ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Киске Өфө

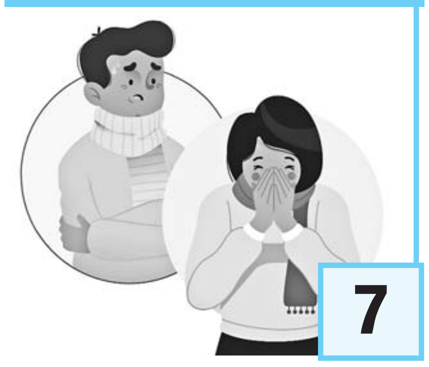
31-6
октябрь - ноябрь
(ҡарасай - ҡырпағай)
2020
№44 (930)

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

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Үҙ телеңдән оялма! 6

Шик тыуһа... 7



Бомбей ҡаны ла була икән... 8

Йәтсә исемдәре матур... 13

ТВ-программа 14

Мөхтәрәм уҡыусыларыбыҙ! 2021 йылдың тәүге яртыһы өсөн гәзит-журналдарға яҙылыу бара. ПР905 индекслы "Киске Өфө" аҙналығына республиканың һәр район-ҡалаһында, ауылында 725 һум 58 тингә яҙылып, дуҫлыҡты дауам итергә саҡырабыҙ. Бер-беребеҙгә кәрәкле, бер-беребеҙгә терәкле фекер уртаҡлашыусылар булайыҡ!

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Һуңғы йылдарҙа ауылдарыбыҙҙа квалификациялы белгестәр ҡайтарыу маҡсатында төрлө программалар буйынса ашырыла. Ауыл врачы, ауыл тренеры, ауыл уҡытыусыһы, ауыл ипотекаһы... Нисек уйлайһығыҙ, былар ауылдарҙы күтәрергә, тергеҙергә булышлыҡ итәсәкме?

Әмир ХӘЛИТОВ, хеҙмәт ветераны, Көйөргәҙе районы: Был программаларҙың барыһы ла ауылдарҙы үҫтереүгә йүнәлтелгән, әлбиттә. Әммә ауыл менән ауыл араһында ла айырма бар бит. Беҙҙең халыҡтың күбеһе бәләкәй тораҡ пункттарҙа йәшәй. Бөгөн башлыса уларҙың барыһында ла тиерлек мәктәптәр, фельдшер-акушерлыҡ пункттары ябылған. Шуға күрә үрҙә һанап үтелгән мәсьәләләргә, беренсе сиратта, республикалағы аҙ һанлы, йәғни 50-150 кеше йәшәгән ауылдар күҙлегенән сығып ҡарарға кәрәктер, сөнки тап уларға юғалыу хәүефе янай. Юғиһә, ҡалала ҡалас бешерә белмәгәнде ауылда иген игергә өйрәткән кеүек килеп сыға.

Ауыл биләмәләрен һаҡлау һәм үҫтереүҙең төп юлы элек тә, хәҙер ҙә - уның иҡтисадын күтәреү. Совет замандағы колхоз-совхоздарҙы кире ҡайтарып булмаһа ла, ауыл хужалығы, крәҫтиән-фермер хужалыҡтарын ойоштороу, ваҡ предприятиелар асыу, эшҡыуарлыҡты йәйелдереү мөмкин. Шул саҡта ғына социаль учреждениелар, йәғни мәктәптәр, балалар баҡсалары, мәҙәни үҙәктәр, спорт залдары гөрләп торор.

Муниципалитеттарҙағы торaҡ пункттар төрлө ҙурлыҡта. Ғүмер буйы бәләкәй ауылда йәшәнем, шуға күрә ҙур ауылдағыларҙың беҙгә ниндәй ҡараште булыуын яҡшы тойҙом. Урта мәктәпкә ҡышын трактор арбаһында, йәйен, иң һәйбәте, велосипедта йөрөргә тура килде. Ауыл биләмәһе хакимиәтенә белешмә йәки башҡа мәшәҡәттәр артынан да техника ҡыуаланыҡ. Әммә тап ошо бәләкәй торaҡ пункттарҙа йәшәгәндәр бригадаһының йышыраҡ ҙур һөҙөмтәләр күрһәтеүе билдәле.

Йылына илдә егерме меңләп ауыл юҡҡа сыға. Өлкән быуын Хрущев бабай осорон яҡшы хәтерләй. Тап ул етәкләгән осор быны асыҡ күрһәтте. Әле артыҡ сығым түгелмәй генә ошо процесс ҡабатлана түгелме? Рәсәй теге тырмаға тағы баҫа түгелме?

> **Ярар, ҙур ауылда спорт һарайы ла төҙөлдө, ти. Спорт буйынса инструктор йәки тренер ҙа булдырылды икән, ти. Ә бәләкәй торaҡ пункттарҙағы халыҡ волейбол уйнар өсөн ҙур ауылға барырға тейеш булып сығамы ул?**

Республика матбуғаты йыш ҡына тантаналы рәүештә фельдшер-акушерлыҡ, модулле медпункттар асылыуын яҡтырта, ә шул уҡ ваҡытта аҙ һанлы халҡы булған ауылдарҙа йылдар буйы ябай ғына фельдшерҙар етешмәүен дә күрмәмешкә һалышалар, әйтерһең дә, бәләкәй торaҡ пункттарында кеше ауырымай ғына йәшәй.

Халыҡ һанын һаҡлап ҡалыу өсөн, тәү сиратта, бәләкәй ауылдарҙы үҫтерергә кәрәк. Бында иң мөһиме - ундағы халыҡты эш менән тәьмин итеү. Врач та булыр, уҡытыусы ла, спортинструктор ҙа табылыр, тик ауыл халҡы таралып бөтһә - былар кемгә кәрәк? Ошо белгестәр хеҙмәтләндерә торған халыҡ та булырға тейештер бит. Рәсәй халҡы менталитеты шулай яратылған: бәләкәй һәм аҙ һанлы халҡы булған ауылдар ғына был ҡолас етмәҫлек ере булған илде һаҡлап ҡала ала!

Беҙҙе әсәй-атайҙар нимә тип үҫтерҙе? Беҙ яфаланып үҫтек, шуға күрә балаларыбыҙ этлек күрмәһен, тип, ҡалаға оҙатырға тырыштылар. Шулай итеп, тыуған ер, тыуған ауылдар менән бәйләнеш өҙөлдө, милләт тамыры киҫелде, телебеҙ онотолдо, мәҙәниәтебеҙ ситләтелде. Был ил етәкселегенә хуш килде, сөнки беҙ дөйөм совет кешеһенә әүерелдек. Дөрөҫөн әйткәндә, милләтебеҙ йәшәйешенә бөтә кәрәк әйберҙе ауылдан, бигерәк тә бәләкәйенән алды һәм ала. Ә киләсәктә ала аласаҡмы, быныһы ҙур һорау аҫтында ҡала.

> **Рәсәйҙә 2020 йылдан ауыл ипотекаһы эшләй башланы. Ул йылына 3 процент менән льготалы кредит алырға мөмкинлек бирә. Әммә уны барыһы ла ҡуллана аламы? Ипотека алып, йорт төҙөргә хыялланғандар ҙа ҡалаға яҡыныраҡ йәки ҙурыраҡ ауылды һайлай. Сәбәбе билдәле инде: бәләкәй ауылда мәктәп юҡ, медпункт юҡ, торaҡ пункттың киләсәге юҡ.**

Тағы ла шуны билдәләп китер инем: ауылда йәшәгәндәрҙе мәғлүмәт менән эш итергә өйрәтергә кәрәк. Үрҙә әйтеп китеүемсә, фермер хужалыҡтарын ойоштороу, кооперативтарға ойошоу, ваҡ предприятиелар асыу, эшҡыуарлыҡты йәйелдереү йәһәтенән маҡсатлы эш алып барырға кәрәк. Ҡартайған әсәһен, атаһын ҡарарға ҡалған йәштәр үҙҙәре өсөн ниндәй льгота, ташлама ҡаралғанын да белмәй бит ул. Уларҙы ғәмһеҙлектә, киләсәгенә битарафлыҡта ғәйепләргә йыйынмайым, уларҙың иртәгәһе көнө өсөн борсолоуҙан әйтәм. Әлегә әсә-атаһының пенсияһына йәшәй ҙә ул. Ә киләсәктә? Шуға күрә, мөмкин тиклем күберәк асыҡ мәғлүмәт сығанаҡтарын булдырыу мөһим, тип уйлайым.

(Дауамы 2-се биттә).

12+

✓ Ауылдар юғалыу хәүефе аҫтында бөгөн. Бигерәк тә башҡорттар йәшәгән бәләкәй тораҡ пункттар. Үҙебеҙҙең күрше ауыл миҫалында ла күрһәтә алам: Үрге Һаҙҙа ике ҡатлы мәктәп ябылды. Түбәнгеһендә медпункт эшләмәй.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

(Башы 1-се биттә).

Һуңғы йылдарҙа ауылдарыбыҙға квалификациялы белгестәр ҡайтарыу маҡсатында төрлө программалар бойомға ашырыла. Ауыл врачы, ауыл тренеры, ауыл уҡытыусыһы, ауыл ипотекаһы... Нисек уйлайһығыҙ, былар ауылдарҙы күтәрергә, тергеҙергә булышлыҡ итәсәкме?

Мират РЫҪҠОЛОВ, эске эштәр ветераны, Мәләүез районы Мотай ауылы старостаһы: Бөтөп барған тораҡ пунктҡа юғары квалификациялы белгестәрҙе бер ниндәй аҡса йәки ташламалы кредит менән дә йәлеп итеп булмаясаҡ. Ошо льготалар менән файҙаланырға теләгәндәр ҙә ҙурыраҡ биләмәне һайлаясаҡ. Тыуым артһын, балалар күберәк тыуһын өсөн илдә, шул иҫәптән республикала милли проекттар бойомға ашырыла, әлбиттә. Шулай булыуға ҡарамаҫтан, бәләкәй тораҡ пункттар яйлап бөтөүгә табан бара. Быны мин ауыл халҡының йәшәү рәүешенән сығып та әйтә алам.

Һуңғы биш-алты йылда ауыл халҡының малы ике-өс тапҡырға кәмене. Бындай күренеш эргәтирәләге ауылдарҙа, күрше районда ла күҙәтелә. Уның сәбәбе шунда: иттең-һөттөң, ғөмүмән, ауыл хужалығы продукцияһының арзан булыуында. Бына байтаҡ йылдар инде уларға хаҡ артмай. Ҡалаға алып барып һатыр өсөн яғыулығы, техникаһы кәрәк. Бензинға иһә хаҡтар ай һайын, хатта айына ике тапҡыр артҡаны ла бар. Иҫке-моҫҡо машинаны тоҡандырып юлға сығайым тиһә, уныһын ремонтларға кәрәк. Запас частарҙың янына барыуы ла ҡурҡыныс хәҙер, ай һайын артмаһа ла, йыл һайын күтәрелә.

Фермерҙарға ниндәйҙер ташламалар, субсидиялар төрөндә дәүләт ярҙамы ҡаралған. Ә шәхси ярҙамсы хужалыҡ алып барғандарға бер ниндәй программа юҡ. Булһа ла бәләкәй һәм урта эшҡыуарлыҡты үҫтереүгә, үҙ эшендә асыуға бәйле булғандарына әләгеү бик еңел түгел, дөрөҫөрәге, уларҙы теләгән һәр кем ала алмай.

Мал һанын кәметеүгә шулай уҡ крәҫтиәнгә үҙ малын махсус урынға алып барып һуйыу бурысын йөкмәтеү ҙә булышлыҡ иткәндер. Өҫтән берен үк булмаһа ла, байтаҡ ҡына өлөш сығарырға кәрәк бит уның өсөн. Хәҙер бит бер ҡул менән бирәләр, икенсеһе менән алалар. Совет заманында шәхси хужалыҡта тотоу өсөн мал һаны сикле ине. Хәҙер йәнең күпме теләй, шулай аҫрай алаһың. Әммә һуйып һатыу өсөн үрҙә әйтеп үткән махсуслаштырылған цехҡа алып барыу ярайһы ғына сығым һәм мәшәҡәт талап итеүе.

Бал ҡорттарына паспорт булдырыу хаҡында әйтәләр. Эйе, бөгөн күптәр умартасылыҡ эшенә яраҡлы шөғөл булараҡ ҡына ҡарамай. Был - әлеге заманда ярайһы килем килтерә торған бизнес та. Умартасылыҡ продукцияһын һатыу өсөн ул бөтә сифат нормаларына һәм стандартына тура килергә тейеш. Әммә паспорт алыу тураһында тейешле мәғлүмәткә эйә булмағандар документ артынан йөрөргә яратмаған, белмәгән ауыл кешеһен биҙҙерәсәк кенә, тип уйлайым. Һөҙөмтәлә яҡын киләсәктә атай-олатайҙарыбыҙҙың был кәсебен дауам итеүселәр һаны кәмемәҫ тип кем әйтер?

> **Ауылда эшһеҙлек буламы ни, тигәнде йыш ишетергә тура килә. Йәнәһе лә, баҡса тултырып картуф ултыртһаң да, һатып, аҡса эшләргә була. Булмай торһон әле. Был йәшелсәнең хаҡы юҡ бит хәҙер. Ауылда йәшәгәндәрҙең дә күптәре хәҙер картуфын, кәбеҫтәһен, һуғанын һатып алыуға һалышты. Быға тиклем беҙҙең ауыл халҡы сөгөлдөр үҫтереп тапшыра ине. Хәҙер шәкәр заводы эше туҡтағас, был килем алыу юлы ла ябылды. Һалым күләме артһа, фермерҙар ҙа бөтәсәк.**

Эш булмағас, йәштәр Стәрле, Өфө кеүек ҙур ҡалаларға китә. Ауылда хәҙер пенсионерҙарҙың ғына аҡсаһы бар. Ғаиләлә бер пенсионер булһа - улар йәшәй, икәү булһа - улар яҡшыраҡ йәшәй. Бәләкәй тораҡ пункттарҙағы йорттарҙың тәҙрәләрендәге уттар шулай яйлап һүнеп бөтмәҫ тимә.

Шуға күрә, ауылдар һаҡланһын өсөн унда эш урындары булдырыу мөһим. Ә быға колхоз-совхоздарҙы тергеҙеп кенә өлгәшергә була тип уйлайым. Ауыл хужалығы - ауыл иҡтисадының нигеҙен тәшкил иткән тармаҡ. Эш булһа, йәш ғаиләләр ҙә ауылда төпләнәсәк, йәш белгестәр ҙә бер ниндәй программаларға ҡарамай киләсәк. Һөҙөмтәлә мәктәптәр, балалар баҡсалары ла буш тормаясаҡ. Элекке һымаҡ, һәр йортта дүртәр-бишәр йәки унан да күберәк балалар, тулы класлы уҡыусылар менән мәктәптәр булмаҫ инде хәҙер. Улар һағынып иҫләр өсөн тарихта ғына ҡалды. Йүкәне майлау менән ул барыбер ҡайыш була алмаған кеүек, ауылдарҙы тергеҙеү, үҫтереүгә, демографияны күтәреүгә йүнәлтелгән бөтә программалар, милли проекттар бойомға ашҡан хәлдә лә яңы заман ауылдары икенсерәк булыр, моғайын... Әммә бәләкәй тораҡ пункттар ҙа йәшәргә тейеш, сөнки уларҙың әле лә йәшәү ҡеүәте бик ҙур.

Айнур ХИСАМЕТДИНОВ, физик культура уҡытыусыһы: Ауылды үҫтереүгә йүнәлтелгән бөтә программаларҙы ла хуплайым һәм улар бик ваҡытлы ҡабул ителә, тип уйлайым. Уларҙың ыңғай һөҙөмтәһе буласағына ышанам. Бер-ике йылда ғына түгел, әлбиттә, сөнки быларҙың береһе лә бер көндә генә башҡарыла торған эш түгел.

Физик культура уҡытыусыһы һәм көрәш буйынса тренер булараҡ, "Ауыл тренеры" программаһына ла ҙур өмөт бағлайым. Был йүнәлештәге эшмәкәрлек тә бик ваҡытлы, сөнки ауылдарҙа спортҡа һәләтле үҫмерҙәр бик күп. Әммә белгес юҡлыҡтан уларҙың күбеһе ҡайҙа, нимә менән шөғөлләнергә белмәй генә түгел, ә үҙенең һәләтен бойомға ашыра алмай аптырай. Һөҙөмтәлә ҡайһы берҙәренең ҡыйыш юлға баҫыуы ла ихтимал. Билдәле булыуынса, "Ауыл тренеры" программаһы ауылға ҡайтып, балалар менән эшләгән тренерҙарға торлаҡ һатып алыу, төҙөү йәки ер участкаһы алыу өсөн 600 мең һум тапшырыуҙы ҡарай. Әлбиттә, уның да үҙенең шарттары бар. Шуның береһе - тренер район хакимиәте менән килешеү төҙөй һәм биш йыл буйы үҙенең бурыстарын башҡарырға тейеш.

Ауыл биләмәләрен үҫтереүҙә квалификациялы кадрҙарҙы йәлеп итеүҙең әһәмиәте бик ҙур. Уларҙы, һис шикһеҙ, ылыҡтырырға кәрәк, сөнки медицина хеҙмәткәрҙәре, уҡытыусылар булмай тороп, ауылды, ундағы тормош сифатын күтәреү мөмкин түгел. Тормош булғас, барыһы ла була - ауырып та китәһең, тиҙ ярҙам да кәрәк булып ҡуя. Бына, мәҫәлән, былтыр ғаилә менән тыуған ауылыма ҡайтҡайныҡ. Ҡыҙыбыҙ ауырып китте, ә барырға ауылда фельдшер юҡ. Күрше Воскресенскийға алып барырға тура килде инде. Оло йортҡа нимә кәрәкһә, кесеһенә лә шул кәрәк, тиҙәр бит. Спорт залы ла, фельдшер-акушерлыҡ пункты ла, мәктәп тә.

Мәктәп тигәндән... Билдәле булыуынса, оптималләштереү, ҡулайлаштырыу тип, бер нисә йыл элек ауыл мәктәптәре күпләп ябылды. Бына тигән эшләп торған урта дөйөм белем биреү учреждениелары төп йәки башланғыс мәктәптәргә әйләнде. Һөҙөмтәлә балалар иҫәбенә ҡарап, педагогтар һаны ла ҡыҫҡартылды. Билдәле инде, бер уҡытыусы бер нисә предмет уҡыта. Һөнәри уҡыу йортона ингәндә кәрәк булған биология, химия, физика кеүек фәндәрҙе кемдең сәғәте аҙ йәки кемгә етмәй - шуларға бирелде. Быны мин туранан-тура ауыл балаларын белемһеҙ, наҙан ҡалдырыу, тип уйламайым, әлбиттә. Быларҙың барыһы ла мәктәптәрҙе финанслау системаһына бәйле икәнен дә аңлайым. Әммә уны үҙгәртмәй тороп, был мәсьәлә ыңғай хәл ителмәйәсәк.

Таңһылыу ХӘМИҘУЛЛИНА, Күгәрсен районы Мәксут ауылының "Әғинәй" йәмәғәт ойошмаһы етәксеһе: Ауылдарҙы үҫтереүгә йүнәлтелгән программалар тейешенсә бойомға ашырылһа, улар, һис шикһеҙ, йәштәрҙе, йәш белгестәрҙе ауыл ерендә ҡалырға, эшләргә йәлеп итәсәк, тип уйлайым. Ғөмүмән, ауыл халҡы күптән ошондай дәүләт ярҙамына мохтаж һәм, әйтергә кәрәк, лайыҡ ине.

Хәҙерге заманда аҙ ғына танышлыҡ, "ҡоҙа-ҡоҙағыйлыҡ" булмаһа, йәштәргә эшкә урынлашыуы ла, йәшәргә урын табыуы ла бик ҡыйын. Ауыл ерендә бигерәк тә. Элек кенә ул йәш белгестәргә ҡайҙа барһа ла һәр ерҙә ҡолас йәйеп ҡаршы алалар ине. Улай ғына ла түгел - ныҡлап аяҡҡа баҫып киткәнсе, һине бар йәһәттән хәстәрләй торғайнылар.

Бына мин үҙем, мәҫәлән, 19 йәшемдә генә йүнәлтмә буйынса ауыл еренә эшкә килдем. Килеү менән йәшәргә дөйөм ятаҡтан бүлмә аҫҡысы, "подъемный" тип йөрөткән бер тапҡыр бирелә торған ярҙам аҡсаһы тотторҙолар. Кейәүгә сыҡҡас, иремдең эш урынынан өй бирҙеләр. Аҙыҡ-түлек менән дә ярҙам итә торғайнылар. Уныһынан да мөһимерәге - йәш белгесте мотлаҡ тәжрибәле, абруйлы хеҙмәткәр шефлыҡҡа ала һәм ул һинең бөтә эшмәкәрлегеңде контролдә тота, кәңәш бирә, өйрәтә. Бынан тыш, балалар баҡсаһына, туристик экскурсияларға, магазинда әйбер алыуға льготалар, уңайлыҡтар, шарттар ҡарала ине. Тораҡ пункттың йәмәғәт эшендә, мәҙәни тормошонда әүҙем ҡатнашҡандарға, клубта концерт ҡуйған өсөн дә аҡсалата булмаһа ла итләтә-игенләтә премия яҙа торғайнылар. Ҡыҫҡаһы, юғары квалификациялы белгестәрҙе ауылда ҡалдырыр өсөн барыһын да эшләйҙәр ине. Шуға ла һөнәргә эйә булғас, йәштәр үҙ районына ҡайтырға ашҡынып торҙо. Уйлап ҡараһаң, быларҙың барыһы ла ауыл йәшәһен, йәштәр, йәш ғаиләләр ҡалһын, сабыйҙар тыуһын, ауыл үҫһен өсөн эшләнгән бит.

Хәҙер бит йәш белгес теге йәки был ойошмаға, учреждениеға эшкә барһа, бар яҡлап та проблемаларҙы үҙенә генә хәл итергә тура килә. Иң беренсе, барлы-юҡлы аҡсаһына ҡуртымға фатир ала. Бөтә ата-әсәләрҙең дә балаһына торлаҡ һатып алыу мөмкинлеге юҡ бит. Аҙаҡ аҙ ғына эш хаҡын фатир өсөн түләүҙән арттыра алмай, бер ни тиклем ыҙалана ла, дипломын күҙ күрмәгән ергә һалып ҡуя һәм икенсе эшкә күсә, йә бөтөнләй сит тарафтарға сығып китә.

Эйе, йәшерен-батырыны юҡ, ауылдар юғалыу хәүефе аҫтында бөгөн. Бигерәк тә башҡорттар йәшәгән бәләкәй тораҡ пункттар. Үҙебеҙҙең күрше ауыл миҫалында ла күрһәтә алам: Үрге Һаҙҙа ике ҡатлы мәктәп ябылды. Түбәнгеһендә медпункт эшләмәй. Ни өсөн? Сөнки йәштәр, йәш ғаиләләр, балалар юҡ. Күскәне күсеп китте. Ситкә китеп эшләй алмағанын пенсионер ата-әсәһе ҡарай.

Шуға күрә, ауыл тренеры, уҡытыусыһы, врачы кеүек дәүләт программаларын ҡабул итеү бик ваҡытлы тип уйлайым һәм улар мотлаҡ тиҙ арала эшләй башларға тейеш, сөнки һуңғараҡ ауылды ташлап киткән белгесте кире ҡайтарыу меңәрләгән тапҡырға ҡиммәткә төшөүе ихтимал. Улар менән генә ауылға ҡайтарып булһа әгәр...

Лена АБДРАХМАНОВА
яҙып алды.

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓Башҡортостанда йәнә 92 кешелә яңы коронавирус инфекцияһы раҫланды. 30 октябрҙә сирлеләрҙең дөйөм һаны - 10 678. Йәмғеһе 981 кеше: 201-һе - стационарҙа, 780-е амбулатор шарттарҙа дауалана. Коронавирустан вафат булыусылар 52 кеше. Яңы осраҡтар тураһында хәбәр ителмәй.

✓Коронавирусҡа бәйле хәлдең ҡатмарлы булыуына ҡарамаҫтан, "предприятиеларҙы ябырға уйыбыҙ юҡ", тине Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров Хөкүмәттә уҙған оператив кәңәшмәлә. Республикала барлыҡ предприятиеларҙа һәм ойошмаларҙа эш урындарында санитар-эпидемиологик талаптарҙы үтәүҙе тәьмин итеү өсөн ковидҡа ҡаршы инспектор вазифаһы индерелде. Бөгөнгә 4771 инспектор билдәләнгән. Бынан тыш, ҙур сауҙа селтәрҙәрендә, сауҙа үҙәктәрендә ковидҡа ҡаршы инспекторҙар бар.

✓Башҡортостанда сирле студенттарҙың ҡырҡа артыуына бәйле вуздар өйҙән уҡыу режимына күсергә мөмкин. Республика Хөкүмәтендәге оператив кәңәшмәлә мәғариф һәм фән министры Айбулат Хажин хәбәр итеүенсә, уҙған аҙнала юғары уҡыу йорттарында студенттар араһында COVID-19 йоҡтороу осраҡтарының күбәйеүе теркәлә. "Хәҙер беҙҙең бурыс - белем биреү процесына зыян килтермәйенсә инфекция сылбырын өҙөү", - тине республика етәксеһе Радий Хәбиров. Ул Мәғариф министрлығына вуздарҙың артабан эшләүе буйынса тәҡдимдәр әҙерләргә ҡушты.

✓Рәсәйҙә бөтәһе өсөн дә битлек режимы индерелә. Роспотребнадзор илдә йәшәүселәрҙең һәммәһенә лә халыҡ күп йөрөгән урындарҙа, транспортта, парковкаларҙа һәм лифттарҙа битлек кейергә ҡушты. Тейешле ҡарар 28 октябрҙә көсөнә инде, уға Рәсәйҙең баш санитар табибы Анна Попова ҡул ҡуйҙы. Бынан тыш, күҙәтеү ведомствоһы тотош илдә төнгө рестарандарҙы һәм күңел асыу сараларын тыйҙы.

✓Башҡортостан аграрийҙары шәкәр сөгөлдөрөн йыйыуҙы тамамланы. Республиканың Ауыл хужалығы министрлығынан белдереүҙәренсә, быйыл шәкәр сөгөлдөрөнөң уртаса уңышы бер гектарҙан 402 центнер тәшкил иткән, был уҙған йылғы күрһәткестән 10,5 процентҡа юғары. Республикала бөтәһе 1,157 миллион тонна татлы тамыраҙыҡ ҡаҙып алынған. Республиканың ике шәкәр заводы - Әлшәй һәм Шишмә райондарында - әлегә 650 мең тоннанан ашыу сөгөлдөр эшкәртеүгә ҡабул ителгән.

✓ Бөгөн, ҡоролған ғаиләләрҙең яртыһы тарҡалыуға дусар заманда, өҫтәүенә, яман сир-зәхмәт осоронда ғаиләнең әҙәм балаһы өсөн иң ышыҡ һәм ышанычлы ҡиммәттәрҙең береһе икәненә тағы ла нығыраҡ төшөнәһең.

БЫЛ АЙҘА

Быйылғы көҙ ҡырпағайға ниндәй "шуҡлыҡтар" бүләк итергә йыйыналыр - әйтеүе ҡыйын, ләкин ҡарасайҙың йылы, сыуаҡ, ҡоро көндәре бөтөн тереклеккә ысын мәғәнәһендә онотолғоһоҙ бүләк булды: эшсән халыҡҡа йорт алды-баҡса эштәрен ҡабаланмай, яйлап теүәлләргә артығы менән көн етте; түтәлдәрҙәге ер еләктәре, декоратив гөлйемеш ҡыуаҡтары ҡабаттан сәскә атып аптыратты. Күптәр быйылғы кеүек октябрҙең ҡап уртаһында күк күкрәп ямғыр ҡойған башҡа берәй йылды, моғайын, хәтерләй ҙә алмаҫтыр. Ә шулай ҙа был ғәжәйеп күренеш түгелдер, сөнки тап ошо хаҡта ла халыҡ һынамышы бар: октябрҙә күк күкрәһә, ҡыштың ҡары аҙ булыр, ти ул. Ә ҡар - ерҙең бер ҡат "йылы" юрғаны - бик кәрәк, тик унан алда ергә тағы ла дым - ямғыр һыуы ла кәрәк. Һәр хәлдә, ҡырпағай үҙ тәбиғәтенә тоғро ҡалыр, ямғыры ла, ҡары ла яуыр был айҙа, тип өмөтләнге килә. Ни тиһәң дә, тап ҡырпағай көндәренә ҡарата тап килә бит "ни арба, ни сана" мәле.

ҠЫРПАҒАЙҘА...

ни сана ла, ни арба

Был айҙың иҫтәлекле көндәлеге Халыҡ берҙәмлеге көнө **(4)** менән башлана. Был датаның тарихи тамырҙары быуаттар төпкөлөндә ятһа ла, бөгөнгө көнөбөҙ өсөн дә актуаль был тема. Быны асыҡ сағылышын беҙгә Ҡуштау ваҡиғаһы ла бик яҡшы төшөндөрөп бирҙе. Икенсе бер тарихи байрам - Килешеү һәм ярашыу көнө **(7)** Бөйөк Октябрь социалистик революцияһы шанын үҙ күләгәһе менән ҡаплай алманы барыбер, тарих тарих булып ҡала - ул көндәрҙе онотторорға тырышырға түгел, киреһенсә, был хаҡта бөгөнгө быуынға һөйләргә, тарихты өйрәтергә кәрәк. Яҡшыһын да, биргән һабаҡтарын да - шуның өсөн тарих бит ул. Тарихтан ҡурҡыу, уны иҫкә алыуҙы, ул турала һөйләүҙе тыйыу, ғөмүмән, тарихты инҡар итеү туранан-тура наҙанлыҡҡа, барлы-юҡлы ғына мәҙәни кимәлдән дә яҙыуға юл асыуы мөмкин.

