Башкортостан".
21.00 "Нити судьбы". 9-12-я серии. Мелодраматический сериал (12+).
01.15 "Защитница". Детективный сериал (12+).
03.05 "Василиса". Мелодраматический сериал (12+).

БСТ
07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Мэддиганы". Сериал (12+).
11.00 "Наука 102" (12+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости.
11.45 "Криминальный спектр" (16+).
12.00 "Счастливый час".
13.00 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).
14.00 "Тәмле" (12+).
14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
14.45, 16.45 "Интервью" (12+).
15.00 "У дачи" (12+).
15.30 "Городок АЮЯ".
15.45 "Ал да гөл".
16.00 "Гора новостей".
16.15 "Физра" (6+).
17.15 "Дорожный патруль" (16+).
17.45 "Бизнес-обзор" (12+).
18.15 "Орнамент".
18.45 Хоккей. Кубок РБ. "Салават Юлаев" (Уфа) - "Нефтехимик" (Нижнекамск).
22.00 "Историческая среда" (12+).
23.00 "Вопрос+Ответ=Портрет" (6+).
23.45 "Весело живем" (12+).
24.00 "Страсти Христовы". Худ. фильм (16+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).
02.45 "Бәхетнамә" (12+).

17 АВГУСТА ЧЕТВЕРГ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро".
09.00, 12.00, 03.00 Новости.
09.10, 04.05 "Контрольная закупка".
09.40 "Женский журнал".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55, 03.05 "Модный приговор".
12.15 "Наедине со всеми" (16+).
13.20, 15.15, 17.00 "Время покажет" (16+).
15.00 "Новости" (с субтитрами).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.45 "На самом деле". Ток-шоу (16+).
19.50 "Пусть говорят" с Андреем Малаховым" (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Штрафник". Сериал (16+).
23.35 "Четыре сезона в Гаване". 4-я серия (18+).
01.20 "Моложе себя и не почувствуешь". Комедия (12+).

РОССИЯ 1
05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном" (12+).
11.00 "Вести".
11.40 "Вести - Башкортостан".
11.55 "Каменская". Детективный сериал (16+).
14.00 "Вести".
14.40 "Вести - Башкортостан".
14.55 "Тайны следствия". "Родственные узы". Детективный сериал (12+).
17.00 "Вести".
17.20 "Вести - Башкортостан".
17.40 "Прямой эфир" (16+).
18.50 "60 минут". Ток-шоу (12+).
20.00 "Вести".
20.45 "Вести - Башкортостан".
21.00 "Нити судьбы". 13-16-я серии. Мелодраматический сериал (12+).
01.25 "Защитница". Детективный сериал (12+).
03.20 "Василиса". Сериал (12+).

БСТ
07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Мэддиганы". Сериал (12+).
11.00 "Моя планета Башкортостан" (12+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости.
11.45 "Дорожный патруль" (16+).
12.00 "Счастливый час".
13.00 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).
14.00 "Бай" (12+).
14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
14.45, 16.45, 19.00, 21.00 "Интервью" (12+).
15.00 "Неизвестный Башкортостан" (12+).
15.15 "Шелковый путь-2017" (12+).
15.30 "Борсаҡ".
15.45 "Фанташ" (6+).
16.00 "Гора новостей".
16.15 "Йырлы кәрәҙ".
17.15 "Криминальный спектр" (16+).
17.45 "Вечный зов родной земли" (12+).
19.15 "Птица счастья". Сериал (12+).
20.15 "Башҡорттар" (6+).
20.45 "Полезные новости" (12+).
22.00 "Уфимское "Времечко".
23.00 "Колесо времени" (12+).
24.00 "Миллион лет до нашей эры". Худ. фильм (12+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).
02.15 "Бәхетнамә" (12+).

18 АВГУСТА ПЯТНИЦА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро".
09.00, 12.00 Новости.
09.10 "Контрольная закупка".
09.40 "Женский журнал".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55, 04.45 "Модный приговор".
12.15 "Наедине со всеми" (16+).
13.20, 15.15, 17.00 "Время покажет" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
16.00 Мужское/Женское" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.45 "На самом деле". Ток-шоу (16+).
19.50 "Поле чудес". Капитал-шоу (16+).
21.00 "Время".
21.30 Международный музыкальный фестиваль "Жара". Гала-концерт.
23.55 "Мистер Динамит: Восход Джеймса Брауна". Док. фильм (16+).
02.15 "Канкан". Худ. фильм (12+).

РОССИЯ 1
05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном" (12+).
11.00 "Вести".
11.40 "Вести-Башкортостан".
11.55 "Каменская". Детективный сериал (16+).
14.00 "Вести".
14.40 "Вести-Башкортостан".
14.55 "Тайны следствия". "Домой". Детективный сериал (12+).
17.00 "Вести".
17.20 "Вести-Башкортостан".
17.40 "Прямой эфир". Ток-шоу (16+).
18.50 "60 минут". Ток-шоу (12+).
20.00 "Вести".
20.45 "Вести-Башкортостан".
21.00 "Юморина" (12+).
23.15 "Отпуск летом". Мелодрама (12+).
01.10 "Защитница". Сериал (12+).
03.05 "Василиса". Сериал (12+).

