ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Киске Өфө

2-8 июнь (һөтай)

2018

№22 (804)

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

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Һөтайҙың ыуыҙ мәле

3

Етәкселәр иһә... сараларҙың уртаһында

5

Балаларығыҙ... танауына борсаҡ тыға

8

Ҡарға бутҡаһы

12

ТВ-программа 14

Мөхтәрәм уҡыусыларыбыҙ! Июнь аҙағына тиклем һеҙ 2018 йылдың икенсе яртыһы өсөн 50665 индекслы "Киске Өфө"гә 560 һум 82 тингә, Бөйөк Ватан һуғышы ветерандары һәм инвалидтары - 505 һум 08 тингә, 50673 индекслы (юридик ойошмалар һәм предприятиелар) "Киске Өфө"гә 590 һум 82 тингә яҙыла һәм теләгәндәр квитанцияларын редакцияға ебәреп, Йәдкәр Бәшировтың "Башҡорт хан"; Миләүшә Ҡаһарманованың "Күңелем йылы теләй"; Зөлфиә Ханнанованың "Мин - башҡорт, тип танышығыҙ"; Варис Ғүмәровтың "Тыуған яҡтың шифалы үҫемлектәре" һәм башҡа матур китаптарға эйә була ала. Әйҙәгеҙ, кем алыҡ!

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

"Ағы барҙың туғы бар", ти халҡыбыҙ. Ауылда бөгөн мал-тыуар аҫрарға форсат бармы, ғаиләңде һөт ризыҡтарына киңәндерәһеңме?

Зөбәйҙә ҠӘЛӘМОВА, Учалы районы, Сораман ауылы: Бөгөнгө баҙар шарттары кемдең нимәгә барымын, булдыҡлылығын яҡшы иҫбатланы. Беҙҙең Сораман ауылының уңған ғаиләләре, шул юҡ, был етмәй, тип, бер ҙә аптырай торғандарҙан түгел: күпләп мал-тыуар, шул иҫәптән, һауын һыйырҙар аҫрай. Әлбиттә, иртәле-кисле, 4-6 баш һыйырҙы ҡул менән һауыу хужабикәгә еңелдән түгел. Мәҫәлән, мин үҙем әлегә тиклем өс һыйыр һауҙым. Уҡыусыларға һөйләйәсәк һүҙем дә һөттән ниндәй ризыҡтар әҙерләп, уны баҙарҙа һатыуым тураһында булыр. Еңел һымаҡ күренһә лә, баҙарға һөт аҙыҡтары әҙерләү көс, иғтибарлылыҡ һәм сабырлыҡ талап итә. Һауылған аҡты сепаратор аша үткәрәһең. Ойотҡас, уны махсус тоҡсайға һалып һарҡытаһың. Барлыҡҡа килгән эремсекте таҙа һауытҡа бушатып, һыуытҡысҡа ҡуяһың. Ул шыйыҡ та, бик ҡуйы ла булырға тейеш түгел. Әсеп китһә лә уны алыусы булмаясаҡ. Туңдырғыста оҙаҡ һаҡлау шулай уҡ һинең файҙаға түгел. Иртәнсәк айыртылған ҡаймаҡ иһә - баҙарҙа иң үтемлеһе. Мәшәҡәтлерәк булһа ла, мин Белорет мәрйәләренә әжегәй (ҡыҙыл эремсек), сыр һаттым. Башта эремсекте күп итеп әҙерләйем. Шунан ҡаҙанға айыртылмаған һөт ҡоям. Әҙ генә йылынғас, әлеге эремсекте һалам. Һары һыуы сыҡҡас, уның бер өлөшөн алам. Таяҡ менән болғата-болғата өс-дүрт сәғәт эргәһенән китмәй ҡарап ҡына торһаң (ҡайһы мәлдә унан да оҙаҡ ҡайнатырға тура килә), әжегәй әҙер була. Йомортҡа һарыһын ҡушып, бер аҙ ҡайната биргәс, ҡаҙандан алып, уны һыуытам. Аҙаҡ ит турағыс аша үткәрәм. Бал, май ҡушып, ҡул менән йомарлаҡтар эшләйем. Йә булмаһа, бәләкәй һауытҡа тултырам. 200 грамлы һауытты 50 һумдан һатам. Килоһы 250 һумға тура килә. Өй шарттарында әҙерләгән сырға күберәк ҡаланың уҡытыусы халҡы заказ бирә торғайны. Күпмелер ваҡыттан һуң сыр эшләү килеп сыҡманы. Күҙһенгәнһең, тинеләр. Ҡорот әҙерләү оҙайлы эш булһа ла, беҙҙә уға ныҡлап тотонғандар күп. Ҡәләмова Маһикарам Ғибәҙәт ҡыҙының киптерелгән ҡорото ашап туйғыһыҙ була. Сөнки ул ҡоротҡа бал, май ҡушып баҫа һәм уны ҡояшта киптереп ала. Раушания Ғәзизйән ҡыҙы һөнәре буйынса уҡытыусы. Ул да ул ҡорот әҙерләргә ваҡыт таба. Был эштең дә үҙенә күрә әтнәкәһе бар: ҡатыҡты ике-өс аҙна йылы урында әсетергә кәрәк. Өҫтөнә йыйыла барған һыуын көн һайын ала бараһың. Бынан тыш, эркетте ижау менән һапырып тороу мөһим, юғиһә, ул эрей. Әҙер булғас, уны оло ҡаҙанда ҡайнатаһың. Мин үҙебеҙгә ҡулланыу өсөн ҡуйы ғына итеп әҙерләйем. 1,3,5 литрлыҡ махсус һауыттарҙа йыл әйләнәһенә һаҡларға ла була. Һөттөң литры 33-35 һум, ҡаймаҡтың 0,5 литры - 150 һум, майҙың (борон уны ҡаҙаҡлап үлсәгәндәр) килоһы - 300-320, һарыҡ итенең килоһы 340-350 һум, йомортҡаның ун данаһы - 70-80 һум тора. Теләгәндәр өсөн бартер ҙа яһарға мөмкин. Миҙгелгә ҡарап, сауҙа нөктәләрендә хаҡтар үҙгәреүсән. Бына шул хаҡтарҙы күҙ уңында тотҡанда ярайһы ғына сумма килеп сыға. Ҡәләмова Сания, Ташбулатова Әлфиә, Ғәйфуллина Рәмилә даими рәүештә баҙарға йөрөп, һөт ризыҡтары менән һатыу итәләр. Аҡсалы ғына түгел, рәхмәтле лә була был уңғандар, сөнки, әйтеүемсә, эштәре еңелдән түгел: уңғанлыҡ кәрәк! Шәрәфетдинов Фәйзулла һәм уның ҡатыны Суфия, Ҡотоев Урал һәм уның ҡатыны Ғәйшә, Йәнгиров Иршат һәм уның ҡатыны Гөлсинә, тағы ла Зөлфиә Ғабдуллина, Мәүжидә Хәйруллина бер туған апаһы менән баҙарҙа әле лә йыш һатыу итә. Беҙ, ирле-ҡатынлы Ҡәләмовтар, быға тиклем һөт ризыҡтарынан әҙерләгән продукцияның артығын шулай уҡ Белорет баҙарына алып барып һаттыҡ. Күпләп булмаһа ла, бөгөн дә һыйыр ағынан өҙөлмәҫкә тырышабыҙ.

(Дауамы 2-се биттә).

...ҒӘҘӘТТӘРЕ КҮРКӘМ

ҺУҢҒЫ ҠЫҢҒЫРАУ СЫҢЫ

Үткән аҙнала республика мәктәптәрендә 18 меңдән ашыу 11 синыф уҡыусылары өсөн һуңғы ҡыңғырау зыңғырланы. Көн һалҡын булыуға ҡарамаҫтан, һәр белем усағы был сараны иҫтәлеклерәк, сағыуыраҡ итеп үткәрергә тырышты. Һәм, әлбиттә, һәр мәктәп ихатаһында йыр-моң ағылды, вальс бейелде, сәскәләр, ҡотлау һүҙҙәре... күҙ йәштәре булды.

(Дауамы 6-сы биттә).

12+

ИШАРА

Мин ун алты йыл буйы Балалар ижады йортонда педагог булып эшләнем. "Керамика" түңәрәге ойоштороп, балаларҙы балсыҡтан төрлө уйынсыҡтар, кескәй йәнлек һындары әүәләргә өйрәттем. Ул уйынсыҡтар кипкәс, муфель мейестәрендә яндырып, һыуытабыҙ ҙа, сағыу төҫтәргә буяп, тиҙ кибә торған лактар менән ҡаплап, аҙна һайын тигәндәй балаларҙың атай-әсәйҙәренә, туғандарына бүләк итәбеҙ.

КЕШЕ ХАҠЫ АШАМА,

тығылырһың

Был түңәрәккә бик күп балалар ылығып китте. Хатта уларҙың ҡайһы берҙәре оҫталыҡта минән дә уҙҙыра инеләр. Ул балалар үҙҙәренән кесерәктәргә ярҙам итәләр. Мин балаларҙың эш урындарын матур, уңайлы итеп ойоштороп, темаһы аңлатып бирәм дә: "Балалар, ҡулдарығыҙ уйнап торһа, ҡолаҡтарығыҙ тыңлап торһон", - тип, йә башҡорт халыҡ әкиәттәрен уҡыйым, йә фәһемле тормош мәҙәктәрен һөйләйем, йә үҙҙәренән өй йәнлектәренең мәҙәктәрен һөйләтәм. Ҡайһы саҡта: "Балалар, һеҙҙең бер ҡурҡыныс тыңлағығыҙ киләме?" - тип һорайым. Уларҙың күҙҙәре ялтырап китә: "Килә! Килә!" - тип ҡысҡырышалар. Шуны аңлай алмайым: ниңә балалар, ҡурҡһалар ҙа, ҡурҡыныс тыңларға теләйҙәр икән? "Юҡ, һөйләмәгеҙ", - тип, береһе лә әйтмәй (Әлбиттә, мин уларға ныҡ ҡурҡыныстар һөйләмәй инем, фәһемлеләрен генә һайлай инем). Бына әле лә һеҙгә, "Киске Өфө" гәзите уҡыусыларына: "Бер ҡурҡыныс һәм фәһемле ваҡиға тураһында һөйләйемме?" - тип өндәшәм, теләгәндәр уҡыр, теләмәгәндәр уҡымаҫ.