Тарихтан бөгөнгө көн тәртибенә әйләнеп ҡайтыу ҙа беҙҙе көнүҙәк, киҫкен мәсьәләләрҙән арындырмай, киреһенсә, хәл-ваҡиғаларҙың ҡап уртаһына килтереп ҡуя. Бая һүҙ алып барылған берҙәмлек, мәҙәни кимәл мәсьәләләре бөгөнгө ваҡиғаларҙың да хәл иткес сараһы. Эпидемия шарттарында беҙҙә берҙәмлек төшөнсәһе үҙенең тиҫкәре яғын да күрһәтеп ҡуйҙы, үкенескә. Был юҫыҡта, тәбиғи, мәҙәни кимәл хаҡында ла һүҙҙең булыуы мөмкин түгел ине. Ә бит күп тә талап ителмәй ине әҙәм балаһынан: ҡырғын ҡойоно ҡоторонғанда ни бары битлек кейеп йөрөү фарызлығы. Фарыз ғәмәлдәр, ғөмүмән, күпселек тарафынан мотлаҡ тип ҡабул ителмәй беҙҙең илдә, быныһы яңылыҡ түгел, ләкин һәр кем ғүмеренә, яҡындарына үлемесле хәүеф янағанда кеше ни йөрәге менән фарызды үтәүҙән баш тарта алалыр - аңлашылмай. Йәй осоронараҡ бер аҙ сигенә биргән эпидемияның ҡайтанан ғәйрәт туплауы сәбәптәренең береһе - тап күпселектең дөйөм ҡағиҙәне үтәмәүендә лә булды, быны Роспотребнадзор белгестәре лә, табип-экспертар ҙа танырға мәжбүр. Ниһайәт, эш тәрәнгә китә башлағас, һуңлап булһа ла Рәсәйҙә битлек режимы иғлан ителде-ителеүен. Башҡортостанда ла был йәһәттән талаптар көсәйтелә. **12 ноябрҙә** билдәләнәсәк Бөтөн донъя пневмонияға ҡаршы көрәш көнө битлекһеҙҙәргә административ яза күреүгә икеләтә хоҡуҡ бирәлер, моғайын. Пневмониянан ҡотолоуҙың һөҙөмтәле сараһы булараҡ прививка яһатыу, әлбиттә, иң тәүге урында тороуын билдәләй табиптар. Бөтөн донъя диабетҡа ҡаршы көрәш көнө **(14)** коронавирус, пневмония сирҙәрен ҡатмарлаштырыусы фактор булараҡ, шәкәр ауырыуын иҫкәртеү мәсьәләһен ҡабырғаһы менән ҡуя. Бының өсөн һәр кем үҙенең кәүҙә ауырлығын контролдә тоторға, даими рәүештә физкультура менән шөғөлләнергә, алкоголь ҡулланыу һәм тәмәке тартыу менән булышмаҫҡа, ҡандағы глюкоза кимәлен, ҡан баҫымын, дөйөм холестерин кимәлен үлсәтеп торорға, үҙенең анализ һөҙөмтәләре менән һәр ваҡыт хәбәрҙар булырға тейеш. Шул уҡ ваҡытта был сиргә тарыу хәүефе булған кешеләргә махсус диетаға ныҡ иғтибар бирергә кәрәк.

Иҫтәлекле календарь йәһәтенән ҡарағанда, ҡырпағайҙың һуңғы ун көнлөгө үҙенсәлеген ғаилә ағзалары байрамы - тантанаһы, ғаилә йондоҙлоғо тип тә атарға булыр ине. Бөтөн донъя ирҙәр **(7)**, Халыҡ-ара ирҙәр көндәре **(19)**, Халыҡ-ара тәмәкенән баш тартыу көнө менән юҡҡа ғына йәнәш килмәгәндер. Ир-егеттәр һаулығын һаҡлауға йүнәлтелгән бер ишара булараҡ ҡабул ителеүе уның бер ҙә ғәжәп түгел. Бөтөн донъя бала көнө лә **(20)** ирҙәрҙең ғаиләләге роле, бала ҡарауҙа уның ҡатнашлығы сиктәренең киңәйеүен тағы бер иҫкә төшөрә: атайҙарҙың хәҙер бала ҡарау буйынса декрет отпускыһы алырға хоҡуғы хаҡында "Киске Өфө" яҙып сыҡҡайны инде. Бер-бер артлы билдәләнеүсе Улдар көнө **(22)** менән Әсәйҙәр көнө **(29)** ғаилә бөтөнлөгө, ғаилә именлегенә ишара булып ҡабул ителә. Бөгөн, ҡоролған ғаиләләрҙең ҡап яртыһы тарҡалыуға дусар заманда, өҫтәүенә, тормош именлегенә янаған яман сир-зәхмәт осоронда ғаиләнең әҙәм балаһы өсөн иң ышыҡ, иң тыныс һәм ышанчлы ҡиммәттәрҙең береһе икәненә тағы ла нығыраҡ төшөнәһең, үҙеңде фәҡәт ғаиләңдә генә яҡлаулы һәм һаҡлаулы, кәрәк кеше итеп тояһың. Бер осор, эпидемиянан үҙкурсаланыу мәлендә ғаиләләр тарҡала, тигән хәбәр тарала биреп ҡалғайны. Бының ысын булыуына шик ҙур, сөнки шундай ҡатмарлы, хәүефле ваҡыттарҙа ғаиләләр, киреһенсә, тағы ла нығыраҡ берегә, татыуыраҡ була бара; ғаилә ағзалары бер-береһенә тағы ла иғтибарлыраҡ, хәстәрлерәккә әйләнә. Ысын һәм иманлы ғаиләлә ауыр ваҡытта бер-береһен ташламайҙар.

Ҡырпағай календарында тағы ла байтаҡ ҡына һөнәри байрамдар һәм иҫтәлекле көндәр бар: Суд приставы, Халыҡ-ара веган көндәре **(1)**, Халыҡ-ара КВН, Ядро ҡоралына ҡаршы халыҡ-ара акциялар, Фашизм, расизм һәм антисемитизмға ҡаршы халыҡ-ара көрәш **(8)**, Бөтөн донъя етемдәр **(9)**, РФ Эске эштәр органдары хеҙмәткәре, Йәштәр, Бөтөн донъя фән, Халыҡ-ара бухгалтер көндәре **(10)**, Экономист, Энергияны халыҡ-ара һаҡлау **(11)**, БР профсоюз хеҙмәткәрҙәре, Бөтөн донъя сифат, Рәсәй Һаҡлыҡ банкы хеҙмәткәрҙәре, Бөтөн донъя пневмония менән көрәш **(12)**, Радиация, химик һәм биологик һаҡ ғәскәрҙәре, Бөтөн донъя изгелек көндәре **(13)**, Диабетҡа ҡаршы Бөтөн донъя көрәш, Логопед көндәре **(14)**, Бөтөн Рәсәй призывниктар, Бөтөн донъя икенсел эшкәртеү, Юл-транспорт ваҡиғалары ҡорбандарын Бөтөн донъя иҫкә алыу көндәре **(15)**, Проектлаусылар, Халыҡ-ара толерантлыҡ көндәре **(16)**, Участковый, Халыҡ-ара студент көндәре **(17)**, Халыҡ-ара философия, Ракета ғәскәрҙәре һәм артиллерия көндәре **(19)**, РФ Һалым органдары хеҙмәткәре, Бухгалтер, Бөтөн донъя телевидение көндәре **(21)**, Психолог көнө **(22)**, Ҡатын-ҡыҙға ҡарата көс ҡулланыуға ҡаршы халыҡ-ара көрәш көнө **(25)**, Бөтөн донъя мәғлүмәт **(26)**, Диңгеҙ пехотаһы көнө **(27)**, Салауат Юлаев менән Юлай Аҙналиндың Рогервик каторгаһына ғүмерлек һөргөнгә килгән көнгә - 245 йыл (1775), Бөтөн донъя йорт хайуандары, Халыҡ-ара мәғлүмәтте яҡлау көндәре **(30)**.

Ҡырпағайҙа тыуғандар:

5 - телсе-ғалим, филология фәндәре докторы, профессор, академик, Башҡортостандың атҡаҙанған фән эшмәкәре **Марат Зәйнуллиндың тыуыуына - 85 йыл** (1935-2016).

- телсе-ғалим, яҙыусы, йәмәғәт эшмәкәре, филология фәндәре докторы, профессор, академик **Зиннур Ураҡсиндың тыуыуына - 85 йыл** (1935-2007).

9 - шағир, журналист, Башҡортостандың атҡаҙанған мәҙәниәт хеҙмәткәре **Рауил Шаммасовҡа - 90 йәш** (1930).

11 - прозаик, журналист, Рәсәй һәм Башҡортостандың атҡаҙанған мәҙәниәт хеҙмәткәре, Ш.Хоҙайбирҙин исемендәге Хөкүмәт премияһы лауреаты **Рәүеф Насировтың тыуыуына - 85 йыл** (1935-2014).

15 - совет дипломаты, ғәрәп илдәрендә Совет Рәсәйенең тәүге тулы вәкәләтле вәкиле **Кәрим Хәкимовтың тыуыуына - 130 йыл** (1890-1938).

16 - йырсы, Х.Әхмәтов исемендәге Башҡорт дәүләт филармонияһы солисы, Башҡортостандың халыҡ артисы, Ш.Бабич исемендәге премия лауреаты **Вәхит Хызыровҡа - 55 йәш** (1965).

30 - Америка тарихсыһы, БР Фәндәр академияһының почетлы академигы, көнбайыш тарих фәне өлкәһендә XVI-XVIII быуат Башҡортостан тарихын һәм уның Рус дәүләтенә ҡушылыу факторҙарын тәү тапҡыр төрлө яҡлап тикшереүсе **Донелли Алтон Стюарттың тыуыуына - 100 йыл** (1920-2007).

Фәүзиә ИҘЕЛБАЕВА.

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓Рәсәйҙең Һаулыҡ һаҡлау министрлығы яңы коронавирус инфекцияһын иҫкәртеүҙә һәм дауалауҙа ярҙам итергә тейешле препараттар исемлеген баҫтырып сығарҙы. Тәүге осраҡта, ведомство вәкилдәре мәғлүмәттәре буйынса, умифеновир, рекомбинантлы интерферон альфа (ИФН-26), ә сирле менән бәйләнештә булғандан һуң гидроксихлорохин ярҙамға килә. Шулай уҡ профилактика өсөн өс аҙна дауамында аҙнаһына ике тапҡыр 200 мг умифеновир тәҡдим ителә. COVID-19 диагнозы раҫланған осраҡта, фавипиравир, гидроксихлорохин, азитромицин (гидроксихлорохин менән бергә), интерферон-альфа, ремдесивир, умифеновир препараттарын ҡулланырға мөмкин.

✓Башҡортостанда яңы эш башлаған эшҡыуарҙарға бухгалтерияны алып барыу буйынса бушлай консультациялар биреү планлаштырыла. Хеҙмәт шәхси эшҡыуарҙарҙы һәм юридик берәмектәрҙе бушлай теркәү үҙәктәрендә күрһәтелә. "Рәсәй терәге" дөйөм Рәсәй бәләкәй һәм урта эшҡыуарлыҡ йәмәғәт ойошмаһының Башҡортостан бүлексәһе советы рәйесе Ләйсән Николаева хәбәр итеүенсә, үҙәктәр Межгорье ҡалаһынан, Балаҡатай, Ҡариҙел, Краснокама райондарынан тыш, барлыҡ муниципалитеттарҙа ла тиерлек асылған.

✓2020 йылдың икенсе кварталында Башҡортостан халҡының йән башына уртаса килеме 26 099 һумға тиклем түбәнәйгән, тип белдерҙеләр Башстатта. Ағымдағы йылдың беренсе кварталында республикала һәр кемгә 27 567 һумдан ашыу тура килгән. 2019 йылдың тәүге ярты йыллығы менән сағыштырғанда, республика халҡының номиналь килеме - 0,9, реаль килеме 4,1 процентҡа кәмегән. Номиналь килем - кешенең эш хаҡы, рента йәки табыш рәүешендә алған аҡса күләме. Реаль килем номиналь килем суммаһына һатып алырға мөмкин булған тауарҙар һәм хеҙмәттәр менән билдәләнә.

✓1 ноябрҙән Рәсәй тағы өс ил: Куба, Сербия һәм Япония менән авиабәйләнеште тергеҙә, тип хәбәр итте ТАСС. Хәҙер Рәсәйҙән Төркиәгә, Мысырға, Танзанияға, Швейцарияға, Белоруссияға, Бөйөк Британияға, Ҡырғыҙстанға, Көньяҡ Кореяға, Берләшкән Ғәрәп Әмирлектәренә һәм Мальдив Республикаһына осорға мөмкин. Бынан алда киң мәғлүмәт саралары Рәсәйҙең Белоруссияға, Швейцарияға, Берләшкән Ғәрәп Әмирлектәренә һәм Мальдив Республикаһына рейстарҙы арттырасағы тураһында яҙғайны.

✓ Республика етәксеһе билдәләүенсә, бутлегерҙар менән көрәштә "бер ниндәй ҙә әхлаҡи, тотоп торған факторҙар булырға тейеш түгел", суррогат һатҡан урындар тураһында хәбәр иткәндәрҙе бүләкләргә кәрәк.

ҠЫҪҠАСА

ҺАҠЛАНАЙЫҠ

✓ **Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров яңы коронавирус инфекцияһы таралыуға бәйле "Юғары әҙерлек" режимын индереү тураһында указға сираттағы тапҡыр үҙгәрештәр индерҙе.** Был юлы сикләү ресторан, бар, кафе, фуд-корт хужаларына һәм килеүселәргә ҡағыла. Республика етәксеһе ҡул ҡуйған документта төнгө 11-ҙән таңғы 6-ға тиклем уларҙың эшен сикләү тураһында әйтелә. Был юл буйы сервисы объекттарына ғына ҡағылмай. Шуны билдәләп үтәйек: указға һуңғы үҙгәрештәр 2020 йылдың 20 октябрендә индерелгәйне.Башҡортостанда дәүләт хеҙмәткәрҙәренең - 9,7 проценты, муниципаль хеҙмәткәрҙәрҙең 7,5 проценты өйҙән эшләү режимына күсерелде, тип хәбәр итте республика Башлығының матбуғат хеҙмәте. Коронавирусҡа бәйле юғары әҙерлек тураһында Указға үҙгәрештәргә ярашлы, 65 йәштән өлкән хеҙмәткәрҙәр, хроник сирҙәре булған хеҙмәткәрҙәр, шулай уҡ ауырлы ҡатын-ҡыҙҙар ситтән тороп эшләүгә күсте. Эш урынында булыу дәүләт власы органдарының эшләүе өсөн үтә мөһим һаналған хеҙмәткәрҙәр элекке режимда эшләй, тип билдәләнеләр республика Башлығы Хакимиәтендә. Дәүләт һәм муниципаль власть органдарының эш кәңәшмәләре, йыйылыштар, коллегия ултырыштары һәм башҡа ошондай саралары видеоконференция режимында үткәрелә.

✓ **Башҡортостандың Һаулыҡ һаҡлау министрлығы коронавирус инфекцияһы арҡаһында ҡатмарлы эпидемиологик хәл ҡуҙәтелгән райондарҙа диспансеризация һәм профилактик тикшереү үткәреүҙе ваҡытлыса туктатырға тәҡдим итте.** Башҡортостан Хөкүмәтендәге оператив кәңәшмәлә республиканың Һаулыҡ һаҡлау министрлығы башлығы Максим Забелин ошондай тәҡдим индерҙе. Республика Башлығы Радий Хәбиров был тәҡдимде хупланы һәм шул уҡ ваҡытта "Диспансеризация - мөһим эш, әлбиттә, ләкин хәҙер табиптарҙың күпселеге тап коронавирусты дауалауға йәлеп ителгән", тип билдәләне. "Шуға күрә муниципалитеттар үҙҙәре ҡараһын һәм шундай ҡарар ҡабул итһен", - тип өҫтәне Хәбиров. Әлегә диспансеризация һәм профилактик тикшереү үткәреүҙе 16 ноябргә тиклем туктатыу планлаштырыла.

✓ **Әле Стәрлетамаҡтағы яңы инфекция үҙәгенең төҙөлөш майҙанында 123 кеше һәм 47 берәмек техника эшләй.** Башҡортостан Хөкүмәте Премьер-министры Андрей Назаров һүҙҙәренсә, артабан уларҙың һаны арттырыла, сөнки декабрь башында медицина учреждениеһы төүге пациенттарҙы ҡабул итергә тейеш. "Бәлки, объектты "йоғошло сирҙәр дауаханаһы" тип әйтергә кәрәкмәйҙер. Ул күпкә ҙурыраҡ - йыһазландырыу һәм тышҡы күренеше буйынса донъя кимәлендәге үтә заманса медицина үҙәгенә яҡыныраҡ. Унда республикала йәшәүселәр иң уңайлы шарттарҙа дауалана алыр. Яҙ көнө менән сағыштырғанда, беҙ планканы тағы ла юғарыраҡ күтәрҙек һәм, Зубов ауылындағы инфекция үҙәгенән айырмалы рәүештә, бында ҡабул итеү, бала табыу, балалар һәм операция бүлексәләрен булдырырға хәл иттек", - тине Андрей Назаров. Республика Премьер-министры хәбәр итеүенсә, әле корпустар өсөн ете нигеҙ һалынған, ваҡытлыса электр үткәрелгән. Аҙна аҙағына тиклем беренсе һәм икенсе корпустарҙың металл конструкцияһын йыйыу планлаштырыла.

ТӨРЛӨҺӨНӨН

ШАХТАУ ТӨБӨНӘ ТӨШӨП...

Стәрлетамаҡҡа эш сәфәре сиктәрендә республика Башлығы Радий Хәбиров Башҡортостан сода компанияһының етештереү объекттары һәм үҫеш перспективалары менән танышты.

Предприятиела белдереүҙәренсә, әле Шахтау карьерын ҡулланыу ваҡытын оҙайтыу буйынса саралар күрелгән, аныҡлап әйткәндә, эзбизташты тәрәндәнерәк алыуға күскәндәр. Һөҙөмтәлә компания 2027 йылға тиклем сеймал менән тәьмин ителгән. Шул уҡ ваҡытта өс институт ғалимдары эзбизде нығ тәрәндән алыу мөмкинме икәнен, уның сифатын, һыуҙы нисек һурҙырыу, уны нисек таҙартыу мәсьәләләрен асыҡлау менән шөғөлләнә. Тикшереүҙәр йыл-йыл ярымдан һуң тамамланһа, уның һөҙөмтәләре буйынса сеймалды тәрәндән табыу өсөн кәрәкле ҡорамалдар төҙөлә башлаясаҡ. Был осраҡта сеймал базаһы тағы ла - 25, иң күбе 30-35 йылға етергә тейеш.

Радий Хәбиров был инициативаларҙы хупланы һәм республиканың предприятиеның тоторокло эшләүендә ҡыҙыҡһыныуын, сеймал менән тәьмин итеүҙә ярҙам буласағын белдерҙе, шул уҡ ваҡытта Ҡуштау шиханының сеймал базаһы буларак ҡаралмауын, уға республика әһәмиәтендәге айырым һаҡланған тәбиғәт территорияһы статусы бирелеүен һәм ЮНЕСКО-ның тәбиғәт һәйкәле статусын алыу мәсьәләһе ҡаралыуын билдәләне. Артабан "Зифа", "Эколь", "Луч", балалар өсөн аллергия булдырмаған Tobbi Kids кер йыуыу порошоктарын сығарыуҙы тергеҙеү һәм уның ассортиментын киңәйтеү буйынса ла һөйләшеү булды. Сөнки барлыҡ халыҡ-ара компаниялар кер йыуыу порошоктары эшләү өсөн сеймалды Стәрлетамаҡтан һатып ала, шулай булғас, был төр продукцияны үҙебеҙҙә етештереү урынлы һәм дөрөҫ буласаҡ. Әммә ул сифат йәһәтенән ҡалышырға тейеш түгел.

- Беҙ Башҡортостан сода компанияһының ҙур ҡеүәткә эйә, әммә уның тулыһынса тормошҡа ашырылмағанлығын һәр саҡ аңланыҡ. Ғәмәлдә, ул - сода етештереү буйынса донъя баҙарында алдынғыларҙың береһе. Бынан тыш, бында сәнәғәт һәм башҡа ҡулланыусылар өсөн мөһим сеймал етештерелә, - тине Радий Хәбиров. - Беҙҙең бурыс - ошо сеймалды ла үҙебеҙҙә эшкәртеүгә өлгәшеү һәм өҫтәмә хаҡты республикала ҡалдырыу...

Шулай уҡ Радий Фәрит улы Рәсәй Генераль прокуратураһының дәғүәһен хуплауын һәм Башҡортостан сода компанияһы акцияларының Рәсәй Федерацияһы милкенә күсергә теүешлеген белдерҙе. "Компания менән артабан идара итеүҙә республика мәнфәғәтә зыян күрмәҫ, киреһенсә, нығыныр, акциялар пакеты ла һиҙелерлек булыр. Эйе, быға бер ни тиклем ваҡыт кәрәк, әммә предприятиены киләсәге тоторокло буласаҡ", - тине республика Башлығы. Суд процедуралары тамамланғас һәм корпоратив идара итеү форматы тураһында ҡарар ҡабул ителгәс, компания производствоны модернизациялауға һәм экология сәйәсәтенә айырым иғтибар бирергә тейеш.

ҠАЙҘА СУРРОГАТ ҺАТАЛАР?

Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров иҫерткес эсемлектәрҙе рөхсәтһеҙ һатҡан урындар тураһында хәбәр иткәндәрҙе бүләкләү тәҡдимен индерҙе. Был хаҡта ул республика Хөкүмәтендәге оператив кәңәшмәлә Башҡортостан биләмәһендә алкоголь продукцияһының рөхсәтһеҙ әйләнешенә ҡаршы көрәш сараларын тикшергән саҡта белдерҙе.

"Ошо теманың шау-шыу тыуҙырамы, юҡмы икәнен аңларға кәрәк. Хәтерләйһегеҙме, ике йыл элек бының менән шөғөлләнә башлаған ваҡытта аулау эшен ойошторғайныҡ, бөтәһе лә Әбйәлил районына барып, ошо "янғын"ды һүндергәйне. Хәҙер ҡарарға кәрәк: беҙҙә ҡайҙалыр ошо әшәкелек баш ҡалҡытамы? Осраҡтар булһа, йәнә бер районды һайлап алып, һатҡан, халыҡты ағыулаған ҡәбәхәттәрҙән тулыһынса таҙартырға кәрәк", - тине Радий Хәбиров.

Республика етәксеһе билдәләүенсә, бутлегерҙар менән көрәштә "бер ниндәй ҙә әхлаҡи, тотоп торған факторҙар булырға тейеш түгел", суррогат һатҡан урындар тураһында хәбәр иткәндәрҙе бүләкләргә кәрәк.

"Башспирт" был эште ойошторһон, әйҙә: кемдең ҡайҙа суррогат һатҡанын әйтеүсе "Башспирт"тан премия ала. Беләм, бындай тәжрибә булғайны. Тимәк, уны йәнә тергеҙергә кәрәк. Тағы бер тапҡыр әйтәм: ошо әшәкелек менән ниндәйҙер әхлаҡи принциптар яҡлы булырға кәрәкмәй. Уны юҡҡа сығарырға ғына кәрәк", - тип йомғаҡ яһаны Радий Хәбиров.

БАЛАЛАР ЭСМӘҺЕН!

Башҡортостанда балиғ булмағандарға энергетиктар һатыу тыйыла. Ошо араларҙағы пленар ултырышта республика Дәүләт Йыйылышы депутаттары шулай уҡ мәктәптәрҙә, дауаханаларҙа, балалар ял һәм һауыҡтырыу ойошмаларында, физкультура-һауыҡтырыу һәм спорт ҡоролмаларында ла энергетиктар һатыуҙы тыйыусы закон ҡабул итергә йыйына.

Парламент спикеры Константин Толкачев әйтеүенсә, закон проекты беренсе һәм икенсе уҡыуҙар араһында ҡаралғанда ҡайһы бер үҙгәрештәр кисерҙе. Дәртләндереүсе алкоголһеҙ эсемлектәр төшөнсәһенең аныҡ сиктәре билдәләнде. Аныҡ Рәсәй ГОСТ-ына һылтанма яһала, бынан тыш, кофе, сәй һәм улар нигеҙендә әҙерләнгән алкоголһеҙ эсемлектәр бында индерелмәй. "Статистика буйынса, был эсемлектәрҙе төп ҡулланыусылар - үҫмерҙәр, улар уның тәүлек миҡдарын самалап тормаҫтан, бер ниндәй тотҡарлыҡһыҙ һатып ала. Дәртләндереүсе эсемлектәрҙе артыҡ күп ҡулланыу организмға самаһыҙ рәүештә алкоголь ҡулланыу менән бәрәбәр зыян килтерә, иң тәүҙә йөрәк-ҡан тамырҙарына кире тәьсир итә. Бынан тыш, балаларҙа күнел төшөнкөлөгө башлана, бәйлелек барлыҡҡа килә һәм йыш ҡына ошоға тиклем үҙен һиҙҙермәгән психик ауырыуҙар ҡуҙғала. Дәртләндереүсе алкоголһеҙ эсемлектәр һатыу Рәсәйҙең күп төбәктәрендә хәҙер тыйылды. Уны беҙҙең республикала ла раҫлап ҡуйыу маҡсатҡа ярашлы булыр ине", - тине К.Толкачев.

ТРАКТОРСЫ КӘРӘК...

БР Ауыл хужалығы министрлығының "Үҙебеҙҙеке. Фермерлыҡ" тип аталған экосистема порталы агросәнәғәт комплексында иң нығ талап ителгән белгестәр исемлеген асыҡланы.

Был исемлектең башында тракторсылар теркәлгән. Икенсе һәм өсөнсө урындарҙы агрономдар һәм машина менән һауыу операторҙары алды. Был вакансиялар дөйөм һандан 10 процент тәшкил итә. Дүртенсе һәм бишенсе урындарҙа - зоотехниктар һәм малсылар (7 процент тирәһе). Шул уҡ ваҡытта агрономдар ауыл хужалығында уртаса эш хаҡы кимәле буйынса иң юғары эш хаҡы алыусылар булып сыҡты. Уларҙан һуң технологтар, зоотехниктар, ветеринарҙар һәм агроинженерҙар килә. Порталда киләсәктә фермер хужалыҡтарына стажировкалар һәм экскурсиялар тураһында ла мәғлүмәттәр барлыҡҡа киләсәк. Был студенттарға һәм эш башлаусы белгестәргә үҙҙәрен ҡыҙыҡһындырған эшмәкәрлек өлкәһен һайларға булышлыҡ итәсәк, тип һөйләнеләр матбуғат хеҙмәтендә. Был порталдың эшен Рәсәй Хөкүмәте рәйесе Михаил Мишустин юғары баһаланы. Уның мөмкинлектәре 22-се "Алтын көҙ" Рәсәй агросәнәғәт күргәҙмәһендә күрһәтелде. Михаил Мишустин экосистеманың ауыл хужалығы тауарҙары етештереүселәргә баҙарға аралашсыларһыҙ сығырға, тотоноуҙарҙы кәметергә һәм кешеләргә агротуризмдан алып эшкә урынлашыуға тиклем мөмкинлектәр тыуҙырыуын билдәләне.

Б А Ш Ҡ А Л А Х Ә Б Ә Р Ҙ Ә Р Е

✓Өфөлә, инфекция таралыуға ҡарамаҫтан, ял көндәрендә ауыл хужалығы йәрминкәләренең эше тергеҙелде. Хәтерегеҙгә төшөрәбеҙ, бер нисә көн элек коронавирус менән бәйле хәл арҡаһында йәрминкәләр туктатылғайны. Баш ҡала хакимиәте башлығы вазифаһын башҡарыусы Радмил Мөслимов мэрияла уҙған оператив кәңәшмәлә әйткәнсә, йәрминкәләрҙә бөтә һаҡлыҡ сараларын үтәргә: битлек кейергә һәм социаль дистанцияны һаҡларға кәрәк.

✓Өфөлә март айынан алып әҙер бизнесты һатыу тураһында иғландар һаны ике тапҡырға тиерлек - 90 процентҡа, арткан. Ә бына һатып алырға теләүселәр өс тапҡырға аҙайған. Күп осраҡта ҡунаҡханалар (+49 процент), офистар (+36 процент), төнгө клуб, ял итеү базаһы, галереялар (+25 процент), фитнес-клубтар (+24 процент), бөҙрәханалар, матурлыҡ салондары (+15 процент) һатыуға ҡуйыла. Был иҡтисадсыларҙың мораторий туктатылғандан һуң башланасаҡ банкротлыҡтар тураһында фараздарына тап килә.

✓Өфө аэропортынан халыҡ-ара осоштар рөхсәт ителде. "Рәсәй Федерацияһы хөкүмәтенең 27 октябрендәге ҡарарына ярашлы, Өфө Рәсәйҙең халыҡ-ара авиабәйләнеш тергеҙелгән пункттары исемлегенә индерелде", - тип хәбәр итте Федераль һауа транспорты агентлығы. Бынан алда сит илгә Мәскәү, Санкт-Петербург, Дондағы Ростов, Ҡазан, Калининград, Новосибирск, Һамар, Владивосток, Грозный һәм Красноярск ҡалаларынан ғына осорға мөмкин ине.

✓Башҡортостан спортсылары коляскала теннис буйынса Рәсәй чемпионатында алтын миҙал яуланы. Паралимпиясылар Марат Йосопов һәм Иван Андреев ир-егеттәр араһында яңғыҙ һәм парлы разрядта йәнә иң көслөләр тип танылды. Улар уҙған йылда өлгәшкән юғары һөҙөмтәне раҫланы. Шулай уҡ Башҡортостан спортсыһы, ун ете йәшлек Вячеслав Макаров парлы разрядта өсөнсө урынды алды. Коляскала теннис буйынса Рәсәй чемпионаты 8-14 октябрҙә Мәскәү өлкәһендә уҙҙы.