БСТ
07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Правдивая история" (12+).
11.00 "Автограф" (12+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости.
11.45 "Криминальный спектр" (16+).
12.00 М.Карим. "Вечерняя трапеза" (12+).
14.00 "Хазина" (6+).
14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
14.45 "Вопрос+Ответ=Портрет" (6+).
15.15 "Сулпылар".
15.45 "Шәп арба" (6+).
16.00 "Перекличка" (6+).
16.15 "Зеркальце" (6+).
16.45 "Моя планета Башкортостан" (12+).
17.15 "Современник" (12+).
17.45 "Специальный репортаж" (12+).
18.00 "Йома".
18.45 Хоккей. Кубок РБ. "Салават Юлаев" (Уфа) - "Лада" (Тольятти).
22.00 "Наука 102" (12+).
23.00 "Песня года" (12+).
23.30 "Үткән ғүмер" (12+).
24.00 "Война динозавров". Худ. фильм (12+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).
02.15 И.Юмагулов. "Нэркэс" (12+).

19 АВГУСТА СУББОТА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.50, 06.10 "Россия от края до края" (12+).
06.00 Новости.
06.55 "Три мушкетера". Сериал (12+).
08.40 "Смешарики. Новые приключения".
09.00 "Играй, гармонь любимая!"
09.45 "Слово пастыря".
10.00 Новости.
10.15 "Неслужебный роман Людмилы Ивановой" (12+).
11.20 "Смак" (12+).
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 "Идеальный ремонт".
13.15 "Вокруг смеха" в Ялте".
15.00 Международный музыкальный фестиваль "Жара". Гала-концерт.
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.15 "Муслим Магомаев. Нет солнца без тебя..." (12+).
19.20 "Кто хочет стать миллионером?" с Дмитрием Дибровым".
21.00 "Время".
21.20 "Сегодня вечером" с Андреем Малаховым" (16+).
23.00 "КВН". Премьер-лига (16+).
00.35 "Идентификация Борна". Боевик (16+).
02.45 "Че!" Худ. фильм (16+).
04.35 "Модный приговор".

РОССИЯ 1
05.15 "Без следа". Детективный сериал (12+).
07.10 "Живые истории".
08.00 "Вести-Башкортостан".
08.20 "Говорит и показывает Уфа" (12+).
09.20 "Сто к одному". Телеигра.
10.10 "Пятеро на одного". Развлекательно-интеллектуальное шоу.
11.00 "Вести".
11.20 "Вести-Башкортостан".
11.40 "Юмор! Юмор! Юмор!!!" (16+).
14.00 "Вести".
14.20 "Мой близкий враг". 4 серии. Мелодраматический сериал (12+).
18.00 "Субботний вечер".
20.00 "Вести".
20.50 "Счастье по договору". 4 серии. Мелодраматический сериал (16+).
00.50 "Свадьбы не будет". Мелодрама (12+).
02.50 "Марш Турецкого-3". Криминальный сериал (12+).

БСТ
07.00 "Доброе утро!" (12+).
07.45, 12.30, 18.30 Новости (на башк. яз.).
08.00 "Новая старая сказка". Худ. фильм (6+).
09.30 "Здоровое решение" (12+).
10.00 "У дачи" (12+).
10.30 "Большой чемодан" (6+).
11.15 "Клио" (6+).
12.00 "Мистический Башкортостан" (12+).
13.00 "Бай" (12+).
13.30 "Автограф" (12+).
14.00 "Дарю песню" (12+).
16.00 "Байыҡ-2017" (12+).
17.00 М.Буракаева. "Судьба, выбранная мной" (12+).
19.00 "Стеклянный пассажир". Худ. фильм (12+).
19.30 "Замандаш" (6+).
19.45 "Сәңгелдәк".
20.00 "Колесо времени" (12+).
21.00 "Полезные новости" (12+).
21.15 "Неизвестный Башкортостан" (12+).
21.30 Новости.
22.00 "Следопыт" (12+).
22.30, 01.45 Новости недели (на башк. яз.).
23.00 "Башҡорт йыры-2017" (12+).
23.45 "Дориан Грей". Худ. фильм (16+).
02.15 Н.Гаитбаев. "Любви все возрасты покорны" (12+).

20 АВГУСТА ВОСКРЕСЕНЬЕ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
06.00 Новости.
06.10 "Дядя Ваня". Худ. фильм.
08.15 "Смешарики. ПИН-код".
08.25 "Часовой" (12+).
08.55 "Здоровье" (16+).
10.00 Новости.
10.10 "Непутевые заметки".
10.30 "Честное слово" с Юрием Николаевым.
11.10 "Пока все дома".
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 "Фазенда".
12.50 "Теория заговора" (16+).
14.00 К юбилею режиссера. "Поле притяжения Андрея Кончаловского" (12+).
15.00 "Белые ночи почтальона Алексея Тряпицына". Драма (16+).
16.55 Большой праздничный концерт, посвященный 105-летию Воздушно-космических сил РФ.
19.00 "Три аккорда" (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Голосящий КИВИН". Музыкальный фестиваль в Светлогорске" (16+).
00.40 "Другая Бовари". Мелодрама (16+).
02.30 "Плохая медицина". Худ. фильм (16+).
04.20 "Контрольная закупка".