Фәриҙә исемле рәссам менән йә фарфор, йә кирбес яһай торған заводтарға командировкаға йөрөй инек. Бына тағы бер заказ алып, "Шаҡша" биҫтәһендәге "Аҡ кирбес" заводына, интерьерға ҡуйыла торған декоратив вазалар яһарға йөрөй башланыҡ. Эш урыныбыҙ өйҙәребеҙҙән алыҫ булғас, завод ашханаһына төшкө ашҡа барабыҙ. Менюлағы "Итле аш" тигән блюдоға аҡса түләһәм дә, аштың ите булмай ҙа ҡуя. Был хәлгә күнегеп тә киткәйнем инде. Бер көн эшкә килһәк, цех мастеры беҙҙең бүлмәгә инде лә, иҫе китеп бер хәбәр еткерҙе: заводтың ашханаһына икмәк ташыусы шофер тамағына ит тығылып, кухняла уҡ ятып йән биргән. Хәл былай була: был шофер көн дә килеп, икмәктәрҙе тапшыра ла, туп-тура кухняға йүнәлә икән. Унда бешкән итте турап тороусы ҡыҙыҡай янына килеп, йылмайып, ҡыҙыҡ хәбәрҙәр һөйләгән булып, ит киҫәктәрен һоғонорға әүәҫләнеп алған был. Ит тураусы ҡыҙыҡай: "Ағай, эшселәргә ит аҙ ҡала бит", - тип инәлеп тә ҡарай икән. Ә шофер: "Еткерерһең, вағыраҡ тура", - тип көлөп, ит һоғоноуын белә, туймайынса туҡтамай икән. Әкиәттәге Мәсекәй әбей тиерһең үҙен. Был юлы ла шул уҡ хәл ҡабатланған. Ит тураусы ҡыҙыҡайҙы баш ашнаҡсы кухняға саҡырған арала шофер ҡомһоҙланып, ҙур киҫәк итте ҡабып ебәргән, тик сәйнәп йота алмаған, ит киҫәге тамағына барып тығылған. "Тиҙ ярҙам" машинаһы килеп етеп өлгөрмәгән...

...Бөгөн халыҡ иҫәбенә байыусылар, кеше өлөшөн ҡомһоҙланып һоғоноусылар бихисап булып китте. Кеше өлөшөн һоғоноусылар уҡыр, бәлки, тип яҙҙым был ҡурҡыныс һәм фәһемле ваҡиға тураһында. "Кеше өлөшөн һоғонһаң, кеше өлөшөнә тығылырһың", ти халыҡ мәҡәле.

Фәүзиә ЯХИНА.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

"Ағы барҙың туғы бар", ти халҡыбыҙ. Ауылда бөгөн мал-тыуар аҫрарға форсат бармы, ғаиләңде һөт ризыҡтарына кинәндерәһеңме?

(Башы 1-се биттә).

Зөлфиә КУНАФИНА, Бөрйән районы Иҫке Монасип ауыл хакимиәте хеҙмәткәре: Ауылда мал-тыуар көтмәй йәшәүҙе күҙ алдына ла килтереп булмай. "Һыйлы көнөң - һыйырҙа" тип, халҡыбыҙ белмәй әйтмәгән шул. Шул уҡ ваҡытта "Һыйыр майы - һары май, һыйыр көткән - арымай" тип тә әйткәндәр, сөнки мал-тыуарҙы күңел биреп хәстәрләү, һис бер ялҡауланмай, яҡшы итеп ҡарау кәрәк. Шул саҡ ҡына өҫтәлең тулы һый, үҙең етештергән хәләл ризыҡҡа бай булыр. Беҙҙең ауыл халҡы ла, айырыуса ҡатын-ҡыҙҙарыбыҙ, бик уңған, сөнки мал-тыуар ҡарау, унан алынған ризыҡты эш итеп, етештереп, ғаиләһен һыйлау ҡатын-ҡыҙ иңендә, ә ир-егеттәребеҙ урман эшендә йә ҡайһылары ситкә китеп аҡса эшләйҙәр. Һөткә мохтажлығыбыҙ юҡ, үҙебеҙҙән артып ҡалғанын өлкән йәштәге пенсионерҙар, төрлө сәбәптәр менән мал ҡарай алмаған ауылдаштар һатып ала. Һөттән барыһын да етештерәбеҙ, хатта сыр эшләү серен дә отоп алдыҡ. Ҡороттоң да киптерелгәне лә, ыҫланғаны ла, йәше лә бар, ә шыйығын 1,5 литрлыҡ һыу һауыттарына тултырып, һыуытҡыста һаҡлайбыҙ. Ҡороттоң шифаһы тураһында барыһы ла беләләр: ул аскорбин кислотаһына бай - иммунитетты нығыта; аш һеңдереү эшмәкәрлеген көйләй, майҙы тарҡатыу һәләтенә эйә; һөйәк туҡымаларын нығыта, ауырығанда иҙеп эсһәң, тирләтеп ебәрә, юғары температураны төшөрә. Эремсекте инде балалар ҙа, өлкәндәр ҙә ярата, тәмле итеп бәлешен дә бешерәләр. Ҡаймаҡ-ҡатығынан өҙөлгәнебеҙ юҡ. Үҙем ике һыйыр һауам, февралдә быҙаулап бирҙеләр. Өлкән һыйырым 10 литрға яҡын һөт бирә, йәшенеке кәмерәк, уныһының быҙауын ҡушам әлегә йышыраҡ, тиҙерәк мандып китергә яҡшы була. Әле үләндең һутлы мәле, ҡырҙан мал туйып ҡайта, ә беҙ май майы йыйып ҡалырға тырышабыҙ: сәскә кеүек һап-һары, тәмле лә, шифалы ла була ул. Мал аҙығы, бесән, тип тә аптырамайбыҙ, шөкөр, сабынлыҡтарыбыҙ бар. Пай еренә күпләп һоло, үлән культуралары сәселә. Хәҙер бит бесәнде күбәләп кәбән ҡойоп та ыҙаламай кеше, преслап ҡына эшләйҙә ҡуялар. Бесән эшләй алмағаны төргәкләп шуны һатып ала - йәшәйем, донъя көтәм, тигәнгә Хоҙай йүнен биреп тора, шөкөр, тик иренмә генә.

Фатиха ИШБИРҘИНА, хеҙмәт ветераны, Өфө ҡалаһы: Һөт һәм һөт ризыҡтары халҡыбыҙҙың көнкүреше һәм туҡланыу рационында борон-борондан төп урындарҙың береһен алып торған. Бейә һөтө һәм ҡымыҙ тураһында һөйләп торорға ла түгел - ул күп күләмдә һәм даими ҡулланылған. Бөгөнгө ҡолаҡҡа ситенерәк ишетелһә лә башҡорт халҡы элгәре башҡа ҡайһы бер төрки халыҡтары кеүек үк, дөйә, һарыҡ, кәзә һөтө лә һауған, унан май, сыр, эремсек, ҡорот, ҡатыҡ, айран кеүек ризыҡ етештергән, ләкин ҡымыҙҙан ҡала барыбер һыйыр һөтө тәүге урында тора. Өфө халҡы, шөкөр, һыйыр һаумаһа ла, республикабыҙ хужалыҡтары уңғандары беҙҙе аҡтан өҙгәне юҡ, рәхмәт уларға. Баш ҡалаға яҡын хужалыҡтарҙан ғына түгел, Яңауылдан да, Миәкәнән дә, Дыуандан да, Дәүләкәндән дә, Бөрөнән дә, башҡа райондарҙан да көн дә килтерелгән яҡшы сифатлы һөт һәм һөт ризыҡтары менән һыйланып йәшәйбеҙ. Баҙарҙа иһә тәмле ауыл ҡаймағы, эремсек, һары май һатып алырға ла була: махсус бүлектәр эшләп тора. "Һыйыры барҙың - һыйы бар" тип юҡҡа ғына әйтмәгәндер халыҡ. Ауыл ерендә, бигерәк тә бала-сағалы ғаиләләргә һыйыр аҫрамайынса йәшәүе мөмкин дә түгел. Ләкин бөгөн ауылдарҙа ҡайһы берәүҙәр борондан килгән йоланы боҙорға мәжбүр: һыйыр аҫрамайынса ғына йәшәргә өйрәнеп киләләр икән. Сәбәптәре төрлө был күренештең. Иң беренсеһе шуның мал аҙығы, бесән хәстәрләү ауырлығы булһа, ҡарт-ҡороноң кәре киткән, ә йәшерәктәрҙә ялҡаулыҡ көслө, күрәһең, шулай булмаһа, ауыл тормошоноң йәме лә тәме лә булған мал-тыуар бөтөрөлөүгә дусар ителмәҫ ине. Ауылға бер ҡайтҡанымда хужабикә килендең сәйгә һөтө булмай сыҡты. "Мин ҡалала йәшәһәм дә һөтһөҙ сәй эсмәйем, ә һеҙ аҡһыҙ нисек көн күрәһегеҙ?" тип аптырауыма: "Беҙҙә лә магазин бар", - тип яуапланылар. Эйе, ассортимент ярайһы ғына булып сыҡты кибеттәрендә: ҡалала бик үтемле булмаған һәм яртышар йыл әсемәй торған консервантлы һөт пакеттары, киптерелгән һөт онтағы, ҡуйыртылған һөт... Хәҙер улар күпләп һөт иленең үҙенә ебәрелә, имеш. Шулай итеп, ауылда ҡунаҡ булып та, ҡаймаҡ та ялай алмай һемәйеп ҡайтып китергә тура килде...