✓Башҡортостан бобслейсылары Сочиҙан өс миҙал алып ҡайтты. Республика данын яҡлаған 27 йәшкә тиклемгә өс спортсы Рәсәй беренселегенә лайыҡлы наградалар яуланы. Ҡатын-ҡыҙҙар араһында "бронза"ны Алёна Анисимова алды, ә Александра Тарасова пьедесталдың икенсе баҫҡысына күтәрелде. Ир-егеттәр араһында Георгий Кузьменко алтын миҙалға лайыҡ булды.

"БАШИНФОРМ" материалдары файҙаланылды.

✓ *Муниципалитет урындағы тауар етештереүселәргә ярҙам итеү, уларҙың тауарын төбәк-ара һәм тышҡы баҙарға сығарыу буйынса әүҙем эш алып бара. Эксперттар сит ил дәүләттәре, шул иҫәптән АҠШ менән эшләргә тәҡдим итә.*

...ҒӘҘӘТТӘРЕ СӘЙЕР

ТЫЙЫЛҒАН ҠЫҘЫҠТЫРАМЫ?

Баш ҡалала йылдан-йыл видеокамералар һаны артҡан һайын, вандализм акттары ла арта барған кеүек. Күрәһең, йәштәргә (бәлки, ололарға ла) күҙәтеү аҫтында ниндәйҙер ярамаған эш ҡылыу адреналин өҫтәй. Шулай булмаһа, улар бер аҙ тыйылыр, оялыр ине.

Өфө ҡалаһының Коммуналь хужалыҡ һәм төҙөкләндереү идаралығы мәғлүмәттәре буйынса, йылдың 9 айында баш ҡалала вандалдар килтергән зыян 4 миллион һумдан ашыу тәшкил иткән. Торлаҡ хужалығы идаралығы ошо осорҙа дөйөм йорт милкен боҙоуҙың 6165 осрағын, йәғни 1,5 миллион һумлыҡ зыян килтерелеүен билдәләй.

Вандаллыҡтың төп төрҙәре булып йәмәғәт урындарында фасадтарға граффити эшләү, бәләкәй архитектура формаларын, эскәмйәләрҙе һәм сүп һауыттарын, туҡталыштарҙа быялаларҙы ватыу, яҡтылыҡ сығанаҡтарынан плафондарҙы, идара итеү блоктарын, терәүҙәрҙе, кабелдәрҙе, ямғыр һыуын ағыҙыу ҡоҙоҡтары һәм люктарының рәшәткәләрен, тәпәш ҡоймаларҙы һәм юл билдәләрен урлау, үҫентеләрҙе һәм ултыртылған сәскәләрҙе ҡаҙып алыу, балалар майҙансыҡтарындағы ҡоролмалар элементтарына зыян килтереү, контейнерҙарҙы яндырыу йәки ҡыйратыу тора.

Торлаҡ йорттарҙа баҫҡыс майҙансыҡтары, почта йәшниктәре, яҡтыртҡыстар, сарҙаҡҡа менеү урындарындағы, подвалдарҙағы, подъездарҙағы биктәр, эскәмйәләр һәм ваҡ сүп өсөн һауыттар зыян күрә.

Енәйәт кодексында вандаллыҡ өсөн етди яза билдәләнгән. 214-се статьяға ярашлы, штраф 40 меңгә етеүе йәки яуап биреүсенең өс айлыҡ эш хаҡы йәиһә башҡа өс айлыҡ башҡа килеме күләмендә булыуы мөмкин. Шулай уҡ 360 сәғәткә тиклем мотлаҡ эшләү - йәки бер йылға тиклем холоҡ төҙәтеү эштәренә йәлеп итеү, хатта өс айғаса ҡулға алыу ҡаралған.

Әлбиттә, атай-әсәйең бай булһа, йәки үҙеңдең килемең кеҫәңдән сығып барһа, ҡулың ҡысып торһа, штраф түләргә лә мөмкин, әммә мәсьәләнең икенсе яғы ла бар бит: бер тапҡыр башҡарылған эште юҡҡа сығарыу һөҙөмтәһендә ҡала бюджетынан ошо уҡ эш өсөн тағы ла 5,5 миллион һум аҡса тотонорға кәрәк. Ә был сумманы икенсе файҙалы эшкә йәки объектҡа йүнәлтергә мөмкин булыр ине. Тыйылған емеш татлылыр ҙа ул, әммә хаҡы бик юғары...

Шәрифә ЙӘНТҮРИНА.

БАШ ҠАЛАМ

ИР ҠАНАТЫ АТ БУЛА!

Башҡортостан Башлығы Радий Хәбировтың Өфөнөң Совет майҙанында Рәсәй Федерацияһы Геройы, 112-се Башҡорт кавалерия дивизияһының легендар командиры, генерал-майор Миңлеғәли Шайморатовҡа ҡуйыласаҡ һәйкәл проектын әҙерләү буйынса конкурс уҙғарыу тураһындағы указы донъя күреүе күңелдә бер юлы ғорурлыҡ һәм шатлыҡ тойғолары уятты. Ниһайәт, ғәҙеллек тантана итеп, батырыбыҙ баш ҡала үҙәгендә лайыҡлы урын аласаҡ.

Донъяла, Рәсәйҙә атлы скульптуралар әллә ни күп тә түгел, һәм улар араһында иң билдәлеләре Рим ҡалаһында - Марк Аврелийға, Киевта - Богдан Хмельницкийға, Ереванда - Баграмянға, Мәскәүҙә - Жуковҡа ҡуйылған һәйкәлдәр. Өфөлә Салауат Юлаевтың ғына атлы һәйкәле бар ине. Хәҙер иһә икенсе милли геройыбыҙ - Миңлеғәли Шайморатов та һыбай кәүҙәләнер тип көтәбеҙ.

Яңыраҡ ҡына майҙанда алып барылған эштәрҙең ни дәрәжәлә икәнен күҙ ҡырыйы менән генә булһа ла күрергә тура килде. Территория төҙөкләндерелә, гранит брусчатка түшәлә, төҫлө һәм музыкаль фонтандың инженер коммуникациялары эшләнгән һәм ошо көндәрҙә уны беренсе тапҡыр ебәреп тә ҡаранылар. Тәүге тәьҫораттар буйынса, Шайморатов майҙаны ла Салауат Юлаев майҙаны кеүек уҡ, халыҡтың яратҡан урынына әйләнәсәк, Алла бойорһа!

Әлегә конкурста кемдәр ҡатнашҡаны билдәһеҙ, әммә мәғлүмәт сығанаҡтары хәбәр итеүенсә, бөгөн Санкт-Петербургта йәшәүсе, сығышы менән Өфөнән булған скульптор, Рәсәй Рәссамдар союзы ағзаһы Илья Литвиновтың республика Хәрби дан музейына бүләк иткән макеты иғтибарға лайыҡ икән. Уны күреүселәр ҙә, эксперттар ҙа авторҙың Миңлеғәли Шайморатов образын дөрөҫ һәм аныҡ итеп тапшыра алыуына иғтибар йүнәлтә. Хатта батырҙың эске кисерештәре лә сағыла, тиҙәр.

Бөгөн Өфөлә ҡуйылған скульптура композициялары бер һәйкәл менән генә сикләнмәй, улар тотош тарихты һөйләй, мөмкин тиклем күберәк мәғлүмәт биреүҙе күҙаллай. Шунан сығып фекер йөрөткәндә, Миңлеғәли Шаймортов һәйкәле лә бер монументаль скульптураның үҙәген тәшкил итергә, ә уны Башҡорт кавалерия дивизияһының Советтар Союзы Геройҙары исемдәре, яугирҙарҙың батырлығы һәм ҡаһарманлығы сағылдырылған композициялар тулыландырып торорға тейештер, моғайын. Һәм бында килгән һәр кеше һәйкәл менән генә түгел, тарих менән танышырға, ғорурлыҡ кисерергә һәм шундай батырҙарыбыҙға лайыҡлы булырға тырышырға тейеш. Әлбиттә, был минең шәхси фекерем, һуңғы һүҙҙе комиссия әйтәсәк һәм иң уңышлы проектты һайлап аласаҡ, әммә улар ҙа халыҡ фекеренә ҡолаҡ һалыр, тип ышанам.

Ҡасим НӘҒИМОВ.

ҠЫҪҠАСА

ДОНЪЯ БАҘАРЫНА...

Ярты йыл самаһы инде муниципалитет урындағы тауар етештереүселәргә ярҙам итеү, уларҙың тауарын төбәк-ара һәм тышҡы баҙарға сығарыу буйынса әүҙем эш алып бара. Атап әйткәндә, эксперттар сит ил дәүләттәре, шул иҫәптән АҠШ менән эшләргә тәҡдим итә. Ошо темаға арналған кәңәшмәлә баш ҡаланың тауар етештереүселәре менән сит ил белгестәре араһындағы бәйләнеште үҫтереү мөмкинлектәре ҡаралды. Сара барышында эксперттар урындағы продукцияны Американың алдынғы сәләмәт туҡланыу продукцияһын таратыу селтәрҙәренә, шулай уҡ Whole Foods, Kroger, Amazon һ.б. интернет-майҙансыҡтарға сығарыу буйынса үҙ хеҙмәттәрен тәҡдим итте. Нигеҙләнгәндән алып компания Рәсәй һәм БДБ илдәренән Америка баҙарына 6 төр тәбиғи продукция сығара. Бындай осрашыуҙар Омск, Силәбе, Һамар һәм Татарстан, Ҡаҙағстан Республикалары вәкилдәре менән үтте. Осрашыу һөҙөмтәһендә Башҡортостан туңдырмаһын һәм ашламаһын Силәбе өлкәһендә һатыу буйынса ике килешеү төҙөлгән.

✓ **Тажзәхмәт вирусының таралыу хәүефе һөҙөмтәһендә баш ҡалалағы етем балалар тәрбиәләнгән учреждениелар ябыҡ режимда эшләй.** Балаларға ата-әсәләрен алмаштырырға әҙер булған граждандар өсөн консультациялар онлайн режимда уҙғарыла, документтар алдан электрон формала ҡабул ителә. Шулай уҡ балалар менән буласаҡ ата-әсәләрҙең осрашыуы ла онлайн үтә. Учреждениела булыу ваҡытын ҡыҫҡартыу маҡсатында уллыҡҡа йәки ҡыҙ итеп алыныуға әҙерләнгән балалар ваҡытлыса опекаға тапшырыла. Бөгөн баш ҡалала опека органдарында иҫәптә 2056 балиғ булмаған бала тора. Уллыҡҡа йәки ҡыҙ итеп алыныуға 236 кандидат иҫәпләнә, ғаиләләргә 309 бала бирелгән. Социаль етемлекте профилактикалау сиктәрендә быйыл 65 бала үҙ ғаиләһенә ҡайтарылған, 81 ғаилә комплекслы оҙатыуҙа тора. Өфөлә яңы тыуған сабыйҙарынан баш тартырға ниәтләүҙең 23 осрағы күҙәтелһә, шуларҙың 14-ен кире дүндереү мөмкин булған.

✓ **Өфөнөң бер нисә учреждениеһына яңы баш табип тәғәйенләнде. Кадрҙар үҙгәреше тураһында һаулыҡ һаҡлау министры Максим Забелин медицина ойошмалары етәкселәре менән кәңәшмәлә хәбәр итте.** Өфөнөң 2-се стоматология поликлиникаһының баш табибы вазифаһына Альфред Аҙнағолов тәғәйенләнде. Уның 2010 йылдан Республика стоматология поликлиникаһының баш табибы урынбаҫары булып эшләүе билдәле. Хәҙер 10-сы Ҡала клиник дауаханаһының баш табибы - Нәзир Минһажев. Бынан алда ул Республика клиник перинаталь үҙәген етәкләне. Ә Республика клиник перинаталь үҙәгенең баш табибы вазифаһына Светлана Кәримова тәғәйенләнде. Быға тиклем ул "Әсә һәм бала" клиникаһының баш табибы урынбаҫары булып эшләне.

✓ **Өфөлә ОРВИ һәм дауахананан тыш пневмонияның артыуы теркәлә, тип хәбәр итте Роспотребнадзорҙың төбәк идаралығы етәксеһе урынбаҫары Галина Пермина.** Үткән аҙна менән сағыштырғанда, йәнә киҫкен респиратор инфекциялары менән ауырығандарҙың артыуы теркәлә, күберәк өлкән йәштәгеләр сирләй. Лабораторияла тикшергән ваҡытта грипп вирусы асыҡланмаған. Шулай уҡ дауахананан тыш пневмония осраҡтары күп. Пандемия башланғандан алып 4 291 кеше йоҡторған, тип билдәләне ведомство вәкиле. Агентлыҡ хәбәр иткәнсә, республикала 1,2 миллиондан ашыу кеше - халыҡтың 31 проценты грипптан прививка яһатҡан. Коронавирустан прививкаларҙың тәүге партияһы ковид-госпиталдәрҙең "ҡыҙыл зона"һында эшләгән табиптарға йүнәлтелгән. Башҡортостанда пневмококк инфекцияһынан да вакцинация үткәрелә, ул балаларҙа һәм олаларҙа вирусҡа бактериаль инфекция ҡушылғанда үлемесле өҙлөгөүҙе иҫкәртергә тейеш.

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.

Ҡара ҡылау

❖ Ҡара ҡылауҙан (катаракта) дауаланыу өсөн ике пластик стакан алып, беренһенә - эҫе һыу (45-47 градус), икенсеһенә ярты балғалаҡ таҙа диңгеҙ тоҙо иҙелгән һыуыҡ һыу ҡойорға. Һыуыҡ һыуға 2-3 киҫәк боҙ ҙа һалырға кәрәк. Диңгеҙ тоҙонда башҡа төр ҡушымталар булмаҫҡа тейеш, быға иғтибар итегеҙ.

Раковинаға эйелеп торорға. Ҡулға эҫе һыу ҡойолған стаканды алып, шунда күҙҙе манырға. 100-гә тиклем һанап бөткәнсе күҙҙе йомғолап торорға. Шунан ошо уҡ күҙҙе һыуыҡ тоҙло һыуға манып, шулай уҡ 100-гә тиклем һанағансы тоторға. Был рәүешле аҙнаһына бер тапҡыр дауаланырға. Бер йылдан халыҡ дауаһы һөҙөмтәһен бирә, ҡара ҡылау бөтә.

Бауырға май бөрөү

❖ Был осраҡта 2-шәр өлөш юл япрағы һәм шиңмәҫгөл, 3 өлөш һары мәтрүшкә, 4 өлөш ромашҡа сәскәһен ваҡлап бутарға. Шунан ошо үләндәрҙең ике ҡалағын термосҡа һалып, ярты литр ҡайнар һыу ҡойорға, төнгөләккә ҡалдырырға. Иртәнсәк һөҙөргә һәм ашағандан һуң яртышар стаканлап көн дауамында 3-5 тапҡыр эсергә. Был рәүешле 1,5 ай дауаланырға, йылына 2-3 тапҡыр ҡабатларға була.

Нервылар ҡаҡшағанда

❖ Ҡарағат ботаҡтарынан яһалған дауа нервы системаһын нығытыу өсөн бик файҙалы. Уны әҙерләү өсөн бер ҡалаҡ ваҡланған ҡарағат ботаҡтарына бер стакан һыу ҡойорға, 1-2 минут талғын утта ҡайнатырға. Шунан 30-40 минут төнәтеп һөҙөргә. Төнәтмәне йылы көйөнсә ашарҙан алда көнөнә 3-4 тапҡыр яртышар стакан эсергә, бал ҡушырға ла ярай.

Күңел төшөнкөлөгө

❖ Оҙайлы күңел төшөнкөлөгө булғанда 1 ҡалаҡ һары мәтрүшкәгә 1 стакан ҡайнар һыу ҡойорға, термоста 1 сәғәт төнәтергә, һөҙөргә. Төнәтмәне ашауҙан ирекле, 3-кә бүлеп эсеп бөтөргә. Был халыҡ дауаһы тик ҡатын-ҡыҙҙарға ғына тәғәйенләнгән, дауаланыу осоро - 21 көн.

Ғәлиә ШӘМСИЕВА әҙерләне.

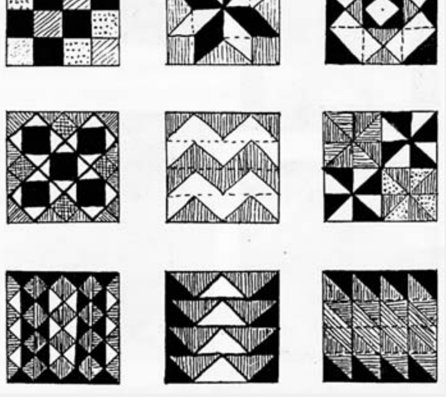
✓ Бәғзе берәүгә телефондан шылтыратһаң, урыҫ телендә һиңә яуап бирә икән, тимәк, ул йәмәғәт араһында йөрөп ята. Әйтерһең дә, үҙ телеңдә һөйләшкәнебеҙ өсөн беҙгә яуапҡа тарттырылыу хәүефе янай…

ЙОЛАНДАН ЙҮН ТАП!

БАШҠОРТ ҠОРАМАҺЫ

Башланғыс киҫәктәре - геометрик әҙерләмәләре - бер төрлө булыуға ҡарамаҫтан, башҡорт оҫтабикәләре бихисап орнаменталь композициялар эшләй алған. Даими тип әйтерлек, күп төҫлө ерлектең ҡаймаһы бер төҫтән эшләнгән. Баҙыҡ булмаған рам формаһындағы ҡайма эсенә биҙәк өлөшө (ҙур булмаған әйберҙәрҙә) йәки киң панно урынлаштырылған. Киң ҡайма теген машинаһы ярҙамында эшләнгән йөй менән биҙәлгән йәки ҙур кәкерсәк итеп һырылған.

Традицион мозаикала йыш осраҡта бөтәүле йәки ҡыя ҡырҡылған дүрткел туҡыма ҡулланылған; ҡайһы саҡ дүрткел туҡыма тағы 4 өлөшкә бүленгән. Дүрткел йәки өсмөйөш әҙерләмәләрҙән шахмат йәки ҡыя шаҡмаҡ сеткаһы системаһында орнамент төҙөлгән. Ҡайһы берҙә уларҙы үҙәк симметрияһы буйынса теҙгәндәр: мөйөштәргә ҡуйылған дүрткелдәр ҡыя шаҡмаҡҡа әүерелгән. Өсмөйөштәр ҡыя шаҡмаҡ биҙәкте периметр буйлап тулыландырған. Бер-береһенә инеп торған кеүек тегелгән ике рәт өсмөйөштәр сиктәрҙе билдәләгән йәки һыҙат булып төшкән; уларҙан яңы элементтар төҙөлгән: трапециялар, параллелепипедтар.



Ҡорама биҙәктәренең төрҙәре

Өсмөйөштәр күп орнаменталь композицияларҙа төп элемент булып тора. өҫтө-өҫтөнә ҡуйылғандары шыршы биҙәген хасил иткән; нигеҙҙәре тоташтырылғандары кәкерсәк барлыҡҡа килтергән; түбәләре бер-береһенә ҡаратып ҡуйылғандары күбәләктәрҙе хәтерләткән. Төрлө төҫтәге өсмөйөштәрҙән дүрткел һәм ҡыя шаҡмаҡ фигуралар төҙөлгән. Алымдар күп төрлө булған, шул уҡ ваҡытта ҡатмарлы мозаика композицияһын эшләгәндә һәм төп орнаменталь мотивты билдәләгәндә төҫ хәл иткес шарт һаналған. Төҫтәрҙе аралаштырып барыу бер төрлөлөктө булдырмаҫҡа, ике планлы һәм хатта күп төрлө һүрәттәрҙән торған әйбер эшләргә мөмкинлек биргән. Мәҫәлән, һары һәм күк, һары һәм ҡыҙыл өсмөйөштәрҙең түбәләрен тоташтырыуҙан барлыҡҡа килгән квадрат ҡорамаларҙан торған ябыуҙа төп биҙәктән тыш тағы ла ҡыҙыл-күк һәм һары ҡыя шаҡмаҡтарҙан торған "домино" биҙәге лә асыҡ күренгән.

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

УЙЛЫҒА - УЙ

ҮҘ ТЕЛЕҢДӘН ОЯЛМА!

Тыуған яҡтарҙан ситтә йәшәгәндәр белә: шул тарафтарҙа ҡапыл ғына берәй милләттәшеңде осратыу оло бер бәхет һымаҡ ҡабул ителә. Мин дә Башҡортостанымдан алыҫта оҙайлы хәрби хеҙмәт дәүерендә бындай бәхетле минуттарҙы татығыланым.

Силәбе өлкәһенең Ҡаҙағстан сигенә яҡын урынлашҡан Ҡарталы ҡалаһында хеҙмәт иткәндә ҡаҙаҡ милләтле кешеләр ҙә күп булды. Милләттәшемә оҡшатып, бәғзе берәүһенә тап-таҙа башҡортса һүҙ ҡушып, әммә: "Я по казахски не понимаю, говори по русски!" - тигән яуап алған осраҡтар ҙа булғыланы. Шуның һымағыраҡ хәлгә тарымаҫ өсөн башҡорт кешеһен сырамытһаң да уның менән урыҫ телендә һөйләшергә мәжбүр булына ине. Унан инде, һөйләшеү акцентына ҡарап, әңгәмәсеңдең башҡорт йә татар милләтенән икәненә төшөнгәс, уға башҡортсалап һүҙ ҡуша һалырға тырышаһың. Бына шул саҡ һинең һүҙеңде яҡшы аңлаған яҡташыңдың русса яуап биреүе, йомшағыраҡ итеп әйткәндә, һис кенә лә кәйеф өҫтәмәй ине. Тыуған телендә һөйләшергә тартынған, үҙ милләте өсөн оялған был яҡташҡа ҡарата, әлбиттә, хөрмәт тойғоһо һүрелеп тә ҡуя ине.

Йәш лейтенант ваҡыттарҙа һиңә ҡарағанда юғарыраҡ званиела булған офицер-яҡташтарҙың үҙҙәрен ана шулай һауалыраҡ тотоуы айырыуса күҙгә ташлана торғайны. Ғиззәтуллин, Гәрәев, Зөбәйеров һымаҡ күңелгә ятып торған фамилиялы, башҡорт йөҙлө яҡташтарҙы осратып, улар менән үҙ телемдә һөйләшергә өлгәшә алмауыма ныҡ ҡыйынһына инем. Үҙеңдән юғары (майор, подполковник) званиела булған был ағайҙарға иҫкәрмә яһап та булмай бит әле. Ә инде званием үҫә төшкәс, киреһенсә, түбәнерәк йә үҙеңә тиң яҡташтың башҡортса һөйләшергә тартынғанын күрһәм, уға "Үҙ телеңде хөрмәт итмәйһеңме әллә, нишләп башҡортса һорауға башҡа телдә яуап бирәһең?" тип, ҡыйыуыраҡ "һөжүм итә" башлай инем. Күптәре башҡалар ишетеп ҡалмаһын, тигәндәй, тирә-яғына ҡаранып алғас, тауышын әкренәйтә биреп, тыуған телен "хәтергә төшөрә" башлай...

Был һүҙем сит тарафтарҙа ғүмер иткән милләттәштәр хаҡында булды. Ә бына республикабыҙҙа, тыуған ерендә йәшәп тә әсә телен белмәгән йә белгән хәлдә лә, тыуған телендә һөйләшкеһе килмәгән милләттәштәребеҙ - бөтөнләй башҡа мәсьәлә. Мине бына шул яҡташтарыбыҙ айырыуса борсой. Минеңсә, мәктәптәрҙә тап ошо категория кешеләрен - үҙ башҡортонҙо "башҡортлаштырыу" эшенә ныҡ иғтибар бүленергә тейештер. Мәктәпте тамамлап сығыуына һәр башҡорт балаһын үҙ телендә иркен һөйләшерлек итеп өйрәтеү, ә уларҙы уҡытҡан башҡорт теле уҡытыусыларын яҡшы ғына итеп аҡса менән стимуллау ҙа кәрәк, тип һанайым. Телен хөрмәт итмәгән милләттәштәребеҙҙең ҡайсаҡ намыҫына (беҙҙең яҡта әйтмешләй "зыйтына") тейгеләп, ҡыҙартып алыуҙар, бәлки, ыңғай тәьҫир итер ине. Яҙыусы Әхмәр Үтәбай яҙмаһынан бер өҙөк: "...Милләттәштәребеҙ йыйылған бер мәжлестә аралашыу урыҫ телендә барғас, арабыҙҙағы берҙән-бер урыҫ кешеһе: "Үҙ телегеҙҙә һөйләшегеҙ, мин башҡорт телен аңламаһам да, һеҙҙең насар һүҙ һөйләмәҫегеҙҙе яҡшы беләм", - тип әйтеп һалды. Унының һүҙҙәре күңелебеҙгә май булып яғылһа ла, аралашыу нисек башланһа, шул телдә дауам итте. Бер аҙҙан Бөйөк Ватан һуғышы яугиры һүҙ алды. Ул: "Мине милләттәштәребеҙҙең үҙ-ара тыуған телебеҙҙә аралашмауы борсой. Беҙ шуның өсөн ҡан ҡойҙоҡмо ни? Күпме яуҙаштарым һуғыш яланында ятып ҡалды, бик күптәре яуҙан иҫән-һау ҡайтып, ошо көнгә килеп етә алманы. Улар фашизмға ҡаршы көрәштә йәндәрен аямай ҡорбан булғанда, ейәндәренең, киләсәк быуындың үҙ тыуған телендә аралашыуы хаҡында ла хыялланды. Улар үҙ ғүмерен бушҡа бирҙеләрме ни?.." тине, күҙҙәренә йәш алып. Бәғерҙәребеҙгә төйөр ултырҙы, күҙҙәребеҙгә йәш тығылды. Мәжлес тыуған телебеҙҙә дауам итте..."

Транспортта йә башҡа берәй йәмәғәт урынында булһынмы, башҡортса һөйләшергә оялған яҡташтарыбыҙҙы йыш ҡына күрергә тура килә шул. Ҡасандыр Советтар Союзы мәлендә һалынған "ҡалыптан" һаман сығып китә алмайбыҙ. Ғүмер буйы ауыл ерендә йәшәп, ҡалаға ҡунаҡҡа килгән бер әбейгә ҡала автобустарының береһендә ҡыҙының "Мама, я тебе билет взяла", тигән һымағыраҡ өндәшеүенә шаһит булғайным. "Нишләп әпсәңә (беҙҙең Баймаҡ яғында "әсәйеңә", "әсәңә" тигәнде ҡайһы берҙә шулай итеп әйтәләр) ғүмере ҡулланмаған һүҙ менән өндәшәһең?"- тип тәнҡитләп тә алдым башҡалар алдында башҡортса һөйләшергә оялған был танышымды. Шулай уҡ бәғзе берәүгә телефондан шылтыратһаң, урыҫ телендә һиңә яуап бирә икән, тимәк ул йә поликлиникала йә магазинда, йә булмаһа, башҡа йәмәғәт араһында йөрөп ята, тип фаразларға ҡала. Әйтерһең дә, үҙ телеңдә һөйләшкәнебеҙ өсөн беҙгә яуапҡа тарттырылыу хәүефе янай...

Сағыштырыу өсөн башҡа халыҡтарҙы алып ҡарайыҡ әле. Кавказ, Урта Азия вәкилдәре булһынмы, улар бер ҡасан да (хатта Советтар Союзы осоронда ла) үҙ теленән оялманы. Йыш ҡына әрмелә шундай күренешкә шаһит була инем. Берәй яҡташын осратып, шунда уҡ ҡосаҡлашып, танышып алалар ҙа, тирә-йүнгә хатта иғтибар ҙа итмәй, иркенләп үҙ телендә һөйләшә башларҙар ине. "Нишләп урыҫса һөйләшмәйһегеҙ?" тип бер кем дә уларҙы әрләмәне. Ә беҙҙең халыҡтың башҡалар араһында үҙ телендә аралашмауы артыҡ әҙәплелектән киләме икән, тип уйлап ҡуям ҡайсаҡ, әллә... тыуған теленән оялыуынанмы? Шундай ғәҙәт тик беҙҙең башҡортта ғына түгел, татар, сыуаш, мари, мордва милләтле кешеләрҙә лә бар. Саманан тыш "әҙәпле" булған өсөн дә ошо халыҡтарҙың тыуған тел мәсьәләһе бөгөнгө көндә иң киҫкен проблемаларҙың береһе булып торалыр, бәлки... Уйланырға урын бар, ҡәҙерле милләттәштәрем!

Тирә-йүндә һине аңламаған башҡа милләт вәкилдәре булған осраҡта нисегерәк һөйләшеү кәрәклеге хаҡында Бәйғәмбәребеҙ Мөхәммәт ғәләйһиссәләмдән шундай риүәйәт бар: "Өсәү араһындағы ике кеше өсөнсөһө белмәгән телдә йә иһә уға ишеттермәй, шыбырҙашып һөйләшергә тейеш түгел. Ә инде дүрт һәм унан күберәк кеше булған ерҙә - мөмкин..." Әхмәр Үтәбай иҫкә алған мәжлестәге һымаҡ, арала икенсе бер милләт вәкиле бар, тип, бөтә йәмәғәттең унын теленә күсеүе шәриғәт күҙлегенән сығып ҡарағанда ла дөрөҫ түгел. "Арала башҡорт кешеһе бар", тип, бер ерҙә лә беҙҙең телгә күсмәйҙәр ҙә баһа. Балтика буйы илдәрендә, Украин ерендә күпләп йәшәгән урыҫ халҡының тел мәсьәләһе ифрат киҫкен тороуын, ундағы рустарҙың эске кисерештәрен аңларға була. Сит ерҙә ғүмер итеп, үҙенең тыуған телен һаҡлап алып ҡалырға тырышҡан, балаларына өйрәтергә теләгән был кешеләр маҡтауға лайыҡ, тип һанайым. Ә үҙебеҙҙең Башҡортостанда йәшәп тә үҙ теленә бөтөнләйгә битараф булған милләттәштәремде бөтөнләй аңламайым. Башҡорт ерендә башҡорттар өсөн башҡорт теле мәсьәләһе бөтөнләй проблема булып торорға тейеш түгел дә бит...