РОССИЯ 1
05.00 "Без следа". Сериал (12+).
07.00 "Маша и Медведь".
07.30 "Сам себе режиссер".
08.20 "Смехопанорама" Евгения Петросяна".
08.50 "Утренняя почта". Музыкальная программа.
09.30 "Сто к одному". Телеигра.
11.20 "Вести - Башкортостан. События недели".
11.00 "Вести".
11.20 "Семейный альбом". К юбилею Ирины Скобцевой (12+).
12.05, 14.20 "Время дочерей". 8 серий. Мелодраматический сериал (12+).
14.00, 20.00 "Вести".
21.45 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым" (12+).
00.15 "Глянец". Драма (12+).
02.50 "Искушение". Драма (12+).

БСТ
07.00 "Доброе утро!" (12+).
07.45 Новости (на башк. яз.).
08.00 "Тайна Сухаревской башни" (6+).
09.00 "Йома".
09.30 "Бай бакса" (12+).
10.00 "Физра" (6+).
10.15 "Перекличка" (6+).
10.30 "Байтус" (6+).
10.45 "Ал да гөл" (6+).
11.00 "Сулпылар".
11.15 "Яйляу" (6+).
11.45 "Алтын тирма".
12.30 Новости недели (на башк. яз.).
13.00 "Тәмле" (12+).
13.30 "Башҡорттар" (6+).
14.00 "Дарю песню" (12+).
15.00 "Млечный путь" (12+).
16.00 "Дорога к храму".
16.30 "Историческая среда" (12+).
17.00 Ф.Буляков. "Эх, холостяки, холостяки" (12+).
18.45 "Дознание" (16+).
19.15 Футбол. ФК "Динамо" (Москва) - ФК "Уфа" (Уфа).
21.30 Новости недели.
22.15 "Специальный репортаж" (12+).
22.30 "Вечер.com" (12+).
23.15 "Свидание с джазом" (12+).
00.15 "Забавные игры". Худ. фильм (18+).
02.15 М.Бурангулов. "Башкирская свадьба" (12+).

ҺӨЙЛӘШЕУҘЕ ДАУАМ ИТЕП...

ЯУАПТАРЫ БУЛМАҒАС...

һорауҙар асыҡ ҡала

Уҡытыусыларҙың республика август кәңәшмәһе алдынан БР мәғариф министры Гөлназ Шафиҡова һәм БР Мәғариф өлкәһен контролләү һәм күҙәтеү буйынса идаралыҡ начальнигы Айбулат Хажин ҡатнашлығында "Башинформ" агентлығында матбуғат конференцияһы ойошторолдо.

Сара программаһы менән бер рәттән, журналистарҙы бөгөн көнүҙәк булып торған башҡорт телен дәүләт теле булараҡ уҡытыу проблемаһы ла ҡыҙыҡһындырмай ҡалманы. "Гөлназ Радмил ҡыҙы, һеҙҙең яуаптарығыҙ аңлашылмай, дәүләт теле булараҡ башҡорт телен уҡытыу мотлаҡ булып ҡаласаҡмы, әллә юҡмы? Әллә уны мотлаҡ уҡытыуҙы министрлыҡ йөкмәтәсәкме?" - тигән һорауға мәғариф министры: "Башҡорт телен дәүләт теле булараҡ мотлаҡ уҡытыуҙы Мәғариф министрлығы бер нисек тә йөкмәтә алмай, сөнки был - белем биреү ойошмаһының вәкәләте, Федераль дәүләт белем биреү стандарттары (ФГОС) һәм "Рәсәй Федерацияһында мәғариф тураһында", "Башҡортостан Республикаһында Мәғариф тураһында" закондар һәм Конституция нигеҙендә белем биреү программаһын улар эшләй һәм раҫлай. Беҙ бары тик "Рәсәй Федерацияһында Мәғариф тураһында"ғы Законға ярашлы, Рәсәй төбәктәренең дәүләт телдәрен өйрәнеү хоҡуғы булыу тураһында ғына белдерәбеҙ. "Башҡортостан Республикаһында Мәғариф тураһында"ғы Законда дәүләт телдәрен өйрәнеү Федераль дәүләт белем биреү стандарттары сиктәрендә тормошҡа ашырыла, тиелгән. Ә Стандарттарҙа, мәктәп яңы уҡыу предметын белем биреү ойошмаһының коллегиаль органдары рөхсәте менән генә индерә ала, тип яҙылған. Бөтөн был эш майҙа уҡ башҡарыла, йәғни һәр йыл майҙа ата-әсәләр йыйылышы уҙғарыла һәм уларға киләһе уҡыу йылында уҡытыласаҡ предметтарҙың исемлеге күрһәтелә, уларҙың ризалығы һорала, был ҡарар ата-әсәләр йыйылышының протоколында теркәлә. Шулай уҡ белем алыусылар советы йыйылып, уларға ниндәй предметтар тәҡдим ителәсәге иғлан ителә һәм риза булыу-булмауҙары һорала, ҡарар протоколда теркәлә. Педагогик советта, коллегиаль органдарҙың - ата-әсәләр йыйылыштары һәм белем алыусыларҙың советының - фекерен иҫәпкә алып, һуңғы ҡарар ҡабул ителеп, шулай уҡ протокол менән нығытып ҡуйыла. Коллегиаль органдар тураһында һәр белем биреү ойошмаһының уставында яҙылған", - тип яуапланы.