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА яҙып алды.

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓ Башҡортостан Башлығы Рөстәм Хәмитов Рәсәй Федерацияһының атҡаҙанған сәнғәт эшмәкәре, Граждандар башланғысы комитеты ағзаһы Юлий Гусман менән осрашты. Өфөлә ул "Граждандар башланғысы" милли премияһының төбәк этабы еңеүселәрен бүләкләү тантанаһында ҡатнашты. Хәтерегеҙгә төшөрәбеҙ, Граждандар башланғысы комитеты - ул илде яңыса ҡороу һәм демократик институттарҙы нығытыу идеяһы тирәләй берләшкән белгестәр берләшмәһе. Уны ойоштороу тәҡдиме менән 2012 йылда Алексей Кудрин етәкселегендә Рәсәй сәйәсмәндәре, иҡтисадсылары, фән һәм мәҙәниәт эшмәкәрҙәре төркөмө сығыш яһаны.

✓ Башҡортостандың баш ҡалаһында ер һалымы кадастр хаҡынан 0,18 процент кимәлендә билдәләнә. Ҡарар Өфө ҡала Советы ултырышында ҡабул ителде. Закон сығарыусылар аңлатыуынса, Өфөлә ергә һалым 2019 йылда ғәмәлгә инә, ә 2020 йылда түләнә башлай. Хеҙмәт ветерандары, Бөйөк Ватан һуғышында ҡатнашыусылар һәм башҡа льготалылар ер һалымын түләүҙән азат ителгән. Хәҙер уларға пенсионерҙар ҙа ҡараясаҡ. Льгота ер участкаһы 6 сутыйҙан артмаған хәлдә үҙ көсөндә ҡала. Участка ҙурлығы 6 сутыйҙан артҡан хәлдә киләһе һәр сутый өсөн кадастр ҡиммәтенән 0,18 процент түләнә.

✓ Башҡортостанда база кимәлендәге математиканан тәүге мотлаҡ берҙәм дәүләт имтиханы штат режимында үткән, 112 имтихан биреү пунктына 17,5 меңдән ашыу мәктәп тамамлаусы килгән, был иһә 99,4 процент тигән һүҙ. Имтихан барышын 352, шул иҫәптән 15 - федераль, 51 - төбәк, 286 муниципаль йәмәғәт күҙәтеүсеһе контролдә тотҡан. Барлыҡ пункттарҙа онлайн-режимда видеокүҙәтеү системаһы эшләгән, мобиль элемтә сигналын баҫыу өсөн махсус ҡулайлама урынлаштырылған. Берҙәм дәүләт имтиханының төп осоро 28 майҙан 2 июлгә тиклем дауам итә.

✓ 30 майҙа Өфөлә алтынсы тапҡырға бензин ҡиммәтләнде. Хаҡтар "Башнефть" компанияһының яғыулыҡ ҡойоу станцияларында артҡан. Хаҡтар теҙмәһенә күҙ һалғанда, яғыулыҡтың 60 тингә, ә АИ-95 маркалы бензиндың 70 тингә күтәрелеүе теркәлгән. Шул рәүешле, хаҡ артыуын иҫәпкә алғанда Өфө водителдәренә бөгөн АИ-92 маркалы бензин өсөн - 40 һум 30 тин, АИ-92 Atum өсөн - 40 һум 90 тин, АИ-95 өсөн - 43 һум 30 тин һәм дизель яғыулығына 43 һум 50 тин түләргә тура киләсәк.

БЫЛ АЙҘА...

ҺӨТАЙҘЫҢ ЫУЫҘ МӘЛЕ

Июнь - йылдың ҡап уртаһы ғына түгел, яҙ ахыры, йәй башы ла ул яңы тыуған ай. Был атама сит телдән килеп ингән һәм боронғо рим аллаһы Юпитерҙың ҡатыны Юнона исеме менән бәйле, тип аңлатыла. Юнона никах һәм ғаилә ҡиммәттәренең ҡурсалаусыһы һәм яҡлаусыһы, шуға күрә ҡайһы бер халыҡтарҙа йәштәр тап ошо айҙа никахлашып, ғаилә ҡорорға тырыша: бындай никах бәхетле һәм ышаныслы була, имеш.

Башҡорт халҡы иһә әллә ҡайҙағы әллә кемдәр ҡушҡан исем менән хитланып тормаған, тормош-көнкүрешенә бәйле, аңлайышлы һәм ошо мәлде тапҡыр ҡылыҡһырлаусы атама биргән дә ҡуйған: һөтай. Башҡаса берәй төрлө килештереп әйтеп тә булмаҫтыр, буғай. Яҙ ахыры, йәй башы - ыуыҙ ғына йәш, йәм-йәшел үлән баш күтәргән саҡ. Шунан һәүкәштәрең ниңә биҙрәләп һөт апҡайтмаһын, ти ялан-ҡырҙарҙан! Йәшеллеккә, сафлыҡҡа, фирүзә түҫөндәй аяҙ күккә бағып, һоҡланып туйғыһыҙ мәл дә баһа был һөтай, йә Хоҙай! Тик бына ямғырҙарын ғына яуҙырып торһа ине ваҡытында Күктәр кәнсәләре, юғиһә, баш күтәрмәҫ борон аяуһыҙ ҡояшҡа көйөп, үләндәр ҡороп бөткән йылдарҙы ла күргән бар бит...

Ай, халҡыбыҙҙың әлеге күҙәтеүсәнлеге, зирәклеге! Һөтайҙың тәүге көнө үк Бөтөн донъя һөт көнө (**1**) билдәләнә лә баһа! Әйткәндәй, Өфөлә йыл һайын һөт фестивале уҙғарыу матур йолаға әүерелде. Йыл һайын Рәсәйҙә 30 млн тонна һөт етештерелә һәм тағы ла 7 млн тонна сит илдәрҙән: Иран, Яңы Зеландия, Әзербайжан, Төркиә, Аргентина, Уругвай, хатта Көньяҡ Американан килтерелә икән, ләкин был йәһәттән беҙҙең төп тәьмин итеүсе булып Белорусь ҡала. Ватан һөт эшкәртеүселәрен үҙебеҙҙә етештерелгән һөт сифаты ҡәнәғәтләндермәй, тип яҙа матбуғат. Ә сит ил продукцияһының сифатына кем гарантия бирә һуң? Сифат мәсьәләһендә инде берәүҙе лә аптыратырмын, тимә. Консервант ҡына түгел, химия һәм башҡа төр сит-ят элементтар менән "байытылған" ризыҡ ҡына бөгөн өҫтәлебеҙҙә. Һөт, унан яһалған сыр, май, эремсек һәм башҡалар ҙа таҙа һәм ауылса саф түгел, әлбиттә. Таҙа һөт ризыҡтарын баҙарҙан барып алыр инең, унда хәҙер унған ауыл килендәренә урын юҡ, ҡасып-боҫоп тигәндәй, һанда-һаяҡ урамда ғына һатып тора улар. Әйткәндәй, ауыл килендәре лә хәҙер һыйыр көтмәй генә йәшәргә өйрәнеп килә, тиҙәр. Йәл... Ә бына ил һәм Башҡортостан буйынса һөт етештереү арта барған һайын, уға ихтыяж кәмей, тигән хәбәр ҙә бар, сөнки, берҙән, был ризыҡтың сифаты насар йә ул порошоктан эшләнә; икенсенән, халыҡтың һатып алыу мөмкинлеге сикле, сөнки килеме әҙ - минең һүҙем түгел быныһы, рәсми сығанаҡтар шулай тип яҙа. Шул уҡ ваҡытта донъя күләмендә һөткә һәм һөт ризыҡтарына хаҡтар кәмей бара. Бына шундай парадокс! Шулай ҙа була: Америка һәм Европа фермерҙары властарға протест йөҙөнән һөттәрен ергә, махсус соҡорға түгеп әрәм итә, ташҡүлсәйем... Элек өләсәй, әсәйҙәр, аҡтың гонаһы ҙур, тип иҫкәртә ине. Фермерҙар етештергән продукцияларын арзан хаҡҡа һатырға теләмәй икән. Беҙгә төбәгән санкциялары ана шулай шандау, әллә гонаһ булып, Америка менән Евросоюздың үҙҙәренә кире ҡайта.