Баштараҡ, мәктәптәрҙә балаларға телде яҡшы итеп өйрәтеү зарурлығы хаҡында яҙып үткәйнем, әммә был мәсьәләне хәл итеү, башлыса, ата-әсәнән тора. Үкенесле, әммә ата-әсәһе башҡорт телен яҡшы белгән ғаиләләрҙә лә күп кенә балалар "пап, мам" тип телен аса. Урамда ла, балалар баҡсаһында, мәктәптәрҙә, өйҙә балаларының тик урыҫ телендә генә аралашыуы күптәрҙе бөтөнләйгә борсомай... Үҙемдең улдарымдың хәрби ҡаласыҡта тыуып үҫеп тә, башҡорт телендә таҙа һөйләшеүенә ҡыуанам. Әммә башҡортса теле асылып, һин дә мин һөйләшеп йөрөгән ейән һәм ейәнсәрҙәребеҙҙең, әлеге "һыйпафон"дары арҡаһындамылыр, йәһәт кенә урыҫсаға төшөп барыуҙары борсолдора әле шулай ҙа. Башҡорт мәктәбенә лә йөрөйҙәр йөрөүгә. Хатта "Башҡорт теле"нән "бишле"ләр ҙә алып ҡайталар. Ситтән шым ғына килеп, үҙ-ара һөйләшкәндәренә ҡолаҡ һалһаң, уларҙың сит телдә һөйләшә башлағанын ишетәһең. Хатта улар ыңғайына бәғзе ваҡыт, мәшһүр шағирыбыҙ Әнғәм Атнабай бер шиғырында әйтмешләй, "урыҫсалап һуҡа һөрә" башлаған ерҙән, үҙенде тотоп алып ҡалаһың. Ошо мәсьәләне бер ҡасан да күҙ уңынан ысҡындырмайыҡ әле, ҡәҙерле милләттәштәр. Шунһыҙ - эш харап!

Хәлил ҺӨЙӨНДӨКОВ.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

26

Шифа

31-6 октябрь - ноябрь (ҡарасай - ҡырпағай)

2020 йыл

№44 (930)

КӨНАУАЗ

Был тажзәхмәт, ирекһеҙҙән, йәмғиәтте шикләнергә өйрәтте: эргәлә берәйһе сөскөрһә лә, йүткерһә лә, шунда уҡ баштан мең төрлө уй үтә - сирле түгелме икән... Ә бит кеше сәбәпһеҙ ҙә сөскөрөүе йәки йүтәлләп алыуы мөмкин. Шулай ҙа бөгөн шикләнеү кәрәктер ҙә, сөнки эргәбеҙҙә әллә күпме кешенең сирҙе тышҡы билдәләрһеҙ генә үткәреп ебәреүе, вирус йөрөтөүсе булыуы мөмкин. Әммә шикләнеү ҙә самалы булырға тейеш, юҡһа, уның фобияға әйләнеп, организмға кире йоғонто яһауы ла бар. Юҡҡа ғына психологтар ҙа, ниндәй генә сир булыуға ҡарамаҫтан, иң мөһиме - күңел көрлөгөн һаҡларға, шатлана-ҡыуана белеү сифатынан айырылмаҫҡа кәңәш итә, көлөүҙе хатта терапия тип тә атай. Ләкин бәндә бағышлай, Хоҙай һағышлай, тип бер нигеҙһеҙ әйтмәгәндәр: Аллаһы Тәғәләнең беҙгә ҡарата үҙ пландары бар һәм ул көтмәгәндә-уйламағанда һынау биреп тә ҡуя. Әгәр ҙә организмығыҙҙа ниндәйҙер үҙгәрештәр һәм яңы коронавирус инфекцияһына шик тыуһа, артабан был шигегеҙ раҫланһа, нимәләр эшләргә? Башҡортостан Республикаһының һаулыҡ һаҡлау министры урынбаҫары Евгений Кустов "Башинформ" мәғлүмәт агентлығына ошо хаҡта бына нимәләр һөйләй.

ШИК ТЫУҺА...

➔ Коронавирус симптомдары киҫкен респиратор вирус инфекцияһына (ОРВИ) оҡшаш:

- тән температураһы күтәрелә,
- тын алыуы ауырлаша,
- сөскөртә, йүткертә, танау тона,
- мускулдар һәм күкрәк ауырта,
- баш ауырта һәм хәлһеҙлек тойола,
- күңел уйнарға, эс китергә мөмкин.

Әгәр коронавирус сирле менән бәйләнештә булһағыҙ, ауырыу көсәйгән илдән ҡайтһағыҙ, температурағыҙ юғары, тынығыҙ ҡыҫыла, йүткертә икән - өйҙә ҡалығыҙ һәм табипҡа мөрәжәғәт итегеҙ. Хәҙер өйҙә медицина ярҙамы элекке кеүек 38,5 градус булғанда ғына түгел, ә теләһә ниндәй температура ваҡытында ла күрһәтелә. Әйткәндәй, терегөмөшлө градусниктарға өҫтөнлөк биреү яҡшы, сөнки улар дөрөҫ күрһәтә. Контактһыҙ градусниктар кеше урамдан ингәндә - түбән итеп, ә инде хәрәкәт иткәндән һуң, киреһенсә, юғары температура күрһәтеүе ихтимал. Медицина хеҙмәткәре температураны үлсәргә, йөрәк эшмәкәрлеген тикшерергә, ҡан баҫымын үлсәргә, пульсоксиметрия үткәрергә тейеш. Һөҙөмтәләр буйынса ул йә ҡандың дөйөм анализын тапшырыуҙы, йә компьютер томографияһы (КТ) үтеүҙе билдәләйәсәк.

Сир киҫкен үткәндә тән температураһы 38,5 градустан юғарыраҡ була, тын ҡыҫыла, тын алыуы ауырлаша. Сатурация ваҡытында ҡандағы кислород 90-92 процент булһа, өҫтәмә рәүештә ҡандың биохимик анализы, күкрәк ситлегенә КТ йәки рентгенография билдәләнә. Коронавирус раҫланған осраҡта һәр ваҡытта ла мотлаҡ дауаханала ятыу кәрәкмәй. Сир еңел үткәндә пациент участка табибы күҙәтеүе аҫтында өйҙә дауаланырға мөмкин. Сир урта һәм ауыр дәрәжәлә булһа, тиҙ ярҙам бригадаһы саҡырыла. Сирле, әгәр хәл-торошо ҡапыл насарланһа, үҙе лә тиҙ ярҙам саҡыра ала.

➔ Ниндәй профилактика ғәмәлдәре башҡарырға?

- Социаль дистанция һәм битлек режимын һаҡларға!
- Ҡулдарҙы йыуырға һәм эшкәртергә!
- Биткә ҡулдар менән теймәҫкә!
- Халыҡ күп булған ерҙә йөрөмәҫкә!
- Сәйәхәттәрҙе кисектерергә!

➔ Компьютер томографияһы һәм рентген-тикшереүҙәр

Алда әйтеп үтеүебеҙсә, пневмонияны диагностикалау ике юл менән башҡарыла: КТ һәм рентгенография. Уларҙың икеһе лә һөҙөмтәле. Ауыр дәрәжәле сирлеләргә генә КТ үткәрелә, башҡа осраҡтарҙа рентгенография ла үткәрелеүе мөмкин. Бында шуны ла онотороға ярамай, компьютер томографияһы - ул дауа түгел, ә организмдың нурланыуы сәләмәтлек өсөн зыянлы. Шуға күрә, тәүге шик булыу менән КТ үтергә ашыҡмағыҙ. Сирләгән осраҡта ла тәүге 5-6 көндә үпкәнең зарарланыуы күренмәй. КТ-ға йүнәлтмәне дауалаусы табип температура 5 көн дауамында 38 градустан юғары булғанда, ҡапыл тын алыуы ауырлашҡанда, күкрәк ситлеге ауыртҡанда, һауа етмәгәндәй тойолғанда, сатурация 92-90 проценттан түбән булғанда бирә.

Пульсоксиметрияға килгәндә, ул тын алыу етешһеҙлеген асыҡлау өсөн кәрәк. Прибор менән табиптар ҡуллана, әммә уны граждандар үҙҙәре һатып алып, өй шарттарында ла сатурацияны күҙәтеп тора ала. Норма - 97-99 процент, әгәр 95 проценттан түбән булһа - күҙәтеү аҫтына торорға, 92-90 процент булғанда мотлаҡ табип саҡыртырға кәрәк.

Күптәр "тиҙ ярҙам" саҡыртып та, уларҙы көтөп ала алмауына зарлана. Әлеге ваҡытта, яҙғы осор кеүек, сирҙең артыуы күҙәтелә һәм "тиҙ ярҙам" бригадаһына шылтыратыуҙар геометрик прогрессияла арта. Әгәр был хеҙмәткә шылтырата алмаһағыҙ, Башҡортостан Республикаһы Һаулыҡ һаҡлау министрлығының коронавирус инфекцияһы мәсьәләләре буйынса тәүлек әйләнәһенә эшләгән күп каналлы тура бәйләнеш телефондарына шылтыратырға мөмкин: 8 (347) 286-58-27, 8 (347) 279-91-20.

БЫНАҒАЙЫШ!

ИШАРАМЫ БЫЛ?

Бына бит килде заман: яңыраҡ ҡына әле өләсәйҙәр һөйләп ҡурҡытҡан ахыр заман касафаттарының тәүге билдәләре беҙҙең өлөшкә төшмәксеме? Эйе, шул сир хаҡында инде, башҡа нимә борсой һуң бөгөн беҙҙе? Сир үҙе генә әллә ҡайҙа төпкә китә лә алмаҫ ине, бәлки, кешелек үҙе үк уға ярҙам итеп, үҙен ярҙан этеләп тормаһа...

Сир, гигант спруттың аяуһыҙ һәрмәүестәре төҫлө, һаман да сигенергә уйлау түгел, ҡотора, төрлө сүрәткә инеп, йөҙөн йөҙ төрлөгә үҙгәртә генә бара, сөнки уға берҙәм, көслө һәм аҡыл менән уйланған ҡаршы тороу иммунитеты - элементар тәртип юҡ. Тәүҙә әҙәм балаһы иҫ китмәле битарафлығы менән уны ҡеүәтләне. Хәҙер, һәрмәүестәр арағa килеп инә, таныш-тоноштарҙы алып китә башлағас, һыҙлаған ғауға ығы-зығыһы күҙәтелә. Бер көн килеп, ил дауаханаларынан бөгөнгө көн өсөн кәрәкле дарыу препараттарының бер юлы юҡҡа сығыуын нисек аңлатырға башҡаса? Кәрәкме уға, юҡмы - һәр кем үҙ белдеге менән кемдәндер ишетеп ҡалған дарыуҙарҙы аптека кәштәләренән һыпырып алып бөтөрҙө. Антибиотиктар, гормональ препараттар, тромбҡа ҡаршы курантил һәм башҡа шундай дарыуҙар ятып үлһәң дә юҡ хәҙер. Шул арҡала аутоиммун сирле ауырыуҙар хәүефле хәлдә тороп ҡалды: көн дә кәрәкле ошо дарыуҙарҙы улар бер ҡайҙан да таба алмай. Иҫкәртеүһеҙниһеҙ дарыуҙарға ниндәйҙер "маркировка" башланып китеү сәбәпле, яман шеш сирлеләр ҙә башҡа төрлө бер дарыу менән дә алмаштырып булмай торған 26 төр дарыуҙан мәхрүм ителде. Уларҙың да яҙмышы ҡыл өҫтөндә. Был турала сирлеләрҙең туғандарынан, һәр төрлө мәрхәмәтлек фондтарынан Рәсәйҙең юғары властарына хат артынан хат, ялыу-мөрәжәғәттәр яуа торғас, ниһайәт, Кремль исеменән Президенттың матбуғат секретары Дмитрий Песков яуап бирергә булды: "Хөкүмәттең һаулыҡ һаҡлау секторы был йәһәттән хәлде үҙгәртеү буйынса эшләй". Бына шундай яуап. Уның тел төбөнән аңлашылыуынса, бөгөн был нормаль күренеш. Барыһына ла пандемия ғәйепле.

Был нәмә, әллә "маркировка" процедураһы дарыуҙарға яңы хаҡтар сәпәйме? Булыр ҙа, дарыуҙар юғалып торғандан һуң ҡурҡышынан шаңҡыған халыҡ хәҙер "әжәлдән" дарыуҙарҙы ниндәй хаҡҡа ла алырға риза булыр... Дарыу ғына тиһең, ана, Ростов госпиталдәрендә ауыр сирлеләргә хатта кислородты япҡандар, тип яҙҙылар әле. Ысынмы-бушмы, уныһы мөһим түгел, ә бына шундай хәбәрҙәр, ишаралар менән халыҡтың ҡотон алыу күп кенә мөмкинлектәргә, хаҡтар күтәрелеүҙәргә бер ҡаршылыҡһыҙ юл асыуы бик тә ихтимал.

Тәртип тигәндән, Рәсәй халҡын өгөтләү, аңлатыу файҙаһыҙ ғәмәл икәне аңлашылғас та, ана, Ҡытайҙағыса ҡаты тыйыу, контроль саралары ғына һөҙөмтәле булмаҡсы ине лә, тик беҙҙә был йәһәттән кәрәкмәгәнсә "демократия уйыны" уйналды. Бөгөн шуның һөҙөмтәһен күрәбеҙ ҙә: Рәсәйҙә коронавирус менән сирләүселәр һаны рекорд кимәленә яҡынлай. Ә һаулыҡ һаҡлау органдары, белгестәр әле иләнмәгән-һуғылмаған, организмға оҙайлы тәьҫире тулыһынса өйрәнелмәгән (сөнки уның өсөн ваҡыт кәрәк, ә сир мөйөшкә ҡыҫтай) вакцинаға өмөт итеүҙән башҡа сара күрмәй. Ә бит илдә хроник сирлеләр күп, уларға ябай гриптан да хатта прививка үлемесле хәүеф менән янай.

Пандемияның иң ҡыҙыу осоронда дарыуханаларҙан иң кәрәкле препараттарҙың бер юлы юғалыуы башҡа һыймаҫ хәл. Ғәжәп, шундай ваҡытта Роспотребнадзор етәксеһе Анна Попова, Рәсәйҙә был инфекцияға ҡаршы бөтә нәмә лә бар, тип рапорт бирҙе ошо көндәрҙә генә "Сәләмәт йәмғиәт" форумында. Күрәһең, ул Рәсәй дарыуханаларында барған ажиотаж менән хәбәрҙар түгел. Ә, бәлки, был хаҡта күп һанлы комменттар авторҙары яҙыуынса, был ханым ябай халыҡ хәлен түгел, ә элита тормошон күҙҙә тоталыр...

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА.

✓ *Бөгөн беҙ Мәскәүҙән ҡала ковидҡа ҡаршы иммун плазмаһы әҙерләү буйынса лидерҙар рәтендә киләбеҙ. Майҙан алып бөгөнгә тиклем барлығы 480 донор-реконвалесцент плазма тапшырҙы.*

Сәләмәт саҡта, әлбиттә, ҡандың әһәмиәте һәм уның кеше организмында ниндәй роль уйнағаны хаҡында уйлап та бирелмәй. Әммә йәшәй-йәшәй ағзалар ғына түгел, ҡан да үҙен белдерә башлай. Ҡан ҡуйылығы ла, уның артыҡ шыйыҡлығы ла сәләмәтлеккә йоғонто яһай. Редакция ҡунағы - Республика ҡан биреү станцияһының баш табибы Рәмил ХӘМИТОВ менән ошо тема буйынса әңгәмә ҡорҙоҡ.

БОМБЕЙ ҠАНЫ ЛА БУЛА ИКӘН...

Медицина бер урында тормаһа ла, уның үҙгәрмәй торған ҡиммәттәре була. Мәҫәлән, медицинала донорлыҡ бөгөн дә мөһим өлкәләрҙең береһе булып ҡала. Уның әһәмиәтен көндәлек тормошта аңламаһаҡ та, үҙебеҙгә йәки туғандарыбыҙға ҡан бирергә кәрәк булһа, шунда уҡ аңлайбыҙ. Ә тарихҡа күҙ һалһаҡ, ҡан биреү станциялары ҡасан барлыҡҡа килгән?

- Ғөмүмән, дауалау маҡсатында ҡанды ҡулланыу күптән йәшәп килә. Борон да халыҡ ҡанды тормош сығанағы итеп белгән һәм уның ярҙамында ауыр сирлеләргә дауа эҙләгән. Тарихҡа күҙ һалһаҡ, ҡанды дауалау өсөн ҡулланыу йә бик ныҡ үҫешкән, йә түбәнгә төшкән. Әммә уны тәрәйенләнеше буйынса ҡулланыу һәм һаҡлау, ҡан биреү, йәғни дауалау маҡсатында сирлененң тамырына индереү ысулы күптән түгел генә барлыҡҡа килгән тиергә мөмкин. Башҡортостан миҫалында ҡараһаҡ, уға 1933 йылда доцент Владимир Михайлович Романкевич нигеҙ һала. Ул РСФСР Һаулыҡ һаҡлау халыҡ комиссариатының бойороғона ярашлы, Өфөлә Мәскәү ҡан биреү институтының филиалын аса. Быйыл беҙҙең республика Ҡан биреү станцияһына 87 йыл була.

Һуңғы ваҡытта табиптар ҡанды кешенән-кешегә тура биреүҙән баш тарта, тигән һүҙҙәр йышыраҡ ишетелә. Был нимәгә бәйле? Туранан-тура ҡан биргәндә ниндәйҙер сир йәки вирус йоҡтороу ихтималлығы бармы һәм ул хәүеф нисә процент тәшкил итә? Ғөмүмән, ҡан биреү ниндәйерәк процедура ул?

- Туранан-тура ҡан биреү - ул донорҙан ауырыуға ҡан биреү. Был ысул тарихта түгеләрҙән була. Тәжрибә туплаһы, ҡанды әҙерләү һәм һаҡлау технологиялары камиллашыу һөҙөмтәһендә уны ҡулланыуға, ысынлап та, ихтыяж юҡ. Икенсе яҡтан, һеҙ хаҡлы - был ысул хәүефһеҙ түгел. Бөгөн ҡан компоненты дауаханаларға ебәрелгәнсе бик күп тикшереү этабы үтә: донорҙы тикшереүҙән алып, ул биргән ҡан өлгөһө инфекцияларға тикшерелә. Был эште юғары технологиялы ҡорамалдар һәм юғары квалификациялы персонал башҡара.

Кешегә донор ҡаны (плазма) биреү уның психикаһында, үҙ-үҙен тотошонда сағылыш табамы, юҡмы? Әллә, холҡо үҙгәрә инде, әллә кемдәрҙең ҡаны ҡушылған бит, тип һөйләүҙәр уйҙырма ғынамы? Ошо хаҡта тағы ниндәй мифтар йәшәй?

- Ғалимдарҙың рәсми ҡарашы шундай: ҡан биреү ҙә, ағзаларҙы күсереп ултыртыу ҙа, елек майын күсереү ҙә кешенең холоҡ-фиғеленә йоғонто яһамай! Ҡандың мөһимлеге тураһындағы төрлө хәбәрҙәр, нигеҙҙә, элек, кешеләр күҙәнәктәр, ДНК һәм башҡалар тураһында бер нәмә лә белмәгән замандарҙа тыуған. Һуңынан да, кеше организмы нисек эшләүен, ҡан йөрөшөн аңлаған та, барыбер уйҙырмалар тыуҙырыла. Эйе, бөгөн күп кеше организмдағы был шыйыҡсаға үҙенсә ҡарай, күптәре уларҙың хәрәфәттәргә, имешмимешкә ышаныуына бәйле. Әммә беҙгә, ҡан тапшырыу хеҙмәте белгестәренә, тәү сираттағы бурыс - ул медицина ойошмаларын тулыһынса инфекция хәүефе булмаған, сифатлы ҡан компонеттары менән тәьмин итеү, ә төрлө уйҙырмалар өйрәнеп ултырырға ваҡытыбыҙ юҡ.

Айырым ҡан төркөмөнә хас сирҙәр була, тиҙәр, йәғни улар ниндәйҙер сиргә бирешә, ҡайһыларына бирешмәй. Был раҫлау хаҡмы?

- Кеше ҡанын уның составында антиматдәләр айырылып сыға алған антигендар составы булыуға ҡарап, төрлө төркөмдәргә айыралар. Сирлегә ҡан биргәндә быны белеү бик мөһим, сөнки төркөм тура килмәһә, әҙемтәләре кире булыуы мөмкин. Ҡатын-ҡыҙҙың кире резус-факторы ауырға ҡалыу һәм баланы тыуғансы йөрөтөүҙә ауырлыҡтар тыуҙырыуы ихтимал. Әммә биологик шыйыҡсаның төрө бары тик гемотрансфузияға (ҡан биреүгә) һәм йөклөлөккә генә йоғонто яһай.

Һуңғы ваҡытта хәҙер ҡаны 5-се төркөм булған балалар тыуыуы тураһында йыш ишетергә мөмкин, әммә табиптар был хаҡта өндәшмәй. Һеҙҙең эшегеҙҙә ундай донорҙар осраған булманымы һәм был күренешкә медицина ниндәй аңлатма бирә?

- Рәсәйҙә һәм БДБ илдәрендә 1,2,3-сө ҡан төркөмө йыш осрай, 4-се ҡан төркөмө һирәк тип һанала, әммә һуңғы ваҡытта ғалимдар, ысынлап та, 5-се төркөмдө лә бик йыш иҫкә ала. 5-се ҡан төркөмөнөң булыуы тураһында Һиндостан ғалимдары ла шикләнмәй. Мумбайҙа (Бомбей) хатта был төркөмдөң донор банкы булдырылған һәм ул уңышлы тулыландырыла, ә ҡандың үҙен "Бомбей ҡаны" тип атап йөрөтәләр. Бомбей феномены - нәҫелдән килгән мутация һөҙөмтәһендә баланың айырым, үҙенсәлекле ҡан төркөмө менән тыуыу осрағы. Бындай күренеш бик һирәк - 250 мең кешегә 1 осраҡ тура килә. Беҙгә бындай ҡан төркөмө менән осрашырға тура килмәне.

Бөгөн ковид менән сирләп һауығыусыларҙың ҡан тапшырыуы көн үҙәгенә сыҡты. Һауығыусыларҙың күпмеһе донор булырға ризалашты һәм бындай плазма ауыр сирлеләргә ярҙам итәме?

- Башҡортостан Рәсәйҙә, Мәскәү һәм Свердловск өлкәһенән ҡала, коронавирус менән сирләүселәрҙе дауалау өсөн плазмалар эшләй башлаған өсөнсө төбәк булды. Башҡортостан Республикаһы Һаулыҡ һаҡлау министрлығы һәм министр Максим Забелиндың шәхсән ярҙамы, республика Ҡан тапшырыу станцияһының берҙәм коллективының профессиональлеге, яйға һалынған эше, республиканың, атап әйткәндә, БДМУ йәмәғәтселегенең ғилми эшмәкәрлеге арҡаһында беҙҙә лә пациенттарҙы дауалау өсөн ковидҡа ҡаршы плазма әҙерләү һәм ҡулланыу әүҙем тормошҡа ашырылды. Тәүге плазма быйыл 6 майҙа COVID-19 менән сирләгән һәм һауыҡҡандан һуң 30 көн үткән донор ҡатындың ҡанынан әҙерләнде. 9 майҙа уны БДМУ-ның ковид-госпиталендә ауыр хәлле пациентта һынап ҡаранылар һәм артабан уның хәле яҡшырыу, ИВЛ аппаратынан алыныуы мәғлүм булды. Бөгөн беҙ Мәскәүҙән ҡала ковидҡа ҡаршы иммун плазмаһы әҙерләү буйынса лидерҙар рәтендә киләбеҙ. Майҙан алып бөгөнгә тиклем барлығы 480 донор-реконвалесцент плазма тапшырҙы. Башҡортостандың медицина учреждениеларына клиник маҡсатта барлығы 1614 доза (325 литр самаһы) ковидҡа ҡаршы плазма оҙатылған.

Ковид кәмеүгә табан барған һымаҡ, рәсми мәғлүмәттәр шундай, әммә шул уҡ ваҡытта үпкә шеше менән сирләүселәр һаны арта. Һәм иң борсоғаны - күптәр үҙҙәренең сирләүе тураһында белдермәскә, йәшерергә тырыша. Бөгөнгө хәл-торошта, киреһенсә, йәшерергә түгел, асыҡтан-асыҡ белдереп, плазма өсөн ҡан тапшырыу яҡшыраҡ түгелме?

- Эйе, мотлаҡ ғәҙел булырға һәм сирең, ковид пневмонияһы менән ауырыуың тураһында әйтергә кәрәк. Сирҙән һауығыусылар билдәле ваҡыттан һуң килеп ҡан тапшырһа, икенсе бер сирленең ғүмерен һаҡлап алып ҡалыуы мөмкин. Шуға, кемдәр сирҙе үткәргән, теләге һәм сәләмәтлеге торошона ҡарап, беҙҙең үҙәккә килеп ҡан тапшыра ала.

Бөгөн ниндәй ҡан төркөмө донорҙарына айырыуса ихтыяж ҙур? Ҡан (плазма) һаҡлау базаһы бармы һәм ул күпме ваҡыт һаҡлана ала?

- Барлыҡ ҡан төркөмә компонеттары ла кәрәк, сөнки сир пациенттарҙы ҡан төркөмө буйынса һайламай. Әммә айырым бер төркөм компонентарына һорау ҙур булыуы ла ихтимал. Алда әйтеп китеүемсә, IV кире резуслы ҡан төркөмө бик һирәк һәм ул һәр ваҡытта ла кәрәк. Республика ҡан тапшырыу үҙәгендә плазманы һәм тундырылған эритроциттарҙы һаҡлау банкы бар. Уларҙы 5 йыл һаҡларға мөмкин.

Донорҙар өсөн ниндәй льготалар ҡаралған? Кем донор була ала?

- Ҡанунға ярашлы, эшкә яраҡлы, 18 йәше тулған, үҙ теләге менән ҡан йәки уның компоненттарын тапшырырға риза булған, үҙ теләге менән медицина тикшереүе үткән һәм ҡан тапшырыу тыйылмаған Рәсәйҙә йәшәгән һәм ошо илдең гражданины булған йәки ил территорияһында законлы рәүештә бер йыл йәшәгән йәиһә гражданлығы булмаған сит ил гражданы донор була ала.

Шулай уҡ ҡануниәттә донорҙар өсөн льготалар ҙа ҡаралған: ҡан (йәки уның компоненттарын) тапшырған көндә донорға тукланыу өсөн аҡсалата компенсация түләнә һәм эштән азат ителеү тураһында справка бирелә; йыл дауамында ике максималь доза күләменә тиң ҡан (йәки уның компоненттарын) тапшырған донорға эш йәки уҡыу урыны буйынса шифахана-курорт дауаланыуына путевка тәү сиратта бирелә. 40 йәки унан да күберәк тапҡыр ҡан йәки 60 тапҡыр һәм унан да күберәк плазма тапшырыусылар "Рәсәйҙең почетлы доноры" күкрәккә тағыу билдәһе менән бүләкләнә, уларға түбәндәге социаль ярҙам саралары күрһәтелә: хеҙмәт ҡануниәтенә ярашлы, үҙҙәренә уңайлы ваҡытта түләүле отпуск алыу; дәүләт медицина ойошмаларында сираттан тыш медицина ярҙамы алыу; эш йәки уҡыу урыны буйынса шифаханакурорт дауаланыуына тәү сиратта путевка алыу; йыл һайын бирелгән аҡсалата түләү йыл һайын индексацияланә.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Башҡорт халыҡ ижадында ла ҡанға бәйле бик күп әйтемдәр бар. Туҙынып, боларып йөрөгән кешегә - ҡаны ҡыҙған, тибеҙ. Кемделәр өтөп алып барғанда - ҡанын ергә төшөрмәй, тип әйтәбеҙ. Уларҙың береһе лә нигеҙһеҙ тыумаған, әммә беҙ уларҙың мәғәнәһенә бик үк иғтибар ҙа итеп тормайбыҙ. Хатта ҡан дошман тигәндә лә бер генә мәғәнәне күҙаллайбыҙ - ҡан менән ант итеп дошманлашыу. Ә ошо мәкәләнән сығып уйлап ҡараһаң, ыңғай резусы ҡан менән кире резуслы, төркөмдәре тап килмәгән ҡандың үлемесле әҙемтәгә килтереү ихтималлығынан килеп тыуманымы икән ул әйтем дә? Уйланырға урын бар. Тормошта ҡан резустарыбыҙ тап килеп, ҡан дуҫ булып йәшәргә яҙһын!

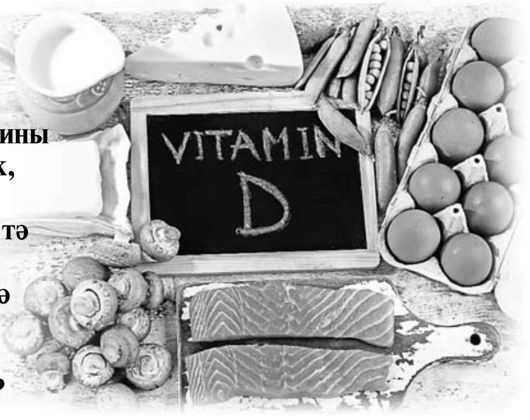
Зәйтүнә ӘЙЛЕ
әңгәмәләште.

✓ *Йөрөй алмай башлағас, көнө буйы көлкөлө фильмдар, комедиялар ҡарай, һыҙланыуын онотоп, көлә башлай. Бер аҙҙан ул ауыртыныуҙары баҫылыуын, аяҡ-ҡулы хәрәкәтләнеүен тоя. Шулай итеп, ул аяҡҡа баҫа, тулыһынса һауыға.*

БЕЛМӘҺӘҢ - БЕЛ!