Мәғариф министрының яуабы тағы ла уйланырға мәжбүр итә, сөнки матбуғат конференцияһында ташланған репликаға иғтибар йүнәлткәндә, ата-әсәләрҙең 99 проценты, моғайын, был хаҡта бөтөнләй белмәйҙер. Әммә Гөлназ Радмил ҡыҙы әйтеүенсә, Мәғариф министрлығы йәй дауамында теге йәки был районда һайланма рәүештә белем биреү учреждениеһы етәкселәрен саҡыртып, документацияны - уҡыу пландарын, протоколдарҙы тикшерә. Ошо урында күптән түгел генә бер мәктәп директоры менән һөйләшеү "ҡылт" итеп иҫкә килеп төштө: "Мәғариф министрлығы, әгәр устав башҡаларҙыҡынан айырыла икән, уны ҡабул итмәй. Аптырағандың көнөнән типовой устав ҡабул итәбеҙ инде". Уйлап ҡараһаң, республикала милли мәктәп-гимназиялар, лицейҙар ҙа бар, улар нисек, мәҫәлән, рус мәктәбе йәки гимназияһыныҡына тап килгән устав менән эшләргә тейеш? Милли белем биреү ойошмаларының уставында, ойоштороу документтарында уларҙың милли булыуы айырып күрһәтелә һәм, шуға ярашлы, уларҙа белем биреү башланғыс синыфтарҙа булһа ла башҡорт телендә алып барылырға тейеш. Закон быны тыймай. Әммә бөгөн барлыҡ башҡорт ауылдарында ла милли тип йөрөтөлгән мәктәптәрҙең рус телендә яҙылған әсбаптар менән уҡытылыуы хәҙер аңлашыла шикелле бер аҙ. Шулай уҡ, дәүләт теле булараҡ башҡорт телен уҡытыу, нигеҙҙә, рус мәктәптәрендә бәхәс тыуҙыра. Әгәр рус мәктәбенең коллегиаль советы башҡорт телен дәүләт теле булараҡ уҡытыуҙан баш тартһа, тимәк, уларҙың талабы ҡәнәғәтләндерелергә тейеш булып сығамы? Коллегиаль советтың ҡарары законға нигеҙләнергә тейеш түгелме икән ни улай булғас? Икенсе яҡтан, хатта ата-әсәләр уҡытыу планы, предметтар менән таныш булған осраҡта ла, дәүләт теле булараҡ уҡытылырға тейешле һәм 1999 йылда ҡабул ителгән "Башҡортостан Республикаһы халыҡтары телдәре тураһында"ғы Закон менән нығытылған, шунан алып белем усаҡтарында уҡытылған башҡорт (башҡа республикаларҙа үҙҙәренең теле) теле ҡасандан алып яңы предмет булып китте әле?

Мәғариф министрлығына төбәлгән һорауҙар ҡабатлана һәм улар яуапһыҙ ҡала. Әммә ул һорауҙарға яуаптарҙың законға таянған дәлилдәре етерлек бит. Улар хаҡында беҙ гәзитебеҙҙең үткән (31-се) һанында һөйләшкәйнек инде. Мәҫәлән, Мәғариф министры һылтанған Стандарттар иһә Рәсәйҙә йәшәүсе халыҡтарҙың төбәк, милли, этномәҙәни ихтыяжын иҫәпкә алып эшләнгән һәм күп милләтле Рәсәй халҡының мәҙәни, тел мираҫы күп төрлөлөгөн һаҡлауға, үҫтереүгә, туған телде өйрәнеүҙе тормошҡа ашырыуға, төп дөйөм белемде туған телдә алыу мөмкинлеген, Рәсәйҙең күп милләтле халҡының рухи ҡиммәттәре һәм мәҙәниәтенә эйә булыуы мөмкинлеген тәьмин итеүгә йүнәлтәлә. Ул ғына ла түгел, Стандарттар уҡыу пландарының "Рәсәй Федерацияһының мәғариф өлкәһендәге ҡануниәтендә ҡаралған осраҡтарҙа Рәсәй Федерацияһы субъекттарының дәүләт телдәрендә һәм туған телдә (рус булмаған) уҡыу, шулай уҡ уларҙы өйрәнеүҙе тәьмин итә һәм синыфтар буйынса (йылдар буйынса) уларҙы өйрәнеүгә бүленгән уҡыу сәғәттәрен билдәләй".