Һөтайҙың тәүге көнөн беҙ элек-электән Балаларҙы яҡлау көнө тип билдәләй инек. 2012 йылдан алып был көнгә йәнә бер байрам өҫтәлде: Бөтөн донъя ата-әсәләр (**1**), унан ҡала 6 балаһын бер үҙе тәрбиәләп үҫтергән атаһы хөрмәтенә американка миссис Додд ойошторған Халыҡ-ара атай (**17**) көндәре итеп билдәләнә. Был ҡарарҙар бик дөрөҫ һәм урынлы: балалар һәм ата-әсәләр бер-береһенән айырылғыһыҙ, улар һәр саҡ бергә, һәр саҡ бәхетле булһындар, әйҙә. Тик бына етем, ташландыҡ, сирле балаларҙың арта барыуы бәғерҙе телгеләй. Тыумыштан сирле һәм тыуғандан һуң төрлө яман ауырыуҙар менән яфаланыусы балалар һаны ла арта бара. Тап ошо күрһәткестәр буйынса Рәсәй донъя кимәлендә 1-се урында килә. Унан ҡала, ата-әсәнең айырылышыуҙары, ҡатындарҙың аборт эшләтеү күрһәткестәре буйынса ла "алдынғы"лыҡты бирмәй Рәсәй. Бәхеткә, тормош күңелһеҙ статистиканан ғына тормай. Ғаилә һәм балалар хоҡуҡтарын яҡлаусы, уларға матди йәһәттән ярҙам күрһәтеүсе байтаҡ социаль саралар тормошҡа ашырыла илебеҙҙә һуңғы ваҡыт. Башҡортостанда быйыл Ғаилә йылы билдәләнеүе лә ыңғайға табан йүнәлеште күҙалларға, был мөһим мәсьәләнең һәр дайым етәкселектең күҙ уңында булыуын дәлилләп тора. Ләкин нисек кенә булмаһын, балалар һәм шулай уҡ өлкәндәрҙең сәләмәтлегенә ҡағылышлы һүҙ барғанда, беҙҙе уратып алған мөхит, экология мәсьәләһе лә бер ҡатарҙан ҡуҙғатыла, сөнки улар ҙа бер-береһе менән тығыҙ рәүештә сәбәп-эҙемтә бәйләнешендә. Эколог һәм Бөтөн донъя тирә-яҡ мөхитте һаҡлау (**5**) көндәре донъя йәмәғәтселегә иғтибарын тағы бер тапҡыр һыу, һауа, тупрағыбыҙҙы таҙа тотоу бурысына йүнәлтә. Ләкин беҙҙә, ғәҙәттәгесә, ябай халыҡ, кеше мәнфәғәттәре түгел, ә үҙ кеҫәһен ҡайғыртыусы бизнес амбицияһына өҫтөнлөк бирелә. Башҡортостан шихандары булһынмы, Кроношпанмы йә булмаһа Мәскәү яны Волоколамск полигоны мәсьәләһеме... Ғөмүмән, бөгөн кешелеккә янаған иң ҡурҡыныс хәүефтәрҙең береһе - полигондар: ҡаты көнкүреш ҡалдыҡтары, сүп-сарҙан өйөлгән "тауҙар". Икенсе хәүеф шул уҡ кешелектең көнкүреш "эшмәкәрлеге" һөҙөмтәһендә бысраныусы беҙ һулаған һауа. Кредитҡа булһа ла машина һатып алыуҙан, машинала йөрөүҙән туя башламаныммы икән ни бер аҙ әҙәм балаһы? Үҙен үҙе шуның тонсоҡторғос газы менән ағыулай бирә бит. Бензинға, страховкаға, ремонтҡа, запчастарға хаҡ арта барыуына ла ҡарап тормай. Исмаһам, ҡала эсендә күберәк йәйәү йә велосипедта йөрөү урам тығындарын да бушатыр, сәләмәтлеккә лә файҙа булыр ине. Хәйер, быны аңлау-аңламау, ҡабул итеү-итмәү беҙҙең мәҙәнилек дәрәжәбеҙҙе күрһәтеп тора ла инде. Үкенес, ләкин әйтергә кәрәк: тап ошо сифатыбыҙ июндең иң матур байрамы - Рәсәй һәм Өфө ҡалаһы көндәрендә лә (**12**) бик асыҡ күренә: байрам аҙағына майҙансыҡтар урамдар, скверҙар - ғөмүмән, баш ҡалабыҙ ул көн шешә һәм пластик һауыттар, ризыҡ төргәктәре, ҡағыҙ һәм башҡа сүп-сар менән тула. Әйтерһең дә, көслө дауыл - торнадо үтеп китә. Ғәҙәт ҡылыҡты тыуҙыра, тигәндәй, яман ҡылыҡ хатта "культуралы" ял иткән мәлдәрҙә лә артыбыҙҙан эйәреп йөрөй шул.

Ял, тигәндән, Башҡортостан журналистарының һөнәри байрамы ла (**14**) йәйҙең иң йәмле мәленә тап килә. Быйыл ул Ҡариҙел районының гүзәл тәбиғәт ҡосағында "Телде, мәҙәниәтте һәм этносты һаҡлау сараһы булараҡ милли матбуғат" тигән темаға бағышлана, афарин! Беҙ, "Киске Өфө" гәзите хеҙмәткәрҙәре лә, туған телебеҙҙе һаҡлайыҡ, рухыбыҙҙы байытайыҡ, балаларыбыҙ телһөйәр үә илһөйәр булып үҫһендәр, тип тырышабыҙ. Был юҫыҡта тоғро теләктәштәребеҙ - авторҙарыбыҙға һәм йыл һайын гәзитебеҙгә яҙылып, өйҙәренә алдырыусы ҡәҙерле уҡыусыларыбыҙға таянабыҙ, уларға сикһеҙ рәхмәтлебеҙ. Быйылғы журфестың Рәсәйҙә Пушкин көнө һәм Рус теле көнө (**6**), шулай уҡ Башҡортостанда Салауат көндәре (**10-20**), башҡорт халҡының милли батыры, шағир-сәсәне Салауат Юлаевтың тыуған көнө (**16**) менән бер ҡатарҙан билдәләнеүенә лә символик мәғәнә һалынған кеүек. Рамаҙан айының изге йолаһын башҡарып сыҡҡан хаҡ мосолмандарҙың иманына тоғрологон, ихтыяр ныҡлығын дәлилләгән имтиханы тамамланып, Ураҙа байрамына (**15**) аяҡ баҫҡанда, барлыҡ яҡшы ғәмәлдәребеҙгә, айырыуса ошо изге йоланы намыҫ һәм сабырлыҡ менән үтәгән тәҡүәлеләргә Аллаһы Тәғәлә фатихаһын насип итһен ине, тип теләйек.

Һөтайҙың ҡалған иҫтәлекле көндәре хаҡында ла белергә, уларҙың мәғәнәһен баһаларға тейешлебеҙ. Бына улар: Медицина хеҙмәткәре (**17**), Бөтөн донъя бушлыҡҡа әйләнеү һәм ҡоролоҡ менән көрәш (**17**) көндәре бар календарҙа. Хәтер һәм ҡайғы көнө, йәғни 1941-1945 йылдарҙағы Бөйөк Ватан һуғышы башланған көндө иһә (**22**) ғүмерҙә лә онотоорға хаҡыбыҙ юҡ; был хаҡта айырыуса йәш быуындың ураған һайын хәтерҙәренә төшөрөп тороу кәрәк. Ай ахырын ҡаймалап ҡуйыусы Йәштәр көнө (**27**) бының өсөн бик тә уңай мөмкинлектәр бирә.

Июнь юбилярҙары:

1 - тележурналист, тарихсы, тарих фәндәре кандидаты, Салауат Юлаев исемендәге дәүләт премияһы һәм Ш. Хоҙайбирҙин исемендәге Хөкүмәт премияһы лауреаты, Башҡортостандың атҡаҙанған матбуғат һәм киң мәғлүмәт хеҙмәткәре **Салауат Хәмиҙуллинға - 50 йәш** (1968).

5 - рәссам, З. Исмәғилев исемендәге Өфө дәүләт сәнғәт институтының һынлы сәнғәт факультеты деканы, Ш. Бабич исемендәге премия лауреаты **Әмир Мәжитовҡа - 50 йәш** (1968).

10 - шағирә, "Аҡбуҙат" журналының баш мөхәррире, Башҡортостандың атҡаҙанған матбуғат һәм киң мәғлүмәт хеҙмәткәре **Тамара Искәндәриәгә (Юлдашева) - 60 йәш** (1958).

20 - прозаик һәм драматург, Башҡортостандың атҡаҙанған мәҙәниәт хеҙмәткәре **Наил Ғәйетбаевҡа - 70 йәш** (1948).

Фәүзиә ИҘЕЛБАЕВА.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓ Федераль монополияға ҡаршы хеҙмәт нефть компанияларын нефть продукттарын һатыу күләмен кәметеүҙә ғәйепләне һәм "Роснефт"кә нефть продукттарын һатыу күләмен кәметеү менән бәйле иҫкәртеү биргән, компанияға 8 июнгә тиклем хәлде төҙәтергә ҡушҡан. Федераль монополияға ҡаршы хеҙмәт шулай уҡ "Газпром"дан, "Газпром нефт"тән һәм "Газпром нефтехим Салауат" яуаплылығы сикләнгән йәмғиәтенән 3 июнгә тиклем экспортҡа тура ебәрелгән бензиндың артыуына техник-иҡтисади дәлилләгәндәрен һораған.

✓ Ошо көндәрҙә Кисловодск ҡалаһында "Һаулыҡ йорто-2018" Бөтә Рәсәй форумы бара, унда Башҡортостан делегацияһы ла ҡатнаша. Форумда республика шифахана-курорт кластерын "Янғантау", "Красноусол", "Яҡтыкүл", "Йәшел сауҡалыҡ", "Ассы", "Ҡарағай", "Йоматау", "Танып", "Талҡаҫ" кеүек учреждениелар таныштыра. Форумдың пленар ултырышында Башҡортостан Хөкүмәте премьер-министры урынбаҫары Салауат Сәғитов сығыш яһаны һәм республиканың рекреацион тармағын үҫтереү йүнәлештәре һәм ғүмер оҙайлығын арттырыуҙа шифахана-курорт ялының роле хаҡында һөйләне.