БЫЛ ВИТАМИН БИК КӘРӘК

Иғтибар итһәгеҙ, ковид менән сирләүселәргә табиптар D витамины тәғәйенләй. Тимәк, уны көндәлек рационға индереп тә сирҙе еңеләйтергә мөмкин. Тәбиғәттә был витамин сығанағы булып нимәләр тора һуң?



● **Тәү сиратта, ҡояш нуры.** Был, әлбиттә, тәҙрәнән төшкән ҡояш нурын аңлатмай, ә саф һауала көн һайын 30 минутлыҡ прогулканы күҙ уңында тота. Ҡояш нурҙары тирегә етеп, организмда ошо витаминдың эшләнеп сығыуын тәьмин итә. Кеше ни тиклем ҡояш нурында оҙағыраҡ була, шул тиклем күберәк витаминға туйына. Шуға ла быйыл йәйгеһен ҡояшта ҡыҙыныусылар етерлек кимәлдә D витаминын туплап ҡалғандыр, моғайын.

● **Һөмбаш балығы (лосось).** Унда май күләме күп, шуға ла 100 грамм һөмбаш көндәлек кәрәкле булған D витамины нормаһының 80 процентын тәшкил итә.

● **Бәшмәктәр.** Нигеҙҙә, D витамины булған берҙән-бер үҫемлек. Үҫеш осоронда улар ҡояш нурын әүҙем үҙләштерә. Әммә витамин күләме уларҙың төрөнә лә бәйле. D витаминына иң бай бәшмәк тип шиитаки бәшмәге һанала. Шулай уҡ бәшмәк ризығы әҙерләргә булһағыҙ, уны уртаға ярып, бер аҙ ҡояшта тотоп алығыҙ. Шул осраҡта ул кәрәкле витаминға тағы ла нығыраҡ байыр.

● **Скумбрия балығы** омега-3 майлы кислоталарға бай. 100 грамм скумбрия D витаминының көндәлек нормаһының 90 проценты менән тәьмин итә. Шулай уҡ палтус, сельдь балыҡтары ла организмды кәрәкле витаминдар менән тәьмин итә. Треска балығы майы, ыуылдырыҡ, сардина, йәйен, консерваланған тунец, камбала ла файҙалы.

● Әгәр балыҡ ашарға мөмкинлегегеҙ булмаһа, **мал бауыры һәм ите** D витаминының яҡшы сығанағы булып тора.

● **Йомортҡала** ла аҙ булһа ла D витамины бар. Көнөнә 1 йомортҡа ашау көндәлек нормаһың 10 процентын тулыландыра. Быңан тыш, унда B12 һәм аҡһым бар.

● **Ҡыяҡлыларҙың** ҡайһы берҙәре лә D витамины сығанағы булып тора. Шуға күрә уларҙың ярмаларын һатып алғанда, ярлығын яҡшылап ҡарағыҙ.

● **Бер стакан һөт** D витаминының көндәлек нормаһын 20 процентҡа тулыландыра. Әммә уны ҡайнатырға ярамай, ҡайнаған һөттә был витамин юҡҡа сыға. Бөгөн майланһыҙландырылған һөт D витамины менән байытыла. Шуны иҫегеҙҙә тотоғоҙ: был витамин бары тик бер ниндәй эшкәртеүгә дусар ителмәгән һөттә генә була, сыр, йогурт, тундырмала D витамины юҡ.

● Яңы ғына һыҡтырылған бер стакан **әфлисун һуты** - көндө башлар өсөн иң яҡшы эсыл. Әгәр көн һайын һут һыҡтыра алмайһығыҙ икән, ҡаптарҙағы һутты эсергә лә мөмкин. Бер сынаяҡ әфлисун һутында 100 МЕ D витамины һәм 120 калория бар.

● **Май** яратыусылар өсөн яҡшы яңылыҡ - һәр төрлө диета "майлы" ризыҡты сикләһә лә, унда тап бөгөнгө эпидемия ваҡытында организмға кәрәкле витамин бар. Шулай уҡ май башҡа сығанаҡтарҙан алынған D витаминын үҙләштерергә ярҙам итә. Әммә майҙы күп ашарға ла ярамай, һәр нәмәлә сама белеү кәрәк.

● **Ҡаймаҡ** тәмле генә түгел, файҙалы ла, ул аҡһымға, D, A витаминдарына, калийға һәм кальцийға бай.

D витаминының рөхсәт ителгән дозаһы халыҡ-ара берәмектә (МЕ - международная единица) иҫәпләнә. 1-70 йәштәге кешеләр өсөн ул тәүлегенә 600 МЕ тәшкил итһә, сабыйҙарға көнөнә 400 МЕ кәрәк. Ауырлы һәм бала имеҙеүсе ҡатындарға 2000 МЕ. Шулай уҡ 70 йәште үтеүселәргә көндәлек норма 800 МЕ һәм унан юғарыраҡ булыуы мөмкин.

Һәр дарыуҙың ниндәйҙер кире тәьҫире булған кеүек, витаминдарҙы ла күп ҡулланыу ярамай. Ул артыҡ булһа, күңел болғаныуы, аппетит юғалыуы, эс ҡатыуы, ауырлыҡ кәмеүе, хәлһеҙлек һәм бауыр ауыртыуы мөмкин. D витаминын саманан артыҡ ҡулланғанда ла шундай күренештәр күҙәтелеүе ихтимал. Шуға күрә, уны көнөнә (ҡояшта ҡыҙыныу, ашау йәки витаминдар ҡабул итеү булһынмы ул) 4000 МЕнан артыҡ алырға ярамай һәм иң тәүҙә дауалаусы табибығыҙ менән кәңәшләшергә онотмағыҙ!

ҮӘТ ШУЛАЙ!

КӨЛӨҮ МЕНӘН ЕҢӘЙЕК!

Израилдә бик ҡыҙыҡлы тикшереү үткәрәләр. Пациенттан бер тамсы ҡан алалар ҙа экранға сығаралар. Һөҙөмтәлә ғалимдар ғәжәйеп күренешкә осрай. Сит бактериялар яй ғына хәрәкәт итә, ә ҡан таҙалығы өсөн көрәшкән, сит матдәләрҙе юҡ итергә тейешле макрофагтар, йәғни санитар-дезинфектор бурысын үтәгән күҙәнәктәр нисектер йоҡоло, гәмһеҙ ҡала. Ә теге бактериялар, бульвар буйлап ял итеп йөрөгән кешеләр һымаҡ, рәхәтләнеп йөрөй, макрофагтар иһә уларға бөтөнләй иғтибар итмәй.

Быңа шул ваҡыт тикшерелеүсе пациентҡа көлкөлө фильм тәҡдим итәләр. Билдәле инде, уның кәйефе күтәрелә. Артабан ғалимдар шуға шаһит була: макрофаг ҡапыл уяна ла үҙенең төп бурысын үтәргә тотона: бактерияларҙы аппетит менән ашай башлай. Туҡлана торған ваҡыты етте, тип уйларға ла урын бар, әммә эш унда ғына булмай сыға. Аң һәм күҙә бәйләнеше хаҡында күптән фекер алышыу бара һәм уға дәлилдәр бик күп. Был тикшеренеү ҙә шуны асыҡлай: кешенең кәйефе иммунитетты һаҡлаусы күҙәнәктәргә ныҡ тәьҫир итә. Быңан тыш, тағы ла бик мөһим нәмәне билдәләп үтергә кәрәк: ҡан тамсыһы уның эйәһенән айырылып алынды һәм уның хужаһы икенсе бүлмәлә ултыра. Шулай булыуға ҡарамаҫтан, уның кәйефе ни рәүешләр ҡан тамсыһына ла йоғонто яһаны. Тимәк, анда объектҡа йоғонто яһарҙай ниндәйҙер мәғлүмәти каналдар бар, тиғән һығымтаға килергә мөмкин.

Был тикшеренеүҙең дауамы бар. Пациентҡа ҡурҡыныс фильмдан өҙөк күрһәткән ваҡытта ҡан тамсыһында икенсе күренеш алға сыға: бында бактериялар әүҙемләшә! Улар ҡапыл хәрәкәткә килә, арталар, үрсейҙәр һәм үҙҙәрен хужаларса тота, макрофагтарға һөжүм итә башлайҙар. Ә тегеләре, киреһенсә, төрлө яҡҡа ҡаса, йәшенә, сигенә. Өлгөргәндәре, әлбиттә.

Тикшеренеүҙең принцибы аңлашылалыр инде: аңыбыҙ торошо - беҙҙең эске экологиябыҙҙы, йәғни күңелебеҙҙе таҙа тотоу өсөн төп фактор. Ҡаныбыҙҙағы күҙәнәктәрҙең таҙалығы, тимәк, уйыбыҙға бәйле булып сыға. Үҙебеҙҙекенә генә түгел. Беҙҙең балаларыбыҙ, туғандарыбыҙ - шулай уҡ бер ҡандан бит. Тимәк, беҙҙең кәйефебеҙ ҡайҙа ғына булһалар ҙа балаларыбыҙға ла йоғонто яһай, йәғни аңыбыҙ торошо, уйҙарыбыҙ таҙалығы бөтә ҡан туғандарыбыҙға, ғаиләнең иммунитетына ла тәьҫир итә.

Ошонда уҡ бик тә әһәмиәтле тарих килтерелә. Уны сәғәт ремонтлау менән шөғөлләнгән осҫта һөйләгән. Сәғәт төҙәтеү иғтибар һәм теүәл хәрәкәт талап итә. Ҡайһы берҙә эш ваҡытында оҫтаның һул ҡулындағы һуҡ бармағы тыңламай башлай. Былдай хәлдә ул, билдәле инде, эшләй алмай. Артабан ул ни хәл ҡыла, тип уйлайһығыҙ? Юҡ, ул массаж эшләй башламай, нервыһын тынысландырырға магний ҙа эсмәй, ял да итмәй. Ул телефон ала ла, йыраҡта йәшәгән әсәһенә шылтырата. Тик бармағының дерелдәүен бөтөрөргә кәңәш һорау өсөн түгел. Ул шулай ти: "Әсәй, һеҙ тағы ла минең өсөн борсолаһығыҙ. Зинһар, туктағыҙ. Югиһә, мин эшләй алмайым".

Әсәнең саҡ ҡына борсолоуы ла балаһына шулай тәьҫир итһә, ә тәрән кисерештәренең нисек йоғонто яһауы тураһында әйтергә лә түгел инде. Шуға күрә "Был минең тормошом, нимә теләйем, шулай эшләйем", формулаһы менән йәшәгәндәргә был тәңгәлдә уйланырға урын бар. "Минең аңым торошо, уйҙарым балаларымдың, туғандарымдың, яҡындарымдың иммунитеты өсөн дә яуаплы" - тормошҡа быңа ошондай ҡуҙлектән ҡарарға кәрәк. Тимәк, яҡындарыбыҙ сәләмәт, шат, бәхетле булһын өсөн саралар күрергә кәрәк.

Ыңғай кисерештәр, матур хис-тойғолар ҡаты ауырыуҙарҙы дауаларға булышлыҡ итеүе турaһында беләбеҙ. Кире уйҙар эндокрин системаһын бөлдөрөп, бик күп ауырыуҙарға сәбәпсе булыуы ла билдәле. Йәнгә, тәнгә көлөүҙең йоғонтоһон һәм уны дауалау ысулы буларaҡ ҡулланыуҙы өйрәнгән фәнгә, атап әйткәндә, гелотологияға нигеҙ һалған Америка ғалимы Норманн Казинстың асыштары ла бик ҡыҙыҡлы. Үткән быуаттың етмешенсе йылдарында була был хәл. Норманн Казинс дауалауға насар бирелгән ҡаты сиргә дусар ителә. Йөрөй алмай башлағас, көнө буйы көлкөлө фильмдар, комедиялар ҡарай, һыҙланыуын онотоп, көлә башлай. Бер аҙҙан ул ауыртыныуҙары баҫылыуын, аяҡ-ҡулы хәрәкәтләнеүен тоя. Шулай итеп, ул аяҡҡа баҫа, тулыһынса һауыға, киләсәктә Лос-Анджелес университетының көлөүҙе өйрәнеү кафедраһын етәкләй.

ШУЛАЙ ИТЕП...

"Көлөү ғүмерҙе оҙайта", "Көлгән кеше йәш була", "Рәхәтләнеп көлдөм - бер стакан ҡаймаҡ ашаным" тигән әйтемдәр ҙә бар беҙҙең халыҡта. Иғтибар итһәгеҙ, ысынлап та, ҡыҫҡырып көлгән, тормошҡа оптимизм менән ҡарағандар ауырыуҙарға бик бирешеп бармай. Хәҙер инде кәйеф күтәренке ваҡытта вирустарҙы, бактерияларҙы юҡ итә торған күҙәнәктәрҙең әүҙемләшеүен белгәс, йышыраҡ көлөргә, шатланыу өсөн сәбәп табырға тырышырға кәрәклеген дә асыҡланыҡ...

СӘЛӘМӘТ БУЛ!

КИҘЕҮ АЛДЫНАН...

Күп йыллыҡ тәжрибә күрһәтеүенсә, киҙеүҙән прививка эшләтеү ауырыусылар кимәлен - бер ярым самаһына, дауаханала ятыу зарурлығын ике тапҡырға кәметә, ауыр өҙлөгөүҙәр үҫешен һәм үлем кимәлен минимумға төшөрә. Халыҡтың вакцинация буйынса һорауҙары ла юҡ түгел, шунлыҡтан иң актуаль һорауҙарға яуаптар тәҡдим итәбеҙ.

Кемдәргә прививка бушлай яһала?

● Ярты йәшкә тиклемге балаларға
● Уҡыусыларға, ссуз һәм вуз студенттарына
● Медицина һәм мәғариф ойошмалары, транспорт, коммуналь хеҙмәт өлкәһе хеҙмәткәрҙәренә
● Ауырлы ҡатын-ҡыҙға
● 60 йәштән өлкәндәргә
● Хәрби хеҙмәткә саҡырылыусыларға
● Хроник, шул иҫәптән үпкә, йөрәк-ҡан тамырҙары, метаболитик тыйпылыуҙар һәм һимереү булған сирлеләргә
● Башҡалар ҙа бушлай прививка эшләтә ала, әммә саҡ ҡына һуныраҡ. Быңың өсөн йәшәгән урын буйынса поликлиникаға мөрәжәғәт итергә кәрәк.

Кемгә прививка эшләтергә ярамай:

● Тауыҡ аҡһымына йәки препарат компонентына аллергия булыусыларға
● Алты айға тиклемге балаларға
● Хроник сирҙәр ҡиҫкенләшкәндә, инфекция менән ауырығанда йәки сир башланып торған билдәләр булғанда - баш ауыртҡанда, танау тонғанда һәм быуындар һыҙлағанда ике-дүрт аҙна көтөгөҙ.

Ни өсөн прививканы хәҙер эшләтергә кәрәк?

Эпидемия миҙгеле ни тиклем яҡыныраҡ, шул тиклем ауырыу хәүефе юғарыраҡ. Инъекциянан һуң ике аҙна үткәс, иммунитет барлыҡҡа килә башлай, бер айҙан һуң ғына тулы көсөнә инә һәм бер йылға етәсәк. Шуға күрә прививканы йыл һайын ноябрь башына тиклем эшләтергә кәрәк.

Вакцинанан һуң ауырырға мөмкинме?

Юҡ. Әгәр һеҙ прививка эшләткәндән һуң сирләһәгеҙ, тимәк, икенсе вирус инфекцияһы таралған йәки һеҙ киҙеү вирусы менән прививканың һөҙөмтәһе барлыҡҡа килеп өлгөрмәҫтән алда "осрашҡанһығыҙ".

Балаға ата-әсә рөхсәтенән тыш привика яһай алалармы?

Юҡ. Законға ярашлы, балиғ булмаған балаларға прививка эшләү өсөн ата-әсәнең береһе яҙма рөхсәт бирергә тейеш.

Станислав ШАХОВ.

✓ Әлеге ваҡытта республикала сирләүселәр арта, декабрь һәм ғинуар айҙарында иң ҙур күрһәткестәр көтөлә, шунан һуң кәмеүгә табан барасаҡ. Дамир Вәлишин әйтеүенсә, 1 йәки 2 йыл беҙ ошо режимда йәшәйәсәкбеҙ.

ҠЫҪҠАҺЫ...

АЙ, БЫЛ ТАЖЗӘХМӘТ!

♦ Хирург Глеб Глебов Covid-19 сирлеләр менән бәйләнешкә ингән граждандарға кәңәштәрен еткерә. Табип белдереүенсә, коронавирус йоҡтороусы 11-се көндә генә эргә-тирәләгеләр өсөн хәүеф тыуҙыра башлай. Ауырыған кеше менән бәйләнешкә инһәң, шунда уҡ үҙҡурсаланыу сараларын күрергә кәрәк. Ғаилә ағзаларының айырым бүлмәгә бикләнеүе урынлы, башҡалар ҙа битлектәрҙә йөрөргә, шәхси гигиена сараларын ҡулланырға тейеш. Коронавирустың тәүге симптомдары һиҙелгәнгә тиклем уҡ күп итеп шыйыҡса эсергә, аҡһымлы аҙыҡ һәм С витамины ашарға, сир үҙен һиҙҙергәс тә табиб кәңәш иткән вирусҡа ҡаршы дарыуҙар эсә башларға кәрәк. Ауырыуҙар менән бәйләнеш булыуы тураһында дауаханаға хәбәр итеү ҙә урынлы, улар коронавирусҡа тест үткәрергә тейеш. Шул уҡ ваҡытта тест кире һөҙөмтә биреүе генә кешегә был сир йоҡмауын аңлатмай, вирус ике аҙнанан һуң да үҙен белгертеүе бар.

♦ Терапевт Людмила Лапа коронавирус пандемияһы осоронда һәр кемдең ҡул аҫтында булырға тейешле сараларҙы атаны. Табип фекеренсә, өйҙә мотлаҡ ацикловир, парацетамол һәм аспирин, шулай уҡ пневмонияны дауалауҙа ҡулланылған антибиотик-макролиттар булырға тейеш. Белгес барлыҡ антибиотик дарыуҙарҙы ла табиптар менән кәңәшләшкәндән һуң ғына эсергә кәрәклеген һыҙыҡ өҫтөнә ала, юғиһә, улар эсәктәр һәм башҡа ағзалар эшмәкәрлегенә кире йоғонто яһауы бар. Был дарыуҙар менән бергә бифидобактериялар һәм лактобактерияларҙы ла ҡул аҫтында тоторға кәрәк.

♦ "Лидер-Медицина" үҙәге баш табибы, инфекционист һәм вакцинолог Евгений Тимаков әйтеүенсә, Covid-19 барлығын тикшереү ысулы - ул төрлө антиматдәләргә тестар һәм ПЦР мазогы. Белгес был ысулдарҙың барыһы ла һөҙөмтәле булыуы, әммә уларҙы ваҡытында һәм урынлы ҡулланыу мөһимлеге хаҡында иҫкәртте. ПЦР мазогын коронавирус сирлеләр менән бәйләнешкә ингәс тә һәм ауырыу үҙен һиҙҙергәндән һуң ике аҙна эсендә алалар. Был осраҡта үрнәктәр бер юлы танауҙан һәм ауыҙҙан алына, һөҙөмтәләр дөрөҫлөккә тап килһен өсөн пробиркала бергә ҡушып тикшерелә. Евгений Тимаков баштан уҡ ҡанды антиматдәләргә тикшертеү файҙаһыҙ, ти. Сөнки улар ауырығандан һуң 7-10 көн үткәс кенә барлыҡҡа килә башлай.

♦ Табип Евгений Комаровский коронавирусты билдәләгән төп һыҙыт - ауыҙҙың тәм, танауҙың еҫ һиҙеү һәләтен юғалтыуы, тип белдерҙе. Киҙеү менән сирләгәндә лә еҫ һиҙеү һәләтлеге юғала, әммә ул танау тоноуы менән аңлатыла. Коронавирус йоҡторғанда танау тонмай, тымау ҙа юҡ, ләкин кеше еҫ тоймай.

♦ Мәскәү дәүләт университеты профессоры Алексей Аграновский коронавирусты симптомдарһыҙ кисергәндә сирҙе инфекцияға тикшереү үтеп кенә билдәләп була, тип аңлата. Белгес һүҙҙәренсә, кеше быға тиклем ауырыһа, ябай ПЦР мазогы бер нәмә лә күрһәтмәйәсәк һәм шуға антиматдәләргә тикшерелергә кәрәк. Тикшереүҙәр һөҙөмтәһе һәр ваҡыт тулыһынса дөрөҫлөккә тап килеп етмәһә лә, уларһыҙ коронавирусты асыҡлап булмай, бигерәк тә симптомдарһыҙ үткән осрағын, тип билдәләй Аграновский.

♦ Башҡорт дәүләт университетының йоғошло ауырыуҙар кафедраһы мөдире, профессор Дамир Вәлишин Мәскәүҙең математик модель әҙерләү белгестәренә һылтанма менән илдә коронавирус иң аҙы тағы бер йыл бөтмәйәсәк, тип белдерә. Тик 2021 йыл аҙағында ғына ауырыусылар һаны кәмейәсәк, тип фаразлана. Әлеге ваҡытта республикала сирләүселәр арта, декабрь һәм ғинуар айҙарында иң ҙур күрһәткестәр көтөлә, шунан һуң кәмеүгә табан барасаҡ. Дамир Вәлишин әйтеүенсә, 1 йәки 2 йыл беҙ ошо режимда йәшәйәсәкбеҙ, сирҙе еңеү республиканың һәр кешеһенән тора.

СӘЛӘМӘТЛЕК ӘЛИФБАҺЫ

Арҡа символдар һәм мәғәнәләрҙең ҡыҙыҡлы ҡатнашмаһынан тора. Бер яҡтан, был урын беҙ ҡарарға һәм күрергә теләмәгән бөтөн нәмәне үҙенә урынлаштырған; икенсе яҡтан, ул беҙҙең "сүп-сар ояһы". Унда беҙ ауыртыу һәм ҡаушау тыуҙырған барлыҡ хис-тойғоларыбыҙҙы, кисерештәребеҙҙе "ерләйбеҙ". Арҡабыҙҙы ҡарай, күрә алмағанлыҡтан, башын ҡомға тыҡҡан дөйәғош кеүек булабыҙ, йәғни тирә-яҡта нимә булғанын күрмәйбеҙ икән, тимәк, барыһы ла һәйбәт. Әммә ауыртыуына зарланабыҙ, әйтерһең дә, арҡа ғәйепле! Ә бит ул "сүп-сар ояһы" ролен генә уйнап ҡалмай, унда тән аңының эске структураһының иң мөһим өлөшө, беҙҙең йәшәйешебеҙ нигеҙе, терәгебеҙ - умыртҡа һөйәге урынлашҡан.

АРҠАҢ АУЫРТАМЫ?

Теләгеңә ҡаршы килмә!

Умыртҡа һөйәге. Ул беҙҙең эске үҙәк энергиянан ғибәрәт умыртҡалар тупланмаһы һәм иң юғары рухи ынтылыштарыбыҙ сағылышы. Тәндең башҡа өлөштәренә терәк булып тора, беҙҙе көслө, ышаныслы итә йәки, киреһенсә, "арҡа һөйәкһеҙ" яһай. Ул һөлдә, үҙәк нервы системаһы һәм мейенән тәнебеҙҙең башҡа өлөштәренә барған ҡан әйләнеше системаһы ярҙамында беҙҙең булмышыбыҙҙың күп ҡырлы аспекттары менән тоташа. Шулай итеп, һәр фекер, хис-тойғо, ваҡиға, реакция һәм кисерештәр умыртҡа һөйәгенә һәм организмдың айырым өлөштәренә "яҙыла".

Медицинаның күп йүнәлештәре был өлкәгә ҙур иғтибар бүлә. Мәҫәлән, мануаль терапия тап умыртҡа һөйәгенә иғтибар итә, "үҙгәреү техникаһы" - арҡа рефлекстарына. Был системаларҙа умыртҡа һөйәге аша организмдың барлыҡ өлөштәренә барып етеп һәм уларға ярҙам итеп була икәне иҫәпкә алына.

Умыртҡа һөйәге физик тәндең яралғы барлыҡҡа килгәндән һуң формалашҡан беренсе өлөшө, унан һуң тәндең башҡа өлөштәре барлыҡҡа килә. Тимәк, ул беҙҙең йәшәүгә ынтылышты сағылдыра. Йөклөлөк ваҡытында яралғы аңының үҫеше тап умыртҡа һөйәге аша тормошҡа аша. Ошо арауыҡтағы хәрәкәт - энергияның умыртҡа һөйәге буйлап хәрәкәт итеүе буйынса өлгөргәнлектең бер формаһы булып тора. Шул уҡ ваҡытта умыртҡа һөйәге чакралар системаһын, нигеҙенән башлап өҫкә күтәрелгән кундалини энергияһын да сағылдыра.

Арҡаның өҫкө өлөшө. Был өлөштә ҡулбаштар кимәленән ҡалаҡ һөйәге нигеҙенә тиклем араны күҙаллайбыҙ. Ошо ара яралғы барлыҡҡа килгәндән һуңғы осорҙо, йәғни эске һәм шәхес үҫеше стадияһын сағылдырғанлыҡтан, шунда туплаған хәл ителмәгән мәсьәләләр беҙҙең хис-тойғоларыбыҙға йәки үҙебеҙгә ҡарата күңел ҡайтыуға бәйле. Был өлкәлә беҙ йөрәк чакраһын һәм мөхәббәт энергияһын ҡул һәм ҡул суҡтары аша белдерергә һәләтле. Арҡала икенсе кешегә ҡарата һөйөү һәм йылылыҡ, битарафлыҡ һәм асыу кеүек аспекттар тоташа, әммә уларҙы күрһәтмәйбеҙ, йәшерәбеҙ. Был хис-тойғолар сығыу юлы эҙләй һәм уларға даими күҙ йомоп йәки баҫып торғанда, улар бер урынға тупланып, асыу һәм ярһыу булып сыға.

Арҡаның өҫкө өлөшөндә "броня" барлыҡҡа килтергән көсөргәнештә булған мускулдар бик йыш нәфрәт менән тула, улар башта үҙеңә, һуңынан инде тышҡа, кемгәлер йүнәлтелә. Быны "тол бөкөрөһө" ("вдовий горб") миҫалында ла күрергә мөмкин - арҡаның өҫкө өлөшөндә йомшаҡ туҡымаларҙан барлыҡҡа килгән "бөкөрө", нигеҙҙә, оло йәштәге ҡатын-ҡыҙға хас. Ул оҙаҡ йылдар сыға алмай йыйылған асыу һәм үпкә, ҡартлыҡ килеүе һәм тормош мәғәнәһен һәм маҡсатын юғалтыуҙы раҫлай.

Арҡаның өҫкө өлөшө ҡулбаштар һәм энергия менән бәйле, тигәйнек инде. Тимәк, бында тупланған ауыртыу һәм көсөргәнеш амбицияларыбыҙға һәм ынтылыштарыбыҙға ҡаршы килеп, үҙебеҙ теләгән түгел, ә теләмәгән эш менән шөғөлләнеүебеҙ һөҙөмтәһендә барлыҡҡа килгән күңел ҡайтыу, асыуға бәйле. Был үҙебеҙҙең ысын теләктәребеҙҙе тыйып, уларҙы арҡала "ерләү" һөҙөмтәһе. Йәшерен ярһыуҙы йәки күңел ҡайтыуҙы ирекккә ебәреп, беҙ йәшерелгән амбициялар һәм ынтылыштарыбыҙға ирек бирә алабыҙ. Был өлкә яралғы барлыҡҡа килгәндең беренсе стадияһына тура килгәнлектән, ул беҙҙең эске маҡсаттарыбыҙҙың сағылышы булып тора. Был тормошта үҙ юлыңды эҙләүҙе белдерһә, юғарыраҡ кимәлдә матди тормош власынан һәм уның ымһындырыуҙарынан арынып, үҙеңдең рухи тәғәйенләнешеңде төшөнөүҙе аңлата.

Арҡаның урта өлөшө. Арҡаның ҡорһаҡ үремтәһе (солнечное сплетение) тапҡырындағы ҙур булмаған өлөшө. Тап шунда бик йыш тигеҙлек боҙола. Ул яралғының тәүге ҡыбырлауы осорон кәүҙәләндерә, беҙҙең шәхси эске аспекттарыбыҙҙы тышҡы, йәмғиәттәгеләр менән тигеҙләй.

Был өлкә асыҡ булғанда эске хис-тойғоларыбыҙҙы әйтеп бирә алабыҙ, эске тормошобоҙға тәрән мәғәнә һалабыҙ. Был өлкәнең ябыҡ булыуы энергияны тотоп тороуҙы, үҙеңде күрһәтеүҙән ҡурҡыуҙы аңлата. Йәғни энергия эскә йәшерелгәндә үҙебеҙҙе хәүефһеҙ тойғанлыҡтан беҙ уны тышҡа сығарырға теләмәйбеҙ. Сөнки түбәнгә хәрәкәт өлгөргәнлек процесының бер өлөшө, бында тәбиғи блокировканың, энергияны тотоуҙың тәбиғи нөктәһе урынлашҡан һәм ул беҙҙең ҡартайыуға эске ҡаршылыҡты, яуаплылыҡты йәки үлемде инҡар итеүҙе сағылдыра. Бында беҙ шәхси "мин"дән мөнәсәбәттәргә күсергә, йәғни өлкәндәр хәл иткән мәсьәләләрҙе хәл итергә өйрәнергә тейеш. Был шулай уҡ власть һәм үҙбилдәләнешкә бәйле өсөнсө чакра өлкәһе. Тимәк, умыртҡа һөйәгенең йәки арҡаның был өлөшөндәге уңайһыҙлыҡ тормошта үҙ урыныңды эҙләү процесында әүҙемләшкән власҡа бәйле уйындар йәки низағтар тураһында һөйләй.