Шулай уҡ, Рәсәй Федерацияһы Мәғариф һәм фән министрлығының 2013 йылдың 4 июнендәге N МОН-П-2004 "Телдәрҙе өйрәнеү тураһында"ғы хатында ла был хаҡта асыҡ яҙыла: "Общие вопросы языковой политики в области образования регулируются Законом Российской Федерации "О языках народов Российской Федерации", вопросы изучения государственных языков республик в составе Российской Федерации - законодательством этих республик". Йәғни бында Стандарттарға һылтаныу урынлы түгел, сөнки бәхәсле мәсьәлә килеп тыуғанда һуңғы һүҙ Төп Законға, йәғни Конституцияға таянып хәл ителә. Был йәһәттән хаттың тағы бер өлөшөнә иғтибар йүнәлтке килә: "К сведению сообщаем, что Конституционный суд Российской Федерации, исследуя вопрос об обязательном изучении государственного языка республик в их образовательных учреждениях применительно к Республике Татарстан, пришёл к выводу, что введение её законами изучения татарского языка как государственного в общеобразовательных учреждениях республики само по себе не нарушает закреплённое в части 2 статьи 26 Конституции Российской Федерации право каждого на свободный выбор языка воспитания и обучения постольку, поскольку предполагается, что изучение татарского языка должно осуществляться в соответствии с определёнными законодательством Российской Федерации федеральными государственными образовательными стандартами и не препятствовать прохождению итоговой аттестации, выдаче документа о получении основного общего образования и получению образования более высокого уровня (постановление от 16.11.2004 N 16-П). Данная правовая позиция сохраняет свою силу и может быть распространена на случаи, связанные с изучением в общеобразовательных и других учреждениях в республиках государственного языка соответствующей республики (определение от 27.01.2011 N 88-О-О)". Рәсәй Федерацияһы субъекттарына шундай хат ебәрелеп тә, Башҡортостан Республикаһы Мәғариф министрлығының ни өсөн бөгөн бер ярҙан икенсеһенә бәргеләнеүе генә аңлашылмай.

Тағы бер сетерекле мәсьәлә: сығарылыш синыфы уҡыусылары башҡорт теле һәм әҙәбиәтенән Берҙәм дәүләт имтиханын бирә алһын, башҡорт телен уҡытыу хоҡуҡлы тип танылһын өсөн уҡыу әсбаптары РФ Мәғариф һәм фән министрлығының грифын алырға тейеш. Был хаҡта бынан тиҫтә йылдар самаһы элек билдәле булһа ла, проблема 3-4 йыл элек ныҡлап күтәрелде, сөнки 2018 йылға тиклем элекке китаптар менән уҡытырға рөхсәт булды. Матбуғат конференцияһынан һуң, мөмкинлекте файҙаланып, Гөлназ Радмил ҡыҙынан ошо хаҡта һорағас, ул "Беҙгә яуап юҡ әле, үҙебеҙ ҙә белмәйбеҙ", тип яуапланы. Тиҙҙән 1 сентябрь - яңы уҡыу йылы башы. Мәғариф системаһында 2018 йыл Яңы йылдан түгел, уҡыу йылының беренсе көнөнән башлана. Тимәк, әгәр 1 сентябргә әсбаптар тейешле хуплау алмаһа, тотош Башҡортостан буйынса туған тел булараҡ башҡорт телен уҡытып йөрөгән китаптар ғәмәлдә булмаясаҡ. Ә бит был мәсьәлә күптән хәл ителергә тейеш ине.

...Матбуғат конфереция һының темаһына урап ҡайтҡанда, уҡытыусыларҙың республика август кәңәшмәһе үтер ҙә китер, әммә ул республикаға исем биргән халыҡтың бөгөн көн үҙәгендә торған мәсьәләһенә нөктә ҡуйырмы, әллә уны тағы ла нығыраҡ ҡуйыртырмы?

Зәйтүнә НИҒӘМӘТЙӘНОВА.

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

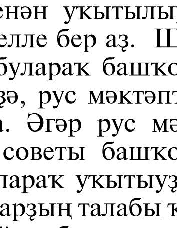
1438 һижри йыл.