✓ Рәсәй Суд приставтары федераль хеҙмәтенең Башҡортостан буйынса идаралығы Халыҡ-ара балаларҙы яҡлау көнө алдынан 28 майҙан 1 июнгә тиклем "Суд приставтары - балаларға" Бөтә Рәсәй мәғлүмәт акцияһында ҡатнашты. Идаралыҡтың бөтә структура бүлексәләре алименттар буйынса бурысты түләтеү һорауҙары буйынса түңәрәк өҫтәлдәр, сығыштар, балалар йорттары, мәктәп-интернаттары тәрбиәләнеүселәре өсөн хәйриә саралары ойошторҙо. Шулай уҡ суд приставтары алимент түләүҙән ҡасып йөрөгән ата-әсәләрҙе административ яуаплылыҡҡа тарттырыу өсөн уларҙың адрестары буйынса рейдтар уҙғарҙы.

✓ Златоуст ҡалаһында генерал Миңлеғәле Шайморатов исемендәге донъялағы берҙән-бер ҡылыс яһағандар. Гравюра оҫталары уны металдан "Никон" художестволы әйберҙәр фабрикаһында эшләгән. Был - 1940 йылғы генерал ҡылысының аныҡ күсермәһе. Ул саҡта генералдар тап ошондай ҡорал менән парадта ҡатнашҡан. Ҡылыс ГОСТ буйынса эшләнгән, бөтә нескәлектәр ҙә иҫәпкә алынған. Хәнйәр ысын ҡылысҡа оҡшаған, ҡын художестволы зауыҡ менән биҙәлгән, биҙәүҙең темаһы - Шайморатовтың тормошо.

ҠАЛА ХАКИМИӘТЕНДӘ

Ҡала урмандарының, ниһәйәт, хужаһы асыҡланыуы темаһы Өфө ҡала округы хакимиәтендәге сираттағы кәңәшмәлә ҡаралған төп темаларҙың береһе булды. Ирек Ялалов белдереүенсә, Өфө - халҡы миллиондан ашҡан ҡалалар араһында дөйөм территорияның 30 проценттан ашыуын урмандар алып торған ҡалаларҙың береһе.

ӨФӨ УРМАНДАРЫ ҺӘМ...

Өфө ҡалаһының боронғо тарихы

Әммә 1998 йылда Рәсәй Федерацияһының Урман кодексын ҡабул итеү йәшел ҡалҡан буйынса бер ни тиклем проблемалар тыуҙыра. Аныҡлап әйткәндә, закон ҡабул ителгәнгә тиклем ҡала урмандары дәүләт урман фонды составына инеп, дәүләт милке булып һаналһа, 2005 йылда Башҡортостан Республикаһы Хөкүмәтенең ҡарары менән 20930 гектар урман урман фондынан сығарылып, сиктәре билдәләнмәгән ерҙәр иҫәбенә индерелә. Уларҙың аныҡ хужаһы юҡ, ләкин ҡарау һәм тотоу ҡала хакимиәте елкәһенә һалына. Әммә был территорияны тейешле кимәлдә тәрбиәләү, айырым территорияларҙы ял һәм күңел асыу өсөн төҙөкләндереү мөмкинлеген бирмәй. Һөҙөмтәлә хужаһы билдәләнмәгән ошо урмандарҙы ҡала округы милкенә күсереү ихтыяжы килеп тыуа һәм Башҡортостандың тәбиғәтте һаҡлау прокуратураһы ҡалаға урман участкаларын дәүләт кадастр иҫәбенә ҡуйыу һәм уларға милек хоҡуғын теркәү бурысын йөкмәтә.

"Урман мөнәсәбәттәренә ҡағылышлы ғәмәлдәрҙе көйләү һәм камиллаштырыу маҡсатында асыҡ конкурс үткәрҙек һәм уның һөҙөмтәләре буйынса "Рослесинфорг" менән килешеү төҙөнөк. Урмандарҙы файҙаланыу, һаҡлау һәм ултыртыу менән хәҙер урмансылыҡтар һәм урман парктары шөғөлләнәсәк. Өфө ҡалаһы территорияһында был маҡсаттан биш производство участкаһынан торған Өфө ҡала урман хужалығы ойоштороорға тәҡдим иттек һәм ул ҡабул ителде. Барлыҡ тейешле эштәр башҡарылғандан һуң, урмандарҙа төҙөкләндереү эштәре башларға, йәйәүлеләр һәм велосипедсылар өсөн юлдар һалырға, яҡтыртыу сығанаҡтары ҡуйырға мөмкин буласаҡ. Әле хатта ҡала урмандарында саҡ ҡына тротуар һалырға ла хаҡыбыҙ юҡ ине һәм бындай эшмәкәрлек закон боҙоу тип баһаланды, - тип аңлатма бирҙе Ирек Ишмөхәмәт улы. **- Киләсәктә иһә Ҡариҙел аръяғының инженер-транспорт инфраструктураһын, ҡаланың көнбайыш битләүендә станциялар булған ҡала электричкаһы проектын үҫтереү кеүек ҙур инфраструктура проекттарын тормошҡа ашырырға мөмкин буласаҡ. Шулай уҡ ҡала урмандарын төҙөкләндереү буйынса 10 йылды күҙаллаған программа эшләү тураһында ла уйларға кәрәк.** 220 квадрат километр урман - ул ҙур территория һәм был йәһәттән беҙгә күп эшләргә тура киләсәк".

Оперативкала шулай уҡ уҙған йылытыу миҙгеленә йомғаҡ яһалды һәм 2018-2019 йылдарға әҙерлек эштәре ҡаралды. Был өлкәләге эшмәкәрлек менән хакимиәттең ҡала тормошон тәьмин итеү идаралығы начальнигы Андрей Федосов таныштырҙы. Ул 2017-2018 йылғы миҙгелде ҡәнәғәтләнерлек үтте тип баһаланы. 227 көн дауам иткән йылытыу осоронда бер тапҡыр ҙа авария булмаған, әммә 579 инцидент теркәлгән. Уларҙың иң әҙе магистраль һәм квартал йылытыу селтәрендә, йылы һыу селтәрендә күҙәтелгән. Йыл һайын иҫке торбаларҙы яңыларына алмаштырыу, инновацион материалдар ҡулланыу, инженер селтәрҙәрен даими рәүештә тикшереп тороу шундай һөҙөмтәләргә килтергән дә инде.

Йомғаҡтар менән бер рәттән, Андрей Александрович яңы миҙгелгә әҙерлек эштәре менән дә таныштырҙы. Уның билдәләүенсә, граждандар өсөн алдағы йылытыу миҙгеле яңылыҡтар ҙа алып киләсәк, сөнки яңы норматив акттар һәм Рәсәйҙең Торлаҡ кодексына үҙгәрештәр индереү һөҙөмтәһендә ресурстар менән тәьмин итеүсе ойошмалар күп фатирлы йорттарҙа йәшәүселәр менән туранан-тура килешеүҙәр төҙөй аласаҡ, шулай уҡ Башҡортостан Республикаһы Хөкүмәтенең ҡарарына ярашлы, 1 октябрҙән йылылыҡ өсөн түләү уны ҡулланыуҙың фактик күләме буйынса башҡарыласаҡ. Был мөһим тема буйынса Өфө ҡала округы хакимиәте башлығы Ирек Ялалов үҙенең фекерен түбәндәгесә белдерҙе: "Совет заманында йылылыҡ трассаһы өҫтөнә объекттар төҙөү, йәки трассаны йорт подвалы аша үткәреү бер ни түгел ине. Әгәр уларҙа авария була ҡалһа, эҫе һыу, эҫе парҙа кешеләр бешәсәк. Бындай ҡараш - яйлап шартлай торған бомбаға тиң. Шуға күрә, яңы йорттар һалғанда ошо проблеманы күҙ уңынан ысҡындырмағыҙ. Һуңынан хатаны төҙәтер өсөн миллиард һумдар түккәнсе, бөгөн экономияламай, 100 миллион һалыуың хәйерлерәк. Ә инде йылылыҡ өсөн түләүҙәргә килгәндә, был хаҡта халыҡ араһында аңлатыу эштәре алып барырға кәрәк. **Әгәр быға тиклем йылылыҡ өсөн сығымдарҙы һәр айға бүлеп түләһәк, киләһе йылда йәйге айҙарҙа түләү ҡаралмаясаҡ, әммә йылытыу миҙгеле ваҡытында түләү күләме тотонолған энергиянан сығып, артыуы мөмкин. Бында идара итеү компанияларының милекселәр советы менән берлектә эшләүе, йылылыҡ узелдарын тикшереп тороуы мөһим. Әгәр улар сафтан сыҡһа йәки яңылыш күрһәтһә, ресурс менән тәьмин итеү компанияһы түләүҙәрҙе норматив буйынса билдәләйәсәк. Номатив буйынса түләүҙәр күберәк килеп сыға. Шуға күрә иҫәп ҡоролмаларын һәм уларҙың сифатын даими тикшереп тороу кәрәк була. Рәсәйҙең күп ҡалалары һәм тораҡ пункттары ошо схема буйынса эшләй. Әлбиттә, тәүге айҙарҙа көсөргәнеш тыуыуы ихтимал, сөнки уҙған миҙгел менән сағыштырғанда түләүҙәр ҡырҡа арта, уның ҡарауы, майҙан сентябргәсә йылылыҡ өсөн түләмәйәсәкбеҙ".**

Июнь - байрамдарға бай ай. Айҙың тәүге яртыһында бер-бер артлы өс мөһим дата билдәләнә: Рәсәй көнө, Салауат Юлаевтың тыуыуына 264 йыл һәм Өфө ҡәлғәһе төҙөлөүҙең 444 йыллығы. Ошо сараларға әҙерлек һәм уларҙы үткәреү программаһы менән хакимиәттең Мәҙәниәт һәм сәнғәт идаралығы начальнигы Исламетдин Мәмбәтов сығыш яһаны:

- 31 майҙан 3 июнгәсә XX "Ағиҙел - 2018" автор йыры асыҡ республика фестивале үтәсәк. Унда Мәскәү, Силәбе, Екатеринбургтан билдәле башҡарыусыларҙың килеүе көтөлә. 1 июндә мәҙәниәт һәм ял парктарында йәйге уҡыу залдары ойоштороласаҡ, - тип дауам итте Исламетдин Ризаитдин улы. - 8 июндә Ҡала мәҙәниәт һарайында "Ҡала ҡаҙанышы" ҡала премияһын тапшырыу тантанаһы үтәсәк.