Беҙҙең рухи энергиябыҙ юғарыға ынтыла, юғары торош кисерештәрен кисерергә теләй, әммә эго уны туҡтатыу өсөн мөмкин булғандың барыһын да эшләй. Властың йәшерен перспективалары һәм ҡотортоуы күңелде аҙҙыра, уларҙы бер белгәс, "юҡ" тип әйтеүе ҡыйын. Шул уҡ ваҡытта был энергия алдаҡ һәм аҙғынлыҡ менән бәйле. Беҙҙең рухи юлыбыҙ - ошо әүрәткес теләктәрҙән өҫтөн булыу.

Арҡаның аҫҡы өлөшө. Был өлөш ҡорһаҡ үремтәһенән ҡоймосҡа тиклем дауам итә һәм тыуыр алдынан өлгөрөп етеүҙе кәүҙәләндерә. Арҡаның аҫҡы өлөшө ауыртыу осраҡтарын тикшереү беҙҙең ҡартайыуыбыҙҙы хәтергә төшөргән хәл-ваҡиғаларҙа барлыҡҡа килә: 60-70 йәшлек юбилейҙарҙа, никах көнө йыллыҡтарында, балаларҙың сығарылыш кисәләрендә, уларҙың өйҙән сығып киткәнендә, пенсияға сыҡҡанда.

Арҡа ауыртыуын баҡсала эшләү, ауыр йөк күтәреүгә бәйләһәләр ҙә, был өлкәнең "шыйыҡлығы"н күрһәтә һәм етешһеҙлек бары тик көсөргәнеш артҡанда ғына барлыҡҡа килә. Бындай көсһөҙлөк олоғайыуға һәм социаль мөнәсәбәттәр контексында ҡартайыуға ҡаршы тороуға бәйле. Көнбайышта был оҙаҡ йәшәргә һәм мөмкин тиклем йәш, энергиялы булып ҡалырға тырышыуҙа асыҡ сағыла.

✓ Рәшиттең ҡорбан сәйенән һуң донъябыҙ тәгәрәп алға китте лә барҙы бит! Ғәлиә еңгәнең әйткәндәренә ышанам, сөнки Хоҙай Тәғәлә Рәшиттең ихлас ҡорбан сәйен, затлы саҙаҡаһын ҡабул иткәндер.

Әхмәр ҒҮМӘР-ҮТӘБАЙ

ХОҘАЙ БИРГӘН МАЛАЙ

(Хикәйә)

* * *

Кәрим көн аша тиерлек ҡалалағы машиналар һатыла торған үҙәккә барып, үҙе һатып аласаҡ машинаның хаҡын һорашып белешеп торҙо. Бер көн барғанында уға үҙәктәге дилерҙар ике айҙан машинаға хаҡтың ун процентҡа, өс айҙан утыҙ процентҡа артасағы хаҡында хәбәр итте. Кәрим йығылып китә яҙҙы. Машинаға аҡсаһын тултырыр өсөн, бик теләмәһә лә, кредитҡа алырға тура киләсәк уға. Банкҡа йүгереп барҙы. Унда ла ажиотаж. Офисҡа яҡын барырлыҡ түгел. Ярты көн буйы сиратта торҙо. Көтөүе бушҡа ғына булды. Дефолт алдынан ниндәй банк кредит өләшһен инде? Уға ике-өс айҙан, йәғни һумдар нисбәте кинәт һикереш яһағас ҡына килергә ҡуштылар.

Кәрим булған барлыҡ аҡсаһының яртыһын долларға, яртыһын евроға алыштырып алды ла, ауылына ашыҡты. Юлда ла, ҡайтҡас сәй эскәндә ҡатыны менән һөйләшкәндә лә, ҡайҙан аҡса табырға, тигән уй уның башынан сыҡманы. Ауылдағы барлыҡ туғандарын, дуҫтарын күҙ уңынан үткәреп сыҡтылар. Тик ауыл кешеһенә тотош капитал булып тойолған байтаҡ ҡына сумманы һорап алып торор кешене генә иҫләй алманылар. Дефолт алдынан кем кемгә аҡса биреп торһон инде? Барыһы ла барлы-юҡлы аҡсаларына нимәләр алып ҡалырға, күсемһеҙ милеккә әйләндерергә тырыша.

Теге саҡта ҡатынының ауырлы икәнен тәүләп ишеткән көндө Кәрим көтмәгәндә, үҙе лә һиҙмәҫтән, Зөләйханан "Ниңә иртәрәк ауырға ҡалманың?" тип һорауы юҡтан ғына түгел ине. Ысынлап та, әгәр ҙә ҡатыны тап ошо көндәрҙә бала тапҡан булһа, машина өсөн ҡалған аҡса мәсьәләһен Әсәлек капиталы менән хәл итерҙәр ине. Ошо хаҡта уйлауы булды, Кәрим ултырған еренән һикереп торҙо.

- Әсәһе, миңә мул ғына итеп күстәнәс әҙерләп бир әле. Бер сирек бал, ике ҡаҙ һал. Мин иртәгә үҙем менән алып китәм...

- Ярар, әҙерләрмен. Сер булмаһа, кемгә ул күстәнәс?..

- Әлегә сер. Килеп сыҡһа, үҙеңә генә әйтермен...

- Бигерәк ҡыҙыҡһың да инде һин, Кәрим...

- Ҡыҙыҡмын шул. Алла бойорһа, иртәгә "Крузак" менән ҡайтып төшһәм, тағы ла ҡыҙығыраҡ булыр...

Үҙе менән бер бригадала эшләүсе Ғәлләмгә таң һарыһынан китте Кәрим. Ул район үҙәгендә йәшәй ине. Бик ярҙамсыл хеҙмәттәше. Таңнамаҙҙан йортона килеп, тәҙрә аша ҡул иҙәүе менән тышҡа сығырға өндәгән бригадиры Кәримде күргәс, тиҙ генә кейенеп сыҡты. Кәримгә йомошон аңлатырға бер минут ваҡыт етте.

Ғәлләмдең бер туған ағаһы Ғәлим Сынбулатов район дауаханаһында баш табип булып эшләй ине. Кәримдең йомошо тап унда ине. Сынбулатовтың йортона киттеләр. Ғәлләм ағаһының йортона үҙе инеп китте. Ингән ыңғайы кире килеп тә сыҡты. Ағаһы иртүк эшенә киткән икән. Дауаханаға йүнәлделәр. Кәрим хеҙмәттәшенә ағаһына тигән күстәнәсте тотторҙо ла, коридорҙа ултырып ҡалды, Ғәлләм баш табиптың бүлмәһенә инде. Оҙаҡ ҡына һөйләштеләр. Балҡып килеп сыҡты Ғәлләм. Кәримдең ҡулын ҡыҫты ла:

- Ағайымды көскә күндерҙем. Тик ул һинең үҙең менән һөйләшкеһе килә. Бар...

Ғәлләм ағаһына оҡшаған икән дә. Тик баш табиптың саллана башлаған сәстәрен, маңлайындағы һырҙарын күрмәмешкә һалышҡанда, бүлмәлә Ғәлләм ултыра ине. Ул Кәрим менән урынынан тороп күреште. Шунан кире барып, креслоһына ултырғас:

- Ғәлләм, һиңә был справка эш урынында процентһыҙ кредит алыр өсөн генә кәрәк тине. Шулаймы?

- Эйе, тап шулай...

- Башҡа кеше һораһа, иғтибар ҙа итмәҫ инем. Ҡустым үтенгәс, баш тарта алманым. Беҙ туғандар ғына түгел, дуҫтар ҙа...

- Беҙ ҙә уның менән дуҫтар. Ҡустығыҙ ныҡ ярҙамсыл. Кеше йәнле кеше. Ундайҙар донъяла һирәк...

- Йәш саҡта минең улым бөйөр өйәнәге менән йығылғас, донор кәрәк булды. Үҙемдең дә бөйөрҙәр насар. Шул саҡта мин унан үтенгәйнем. Оҙаҡ уйлап та тормайынса, бер бөйөрөн улыма бирҙе. Улым бөгөн Мәскәүҙә медицина университетында профессор...

- Һеҙ бер-берегеҙгә оҡшағанһығыҙ...

- Әле яныма инеп йомошон әйткәс, шундуҡ ҡаршы төштөм. Ә ул малайымды иҫемә төшөрҙө. Тап шул арҡала ғына справка бирергә риза булдым. Ә һиңә нимәгә ул шул тиклем аҡса?

- Машина алырға ине, Ғәлим...

- Аңлашылды. Тик был справканы тотоп, Әсәлек капиталы юлларға барып ҡуйма. Шундуҡ эләктерәсәктәр. Әгәр ҙә берәр хәл була ҡалһа, һин мине, мин һине белмәйбеҙ. Был справканы һин үҙең компьютерҙа әтмәләп алдың. Булдымы?

- Булды. Аңланым. Рәхмәт...

- Ҡыҙығыҙҙың имен-аман тыуыуын теләйем...

Баш табип уның алдына мисәтле документ сығарып һалды ла, минән бурыс төштө, тигән ҡиәфәттә телефонға йәбеште.

Ғәлләм менән ҡала буйлап елдерҙеләр. Төҙөлөш тресының офисына барып, йомошон аңлатҡайны, унан шундуҡ балаһы тыуыу тураһында справка, сабыйҙың "Тыуыу тураһында танытма"һын һоранылар. Быңдай хәлдең килеп тыуырын көтмәгәйне Кәрим. Әммә уға сигенергә түгел хәҙер. ЗАГС бүлегенә барып, танытма алырға тура килде Кәримгә. Ярай әле, хеҙмәттәше Ғәлләм уны дәртләндереп торҙо. Бик күпте белә булып сыҡты хеҙмәттәше. Баҡтиһәң, бөтөнләй тыумаған да, булмаған да балалары өсөн был фани донъяла пособие, Әсәлек капиталы алып ятыусылар ҙа бар икән. Ундай хәлдәр булғанмылыр-юҡмылыр, быларҙы Ғәлләм коллегаһының күңелендәге уңайһыҙланыу тойғоһон алып ташлар өсөн һөйләне булһа кәрәк.

Танытма әҙер булғас, тағы ла офисҡа елдереп барып еттеләр. Ҡалғаны, кем берәү әйтмешләй, "техника эше". Кәримгә предприятиеның Уставына ярашлы, бер йыллыҡ эш хаҡын процентһыҙ кредит итеп бирҙеләр. Ун минуттан шығырлап торған өс йөҙ мең һум аҡса Кәримдең ҡулына күскәйне инде. Ул усына аҡсаһын йомарлап тотҡан килеш, автоүҙәккә шылтыратты. Үҙәк тәүлек әйләнәһенә эшләй икән.

Иҫке машинаһын Кәрим Ғәлләмдәрҙә ҡалдырып торҙо. Ауылға ялтырап торған ап-аҡ "Крузак" менән ҡайтты. Өйҙәгеләр өсөн был көтөлмәгән байрам булды. Ҙур еңеү ине Кәримгә был көн. Ҡатыны табын әҙерләп, тиҙ арала ауылдағы туғандарын йыйып алдылар. Әйҙә, улар ҙа шатланһын, тинеләр. Әлегә тик район түрәләре, завод етәкселәре, эре-эре эшҡыуарҙар атланып йөрөгән машинала ауыл балаһы Кәримдең эйә булыуы күптәр өсөн шатлыҡлы ла, моңһоу ҙа күренеш булды. Кемдер Кәримгә, уның ҡатынына, ҡыҙҙарына ҡушылып, ихластан шатланды, кемдеңдер эсе көтөрләне.

Ҡунаҡтар таралышҡас, Зөләйха иренең ниҙер әйтеүен көттө. Әгәр ҙә машина алып ҡайтһам, һиңә генә һөйләрмен, тигәнде һәр саҡ иҫендә тотҡас, түҙемһеҙләнеүен көскә тыйҙы. Ҡыҙҙары йоҡлап киткәс, Кәрим түш кеҫәһенән танытманы сығарып һалды. Зөләйха документты ҡулына алып, оҙаҡ ҡына текәлеп торҙо. Тәүҙә унда яҙылғандарҙың айышына төшөнә алмайынса торҙо ла, барып еткәс, документты иплəп кенә кире урынына ҡуйҙы. Бер ни ҙә өндәшмәне. Тынлыҡты Кәрим емерҙе.

- Нимә, әсәһе, документта ҡыҙыбыҙҙың исеме дөрөҫ яҙылмағанмы әллә?

- Дөрөҫ тә. Тик, атаһы, әллә нисек бит әле. "Иләнмәгән-һуғылмаған, ҡайным, һиңә бер ыштан", тигән һымаҡ килеп сыҡмаймы? Ҡыҙыбыҙ тыумаған бит әле...

- Бишәүҙе тапҡасың, алтынсыһын да табырһың инде. Бик тырыш булып сыҡты Заринабыҙ. Тап ошо документ ярҙамында беҙҙең эштән процентһыҙ кредит бирҙеләр. Йыллыҡ эш хаҡы иҫәбенә. Машинаға аҡсаны шуның менән тултырҙыҡ...

- Шулай ҙа...

Был хәл-ваҡиғаға халыҡтың меңәр йылдар буйына аҡыл-тәжрибәһенән сығып, ниндәй баһа бирергә мөмкин булыр ине икән? Хәйләһеҙ донъя файҙаһыҙмы? Бәлки, ысул маҡсатты аҡлайҙыр? Ә бит ҡыл да ҡыбырҙатмайынса ла, арҡыры ятҡан таяҡты буйға һалмайынса ла, миллион-миллион долларҙарға эйә булыусылар менән сағыштырғанда Кәримдең был алдағы бөтөнләй күҙгә лә эленмәй кеүек. Был ваҡиғаның аҙағы ла яҡшы бөтөр ине. Әгәр ҙә Кәрим машина алып ҡайтҡандан һуң ай ярым үтеүгә Зөләйхаһы йоп-йоморо ҡара малай тапмаһа...

(Дауамы бар. Башы 43-сө һанда).

БЕР КӘЛИМӘ ФЕКЕР

ҠОРБАН СӘЙЕНӘ...

Бала саҡта минән ике йәшкә кесе Рәшит төш мәлендә ҡунаҡҡа саҡырҙы. Барып инһәм, өй эсе тулы беҙҙең тиҫтер ҡыҙ-малайҙар. Өҫтәл тирәләй ултырышҡас, Рәшит иҙән уртаһына баҫып, саҡырыуының сәбәбен аңлатты:

- Бик беләһегеҙ килһә, бөгөн бит Ҡорбан ғәйете! Оло байрамда һеҙҙе ҡыуандырып алайым тинем. Ошо изге көндә кеше бер-берeһенә бүләктәр бирергә бурыслы! - Ошо тәрән мәғәнәле сығышынан һуң малайҙарҙың алдына күлдәктәр һалды, ҡыҙҙарға аҡ кешмир яулыҡтар өләште.

- Йә, саҙаҡама доға ҡылып алайыҡ! Кем боронғоса уҡый белә?

- Мин! - Иҙелбай һикереп сыҡты.

- Әйт изге һүҙҙәреңде!

Иҙелбай ҡулдарын алға һоноп уҡып та ебәрҙе:

- Бисмиррахим, сатыр сирражим! Амин! - Әпәр итеп, дәррәү биттәребеҙҙе һыпырҙыҡ.

Иртәгәһен таң менән беҙгә Рәшиттең әсәһе Ғәлиә еңгә килеп инде.

- Килен, Рәшитең өй эсе тултырып балаларҙы ҡунаҡҡа йыйған икән, ҡалай шәп бала булып сыҡты әле... - тине әсәйем.

- Ҡуй инде, ҡуй, әхирәттең тыуған көнөнә тип Байғужаға барған арала ҡылған был ҡылыҡты, шкафтағы барлыҡ күлдәк-яулыҡтарымды хәйер итеп иптәштәренә тараҡҡан. Хәҙер шуларҙы кеменеләр килтереп бирә, килтермәгәндәрен үҙем йыйып йөрөйөм...

- Улайтып рәнйетмә баланы, изге күңелдән башҡарған бит ул был ғәмәлен! - тине әсәйем. Өләсәйем дә һүҙгә ҡушылды:

- Йыйғаныңды кире таратып сыҡ!

- Бейем, өлкән малайыбыҙҙы өйләндерергә тип торабыҙ ҙа баһа, төйнәнгәнем туйға тигәндәре ине!

- Ҡул-аяҡтарығыҙ бар, эшләп йөрөйһөгөҙ, мөлкәтегеҙ янып китмәгән, донъяғыҙҙы һыу баҫмаған, табырһығыҙ!

- Һуң, бейем...

Өләсәйем ҡырыҫ ҡына бүлдерҙе:

- Әйткәнемде эшлә!

Һуңынан Ғәлиә еңгә яйы сыҡҡан һайын ҡабатларға ярата:

- Рәшиттең ҡорбан сәйенән һуң донъябыҙ тәгәрәп алға китте лә барҙы бит!

Ғәлиә еңгәнең әйткәндәренә ышанам, сөнки Хоҙай Тәғәлә Рәшиттең ихлас ҡорбан сәйен, затлы саҙаҡаһын ҡабул иткәндер, Иҙелбайҙың доғаһын дөрөҫләп ишеткәндер, ҡабул иткәндер ҙә, яҡшылыҡҡа изгелек менән яуаплап, үҙенең мул бүләктәрен ебәргәндер!

Хәйҙәр ТАПАҠОВ.

ИНТЕРНЕТТАН

ҺИМЕҘ БАЛАЛАР...
хәүеф төркөмөндә

■ Рәсәйҙә һимеҙлек менән яфаланыусы балалар проблемаһы, мәҫәлән, Америка Ҡушма Штаттары менән сағыштырғанда, ул тиклем киҫкен тормай. АҠШ-та балаларҙың 20 процентына, ә өлкән йәштәге кешеләрҙең өстән бер өлөшөнә ҡуйыла бындай диагноз. Балаларҙың һимеҙлеге - йөрәк, яман шеш һәм башҡа сирҙәр һөҙөмтәһендә тыуа, социаль һәм эмоциональ сәбәптәр тураһында әйтеп тораһы ла юҡ. Белгестәр әйтеүенсә, бөгөн заман йәштәре ата-әсәләренән алда үлгән тәүге быуын булыуға дәғүә итә. Күптән түгел "Педиатрия" журналында яңы тикшеренеүҙәр һөҙөмтәһе баҫылды. Белгестәр балаларға ризыҡты бәләкәй тәрилкәләргә һалып бирергә тәҡдим итә. Филадельфия мәктәбенең беренсе класс уҡыусыларына ҙур һәм бәләкәй тәрилкәләр тәҡдим иткәндәр, улар унда аҙыҡты үҙҙәре һалып алған. Ҙурыраҡ тәрилкәне һайлаусылар күберәк ашауы асыҡланған. Бының менән һимеҙлекте дауалап булмаясаҡ, шулай ҙа тәҡдим ителгән ысул был йүнәлештә тәүге аҙым буласаҡ, ти ғалимдар.

■ Фруктозаны артыҡ ҡулланыу һимереү, Паркинсон ауырыуы, депрессия, биполяр тайпылыш менән бәйле 900-ҙән ашыу гендың әүҙемлеген үҙгәртә икән. Калифорния университеты ғалимдары ҡомаҡтарҙа һынауҙар үткәргән. Уларҙы башта лабиринттан сығыу юлын табырға өйрәткәндәр. Һуңынан алты аҙна һынауҙар үткән, ҡомаҡтарҙы өс төркөмгә бүлеп, төрлөсә ризыҡ менән туҡландырғандар. Фруктозала "ултырған" ҡомаҡтар кире лабиринтҡа төшкәс, сығыу юлын башҡаларға ҡарағанда оҙағыраҡ эҙләгән. Икенсе төркөм фруктоза менән бергә омега-3 ҡабул иткән. Өсөнсө төркөмгә уларҙың береһе лә бирелмәгән. Икенсе һәм өсөнсө төркөмдәге ҡомаҡтар араһында айырма табылмаған, йәғни, омега-3 глюкозаның зыянын юҡҡа сығарған.

■ Джорджтаун университеты хеҙмәткәрҙәре иҫәпләүенсә, ҡайһы параметрҙар буйынса бала тыуыуы өсөн буласаҡ атайҙың биологик йәше әсәйҙекенә ҡарағанда ла мөһимерәк. Шуға ла билдәле бер йәшкә тиклем атай булып өлгөрөргә кәрәк, ти улар. Атай кеше 40 йәште үтһә, баланың аутизм менән тыуыу ихтималлығы арта икән. Шуға ла 40 йәшкә тиклемге арауыҡ иң яҡшыһы һанала. Шулай уҡ тыумыштан килгән нәҫел дефекттары, шизофренияның юғары кимәле лә буласаҡ атайҙың йәше менән бәйле. Әгәр ҙә ул алкоголле эсемлектәр ярата икән, яңы тыуған баланың ауырлығы нормаға тулмауы ихтимал. Ҡатын-ҡыҙҙар өсөн бала табыу өсөн иң оптималь йәш - 25-тән 35 йәшкә тиклем, ти Цюрих университеты ғалимдары.

■ Диетологтар лимонды организмды таҙартыусы иң яҡшы сара тип һанай. Ул организмдан шлактарҙы сығара, махсус диета тотҡанда һәм физик күнекмәләр яһағанда был цитруслы үҫемлек артыҡ ауырлыҡтан ҡотолорға ярҙам итә. Бынан тыш, лимонда иммун системаһын нығытыусы, аллергия, туберкулез, ревматизм мәлендә хәлде яҡшыртыусы С витамины күп. Диетологтар лимондың ҡабығын да ашарға тәҡдим итә, сөнки уның составындағы пектин асығыу тойғоһон бер нисә сәғәткә баҫа.

ҺАБАҠТАР

Бер нисә йыл элек редакция эштәре менән йөрөгәндә ҡоймаһыҙ, янында бер яҡҡа ауыша башлаған иҫке мунсаһынан тыш башҡа ҡаралтыһы булмаған йортҡа инергә тура килде. Дөрөҫөрәге, саҡырып индерҙеләр. Урамда бер үҙе уйнап йөрөгән 4-5 йәшлек малай, беҙгә лә инегеҙ, тип ихласлап әйҙүкләне. Баланың һүҙен йыҡмайым тип, уның артынан эйәрҙем. Бәләкәй генә иҫке йорттоң тупһаһы, солан иҙәне таҙа итеп ҡырып йыуылған. Алты мөйөшлө өйҙөң түрендә бишек эленгән. Уның янында 45-50 йәштәрҙәге ҡатын боронғоса ҡолға ултыртып, йөн иләй. Тигеҙ итеп тетелгән йомарлам тилбер бармаҡтар араһында һәғәттә нәҙек һәм тигеҙ епкә әйләнә.

ЭСКЕЛЕКТӘН...
айыҡлыҡҡа күстем

Малай менән ят кешенең инеүен күреп, ҡатын һикереп торҙо, ғәйепле кеше һымаҡ, юғалып ҡалды. Мин нимәлер әйтергә лә өлгөрмәнем, "Балаларҙың тамағы туҡ, һөт тә, май ҙа бар", тип һыуытҡысын асып күрһәтте. Ул да булмай, теге шуҡ малай пластик шешәләге һөттө күтәреп эсә лә башланы.

- Бигерәк һөт ярата, - тине ҡатын аҡланғандай. - Ҡулыңды йыу ҙа, әйҙә, ашарға, - тип, бер туҫтаҡ яңы бешкән бөйөрөктәр ултыртты. Урамдан асығып ингән малай инәлтеп торманы, йәһәтләп өҫтәл артына уҙҙы. Шунда ғына мин үҙемдең кемлегемде, малай саҡырғас, уларға ла инергә баҙнат итеүемде әйтергә форсат таптым. Ҡатын еңел һулап ҡуйҙы:

- Һеҙҙе бит мин опеканан икән, тип уйланым. Улар шулай тикшереп тора. Ҡыҙымдың балаларын ҡарайым. Уларҙы әсәһенән тартып алырға уйлағайнылар, үҙемә алып ҡайттым. Бирмәй ҡырталаштылар, әлбиттә. Яҡын-тирәлә минең дә эскесе тигән яманатым сыҡҡан шул. Әммә аҡтыҡ көсөмдө туплап, ошо балалар хаҡына яман ғәҙәтемде ташланым. Ҡыҙыма тейешле тәрбиә, һөйөү бирә алмағаным өсөн ҡалған ғүмеремде ейәндәремә арнарға булдым. Алла бар, ул миңә ярҙам итә, көс бирә, - тип башланы ҡатын үҙенең еңел булмаған тормош сәхифәһен.

Оҙаҡ йылдар эсеп ныҡ ҡына таушалғанлығы, ҡаш өҫтөндә, яңағында тәрән яра эҙҙәре күренә. Шулай булыуға ҡарамаҫтан, яңы танышымдың ҡасандыр бик һылыу булыуын төҫмөрләргә мөмкин ине.

- Үкһеҙ етем үҫтем. Атайымды хәтерләмәһәм дә, әсәйемдең эсеп үлгәнен беләм. Өс-дүрт йәштәр ине миңә ул ваҡытта. Артыҡ күп эсеүҙән айнымай ҙа күршеләрҙең ишек алдында яҡты донъя менән хушлашты ул. Бала сағым, үҫмерлек йылдарым балалар йортонда, интернатта, туғандарҙа йөрөп үтте. Медик булырға хыялландым, әммә уҡып булманы. Ун һигеҙем тулыр-тулмаҫтан тормошҡа сыҡтым. Атай-әсәй һөйөүен күрмәгәс, Хаҡ Тәғәләм, исмаһам, ир бәхете насип итһен ине, тигән хыялым да бойомға ашманы. Ул минән һигеҙ йәшкә өлкәнерәк ине, эсергә ратты. Уныһына түҙер инем дә ул, ныҡ көнләште. Ауылда ул ҡушмаған ир йораты ҡалмағандыр. Мәктәп уҡыусыларынан алып, бер аяғы ерҙә, икенсеһе гүрҙә булған оло йәштәге бабайҙарҙан да көнләй ине. Юҡ сәбәпте бар итеп, айырылышыуҙы йылдан-йыл һуҙып тик килдем. Сығып китеп, баш терәр урыным да юҡ ине инде...

Эскегә бирелеүемдә иремде генә ғәйепләмәйем. Араҡы ҡолона әйләнеүемдә үҙемдә лә бар ғәйеп. Ҡайҙа ҡаҙ өмәһенә, һарыҡ ҡырҡырға, өй һыларға, баҡса ултыртырға, дебет иләргә - бөтә ерҙә мин башлап йөрөнөм. "Һинең ҡулың түгел, Ғәйшә-Фатима ҡулы", тип, һалпы яғыма һалам ҡыҫтырып, эшем өсөн аҡса менән түгел, ә "аҡ баш" менән ризалаттылар. Арзан да, өҫтәүенә үҙҙәренә лә өлөш сыға. Хәҙер уйлайым: эшләгәнемә аҡса түләһәләр, бөгөн ауылда минән дә бай кеше булмаҫ ине...

Ҡыҙым ваҡытында йүнле тәрбиә күрмәгәс, насар юлға баҫты. Эсте, тартты, юғалды... Ҡурсаҡ кеүек матур ҡыҙымдың ҡырын юлға китеүендә үҙем ғәйепле. Әрләргә лә, өгөт-нәсихәт бирергә лә хаҡым юҡ бит минең. Хәҙер ятһам да, торһам да Аллаһу Тәғәләнән ҡыҙымды хаҡ юлға баҫтырыуын һорайым. Юғары Көс бар ул, уға мин ныҡ ышанам, ул барыбер ярҙам итәсәк. Аяғыма баҫырға ла ул булышлыҡ итте. Юғиһә, дауаланам тип, ҡайҙа ғына йөрөмәнем, кемгә генә мөрәжәғәт итмәнем. Ә бына ошо балалар хаҡына мине дөрөҫ юлға баҫтырыуын, күңелемде нурландырыуын, тәүфиҡ биреүен ялбарҙым, илай-илай һораным. Ярҙам итте, көс бирҙе...

Эсеүемде ташлағаныма бик һирәктәр ышана. Элекке ҡыҫтай-ҡыҫтай эсергән күршеләрем мыҫҡыллы ҡараш ташлай, әммә миңә унан ҡыйын түгел. Үҙемдә ниндәйҙер эске ныҡлыҡ, эске ҡеүәт тоям. Уның көндән-көн нығынғанын һиҙәм. Кәүҙәм турайғанын, башым күтәрелгәнен беләм.

Ә үткән көндәремде уйламаҫҡа тырышам. Бәхетле мәлдәрем бик аҙ минең, беләм. Үҙемдең түбәнлеккә төшкәнемде ниңә хәтерләргә? Алға ҡарап йәшәргә өйрәнәм. Ейәндәремде лайыҡлы итеп үҫтереү, ҡыҙымды дөрөҫ юлға баҫтырыу хаҡына...

Ошо ваҡыт бишектәге бала тауыш бирҙе. Ҡатын ғәфү үтенде лә, ҡулын сайып, өй түрендәге сәңгелдәккә ашыҡты. Шундай һөйөү менән ҡараны ул сабыйға, наҙ тулы күҙҙәре менән баҡты. Ҡояш нурынан да яҡтыраҡ, иркәрәк, йылыраҡ был ҡарашты бала ла тойҙо һәм шунда уҡ тынысланды. Ул да булмай, мине эйәртеп ингән малай ҙа өләсәһе менән ҡустыһына барып һыйынды. Был илаһи мәлде боҙғом килмәне. Бер-береһенең йылыһын, мөхәббәтен, бер-береһенә кәрәклеген тойоп ултырһындар әйҙә.