Август (Зөлҡағиҙә)	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Ақшам намаҙы	Йәстү намаҙы
14 (22) дүшәмбе	4:21	5:51	13:30	19:18	20:48	22:18
15 (23) шишәмбе	4:23	5:53	13:30	19:16	20:46	22:16
16 (24) шаршамбы	4:25	5:55	13:30	19:14	20:44	22:14
17 (25) кесе йома	4:27	5:57	13:30	19:12	20:42	22:12
18 (26) йома	4:29	5:59	13:30	19:09	20:39	22:09
19 (27) шәмбе	4:30	6:00	13:30	19:07	20:37	22:07
20 (28) йәкшәмбе	4:32	6:02	13:30	19:05	20:35	22:05

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

КӘҢӘШ-ТӨҢӘШ

КРАХМАЛДАН - БИТЛЕК



Бит тиреһе ҡартая башлаһа, түбәндәге битлекте ҡулланып ҡарағыҙ. Ул крахмал нигеҙендә эшләнә һәм ваҡ йыйырсыҡтарҙан ҡотҡара, тирене дымландыра.

1 ҡалаҡ картуф крахмалына ярты стакан һыу ҡойоп иҙергә, кәстрүлгә ҡойорға. Ярты литр ҡайнар һыу өҫтәргә һәм ҡуйырғансы ҡайнатырға. 5 ҡалаҡ яңы һығылған кишер һуты, 1 ҡалаҡ ҡаймаҡ өҫтәргә. Болғатырға, һыуытырға һәм биткә йоҡа ғына итеп һөртөргә. 20-25 минуттан йылы һыу менән йыуып төшөрөргә һәм крем һөртөргә. Ҡалған масса һыуытҡыста һаҡларға һәм 3 көн эсендә ҡулланып бөтөргә. Тәьҫире булһын өсөн битлекте 3 көн дауамында эшләргә.

✔ *Камил ағай сәхнәлә ҡартатайымдың "Мәғри" йырын йырлай ине. Тауҙан тауға бәрелгән моңло тауыш ҡапыл ҡартатайымдыҡына оҡшап китте. Әйтерһең дә, бейек тау башында тороп, ҡартатайым да уға ҡушылып йырлай...*

ИЛ-ЙОРТ ХӘБӘРЕ

СӘСӘН ҺҮҘЕН...

дауам итер вариҫтар бар

Башҡортостандың матур төбәгендә - Һаҡмар-Назарғол (Һаҡмар Бүреһе) ауылында районыбыҙҙың данлыҡлы фольклорсылары Мөхәмәтйән Ҡаҙаҡбаевҡа һәм Әсмә Усмановаға бағышланған "Сәсән һүҙе нур сәсә!" тип аталған төбәк-ара сәсәндәр һәм йырауҙар бәйгеһе үтте. Ошо саранан үҙемдең кисерештәремде сағылдырыуҙы кәрәк тип таптым, сөнки был ваҡиға миндә ауылдаштарым өсөн ғорурлыҡ та, ойоштороусыларҙың эше менән ҡәнәғәтлек тойғоһо ла, сәсәндәрҙең маһирлығына һоҡланыу хистәре лә тыуҙырҙы.

Бер урамдан торған төҙөк Һаҡмар-Назарғолда егәрле, берҙәм, етеш халыҡ йәшәй. Улар ҙур байрамға алдан әҙерләнгән. Ауылда бер матур йола бар: йыйылыш булһынмы, берәй ҙур ҡунаҡ көтөлһөнмө, халыҡ дәррәү сығып, урамдарын таҙарта һала. Был юлы ла байрам көнөндә иртәнге алтыла бүреләрҙең урамы көҙгөләй ялтырай ине инде! "Төҙөк ауыл" конкурсында, валлаһи, беренсе урынды алыр рәттәре бар!

Унған килендәр байрам яланында бөтә ҡатнашыусылар, ҡунаҡтар өсөн һыйлы өҫтәл әҙерләне. Ҡартатайым Мөхәмәтйән Ҡаҙаҡбаевтың вафатына 16 июлдә 40 көн тулғайны. Уға бағышлап ҡорбан салынды. Апай-еңгәйҙәргә айырым рәхмәт әйткем килә - улар әҙерләгән табында башҡорттоң ашһыуының бөтә өлгөләре лә бар ине.

Бәйге майҙаны - сәхнә мәғрур тауҙар фонында ҡоролғайны, эргәһенә тирмә-музей урынлаштырылған. Бында Мөхәмәтйән Ҡаҙаҡбаевтың тормош юлын, ижадын сағылдырған стенд һәм Әсмә Усманованың сәсән телле гена түгел, ә оҫта ҡуллы, башҡорт кейеменең тарихын белеүсе икәнен сағылдырған күргәҙмә ойошторолған. Уның һәр ырыуға хас булған биҙәк-тегелешле башҡорт кейемдәрен Ырымбур, Силәбе өлкәһенән, Йылайыр, Ейәнсура районларынан, Сибай, Өфө ҡалаларынан килгән конкурсанттарҙың өҫтөндә күрергә насип булды.

Бәйгене башлап, имам-хатиб Камил Илембәтов фатихаһын бирҙе, бар халыҡҡа һаулыҡ, уңыштар, бәйгеселәргә ярыш сәме теләне. Сараны ошолайтып изге һүҙ менән эш башлау, ҡорбан салыу беҙгә, йәштәргә, фәһем алырлыҡ ваҡиға булып тойолдо.