12 июнгә бик күп саралар планлаштырылған. Йола буйынса, улар Салауат Юлаев һәйкәленә сәскәләр һалыуҙан башланасаҡ. Мәҙәниәт һәм ял парктарында Һабантуй, Шәжәрә байрамдары, ижади коллективтарҙың сығыштары, спорт саралары ойоштороласаҡ. Мәжит Ғафури исемендәге мәҙәниәт һәм ял паркында "Изге Өфө" тип аталған хәйриә фестивале үтәсәк. Был проект сиктәрендә С. Т. Аксаков исемендәге Мәҙәниәт һәм ял баҡсаһында "Изге былау" хәйриә акцияһы уҙғарыласаҡ. Сараны Өфө ҡалаһын үҫтереү йәмәғәт фонды менән "Мәрхәмәт" хәйриә фонды берлектә үткәргәнлектән, конкурста ҡатнашҡан былауҙарҙы һатыуҙан йыйылған аҡса сәләмәтлек мөмкинлектәре сикләнгән балаларға ярҙамға биреләсәк. Шулай уҡ 12 июндә Иван Якутов исемендәге паркта ретро автомобилдәр күргәҙмәһе ойоштороласаҡ, ретро йырҙар яңғыраясаҡ. "Аҡбуҙат" ипподромында иһә көндөҙгө сәғәт 12-нән ат-спорт ярыштары башлана.

Шул уҡ ваҡытта В. И. Ленин исемендәге майҙанда төп байрам саралары башланасаҡ. Рус дәүләт драма театры алдында һөнәрмәндәр күргәҙмәһе эшләйәсәк. Өҫтәмә белем биреү учреждениелары - техник ижад, йәш натуралистар станциялары экологик күргәҙмәләр менән таныштырасаҡ. Бында уҡ Ғаилә йылына арналған "Ғаилә ҡиммәттәре" күргәҙмәһе лә урын аласаҡ.

Шулай уҡ ошо майҙансыҡта "Рәсәй Федерацияһының Ҡоралль Көстәрендә контракт буйынса хеҙмәт итеү - һинең һайлауың" тигән агитация акцияһы үтәсәк.

Ҡала көнөн байрам итеү сиктәрендә баш ҡалала беренсе тапҡыр композиторҙарҙың һәм башҡарыусыларҙың ижадын, Өфө тураһындағы йырҙарҙы популярлаштырыу, тыуған ҡалаға һөйөү һәм илһөйәрлек тәрбиәләү маҡсатынан Башҡортостандың халыҡ шағиры Назар Нәжмиҙең тыуыуына 100 йыл тулыуға бағышлап ойошторолған "Өфө йүкәләре" асыҡ ҡала вокаль конкурсының гала-концерты үтәсәк һәм еңеүселәр тәбрикләнәсәк.

Көн дауамында Өфөнөң В. И. Ленин исемендәге төп майҙанында тамашасыларҙы баш ҡаланың ижади коллективтары үҙ сығышы менән ҡыуандырасаҡ. Ә инде тантаналарҙы Башҡортостандың атҡаҙанған артисы Радик Юлъяҡшиндың сығышы (Элвин Грей) һәм

Б А Ш   Ҡ А Л А   Х Ә Б Ә Р Ҙ Ә Р Е

✓ Юнир Әминев "Башҡортостан" киностудияһының директор вазифаһын башҡарыусы итеп тәғәйенләнде. Юнир Әминев 1978 йылда тыуған. Заһир Исмәғилев исемендәге Өфө дәүләт сәнғәт институтының театр факультетын тамамлаған. "Башҡортостан" ТРК ДУП-һының телевидение студияһы режиссеры һәм баш режиссеры булып эшләгән. Бығаса киностудияны Азамат Хужахмәтов етәкләгәйне.

✓ Сит илдәге The Financial Engineer Times (USA, California) медиа-үҙәге төҙөгән Рәсәй университеттары рейтингына ярашлы, Башҡорт дәүләт университеты Рәсәйҙең алдынғы вуздары араһында 91-се урынды биләй һәм үҙенең әһәмиәте буйынса байтаҡ Мәскәү университеттарын уҙып киткән. Башҡорт дәүләт университеты был рейтингта тәҡдим ителгән бөтә республика вуздарын уҙған. Артабан исемлектә баш ҡала вуздарынан 160-сы урында Өфө дәүләт авиация техник университеты килә, һуңынан - Башҡорт дәүләт педагогия университеты - 180-се урында.

✓ Башҡортостандың һәр мәктәбендә виртуаль һаҡ системаһы эшләй башлай. Ул уҡытыусыларға һәм тәрбиәселәргә мәғариф учреждениеларындағы ғәҙәттән тыш хәл тураһында еткерергә мөмкинлек бирә. "Хәүефле төймә" мобиль телефонға ҡушымта рәүешендә ҡуйыла. Ниндәйҙер хәл була ҡалһа, уҡытыусылар тиҙ генә һаҡ агентлығына ошо хаҡта хәбәр итә ала, улар биш минут эсендә килеп етергә тейеш. Һаҡсылар билдәләүенсә, киләсәктә барлыҡ балалар баҡсаларында һәм лагерҙарҙа ошондай система булырға тейеш.

✓ Өфөләрҙе Цюрупа урамы, 102-се йортта, "Үҙәк баҙар" туҡталышы эргәһендә урынлашҡан "Кейем-һалым банкы"н тулыландырыуҙарын һорайҙар. Өлкәндәр һәм балалар өсөн яҡшы тороштағы өҫ, аяҡ кейемдәре ҡабул ителә. Әйберҙәр мохтаж ғаиләләргә бушлай таратыла. "Банк" иртәнге сәғәт 9-ҙан киске 6-ға тиклем эшләй. Телефоны: **286-02-48.**

✓ Йәйҙең тәүге айы Башҡортостанда ямғырҙан башланып китә. Яҡынса мәғлүмәттәр буйынса, Өфөлә дүрт көн дауамында яуым-төшөм күҙәтелә. Июнь уртаһына тиерлек һауа температураһы 10-14 градус булыр. Айҙың ундарында һауа торошо үҙгәрә: ямғырҙар сағыу ҡояш менән алышына, ул һауаны 20 градусҡаса йылыта. Июнь аҙағына термометр бағанаһында күрһәткес +30 билдәһенә етер. Әммә ҡыҫҡа ваҡытлы ямғырҙар сигенмәҫ.

✓ **Өфө ҡәлғәһенә нигеҙ һалыныуҙың 444 йыллығын билдәләһәк тә, тарихсылар ҡалабыҙҙың бик боронғо икәнлеген тағы бер тапҡыр иҫкә төшөрөргә тейеш. Боронғо ҡаласыҡтарыбыҙға 1500-2500 йәш.**

төнгө сәғәт 11-ҙә сағыу фейерверк тамамлаясаҡ".

Өфө ҡала хакимиәте башлығы Ирек Ялалов тейешле хеҙмәттәргә байрам сараларын үткәреүҙә именлек тәьмин итеүҙе айырым контролгә алырға ҡушты һәм: "Радик Юлъяҡшиндың ҡаҙаныштарын иҫәпкә алып, Октябрь проспектын ябырға кәрәк буласаҡ, - тип белдерҙе. - Ошо көндәрҙә генә ул Татарстанда ТатАренаны тултырып тамашасы йыйҙы, Өфөлә Өфө-Аренаны тултырҙы. Уның сығышын ҡарарға республиканың төрлө мөйөштәренән килеүҙәре мөмкин".

Шулай уҡ Ирек Ишмөхәмәт улы 12 июнь көнөнөң әһәмиәтен билдәләп: "Илебеҙҙең һәм халҡыбыҙҙың тарихы, батырыбыҙ Салауат тураһында тағы бер тапҡыр хәтергә төшөрә торған көн. Шуға был темаларға киң мәғлүмәт сараларының да айырым иғтибар бүлеүен һорайым. **Ғөмүмән, Өфө ҡәлғәһенә нигеҙ һалыныуҙың 444 йыллығын билдәләһәк тә, тарихсылар ҡалабыҙҙың бик боронғо икәнлеген тағы бер тапҡыр иҫкә төшөрөргә тейеш. Боронғо ҡаласыҡтарыбыҙға 1500-2500 йәш. Улар күптән табылған, бер өлөшөндә ҡаҙыныу эштәре башҡарылған. Археологтар, ғалимдар, тарихсылар тапҡан был объекттарҙы нисек тәртипкә килтереү хаҡында уйларға кәрәк. Әлбиттә, был эш республика Хөкүмәте вәкәләтендә, әммә беҙ ҙә был темаға күтәрергә тейеш. Өфө-2 ҡаласығы тирәһендә 15 йылдар инде бәхәстәр бара, ниндәйҙер ҡарар ҡабул итергә һәм уны республика Башлығына, хөкүмәткә еткерергә кәрәк. Ни тиһәң дә, ҡаласыҡ Өфөгә ингән ерҙә урынлашҡан. Үкенескә күрә, ундағы ерҙәр ҡаланыҡы түгел, ә Торлаҡ төҙөү фондыныҡы, ә улар, үҙ сиратында, тарихи һәйкәлде һаҡлау өсөн бер нәмә лә эшләмәй. Шуға күрә тәҡдимдәр индерергә йәки территорияны ҡалаға биреүҙе һорарға кәрәк. Уны тергеҙеү һәм һаҡлау өсөн инвесторҙар, бағыусылар эҙләйәсәкбеҙ. Юҡһа, уникаль ҡаласыҡ йылдар һуҙымында атмосфера күренештәре йогонтоһонда емерелә, юҡҡа сыға. Уны киләсәк быуындарға тапшырыу өсөн, моғайын, ошо эш менән ныҡлап шөғөлләнеү ваҡыты еткәндер", - тине.**

Зәйтүнә ӘЙЛЕ.