Урынымдан ҡуҙғалғанымды күргәс, ҡатын:

- Минең хаҡта нимәлер яҙа торған булһағыҙ, шуны ла онотмағыҙ әле: араҡы - ул бөтә бәләнең башы. Бәхетле булғығыҙ килһә, ҡулығыҙға ла алмағыҙ. Үлтереш, суицид, юл-транспорт ваҡиғалары, йоғошло ауырыуҙар, зәғиф балалар, хәйерселек, енәйәтселек - бөтәһе лә йөҙ грамм араҡынан башлана. Тағы ла шуны әйтергә тейешмен: кем дә кем "йәшел йылан" ағыуы менән зарарланған булһа, уны ташларға бер ҡасан да һуң түгел. Иң беренсе - үҙегеҙгә ышанығыҙ! Аллаһтан һорағыҙ, ул мотлаҡ ярҙам итәсәк, - тип оҙатып ҡалды.

Ихатаға сыҡҡас, үҙ күҙемә ышанмай аптырап йығылып китә яҙҙым - рәшәткәһе булмаһа ла, өй тирәләй күҙҙең яуын алып аллы-гөллө сәскә үҫә икән дә! Ингән ваҡытта телдәр малайға албырғап, иғтибар ғына итмәгәнмен. Ә тәҙрә төбөндә халыҡта һөйөү елкәне йәки ҡатын-ҡыҙ бәхете тип йөрөтөлгән спатифиллум күпереп сәскә атҡан. Бик һирәктәрҙе генә ҡыуандыра ул был гөл. Был, һис шикһеҙ, ҡатындың бәхетле булырға тейешлегенә ишаралаған һымаҡ булды. Һәр хәлдә, мин уны шулай ҡабул иттем...

Ләйсән СӘЛИХОВА.

АЙЫҒАЙЫҠ!

ӘСЕ ХӘҠИҠӘТ

Беҙ эскелектең киң таралған заманында үҫтек. Үҙебеҙ ҙә уның гөрләтеп сәскә атыуына булышлыҡ иткәнбеҙҙер. Эйе, эйе... Етенсе кластан уҡ һәр байрам табынына йыйылыу эскелек менән үтте. Ә байрамдар күп булды: 23 февраль, 8 март, 1 май, 9 май, 7 ноябрь. Тәртибе лә шулайыраҡ булғандыр, уҡытыусылар менән дә хатта бергә йыйылышып байрам иттек.

Хәтеремдә, ун һигеҙ йәшемдә, леспромхоз пилорамаһында эшләп йөрөгәндә, урмансылар байрамына биргән яртыны ла иптәштәр менән бергә төпләнек. Шулай тейеш, тигән һымаҡ йәшәгәнбеҙ инде. Сөнки байрамдар, ҡунаҡтар эскеһеҙ үтмәҫкә тейештер, тигән фекерҙә инек.

Бер мәл үҙебеҙ менән кистәрен бергә бейегән, шаярып көлгән, армиянан әле генә ҡайтҡан егеттең эсеп үлеүе шаңғытты. Ошоғаса кеше тыуа, йәшәй, ҡартайып үлә, тигән аң менән йәшәгәнлектән, бындай хәлдең булыуын бер ваҡытта ла күҙ алдына килтермәгәнмен. Унан, ултырып уйлағандан һуң, араҡы тигән яуызға ҡаршы торорға, тигән ҡарарға килдем. Әйтеү бер, ә көрәшеүе ауыр буласағын, хатта был яуҙың ғүмерем буйына һуҙыласағын ғына уйлап еткермәгәнмен ул саҡта. Башта ҡунаҡ өҫтәленән ҡалған рюмкалағы араҡыларҙы, шешә төбөндә ҡалғандарын түгеүҙән башланым. Тик быға берәү ҙә иғтибар итмәне. Буш рюмкаларҙың урынына тулылары килеп ултырҙы. Үҙемдең иң яҡындарыма аңлатырға тырыштым, әммә ишеткән яуаптарым: "Яҡшы, аңлайһың. Иң мөһиме, үҙең эсмә!"- булды.

Кейәүгә сыҡҡас, ғаиләләге шул уҡ эскелек традицияларына ҡаршы төштөм. Ҡайны-ҡәйнәнән башҡаланғас ҡына, бик ауырлыҡ менән туҡтата алдым әлеге йоланы. Беренсе тапҡыр һуғым ашына алған бер яртымды ауыл халҡы байтаҡ ваҡыт: "Туғыҙ кешегә бер ярты ғына ултыртҡан, һаран килен", - тип һөйләп йөрөнө...

Йәшәйештә бөтә нәмәнең дә аҙағы, сиге була. Ә ошо һуңғы сиккә еткермәҫкә, бик булмаһа, сикте киңәйтә бирергә беҙҙең ҡулыбыҙҙан килә. Тик көрәште иртәгә йә киләсәктә түгел, ә бөгөндән башларға кәрәк.

Гөлдәр ИСРАФИЛОВА.

✓ *Әгәр ул ошо асҡысты һайлаһа, ишек асылыр ине. Беҙҙең менән дә шундай уҡ хәлдәр булып тора. Эш кешеләр араһындағы үҙ-ара мөнәсәбәттәргә ҡағылғанда, беҙ асҡыстарҙы үҙебеҙсә борорға теләйбеҙ.*

ТӘБИҒӘТ МӨҒЖИЗӘҺЕ

ЙӘТСӘ ИСЕМДӘРЕ МАТУР...

Яныраҡ ошондай әңгәмәнең шаһиты булырға тура килде. "Иртәнсәк тороп тышҡа сыҡһам, бесәй бер бәләкәй генә йәнлекте сиҙәм үләнгә һуҙып һалған да уға ҡарап ултыра. Мин битараф ҡына, берәй сыскан-фәләнде тотҡандыр шунда, тип уйлап ҡуйҙым. Әммә минең фараз дөрөҫкә сыҡманы. Бесәй ҡорбаны унан саҡ ҡына ҙурыраҡ икән. Төҫө лә башҡа. Ҡорһағы, баш-муйын аҫты һәм тәпәй остары аҡ. Арҡаһы, баш-муйындың өҫ яғы көрән. Йөнө ҡуйы. Аяҡтары ҡыҫҡа. Тырнаҡтары ослo. Муйыны оҙон. Башы бәләкәй. Тештәре үткер. Күҙҙәре бер аҙ алға сығып тора. Аптырап ҡуйыла, бындай йәнлекте бер ҙә күргән юҡ ине бит әле. Әллә үҙе урмандан беҙгә килгән, әллә бесәй уны урмандан тотоп алып ҡайтҡан. Шул арала малын көтөүгә ҡыуып ҡайтып килгән күршене күреп ҡалдым. Уны ҡул болғап саҡырып алдым. Ул бесәйҙең табышына ҡарап, баш сайҡап ҡуйҙы. "Күрше айыу алған икән, тип йүгереп килгән булам бит әле. Ә бына бынын исемен белмәйем. Бик ҡурҡыныс йәнлек икәнен генә беләм. Ярай әле үҙенә ташланмаған. Бесәйенә рәхмәт әйт, уны мәлендә тотоп өлгөргән. Тегеләй булһа, иртән тороуыңа ҡаҙ-тауыҡтарыңдан ҡолаҡ ҡаҡҡан булыр инең", - тине шаяртыу ҡатыш. Күршегә ҡарап көлөмһерәй биреп ҡуям. Ҡаҙ суҡышынан әҙ генә оҙонораҡ булған был йәнлек нисек итеп шундай ҙур ҡаҙҙы үлтерә алһын инде? Минең өнһөҙ һорауға күршебелгес ошолай яуап бирә. "Ҡаҙҙың муйынына урала ул. Шунан һыға инде. Тәне үтә һығылмалы бит". Әле бына шуны уйлап торам - әллә күрше шаяртты, әллә ысынды һөйләне. Йәнлектең исемен белеп ҡуйғанда ла шәп булыр ине".

Минең мәҡәлә бына ошо йәнлеккә арнала. Уның исеме йәтсә була. Урыҫтар уны "ласка" тип йөрөтә. Әңгәмәсенең күршеһе дөрөҫ әйтә: был йәнлек йыртҡыстар төркөмөнә ҡарай. Ғалимдар белдереүенсә, йәтсә тотош ил буйынса йыртҡыстарҙың иң бәләкәйе булып иҫәпләнә. Уның кәүҙә ауырлығы ни бары 100 грамм самаһы ғына. Йәтсәнең төп ҡорбаны булып сыскан (һәм башҡа кимереүселәр) иҫәпләнә. Был турала халыҡ ижадында ошолай телгә алына.

Ҡулдән көшөл типтем тип,
Әтәлгә ҡош маҡтаныл,
Мәңгә ҡыйғыр була алмаҫ.
Ярҙан сыскан типтем тип,
Көнгөнән ҡош маҡтаныл,
Мәңгә йәтсә була алмаҫ.

Белгес-күршенең тауыҡҡаҙ тураһындағы мәғлүмәте лә дөрөҫ. Йәтсә уларҙы бигерәк ярата. Һарайға бер эйәләшеп алһа, ҡаны үтә ҡыҙып китә уның. Бер төндә барлыҡ тауыҡтарҙы үлтереп, уларҙы теҙеп һалып ҡуя. Хатта йомортҡаларын тишеп эсеп бөтә. Бигерәк тә ҡаҙ бәпкәләрен "ярата". Уларҙың береһен дә һау ҡалдырмай үлтереп сыға. Үҙенән күпкә ҙур ҡуянды ла харап итеүе бар. Йәтсәнең төп ҡоралы булып уның тештәрен тора. Ҡорбанының муйынына урала һәм үткер тештәрен баш һөйәгә аҫтына батыра. Бына ошондай ҡурҡыныс йыртҡыс йәнлек ул йәтсә.

Бәләкәй генә ошо йән эйәһе үҙенең үтә ҡанһыҙлығы менән билдәле. Шуға күрә уның урыҫса матур ласка исеме есеменә тура килмәй. Латин телендәге исеме дөрөҫләккә тап килә былай. Ул "ҡарҙан да ағыраҡ" тигәндә аңлата. Был ысынлап та шулай. Йәтсә йәйге көрән төҫөн ҡышын ап-аҡ тунға алыштыра. Уның аҡ ҡар өҫтөндә баҫып торғанын күреп тә булмай. Бары тик ике ҡарағусҡыл күҙе генә уны белгертеп тора. Ласка исеменә ошондай тарихи аңлатма бар. Борон йәтсәне кеше эйәләштергән һәм үҙ өйөндә тотҡан. Бигерәк тә бала йәтсә кешегә бик тиҙ өйрәнгән. Тора-бара ул ғаиләнең һөйкөмлө (ласка исеме ошоға бәйле) бер ағзаһына әйләнеп киткән. Хатта хужаһына эт һымаҡ эйәреп, урманға йөрөгән. Өйҙә сысҡандарҙы аяуһыҙ ҡырып, кешегә ярҙам иткән. Ошолай матур ғына донъя көткән мәлдә бәлә килгән: көтмәгәндә кеше ғаиләһенә бесәй килеп ингән. Ни сәбәптәндер, кеше уны яҡыныраҡ күргән. Бесәй, әлбиттә, үҙ сиратында "өйҙәшен" шунда уҡ юк иткән. Шунан бирле йәтсә урманда, ә бесәй кеше өйөндә көн күрә башлаған.

Миненсә, шул мәлдән башлап йәтсә кешегә бик нык үпкәләгән. Бәлки, шуға күрәлер, ваҡыты менән ул ауылға килеп киткеләйҙер. Тауыҡ-ҡаҙын аяуһыҙ ҡырып, үҙ үпкәһен шулай кешегә белгертеп китәлер. Әйткәндәй, кешенең атын да үҙ итмәй йәтсә. Ат тотҡан кешеләр беләләр, ваҡыты менән төнгөләккә ҡырға еберелгән ат лысма тир булып ҡайтып инә. Шуныһы аптырамалы, аттың ялы гел үреүле була. "Малҡайымды шүрәле менеп йөрөп, аҡ күбеккә төшөргән, ялын сәс һымаҡ үреп бөткән", - тип көйәләнер ине күптәр. Ә шулай ҙа, был йәтсәнең генә эше, тип иҫәпләүселәрҙең фекере дөрөҫтөр. Улар әйтеүенсә, был йәнлек аттың әсе тире менән сыҡҡан тоҙҙо ялай. Атҡа һикереп менә һәм уның ялын ишә башлай. Был, әлбиттә, атҡа оҡшамай. Ул тыпырсына һәм тулай башлай. Әммә тыпырсынған-тулаған һайын ул ныҡыраҡ тирләй. Төнө буйы аттан төшмәй йөрөй йәтсә. Таңға табан ғына һикереп төшөп ҡала. Ваҡыты менән ат аҙбарына ла килеп киткеләй ул. Был мәлдә иртән хужаны лысма тир булған ат ҡаршылай.

Йәтсәнең йәшәү рәүеше лә бик үҙенсәлекле. Ул оя төҙөп этләнмәй. Күбергән ҡорбандарының өңөн үҙ өйө итеп ала. Һис булмаһа, тәбиғи ҡыуышлыҡтарҙа көн күрә. Ул көбән төбөндә лә, ерҙә ҡолап ятҡан ағас аҫтында ла һәм башҡа ошондай урындарҙа ла үҙен һәйбәт тоя. Яҙ аҙағында йәтсәләрҙең яңы ғаиләләре барлыҡҡа килә. Инә йәтсә балалар өсөн ояны йылыта. Оя эсенә ҡоро үлән, мүк, япраҡ ташый һәм түшәй. Бер ай самаһы ваҡыт үткәс, дүрт-биш бәпәй донъяға килә. Яңы ғына тыуған бәпәйҙең ауырлығы ни бары 1,5 грамм була. Балалар бәләкәй, уларҙы аяҡҡа баҫтырыр кәрәк. Әммә был ваҡытҡа атайҙан күптән елдәр иҫкән була. Ата йәтсә балалар ҡарау-тәрбиәләүҙә бөтөнләй ҡатнашмай, ул айырым йәшәргә ярата. Бар донъя хәстәрлектәре әсәй елкәһенә төшә. Ул балаларын ҡарай, тәрбиәләй, һунар серҙәренә һәм башҡаһына өйрәтә. Өс-дүрт ай үтеүгә, йәш йәтсәләр тамам үҫешеп етә. Шул мәлдән башлап яңы быуын үҙаллы донъя көтә башлай.

Ә шулай ҙа мәҡәләне, нишләптер, йәтсә - йыртҡыс бит ул, тигән фекерҙә тамамларға күңел тартмай. Әгәр йәтсә булмаһа, Аллам һаҡлаһын, урман-яланда сысҡандар үтә шашып үрсеп китер ине, улар бар донъяны баҫып алыр ине. Ә тауыҡтарға килгәндә инде... Берҙән, ул көн һайын ауылға килеп, тауыҡ-ҡаҙ ҡырып йөрөмәй. Икенсенән, бындай ауыһыҙлыҡта кешенең ғәйебе лә бар һымаҡ. Өсөнсөнән, йыртҡыс исемен күтәреп йөрөгәс, уны аҡларға ла кәрәктер инде.

Әғләм ШӘРИПОВ.

УҢЫШ ҠАҘАН

ҒҮМЕРҘӘР ЗАЯ ҮТМӘҺЕН

45-се идея
Асҡысыңды һындырма

Һин ҡасан да булһа йоҙаҡта асҡысты һындырғаның бармы? Шулай бер мин дуҫымдың асҡыстар бәйләмен ҡарап ултырҙым да, бер асҡыстың стержены ғына ҡалыуын күреп ҡалдым. "Ниңә һынды был асҡыс?" - тип һораным дуҫымдан. "Асҡыс йоҙаҡтың эсендә кипсәлде лә ҡуйҙы, ә мин һаман уны борорға маташтым", - тип яуап бирҙе ул.

Беҙҙең күбебеҙ ҡайһы берҙә шулай итәлер, тип уйлайым. Бөтә нәмә беҙҙенсә барыуын теләйбеҙ. Хатта йоҙаҡҡа икенсе асҡыс тыҡҡанда ла беҙ асҡыстың боролоуын теләйбеҙ. Һөҙөмтәлә асҡысты һындырыуға ғына өлгәшәбеҙ. Дуҫымдың асҡыстар бәйләмендә асырға маташҡан йоҙаҡҡа яраҡлы асҡыс булған, әгәр ул ошо асҡысты һайлаһа, ишек бер ниндәй ҡыйынлыҡһыҙ асылыр ине. Беҙҙең менән дә шундай уҡ хәлдәр булып тора. Эш кешеләр араһындағы үҙ-ара мөнәсәбәттәргә ҡағылғанда, беҙ асҡыстарҙы үҙебеҙсә борорға теләйбеҙ.

Һин берәй ваҡыт башҡалар беҙҙенсә эшләмәһә, йәки беҙгә оҡшамаған ҡарар ҡабул итһә, ҡыҙып китеүебеҙҙе, асыуланыуыбыҙҙы иҫкәргәнең бармы? Икенсе берәү ниҙер эшләп өлгөрмәһә, мөмкинлекте ҡулдан ысҡындырһа, уның урынында булһаҡ, беҙ өлгөрөр инек, тип асыуланабыҙ. Беҙ башҡаларҙы өйрәтергә, уларҙың тормош йоҙағына үҙ асҡысыбыҙҙы тығырға яратабыҙ. Икенсе берәүҙең эшләгәнен эргәһендә ҡарап ултырып, "их, мин былайыраҡ эшләр инем", "их, мин тегеләйерәк эшләр инем" тип, сыҙамай тыпырсынғаныгыҙ ҙа барҙыр, моғайын. Бигерәк тә балалар менән эш иткәндә. Улар беҙҙең кеүек яҡшы эшләй белмәй, әлбиттә. Уларҙың бармаҡтары беҙҙеке кеүек тилбер, оҫта түгел, һәм беҙ уларҙың ҡулынан эште тартып алып, үҙебеҙ эшләрҙәй булабыҙ. Беҙ үҙ аңыбыҙ асҡысын уларҙың бәләкәй аҡылдары йоҙағына ҡуйырға маташабыҙ, ә был уларға үҫергә ярҙам итеүсе юл түгел.

Һәр кем тормошта йәшәргә үҙе өйрәнергә тейеш. Әгәр эшмәкәрлеккә иң һәләтлеләр һәм оҫталар ғына йәлеп итеһә, күптәрҙең үҙ оҫталығын һәм һәләтен үҫтереү мөмкинлеге булмаҫ ине. Һәр кем үҙенсә өйрәнә ала, уңышлы лидерҙарҙың күбеһе - түңәрәк тишеккә квадрат күсәр индереүҙән йәки төҙөк йоҙаҡҡа боҙоҡ асҡыс тығыуҙан мәғәнә юҡлығын иртә аңлаған кешеләр. Беҙ кешеләрҙе нисек бар, шулай ҡабул итергә, уларға ярҙам итергә тейешбеҙ. Беҙ бер ваҡытта ла эште тап үҙебеҙ эшләгәнсә башҡарған кешене тапмаясаҡбыҙ. Шуны аңлағас ҡына беҙ юҡҡа-барға ҡыҙыуҙан, үҙ тормошобоҙ асҡысын сит кешенең тормошо йоҙағына тығып маташыуҙан туҡтаясаҡбыҙ һәм башҡаларға үҙ юлдары менән үҫешергә булышлыҡ итәсәкбеҙ.

Роберт ЭНТОНИ.
(Дауамы бар).

2 НОЯБРЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.40 Жить здорово! [16+]
10.50 Модный приговор. [6+]
12.10, 1.10 Время покажет. [16+]
14.10 Премьера. "Гражданская оборона". [16+]
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 Давай поженимся! [16+]
16.00, 3.35 Мужское / Женское. [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.40 На самом деле. [16+]
19.45 Пусть говорят. [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера сезона. "Тобол" [16+]
22.30 Премьера сезона. "Док-ток" [16+]
23.30 Вечерний Ургант. [16+]
0.10 "Познер". [16+]
2.45, 3.05 Наедине со всеми. [16+]

РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 "Утро России".
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 "Доброе утро, республика!"
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 Судьба человека. [12+]
12.40, 18.40 "60 минут". [12+]
14.55 Т/с "Московская борзая". [12+]
17.15 Прямой эфир. [16+]
21.20 Т/с "Зови меня мамой". [12+]
23.20 "Вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
2.20 Т/с "Каменская-2". [16+]
4.05 Т/с "Гражданин начальник-2". [16+]
4.55 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
9.00, 16.00, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
9.15 Сәләм, Республика! [12+]
10.00, 16.30 Т/с "Шефы". [12+]
11.00 Итоги недели (на рус. яз.).
11.45 Специальный репортаж. [12+]
12.00 Счастливый час.
13.00, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз.).
13.30 Бәхетнамә.
14.30 "Бай". [12+]
15.00, 18.15, 20.30 Интервью. [12+]
15.15 Әлләсе... [6+]
16.15 "Гора новостей".
18.00 "Пофутболим?" [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
20.15 "Сәнгелдәк". [0+]
20.45 Инцидент-репортаж. [12+]
21.00, 5.00 Тайм-аут. [12+]
22.00 Бишек. Колыбельные моего народа. [6+]
23.00 Кустәнәс. [12+]
23.30 Топ 5 клипов. [12+]
0.00 Х/ф "Дуэль. Пушкинъ - Лермонтовъ". [12+]
2.00 Бәхетнамә. [12+]
2.45 Спектакль "Вознесись мой, Тулпар!" [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]

3 НОЯБРЯ ВТОРНИК

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00 Новости.
9.40 Жить здорово! [16+]
10.50, 3.30 Модный приговор. [6+]
12.10, 1.10 Время покажет. [16+]
14.10 Премьера. "Гражданская оборона". [16+]
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15, 4.20 Давай поженимся! [16+]
16.00, 5.00 Мужское / Женское. [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.40 На самом деле. [16+]
19.45 Пусть говорят. [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера сезона. "Тобол" [16+]
22.30 Вечерний Ургант. [16+]
23.30 Х/ф Премьера. "Под одной крышей". [16+]
2.45 Наедине со всеми. [16+]

РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 "Утро России".
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 "Доброе утро, республика!"
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 Судьба человека. [12+]
12.40, 18.40 "60 минут". [12+]
14.55 Т/с "Московская борзая". [12+]
17.15 Прямой эфир. [16+]
21.20 Т/с "Зови меня мамой". [12+]
23.20 "Вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
1.00 Д/ф "США-2020. Накануне". [12+]
1.55 Т/с "Каменская-2". [16+]

БСТ

7.00 "Сәләм".
9.00, 11.00, 16.00, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
9.15 Сәләм, Республика! [12+]
10.00, 16.30 Т/с "Шефы". [12+]
11.15 Республика LIVE #дома. [12+]
11.45 Дорожный патруль. [16+]
12.00 Счастливый час.
13.00, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз.).
13.30 Бәхетнамә.
14.30 "Дорога к храму". [0+]
15.00, 18.15, 20.30 Интервью. [12+]
15.15 Брифинг Министерства здравоохранения РБ по коронавирусу.
15.30 Автограф. [12+]
16.15 "Гора новостей".
17.30 "Времечко".
18.00 "Криминальный спектр". [16+]
19.00 Вечерний телецентр.
20.15 "Сәнгелдәк". [0+]
20.45 Инцидент-репортаж. [12+]
21.00 По сути дела... [12+]
22.00 Тормош. [12+]
23.00 Праздничный концерт к Дню работника сельского хозяйства. [12+]
0.15 Х/ф "Находка". [16+]
2.30 Бәхетнамә. [12+]
3.15 Спектакль "Молодые сердца". [12+]
5.00 Топ 5 клипов. [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]

4 НОЯБРЯ СРЕДА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00, 10.00 Новости.
6.10 Д/с "Россия от края до края". [12+]
6.30 Х/ф "Будьте моим мужем". [6+]
8.05 Х/ф "Укротительница тигров". [0+]
10.15 Х/ф "Полосатый рейс". [12+]
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 Х/ф "Свадьба в Малиновке". [0+]
14.00 Х/ф "Весна на Заречной улице". Кино в цвете. [12+]
15.50 Большой праздничный концерт. [12+]
17.55 Музыкальный фестиваль "Голосящий КиВиН-2020". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера сезона. "Тобол" [16+]
22.30 "Большая игра". Специальный выпуск. [16+]
23.30 Вечерний Ургант. [16+]
0.10 Д/ф Премьера. "Иммунитет. Шансы на выживание". [12+]
1.00 Наедине со всеми. [16+]
1.45 Модный приговор. [6+]
2.35 Давай поженимся! [16+]
3.15 Мужское / Женское. [16+]

РОССИЯ 1

4.00 Х/ф "Призрак". [6+]
6.00 Х/ф "Любовь с испытательным сроком". [12+]
10.10 Сто к одному.
11.00, 20.00 Вести.
11.30 Х/ф "Абриколь". [12+]
17.00 Вести. День народного единства.
17.30 Петросян-шоу. [16+]
21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
21.30 Х/ф "Холоп". [12+]
23.40 Х/ф "Миллиард". [12+]
1.40 Х/ф "На районе". [16+]
3.25 Х/ф "Дабл трабл". [12+]

БСТ

7.00, 4.30 "С Днём народного единства!" Концерт. [12+]
8.00, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз.).
8.15 Это мы! [6+]
9.30 "100 имен Башкортостана".[12+]
10.00, 16.30 Т/с "Шефы". [12+]
11.00 По сути дела... [12+]
11.30, 22.00 Историческая среда. [12+]
12.00 Д/ф "Башкортостан. Хроники. Covid". [12+]
13.15 Д/ф "Йыйын молодежи Башкортостана-2020". [12+]
14.00 Спектакль "Эх, невеста, невестушка!" [12+]
15.45 "Это Родина моя!" Концерт.[0+]
16.15 "Гора новостей".
17.30 Тайм-аут. [12+]
18.00, 19.00 "Ода кураю". Концерт. [12+]
20.30 Этно-краса. Дневник "Мисс International-Ufa-2020". [12+]
20.45 Честно говоря. [12+]
21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
23.00 "Байык-2020". Республиканский конкурс исполнителей башкирских танцев. [12+]
0.00 Х/ф "Бибинур". [12+]
1.45 Бәхетнамә. [12+]
2.30 Спектакль "Тамарис". [12+]
5.30 "Автограф". [12+]

5 НОЯБРЯ ЧЕТВЕРГ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.40 Жить здорово! [16+]
10.50 Модный приговор. [6+]
12.10, 1.10 Время покажет. [16+]
14.10 Премьера. "Гражданская оборона". [16+]
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 Давай поженимся! [16+]
16.00, 3.35 Мужское / Женское. [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.40 На самом деле. [16+]
19.45 Пусть говорят. [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера сезона. "Тобол" [16+]
22.30 Премьера сезона. "Док-ток" [16+]
23.30 Вечерний Ургант. [16+]
0.10 Д/ф Премьера. "Иммунитет. Токсины". [12+]
2.45, 3.05 Наедине со всеми. [16+]

РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 "Утро России".
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 "Доброе утро, республика!"
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 Судьба человека. [12+]
12.40, 18.40 "60 минут". [12+]
14.55, 2.20 Т/с "Рецепты семейного счастья". [12+]
17.15 Прямой эфир. [16+]
21.20 Х/ф "От печали до радости". [12+]
23.20 "Вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
4.05 Т/с "Гражданин начальник-2". [16+]

БСТ

7.00 "Сәләм".
9.00, 11.00, 16.00, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
9.15 Сәләм, Республика! [12+]
10.00, 16.30 Т/с "Шефы". [12+]
11.15 "Честно говоря". [12+]
12.00 Счастливый час.
13.00, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз.).
13.30 Бәхетнамә.
14.30 Д/ф "День памяти Чайковского". [12+]
15.00, 18.15, 20.30 Интервью. [12+]
15.15 Бирешмә. Профи. [12+]
16.15 "Гора новостей".
17.30 "Времечко".
18.00 "Криминальный спектр". [16+]
19.00 Вечерний телецентр.
20.15 "Сәнгелдәк". [0+]
20.45, 23.45 История одного села. [12+]
21.00 Башкорттар. [6+]
22.00 Республика LIVE #дома. [12+]
23.00 "Ете егет". [12+]
0.00 Х/ф "Баксы". [16+]
2.00 Бәхетнамә. [12+]
2.45 Концерт камерной музыки композитора Валерия Скобелкина. [12+]
5.00 Кустәнәс. [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]

6 НОЯБРЯ ПЯТНИЦА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00 Новости.
9.40 Жить здорово! [16+]
10.50, 2.40 Модный приговор. [6+]
12.10 Время покажет. [16+]
14.10 Премьера. "Гражданская оборона". [16+]
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15, 3.30 Давай поженимся! [16+]
16.00, 4.10 Мужское / Женское. [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.40 "Человек и закон" с Алексеем Пимановым. [16+]
19.45 "Поле чудес". [16+]
21.00 Время.
21.30 "Голос". Новый сезон. [12+]
23.30 Вечерний Ургант. [16+]
0.25 Д/ф Премьера. "Звуки улиц: Новый Орлеан - город музыки".[16+]
1.55 Наедине со всеми. [16+]

РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 "Утро России".
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 "Доброе утро, республика!"
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 Судьба человека. [12+]
12.40, 18.40 "60 минут". [12+]
14.55 Т/с "Рецепты семейного счастья". [12+]
17.15 Прямой эфир. [16+]
21.20 Юморина-2020. [16+]
0.40 Х/ф "Миллиард". [12+]
2.35 Х/ф "Дуэлянт". [12+]
4.31 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
9.00, 11.00, 16.00, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
9.15 Сәләм, Республика! [12+]
10.00 Д/ф "Без обмана". [16+]
11.15, 21.00 "Йома". [0+]
11.45 "Криминальный спектр". [16+]
12.00 Республика LIVE #дома. [12+]
12.30 Башкорттар. [6+]
13.00, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз.).
13.30 Үткән гүмер. [12+]
14.00 "Курай даны". [12+]
14.15 "Красная кнопка". [16+]
15.00, 18.15, 20.30 Интервью. [12+]
15.15 "Алтын тирмә". [0+]
16.15 "Гора новостей".
16.30 Д/ф "Рыцарь совести". [12+]
17.30 Моя планета Башкортостан. [12+]
18.00 Дорожный патруль. [16+]
19.00 "Башкорт йыры-2020". Телевизионный конкурс среди профессиональных исполнителей башкирской песни. [12+]
19.45 История одного села. [12+]
20.15 "Сәнгелдәк". [0+]
20.45 Инцидент-репортаж. [12+]
22.00 "ВасСәләм!" [12+]
23.00 Караоке по-башкирски. [12+]
23.30 Автограф. [12+]
0.00 Х/ф "Государыня и разбойник". [16+]
2.00 Спектакль "Земляки". [12+]
4.00 "Ода кураю". Концерт. [12+]
5.45 "Красная кнопка". [16+]