Жюри составына яҙыусы, журналист, "Ағиҙел" журналының баш мөхәррир урынбаҫары Әхмәр Үтәбай һәм ҡартатайымдың, Әсмә инәйҙең ижади ҡомарткыларын халыҡҡа еткереүсе Башҡортостан Республикаһының халыҡ артисы, ҡурайсы Юлай Гәйнетдинов, "Шәжәрә" үҙәге ғилми хеҙмәткәре Илгиз Солтанморатов һәм дә Хәйбулла район мәҙәниәт йорто методисы, райондың "Ағинәй" йәмәғәт ойошмаһы етәксеһе Миңзифа Ишемғолова, БР-ҙың атҡаҙанған уҡытыусыһы Мәрфуға Азаматова индерелгәйне. Уларға, әлбиттә, 7-нән 90-ға тиклем йәштәге сәсән телле йырауҙарҙы баһалау, еңеүселәрҙе билдәләү еңелдән булманы. Сәхнәлә баҫып тороусы балалар ҙа, өлкәндәр ҙә ата-бабаларыбыҙҙың йыр-монона ғашиҡ кешеләр, Мөхәмәтйән Ҡаҙаҡбаев һәм Әсмә Усманова һаҡлап ҡалған мөнәжәтбәйеттәрҙе күңелдәренә һеңдерел кенә ҡалмай, уларҙың тәрән мәғәнәһен халыҡҡа еткерә алыусы бәйгеселәр ине.

Әлбиттә, мин еңеүселәрҙе тезеп һанап тормайым. Дүрт кешегә - беренсе, етe кешегә - икенсе, туғыҙ кешегә өсөнсө урын бирелде. Төрлө номинацияларҙа еңеүселәр ҙә иҫәбе байтаҡ ине. Иң мөһиме, бәрәү ҙә бүләкһеҙ, иғтибарһыҙ ҡалманы. Сәсәндәрҙең балалары - Фәтих Ҡаҙаҡбаев һәм Рәзилә Туғыҙбаева-Усманова әҙерләгән ҡиммәтле махсус бүләктәр бәйгеселәрҙең күңеленә хуш килде. Фәтих Мөхәмәтйән улы Гран-приға лайыҡ Камил Илембәтовҡа тәғәйен телевизорҙы үҙ ҡулдары менән тапшырҙы. Камил Илембәтовҡа Гран-прины жюри ғына түгел, халыҡ та бер тауыштан билдәләне. Был оҫта ҡурайсы, матур тауышы менән дан тотҡан шәхес сығыш яһағанда мин, Йәмилә ҡыҙымды күтәреп, Һаҡмар буйына төшкәйнем. Камил ағай сәхнәлә ҡартатайымдың "Мәғри" йырын йырлай ине. Тауҙан тауға бәрелгән моңло тауыш ҡапыл ҡартатайымдыҡына оҡшап китте. Әйтерһең дә, бейек тау башында тороп, ҡартатайым да уға ҡушылып йырлай...

Туғандарыбыҙ исеменән Әбеш ауыл биләмәһе хакимиәте башлығы Таһир Юнысовҡа, район мәҙәниәт бүлеге хеҙмәткәрҙәренә, Һаҡмар-Назарғолда йәшәүселәргә был эште юғары кимәлдә атҡарып сыҡҡандары өсөн оло рәхмәтебеҙҙе белдерәбеҙ.

Шәүрә ҒӘББӘСОВА-ҠАҘАҠБАЕВА, Мөхәмәтйән Ҡаҙаҡбаевтың ейәнсәре.

АҒИНӘЙ ҺҮҘЕ

ЯМАН ИР ИЛЕН ТАЛАР

- Күп һөйләмә, күп тыңла - күптә белерһең.
- Йылы һүҙ - йән рәхәте, һалҡыны - йән йәрәхәте.
- Яуыз һүҙе - йылан сағыуы, аҡыллыныҡы - йән дарыуы.
- Йомарт яҫтыҡ бирер, наранда яҫмыҡ та артмаҫ.
- Һөйләһәң һүҙ, тәртһәң ҡүҙ тип, һүҙ ямғыры яуҙырма - батҡағына батырһың.
- Эшлекле эш өйрәтә, ҡомһоҙ кеҫәң ҡүҙәтә.
- Яман юлдаш аждаһа ағыуылай - һаҡ бул.
- Яман ир илен талар, намаҫлыһы һаҡлар.
- Ялған дуҫ - йылан ағыуы, тоғроһо - ҡояш бағыуы.
- Йомош алғанда соловей, бирергә булһа воробей - һыҡмырҙың ҡылығы.
- Ауырыу бахыр, ҡараған кафыр: бәндәгә бер ни оҡшамай үҙ башына төшмәһә.
- Үҙең белмәгәнде башҡаларға таҡма - йәпле бәлә килер.
- Көсләп таҡҡан изгелек - ҙур яуызлыҡҡа тин.
- Һәр изгелек шатлыҡ килтермәй - уның да китеклеһе, ярсыҡлыһы була.
- Хәйләкәр әмәлен, имле имен, йүнле йүнен табыр.
- Яҡшынан алғыш ал, яман һүҙен баҙға һал.
- Һөймәгәнгә һөйкәлмә - һөйөнгә әйләнерһең.
- Йүнһеҙлек йүнлегә теше менән йәбешә, йүнле, меҫкен, ысҡыналмай тешләшә.
- Йүнһеҙҙә эш эшләһәң, йүнһеҙләнеп ҡайтырһың, йүнлелә эшләһәң, хәләл малың табырһың.
- Яман юлдаш булыр талпан, яҡшыһы - алтын ҡалҡан.
- Ҡотһоҙҙан - ҡот, унғандан йот ҡасыр.
- Һөмһөҙгә ылыҡҡан һөрөмгә йоғонор, һөйкөмлөгә йылышҡан нурға ҡойонор.
- Тормош хәлең булһа ҡыйын - бер Хоҙайға һыйын, яҡын дуҫында йылын.