БАШ ҠАЛАМ

ЕТӘКСЕЛӘР ИҺӘ...

сараларҙың уртаһында

Өфө ҡалаһы йылдан-йыл үҫә, матурлана, төҙөкләнә бара, тип ҡабатларға яратабыҙ яратыуға. Шул уҡ ваҡытта уның тышҡы күренеше генә үҙгәреп ҡалмай, ә эске тормошо ла йәнләнә, йәғни кешеләре лә яҡшы яҡҡа үҙгәрә, сәләмәт йәшәү рәүешенә ылыға бара бит.

Эйе, ҡала халҡы мәҙәни ял итергә, спорт менән шөғөлләнергә әүәҫләнә бара. Бының өсөн ҡала округы хакимиәте тарафынан уңайлы шарттар тыуҙырыла: урамдар, мәҙәни һәм ял парктары, скверҙар төҙөкләндерелә, береһенән-береһе мөғжизәлерәк фонтандар урғыла, юл ситтәренә күҙ яуын алырлыҡ сәскәләр келәме түшәлә - быларҙың бөтәһе лә Өфө халҡын ғына түгел, килгән ҡунаҡтарҙы ла таң ҡалдыра. Торлаҡ йорттар һәм мәктәптәр янында спорт майҙансыҡтары төҙөлә, улар махсус ҡоролмалар менән йыһазландырыла - сыҡ та спорт менән шөғөллән! Ҡала урамдары буйлап йәйәүлеләргә ҡамасаулыҡ итмәйенсә генә велосипедта йөрөргә яратыусылар хаҡында ла хәстәрлек күрелә: улар өсөн махсус маршрут билдәләнгән. Был саралар киң күләм массаға иҫәпләнгән: ғаилә менән бергәләп ял итергә, спорт менән шөғөлләнергә йүнәлеш бирелә. Ысынлап та, әле генә, 15 майҙа Халыҡ-ара ғаилә көнөнә арналған Бәхетле ғаиләләр фестивале булып үткәйне, 26 майҙа иһә Өфөнөң 1-се һанлы олимпия резервы спорт мәктәбендә тағы ла 13 йәшкә тиклемге балалары менән баш ҡала ғаиләләре ҡатнашлығында "Атай, әсәй һәм мин - спорт һөйөүсе ғаилә" балалар йәйге ҡала фестивале гөрләп үтте. Унда ҡатнаш эстафетала йүгереү, оҙонлоҡҡа һикереү, баскетбол кәрзиненә туп ырғытыу һәм башҡа шундай күнекмәләр буйынса ярышты балалар ата-әсәләре менән бергәләп. Мәргәнлектә, таҫыллыҡта, йүгереклектә уҙышыуҙар бының менән генә тамамланмай әле: еңеүселәр 2 июндә Ағиҙел ҡалаһында старт аласаҡ республика бәйгеһендә лә көс һынашасаҡ.

Ғөмүмән, үткән аҙнаның һуңғы көндәрендә баш ҡалабыҙ ысын спорт майҙанына әүерелде. 26 майҙа баскетбол буйынса Өфө ҡалаһы кубогына булып үткән ярыштарҙа төрлө йәш төркөмдәренән торған 124 команда ҡатнашты. Ул Сипайлово биҫтәһенең "Кашҡаҙан" мәҙәни һәм ял паркында хисапһыҙ күп көйөрмән йәлеп итте. Был сара, шулай итеп, урам баскетболы сезонын асып ебәреүе менән иҫтәлекле булды, ә уның төп үҙәге булып тап ошо "Кашҡаҙан" паркы иҫәпләнә лә инде.

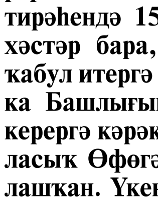
"Һаҡлыҡ банкы"асыҡ акционерҙар йәмғиәте тарафынан 27 майҙа үткәрелгән традицион "Йәшел марафон" мәрхәмәтлек акцияһында иһә Рәсәйҙең 56 ҡалаһы иҫәбендә Өфө йүгеректәре лә йыл һайын ихлас ҡатнаша. Быйыл да шулай булды: барлығы 4,5 мең өфөлө онлайн-теркәлеү үткән! Башҡа ҡалалар спортсылары араһында өфөләр иң күп һанлы һәм берҙәм булыуҙары менән һоҡландырҙы. Ярыш программаһында балалар, өлкәндәр һәм инвалидтар үҙ-ара ярышты. Баш ҡаланың М. Ғафури исемендәге мәҙәни һәм ял паркында уларҙы Өфө ҡала округы хакимиәте башлығы урынбаҫары Илгиз Насыртдинов тәбрикләне. Өфөләге был акция "Мәрхәмәт" фонды ярҙамында үтте. Был акцияла ҡатнашыусылар экологияны ла хәстәрләй: ярыштар һуңынан бергәләшеп ағастар ултырта, Ерҙең йәшел ҡалҡанын ишәйтеүгә үҙ өлөштәрен индерә, шуға ла ул "Йәшел марафон" тип атала.

Баш ҡалабыҙҙың иң күләмле һәм һоҡландырғыс спорт тамашаһы булып, һис шикһеҙ, "1000 велосипедсы көнө" фестивале танылыу яулар, моғайын да. Өфөнөң Ленин исемендәге майҙанына ул көн мең түгел, ә 20 мең велосипедсы - әүҙем ял һәм сәләмәт тормош һөйөүсе өфөлө йыйылды. Инде матур бер йолаға әүерелгән был спорт сараһы баш ҡалабыҙ хакимиәте башлығы - Ирек Ялалов ҡатнашлығынан тыш үтмәй, әлбиттә. Уның өлгөһө муниципалитет һәм ҡала предприятиелары вәкилдәрен дә йәлеп итмәй ҡалмай. Фестивалдә ҡатнашыусыларҙы Башҡортостан Республикаһы Башлығы Рөстәм Хәмитов ҡотланы һәм үҙе лә иң алғы сафтарҙа уҙышҡа сыҡты. "Ошо йылдан башлап, май айының һуңғы йәкшәмбеһе Рәсәй велопарадтар көнө тип иғлан ителә. Беҙҙең, шулай итеп, үҙебеҙҙең байрам көнө тыуҙы. Барлыҡ велосипедсыларҙы ошо айҡанлы ихлас ҡотлайым! - тине Рөстәм Хәмитов. - Алда - йәй һәм көҙ - велосипед мәле. Саҡрымдар артынан саҡрымдар инләп уҙышасаҡбыҙ, дәрт һәм көс туплаясаҡбыҙ, үҙебеҙҙе сәләмәтлек һәм оптимизм менән байытасаҡбыҙ. Кемдәр бөгөн был майҙанға сыҡҡан - уларға афарин! Беҙ бик күмәкбеҙ һәм артабан да бергәләп велопарадтар үткәрәсәкбеҙ. Алға - юлға!"

Ә юл ҡыҫҡа түгел - 10 километр. Велосипедсылар ҡаланың үҙәк урамдары буйлап үтеп, ниһайәт, Конгресс-холдың үрге майҙансығында билдәләнгән финишка килеп етә. Уларҙы һәм башҡа ҡунаҡтарҙы бында мауыҡтырғыс күңел асыу саралары, конкурстар, йыр-бейеү һәм төрлө уйындар көтә. Әйткәндәй, велопарад хәрәкәтендә килеүсе Өфө ҡала хакимиәте башлығы Ирек Ялалов, уның урынбаҫары Рөстәм Ғәзизов, баш ҡаланың Совет, Дим, Орджоникидзе район хакимиәттәре башлыҡтары Урал Килсенбаев, Сергей Плотников, Марат Ғәлиуллин менән бергәләп, былтыр көҙ Совет районы биләмәһендә аталы-уллы велосипедсыларҙы кәүҙәләндергән һәйкәл янында туҡтап киттеләр. Был арт-композиция киләсәктә Өфөлә велоспорттың шулай уҡ ғаилә спортына әүереләсәгенә бер ишара булманымы икән? Шулай булыр, моғайын да. Бик мәслихәт!

Фәүзиә МИҘХӘТОВА.

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.

Ҡолаҡ шаулауы

❖ 1 балғалаҡ барвинка үләне, 1 ҡалаҡ энәлек сәскәһен ваҡлап, 300 мл ҡайнар һыу ҡойорға, ҡапҡас ябып, һауытты 30 минут ҡайнап ултырған һыуҙа тоторға, һөҙөргә. 1-1,5 ай дауамында ашарҙан 20 минут алда көнөнә 3-4 тапҡыр 70-шәр г эсергә.

Экзема

❖ Май айында ҡарама ағасы орлоғонда барлыҡҡа килгән шыйыҡсаны һөртөргә. Ялан сәскәләренән яһалған төнәтмә менән йышыраҡ ҡойонорға.

❖ Тигеҙ күләмдә үҫемлек майы менән һеркә алырға, экземалы урындарға һөртөргә.

Хәтерҙе нығытыу

❖ Ҡыҙыл миләш емеше менән гөлйемеште ваҡлап, 1 балғалаҡ емешкә 1 стакан ҡайнар һыу ҡойорға, 10-15 минут төнәтергә һәм эсергә. Көн дауамында эсергә, күләме сикләнмәгән.