7 НОЯБРЯ СУББОТА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 Телеканал "Доброе утро. Суббота".
9.00 Умницы и умники. [12+]
9.45 Слово пастыря. [0+]
10.00 Новости.
10.15 Премьера. "101 вопрос взрослому". [12+]
11.10, 12.15 Видели видео? [6+]
12.00 Новости (с субтитрами).
13.55 Премьера. "На дачу!" с Наташей Барбье. [6+]
15.10 Угадай мелодию. [12+]
15.55 "Кто хочет стать миллионером?" с Дмитрием Дибровым. [12+]
17.25 "Ледниковый период". Новый сезон. [0+]
21.00 Время.
21.20 Сегодня вечером. [16+]
23.00 Х/ф Премьера. "Углерод".[18+]
0.55 Наедине со всеми. [16+]
1.40 Модный приговор. [6+]
2.30 Давай поженимся! [16+]
3.10 Мужское / Женское. [16+]

РОССИЯ 1

5.00 Утро России.
8.00 Местное время. Вести-Башкортостан.
8.20 Местное время. Суббота.
8.35 По секрету всему свету.
9.00 Тест. [12+]
9.25 Пятеро на одного.
10.10 Сто к одному.
11.00 Вести.
11.30 Юмор! Юмор!! Юмор!!! [16+]
12.30 Доктор Мясников. [12+]
13.35 Х/ф "От печали до радости". [12+]
15.40 Х/ф "Холоп". [12+]
18.00 "Привет, Андрей!" [12+]
20.00 Вести в субботу.
21.00 Х/ф "Чужая сестра". [12+]
21.05 Х/ф "Сила любви". [12+]
4.18 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
8.00, 18.30 Новости (на баш. яз.).
8.15 "Аль-Фатиха". [12+]
8.45 М/ф "Мультфильмы". [0+]
9.15 "Ете егет". [12+]
10.00 "Физра". [6+]
10.15 "Преград. net. [6+]
10.30 "Книга сказок". [0+]
10.45 "МузКәрәҙ". [0+]
11.00 "Апчхи". [0+]
11.15 "Байтус". [6+]
11.30 Бирешмә. Профи. [12+]
12.00 Кустәнәс. [12+]
12.30 Үткән гүмер. [12+]
13.00 Автограф. [12+]
13.30 Хазина о хазине. [0+]
14.00 "Дарю песню". [12+]
16.00 Колесо времени. [12+]
17.00 Концерт Бибисары Азаматовой. [12+]
19.00 Вопрос+ответ=Портрет. [6+]
19.45 "Замандаш". [6+]
20.00 Ради добра. [12+]
20.15 "Сәнгелдәк". [0+]
20.30, 5.30 "Байык-2020". Республиканский конкурс исполнителей башкирских танцев. [12+]
21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Караоке по-башкирски. [12+]
22.30, 2.15 Новости недели (на баш. яз.).
23.15 "Башкорт йыры-2020". Телевизионный конкурс среди профессиональных исполнителей башкирской песни. [12+]
0.00 Х/ф "Королёв". [16+]
3.00 Спектакль "Жанна, завтра будет новый день". [12+]
5.15 "Весело живём!" [12+]

8 НОЯБРЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

4.15, 6.10 Х/ф "Ищите женщину". [12+]
6.00, 10.00 Новости.
6.55 Играй, гармонь любимая! [12+]
7.40 Часовой. [12+]
8.10 Здоровье. [16+]
9.20 "Непутевые заметки" с Дмитрием Крыловым. [12+]
10.10 Жизнь других. [12+]
11.10, 12.15 Видели видео? [6+]
12.00 Новости (с субтитрами).
13.55 Х/ф "Батальон". [12+]
16.20 Премьера. Юбилей ансамбля "Ариэль". Лев Лещенко, "Самоцветы", "Ялла", "Песняры" и другие. [12+]
17.55 "Что? Где? Когда?" Осенняя серия игр. Финал. [16+]
19.00 "Три аккорда". Новый сезон. [16+]
21.00 Время.
22.00 Т/с Премьера сезона. "Метод-2". [16+]
0.00 "Горячий лед". Фигурное катание. Кубок России-2020. Женщины. Короткая программа. [0+]
1.00 Х/ф "Лев". К юбилею Алена Делона. [12+]
2.50 Наедине со всеми. [16+]
3.35 Модный приговор. [6+]

РОССИЯ 1

4.20, 3.15 Х/ф "Два мгновения любви". [12+]
6.00 Х/ф "Я буду рядом". [12+]
8.00 Местное время. Воскресенье.
8.35 Устами младенца.
9.20 Когда все дома.
10.10 Сто к одному.
11.00 Вести.
11.15 Парад юмора. [16+]
13.10 Х/ф "Легенда №17". [12+]
15.50 Х/ф "Снежная королева". [12+]
20.00 Вести недели.
22.00 Москва. Кремль. Путин.
22.40 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
1.30 Д/ф "Великая Русская революция". [12+]

БСТ

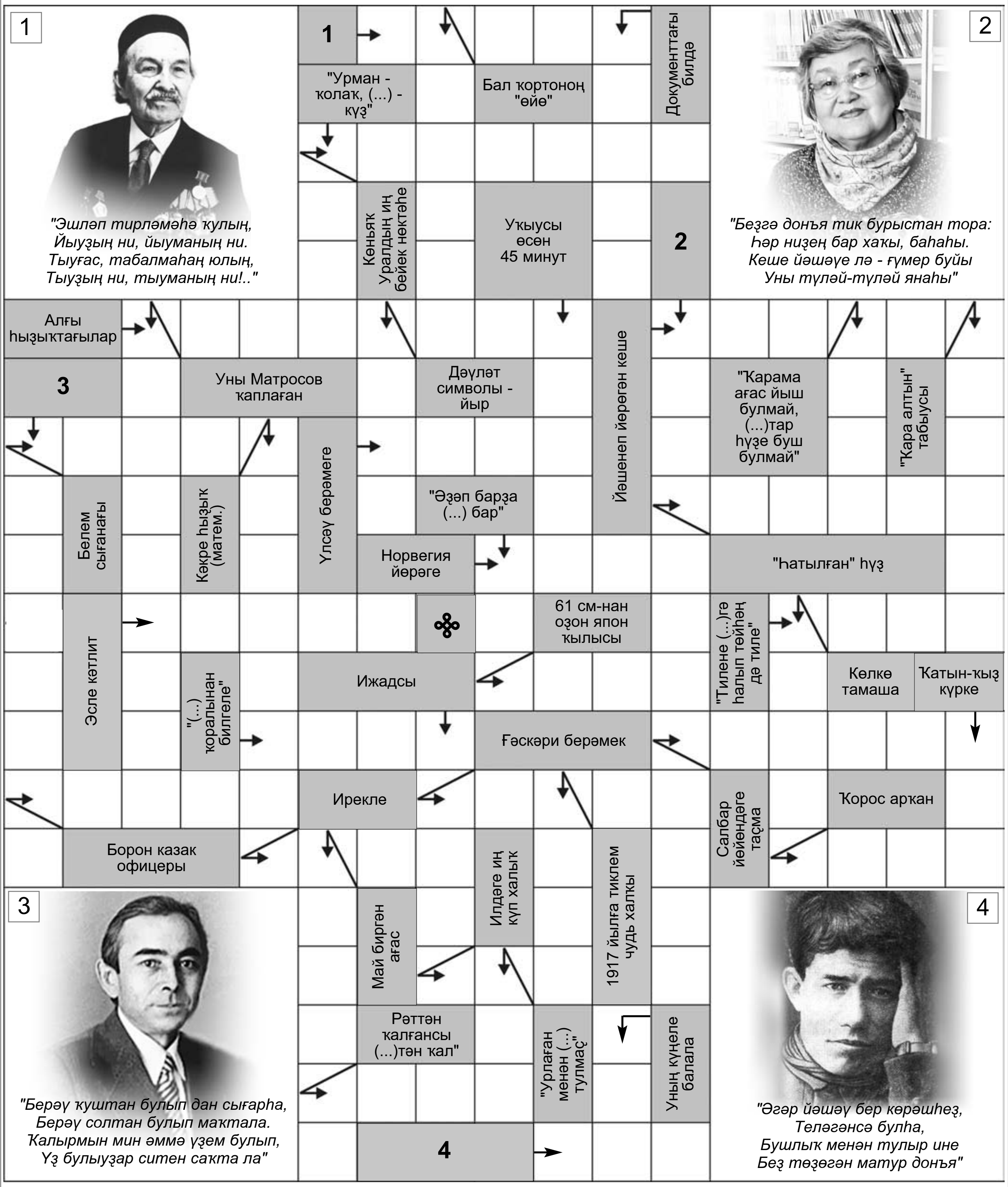
7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
8.00 Новости (на баш. яз.).
8.15 "Йома". [0+]
8.45 "Бай". [12+]
9.15 "Курай даны". [12+]
9.30 Тормош. [12+]
10.00 "Бейе". [0+]
10.15 "АйТекә!" [6+]
10.30 "Сулпылар". [0+]
11.00 "Гора новостей". [6+]
11.15 "Ал да гөл". [6+]
11.30 "Кош юлы. Балалар". [6+]
11.45 Бирешмә. Профи. [12+]
12.30 Итоги недели (на баш. яз.).
13.15 "Алтын тирмә". [0+]
14.00 "Дарю песню". [12+]
15.30 Башкорттар. [6+]
16.00 "Дорога к храму". [0+]
16.30 Историческая среда. [12+]
17.00 "Радуга рулит".
17.45 "Современник". [12+]
18.00 Д/ф "Дервиш и другие". [12+]
18.45 Лидеры региона. [12+]
19.15 "Байык-2020". Республиканский конкурс исполнителей башкирских танцев. [12+]
20.15 Әлләсе... [12+]
21.00, 22.30 Республика LIVE #дома. [12+]
21.30, 6.00 Итоги недели (на рус. яз.).
22.15, 6.45 Специальный репортаж. [12+]
23.00 "Красная кнопка". [16+]
23.45 "ВасСәләм!" [12+]
0.15 Х/ф "Мизерере". [16+]
2.15 Спектакль "Последние". [12+]
4.30 "Башкорт йыры-2020". Телевизионный конкурс среди профессиональных исполнителей башкирской песни. [12+]
5.15 "Честно говоря". [12+]

✓ *Өмөт булған ерҙә ҡурҡыу ҙа бар: ҡурҡыу һәр саҡ өмөт тойғоһо менән, өмөт һәр саҡ ҡурҡыу тойғоһо менән тулы була.*

(Франсуа де Ларошфуко).

БАШ ЭШЛӘТМӘК

НИ МӘҒӘНӘ БЕР ЙӨҘ ЙЫЛ ЙӘШӘҮҘӘН, НИҢӘ ЙӘШӘҮЕҢДЕ БЕЛМӘҺӘҢ...



Йәмилә ШӘРӘФЕТДИНОВА төҙөнө.

43-сө һандағы сканворд яуаптары.

Горизонталь буйынса: Икмәк. Рафиҡов. Һаҡмансы. Кәпрән. Ғауға. Ашуғ. Йәрәбә. Аҡ. Станция. Ләлә. Ҡаяу. Ауыл. Лоцман. Витте. Ихата. Ваба. Йорт. Актив. Алым. Әшнә.

Вертикаль буйынса: Ғиләжев. Һауынсы. Атнабаев. Ритм. Аманат. Аҙан. Кафтан. Лиана. Аяҡ. Кәмә. Ырғаҡ. Азат. Клоун. Имән. Кинйәбулатов. Лицей. Рәшә. Нәрәтә. Нут.

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1442 һижри йыл.

Ноябрь (Рабиғел әүүәл)	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Ахшам намаҙы	Йәстү намаҙы
2 (16) дүшәмбе	6:53	8:23	13:30	16:05	17:35	19:05
3 (17) шишәмбе	6:55	8:25	13:30	16:03	17:33	19:03
4 (18) шаршамбы	6:57	8:27	13:30	16:01	17:34	19:01
5 (19) кесе йома	6:59	8:29	13:30	15:59	17:29	18:59
6 (20) йома	7:01	8:31	13:30	15:57	17:27	18:57
7 (21) шәмбе	7:03	8:33	13:30	15:55	17:25	18:55
8 (22) йәкшәмбе	7:05	8:35	13:30	15:53	17:23	18:53

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

МОСОЛМАН ӘҘӘБЕ

ҺЫНАУҘАРҘЫ...

лайыҡлы үт

"Үҙ ҡолдарынан кемгәлер игелек теләһә, Аллаһ уны төрлө бәләләр менән күмеп ташлай. Әгәр ҙә инде яманлыҡ теләһә, был донъяла уға әллә күпме мөмкинлектәрен бирә лә, Ҡиәмәт көнөндә улар тураһында хисап биреү өсөн саҡырып ала. Кешегә, - тип дауам итә Мөхәммәт бәйғәмбәр, ғәләйһис-сәләм, - маңлай тире менән тапҡаны ғына үҙенә тейешле әжерҙәрен бирә. Бер кешене һөйөр булһа, Аллаһ уны һынауҙар менән күмеп ташлай. Шул һынауҙарҙы намыҫ менән үтә белгән кеше Аллаһ ризалығына ла лайыҡ була. Ниндәйҙер юлдар менән һынауҙарҙан ҡасып ҡалырға теләгән кеше Раббыһының асыуына тарый".

ҠАЙҒЫ УРТАҠЛАШАБЫҘ

Ө.М. МОСТАФИН

29 октябрҙә 62-се йәшендә Башҡортостан Республикаһы Өфө ҡала округы хакимиәте башлығы Өлфәт Мансур улы Мостафин вафат булды.

Өлфәт Мостафин 1959 йылдың 4 майында Саҡмағош районының Иҫке Ихсан ауылында тыуған. Армияла хеҙмәт иткәндән һуң Өфө авиация институтына уҡырға инә. Хеҙмәт эшмәкәрлеген 1981 йылда Киров районының 40-сы торлаҡ-файҙаланыу участкаһында слесарь булып башлай, артабан Торлаҡ хужалығының производство тресында баш инженер булып эшләй. 1992 йылда Өфө авиация институтын тамамлап, инженер-иҡтисадсы һөнәренә эйә була.

1991 йылдан 1996 йылға тиклем Киров район Советы башҡарма комитетында коммуналь хужалыҡ бүлеге мөдире, Киров районы хакимиәте Торлаҡ-коммуналь хужалығы идаралығының бүлек начальнигы, 1997-2003 йылдарҙа "ГазСервис"тың "Өфөгаз" филиалында капиталь төҙөлөш һәм социаль мәсьәләләр буйынса директор урынбаҫары, баш инженер булып эшләй.

2003-2008 йылдарҙа Башҡортостан Республикаһы Президенты Хакимиәтенең Финанс-хужалыҡ идаралығын етәкләй. 2010-2013 йылдарҙа "Ростехнадзор"ҙың Урал буйы идаралығы етәксеһе ярҙамсыһы, бүлек начальнигы, артабан "Ростехнадзор"ҙың Көнбайыш-Өфө идаралығында планлаштырыу, анализлау һәм лицензия-рөхсәт биреү эшмәкәрлеге буйынса төбәк-ара бүлек начальнигы урынбаҫары, 2013-2018 йылдарҙа - "Газпром газ бүлеү Өфө" предприятиеһы генераль директорының капиталь төҙөлөш буйынса урынбаҫары була. 2006 йылда техник фәндәр дәрәжәһенә кандидатлыҡ диссертацияһы яҡлай.

Өлфәт Мансур улы үҙенең хеҙмәт эшмәкәрлегенең күп йылдарын республика биләмәһендә газүткәргестәр төҙөүгә һәм газ үткәреүгә арнаны. Уның туранан-тура етәкселеге менән Урал аръяғы райондарындағы ауылдарға газ үткәреү эштәре удар темп менән тормошҡа ашырылды, был ошо төбәктең үҫешенә ҡеүәтле этәргес бирҙе.

2018 йылдың октябрендә У.М. Мостафин Өфө ҡала округы Советы депутаттары тарафынан Өфө ҡала округы хакимиәте башлығы итеп һайланды. Ул етәкселек иткән ике йыл эсендә баш ҡала хакимиәтенең хужалыҡ һәм финанс эшмәкәрлеге рәткә килтерелде, яңы социаль объекттар төҙөлдө һәм файҙаланыуға тапшырылды, парктар һәм скверҙар төҙөкләндерелде, йөҙәрләгән километр Өфө юлдары ремонтланды, мемориалдар реставрацияланды һәм һәйкәлдәр ҡуйылды. Өлфәт Мансур улы етәкселегендә 2019 йылда Халыҡ-ара балалар уйындары уңышлы үткәрелде, Бөтөн донъя фольклориадаһына һәм Апимондияға әүҙем әҙерлек эше башланды. Ул барлыҡ төҙөлөүсе объекттарҙы шәхсән үҙ күҙәтеүе аҫтында тотто.

Өлфәт Мансур улы спорт яратты һәм уға ярҙам итте. Уның инициативаһы менән баш ҡалала "Һәр ихатаға - волейбол" ҡала проекты тормошҡа ашырылды. Башҡортостан Республикаһы "Волейбол физкультура-спорт федерацияһы" Төбәк-ара йәмәғәт ойошмаһының Попечителлек советы рәйесе булараҡ, ул баш ҡалала волейболды үҫтереүгә күп көс һалды һәм "Урал" клубына ярҙам күрһәтте.

Тормош юлын намыҫлы һәм лайыҡлы үткән Кеше тураһындағы хәтирәләр беҙҙең хәтерҙәрҙә оҙаҡ һаҡланасаҡ.

Башҡортостан Республикаһы Өфө ҡала округы Советы һәм Хакимиәте Өлфәт Мансур улы Мостафиндың вафаты айҡанлы туғандарының, яҡындарының ауыр ҡайғыһын уртаҡлаша.

ШАҒИРҺҮҘЕ

БОЙОРОҠТАР КӨТӨП ЙӘШӘҮ

Бөгөн хастыр күптәргә...

Таңһылыу БАҺАУТДИНОВА

Оло инде әсәй...

Оло инде әсәй... Туҡһанына
Туҡылдап та ғына китеп бара.
Хәлен ала хатта өҫтәленән
Мейесенә ҡәҙәр үткән ара...
Ҡайтып төшһәк, йәшәрә лә китә,
Әллә ниҙәр атҡармаҡтай үҙе.
Йәшлегенән сәләм килгәнме ней -
Алһыулана йыйырсыҡлы йөҙө.
Әсәй менән сәйҙәр эсеп ҡайтыу -
Бер ғүмер бит үҙе, бер ғүмер.
Йөрәк төптәрендә әрнеү ята -
Их, үтер шул ул да, их үтер...
Икмәк еҫе сыҡмай инде өйҙән -
Кәрә ҡайтҡан әсәм ҡулының.
Тиҫбе итеп тарта хәтирәһен
Үткән генә ғүмер юлының.
Намаҙлығы ята алдарында -
Хоҙайына ғына һыйынған.
Бер Хоҙайы ғүмер юлдарында
Ҡотҡарған бит күпме ҡыйындан...
Юҡ, үҙенә күпте һорамай ул:
"Кеше көнлө итмә, Хоҙайым.
Берүк балларымды ҡурсауындан
Айырма, тип кенә һорайым..."
...Оло инде әсәй... Туҡһанына
Туҡылдап та ғына китеп бара.
...Ғүмерҙәрҙең фанилығын уйлап,
Йөрәгемде сыя әрнеү-яра...

Их, ҡара күҙле муйыл...

Их, ҡара күҙле муйыл,
Ниңә һуң ундың быйыл?..
Ҡасан ғына кеше һине
Балта-бысҡыһыҙ йыйыр?..

Әрәмәләр тулды быйыл
Ботарланған муйылға.
Емеш тирә китә бәгзе
Балта тығып ҡуйынға...

Их, ҡара күҙле муйыл...
Был әҙәм ҡасан туйыр,
Нисә муйылды тағы
Тереләй килеш һуйыр?..

Әхәзләнгән муйылдарға
Әрәмә тулған быйыл.
Кешем!
Һинең ейәндәрең
Ҡайҙа һуң муйыл йыйыр?..

Болот түгел, бойороҡ яуа...

...Уянам да, пәрҙә асып,
Күҙ һаламын күктәргә.
Ошо халәт хастыр, тимен
Бөгөн инде күптәргә...

Болот яумай, бой(о)роҡ яуа,
Юҡтыр инде бойороҡ.
Күкте инләгән болоттар,
Их, китмәй бит ҡойолоп.

Күктән күҙҙе лә алмайбыҙ -
Ер ярыла, Хоҙайым.
Тамсы дымға сарсап, шинә
Сәскә, үлән, бойҙайың...

Ана, тағы өйөрәләп,
Офоҡта ҡалҡты болот.
Ҡойолһансы, эй, болотом,
Ерҙе афәттән йолоп...

Болот яумай, бой(о)роҡ яуа,
Шулай ҡабатлай әсәй.
Бар тәбиғәт асырғанып,
Ҡояш утында сәсәй.

...Ана, тағы болот баҫты.
Ымһындырып үтерме?
Әллә ҡорғаҡһыған ерҙе
Дымы менән тетерме?..

...Уянам да, пәрҙә асып,
Күҙем һалам күктәргә.
Бойороҡтар көтөп йәшәү
Бөгөн хастыр күптәргә...

* * *

Зәрә ҡыҙыҡ ошо көнел -
Әллә нимә көткән була.
Йәшерен кенә хыялында
Өмөт ҡылын өткән була.
Үҙе кеше күрмәгәндә
Күҙ йәштәрен һөрткән була.
Ә бармаҡтар аҡ ҡағыҙға
Һағыш йырын төрткән була.
...Зәрә ҡыҙыҡ ошо көнел -
Болондағы толпар кеүек.
Дәрте бар ҙа, тик тышауҙа...
Ажғырырҙай сәсеп күбек...

Түҙемлек менән һөйләшеү

Йығылды ла килеп аяғыма,
Түҙемлегем алды һүҙен ҡындан:

- Теште ҡыҫып һаман түҙә килдем,
Нахаҡ һүҙҙәр алды алҡымымдан...

- Тор, түҙемем, кеше күреп ҡалыр,
Беҙҙе көслө, тиеп беләләр.

- Бәгзеләре шыпа ялған менән
Йөрәк яраларын теләләр...

- Ҡалайтаһың, шағир әйтмешләйе,
Йәшен ата бары бейекте.

- Хатта йәшен уғы гәрләнәлер -
Атып йыҡмай тере көйөктө.

- Нахаҡтарҙан өҫтөн булайыҡ беҙ,
Һүҙ ҙә әрәм ундай бәндәгә.

- Суп-сар араһында темеҫкенгән
Ул мәхлүкте ҡала йәлләргә...

...Күҙен һөртөп, йәнә тороп баҫты -
Түҙемлектең юҡтыр сиктәре...

...Ә мин шып-шып ғына биклӛп сыҡтым
Мәңге асыҡ йөрәк биктәрен...

Күрше хаҡы

Күрше хаҡы - Тәңре хаҡы -
Баһа булған юғары.
Бөгөн, гүйә, әҙәм затһыҙ
Өйҙәр тора ни бары.

Ҡайҙа ҡалды күрше менән
Сәйҙәр эсеүҙәр йәйләп.
Сәй нимә ул, ут күршеләр
Күрешмәй хәҙер айлап.

Өйҙәр ҙә тәкәббер ҡарай,
Ҡоймалар бейек йорттан.
Күрше хаҡы алып ҡалған
Күптәрҙе әүәл йоттан.

Мохтажлыҡ юҡ ут күршегә -
Икмәк-тоҙ үҙебеҙҙә.
Яҡты бер сатҡы юғала
Йөҙҙәрҙә, күҙебеҙҙә...

Ҡоймалар бейегәйһә лә,
Сүгә бара күнелдәр -
Әүәлгесә, бер-беренә
Асыҡ-ярыҡ түгелдәр.

Ҡабыбыҙҙа шып-шым ғына
Йыбырлап үтә ғүмер.
Их, күршегә һоҫко тотоп
Ин икән һорап күмер.

Индек булған әүәл ҡапҡа,
Күҫтек ағас, тимергә.
Тимер ҡоршау эстәрендә
Күпме йәндәр тилмерә.

Күршеһенә бушатҡандар
Әүәле күнел йөгөн.
Күнел ҡапҡаларыбыҙ ҙа
Тимерҙән мәллә бөгөн.

...Аяғыма тиҙ-тиҙ генә
Оло ҡатамды элеп,
Күршегә инеп сығайым
Хәл-әхүәлен белеп.

Күрше хаҡы - тәңре хаҡы -
Баһа булған юғары.
Бер самауырҙы йығырбыҙ
Күрше менән ни бары!

Ямғыр
(элегия)

Шыбыр-шыбыр, шыбыр-шыбыр...
Йырлаймы ямғыр, илаймы?
Туп-туп иткән тамсыларҙан
Һиҫкәнеп, йөрәк тулаймы?
Шыҡһыҙ көҙҙөң шымшыҡ йәше
Тынмаҫтай булды инде.
Ауыр ҡара болоттары
Баҫҡандай хатта инде.
Ер ҙә ҡара, күк тә ҡара -
Күңелгә һала яра.
Болот йыртып, ҡояш эҙләр
Дәрт бар ҙа, юҡ шул сара.
...Шыҡһыҙ көҙҙөң яуынылай,
Шымшыҡлап тора күңел.
Эстә лә, тышта ла ямғыр -
Түҙеүҙәр еңел түгел...
Күңел яуыны, түгел...

АҠЫЛ-ҠАҘНА

Аҡыллы кешеләрҙең һүҙ-ҙәренә эйәреп, донъяуи хә-ҡиҡәткә баҡ, һығымталар яһа һәм, әлбиттә, тормошта ҡуллан. Бәхетле һәм уңыш-лы кеше булыр өсөн.

"ҮҘЕМ БЕЛӘМ" ТИГӘН...

үргә йөҙмәҫ

Йөҙ күтәреп кешенән теләнгәнсе, башыңды түбән эй ҙә ерҙән һора.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Мәрхәмәтлек өлкәһендә бер проблема бар: беҙ һәр ваҡыт ете диңгеҙ аръяғындағыларға ярҙамға ташланабыҙ, ә үҙебеҙҙең күршеләр асыға.

(Уилл Роджерс).

Сер асам: һеҙ ахырызаман көтәһегеҙ, ә ул көн һайын булып тора.

(Альбер Камю).

Өмөт булған ерҙә ҡурҡыу ҙа бар: ҡурҡыу һәр саҡ өмөт тойғоһо менән, өмөт һәр саҡ ҡурҡыу тойғоһо менән тулы була.

(Франсуа де Ларошфуко).

Кешеләр үҙҙәрен гонаһлы тип иҫәпләгән гонаһһыҙҙарға, гонаһһыҙ тип иҫәпләгән гонаһлыларға бүленә.

(Блез Паскаль).

Булған фирҡәлә вазифалы урын яулап маташҡансы, яңы фирҡә төҙөүең яҡшыраҡ.

(Люк де Вовенарг).

Шулай итеп, тағы бер риүәйәт: "Урам буйлап килгән бер кеше бер өйҙөң ихатаһындағы күренешкә аптырап бағып, туҡтап ҡала. Бәүелеүсе креслоларҙың береһендә ҡарсыҡ, икенсеһендә гәзит тотҡан ҡарт ултыра. Ә уларҙың янында, өй тупһаһында, бер туҡтауһыҙ әрнеткес шыңшыған эт ята. Эттең ниңә шыңшыуы һәм ҡарттарҙың был хәлгә ниңә иғтибар итмәүе нисек кенә ҡыҙыҡһындырһа ла, кеше артабан юлын дауам итә. Иртәгәһенә ул тағы ла ошо өй эргәһенән үтә һәм тағы ла шул уҡ күренешкә тап була: бәүелеүсе креслоларҙа ҡарсыҡ һәм ҡарт ултыра, эргәләрендә эт шыңшый. Кеше артабан китә, ләкин "Иртәгә лә ошо уҡ хәл ҡабатланһа, туҡтап, ҡарт менән ҡарсыҡҡа һорау бирәсәкмен", - тигән ҡарарға килә.

Өсөнсө көндө лә ошо уҡ күренешкә тап булғас, ысынлап та, ул түҙмәй һәм:

- Ғәфү итегеҙ, һеҙҙең эт менән ни булған? - тип ҡарсыҡҡа өндәшә.

- Ул ҡаҙау өҫтөндә ята, - тип яуаплай ҡарсыҡ.

Кеше тағы ла нығыраҡ аптырай һәм:

- Әгәр ҙә ул ҡаҙау өҫтөндә ята һәм был шул тиклем шыңшырлыҡ ауыртыу тыуҙыра икән, ниңә тороп китмәй? - тип һорай.

Ҡарсыҡ йылмая һәм йомшаҡ тауыш менән:

- Тимәк, ул урынынан күсеп ятырлыҡ түгел, ә шыңшырлыҡ ҡына ауыртыуға дусар,- тип яуап бирә.

... Эйе, беҙ йыш ҡына үҙебеҙҙе ялыҡтырған нәмәләр, уларҙы алыштырырға, үҙгәртергә кәрәк булыуы тураһында зарланабыҙ, ләкин зарланыуҙан, шыңшыуҙан ары уҙып, ниҙер эшләргә көс һалмайбыҙ. Был - хәҡиҡәт".

1582218911006

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

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

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

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

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

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

«Киске Өфө»нөң индексы – **ПР905**

Тиражы - 3007
Заказ - 873/10