Әнүәрә МОНАСИПОВА.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

МАЛЛЫ КЕШЕ ТУПЛАНДА,

малһыҙ кеше алпанда

Сығынлы ат тәртә һындырыр, холоҡһоҙ кеше өйөн туҙҙырыр.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Мин уңыш формулаһын бирә алмайым, ә бына уңышһыҙлыҡ формулаһын тәҡдим итәм: һәр кемгә ярарға тырышып ҡара.

(Г. Своуп).

Етәкселек итеү - ул башҡаларҙы бар эштәрҙе лә эшләргә мәжбүр итеү сәнғәте.

(Билдәһеҙ автор).

Әгәр ҙә кешеләр үҙ-үҙҙәрен йышыраҡ ишетһә, аҙыраҡ һөйләргә тырышырҙар ине.

(Билдәһеҙ автор).

...Иң аҡыллыһы ошондай ауыл хужалығы алымы булыр: яҡшы климат булдырыҒыҙ, тейешле ашлама менән тәъмин итегеҙ һәм кешеләргә үҙҙәренсә үҫтерергә мөмкинлек бирегеҙ. Бына шул саҡта улар һеҙҙе аптыратасаҡ.

(Макгрегор).

Ҡайһы берәүҙәр беренсе рәттә саҡта файҙаһыҙ, әммә икенсе рәттә ялтыраясаҡ.

(Вольтер).

Килешеп эшләгәндә әһәмиәтһеҙ генә эштәр ҙә күтәрелә, килешеү булмағанда бөйөк эштәр ҙә һәләк була.

(Гай Крисп).

Насар етәксе нимә эшләргә кәрәк икәнен белә. Ә яҡшыһы быны нисек эшләргә икәнен күрһәтә.

(С. Орджоникидзе).

Шулай итеп, тағы бер риүәйәт: Көнсығыш хакимына кемдер бәрәү үҙенең яҡынтирәһендәге ҡомһоҙ һәм тоғро булмаған хеҙмәткәрҙәрен власть менән боҙолмаған башҡа кешеләргә алыштырырға кәңәш биргән. Күпмелер уйлап торғандан һуң хаким былай тип яуаплаған: "Яңыраҡ мин баҙарға барҙым һәм себендәр һырып алған хәйерсене күрҙем. Мин, әлбиттә, уға ярҙам итергә теләнем һәм уның битендәге себендәрҙе ҡыуған булдым. Ә хәйерсе миңә былай тине: "Йә, әфәндем, был ҡылығың менән нәмәгә өлгәштең инде? Мине һырып алған себендәр минең ҡанымды һурып туйғайны һәм тынысланғайны. Хәҙер уларҙың урынын яңылары, астары биләйәсәк һәм миңә шундай ҡаныҒыу менән ябырыласаҡ, түҙеп кенә тор!".

1582218911006

"Киске Өфө" гәзитен ойоштороусы:
Өфө ҡалаһы ҡала округы хакимиәте

Гәзит Киң коммуникация, элемтә һәм мәҙәни мираҫты һаҡлау өлкәһен күҙәтеү буйынса федераль хеҙмәттең Башҡортостан Республикаһы идаралығында теркәлде.
Теркәү таныҡлығы №ТУ 02-00001, 10 июнь 2008 йыл.

Баш мөхәррир:
Гөлфиә ЯНБАЕВА.

Мөхәрририәт:
Ләйсән НАФИҠОВА,
Зәйтүнә ӘЙЛЕ,
Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА,
Гөлназ МАНАПОВА,
Илгиз ИШБУЛАТОВ,
Артур БАТЫРШИН.

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

«Печатник» яуаплылығы сикләнгән йәмғиәте типографияһында баҫылды (450591, Башҡортостан Республикаһы, Өфө районы, Чесноковка ауылы, Воровский урамы, 32).

Телефондар:

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

Ҡул ҡуйыу ваҡыты - 11 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 индекстары – **50665, 50673**

Тиражы - 4677
Заказ - 1620/08