Бешеү

❖ Бешкән тирелә ҡалған эҙҙе түбәндәгесә дауалайҙар. 3 кишер һабағына кистән 1 литр ҡайнар һыу ҡойорға, иртән һөҙөргә һәм көнөнә 3 тапҡыр яртышар стакан эсергә. Дауаланыу курсы - 10 көн. Бынан тыш, йәрәхәтләнгән урындарға ошо уҡ төнәтмә менән компресс эшләргә.

Шәкәр сире

❖ 20 грамм ҡара шыршы еләге, 20 грамм кесерткән, 20 грамм бәпембә тамыры 200 мл ҡайнар һыу ҡойып, 2 сәғәт термоста төнәтергә һәм ашарҙан 20 минут алда көнөнә 3 мәртәбә яртышар стакан эсергә.

Шифалы сәй

❖ 1-әр ҡалаҡ мәтрүшкә, һары мәтрүшкә, бөтнөк алып, уларҙы болғатырға. 1 ҡалаҡ үлән ҡатнашмаһына 1 литр ҡайнар һыу ҡоябыҙ, 15-20 минут төнәтәбеҙ. Был сәйҙе даими эсергә кәрәк, шул сакты уның шифаһын да тойорһоғоҙ. Ул нервыларҙы тынысландыра, баш мейеһе эшмәкәрлеге яҡшыра, эшкә һәләтлелек күтәрелә. Шулай уҡ инсульт һәм инфаркт хәүефе лә түбәнәйә.

Айбикә ЯҠУПОВА.

✓ *Мәктәп тамамлаған һәр кеше Һуңғы ҡыңғырау байрамын һағышлы көн итеп иҫләйҙер. Үҙенә күрә ғүмерҙең бер баҫҡысын ашатлау, балалыҡ йылдарын артта ҡалдырыу кеүек ҡабул ителә был сара.*

ЗИҺЕН КИҢӘЙТЕП...

БӘЙҒӘМБӘРҘӘР

Исхаҡтың тыуыуы

Алла: "Беҙҙең ҡушыу буйынса фәрештәләр Ибраһимға, ҡатыны ҡарт һәм түлһеҙ булыуға ҡарамаҫтан, Исхаҡ исемле ул табасағын һәм уның изге юлда йөрөүсе бәйғәмбәр буласағын хәбәр итте. Беҙ Ибраһимға ла, улына ла оҙон ғүмерлелеккә фатиха бирҙек. Улар нәҫеленән бик күптәр Алланың хаҡлығына ышанып, изгелек һәм мәрхәмәтлек ҡылып, кешеләрҙе иманлы булырға саҡырып йәшәйәсәк. Ләкин араларында динһеҙлеге, иманһыҙлығы арҡаһында үҙҙәренә-үҙҙәре зыян килтереп ғүмер итеүселәре лә буласаҡ", ти.

Ибраһим үҙенә килгән Ябраил, Микаил һәм Исрафил исемле өс фәрештәне тәүҙә ситтән килгән ҡунаҡтар, тип уйлай һәм уларҙы хөрмәтләп ҡаршы ала. Һыйлар өсөн һимеҙ быҙау итен ҡыҙҙырып, табынға ҡуя. Тегеләрҙең бер ризыҡҡа ла ынтылмауын, тәғәм ризыҡ ҡапмауын күргәс, алдында ябай ҡунаҡтар түгел, ә фәрештәләр ултырыуын аңлай һәм Алланың асыуына тейерлек берәй насарлыҡ ҡылдыммы икән әллә, фәрештәләр халҡыма әллә берәй яза бирер өсөн ебәрелгәндәрме, тип уйлап, бик ныҡ ҡурҡа. Ибраһимдың ҡото алыныуын күргән фәрештәләр: "Тыныслан, беҙ Луттың халҡына яза бирер өсөн ебәрелдек", тиҙәр. Быны ишеткән Сара Алланың иманһыҙҙарҙы ниһайәт аҡылға ултыртырға уйлауына ҡыуана һәм ғәрәптәргә, башҡа бөтөн халыҡтарға хас булғанса, ихлас күңеленән ҡунаҡтарға хөрмәт күрһәтә. Фәрештәләр уға ирең Ибраһимға Исхаҡ исемле ул табасаҡһың, улығыҙҙың да Яҡуп исемле улы буласаҡ, тип, Алла фарманын еткергәс, Сара: "Был бит шаҡ ҡатырғыс! Алла менән ант итәм, беҙ ишеткән хәбәр ысын мәғәнәһендә ғәжәпкә һалырлыҡ. Мин бит түлһеҙмен һәм ҡартмын. Ибраһим да олоғайҙы, шулай булғас, мин нисек итеп бала табайым, ти?" тигән ғәжәпләнеп. Фәрештәләр: "Оло йәштә булыуығыҙға ҡарамаҫтан, улығыҙ булырына ысынлап аптырайһыңмы әллә? Был бит Алланың ҡушыуы. Берәү ҙә уның ихтыярына ҡаршы тора алмай. Был - Аллаһы Тәғәләнең бәйғәмбәр йортонда йәшәүселәргә ҡарата бөйөк мәрхәмәт һәм шәфҡәт күрһәтеүе. Шуның өсөн Уның башҡаларға бирмәгәнде һеҙгә биреүе бер ҙә ғәжәп түгел. Ул хуплауға лайыҡ нәмәне булдыра. Ул бөйөк мәрхәмәтен, шәфҡәтен һәм именлеген өләшә", тип яуаплаған. Был шатлыҡлы хәбәрҙе ишетеүенә бик ҡыуанған Ибраһим: "Мин инде ҡарт һәм көсһөҙ булыуыма ҡарамаҫтан, ысынлап та улым тыуасаҡ, тимәксеһегеҙме? Был бит таң ҡалырлыҡ ғәжәп хәбәр" ти, тулҡынланып. Фәрештәләр: "Беҙ ысынлап та бер шиге булмаған изге һәм хаҡ хәбәр килтерҙек. Алланың мәрхәмәтенә өмөтөн өҙгәндәр рәтендә булма", тигән.

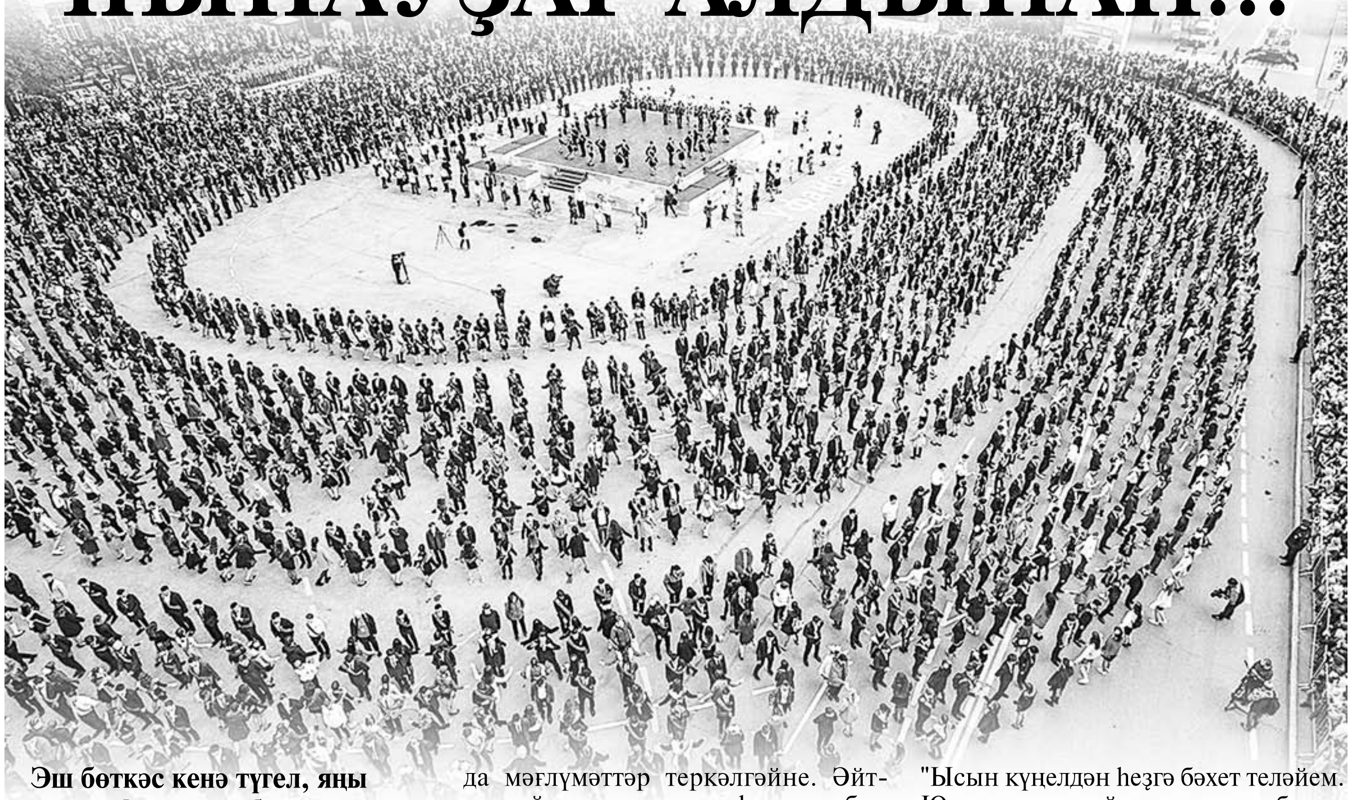
Ибраһим дине

Алла: "Эй һеҙ, Изге Китап эйәләре! Ни өсөн һеҙ Ибраһимдың дине тураһында бәхәсләшәһегеҙ? Һәр берегеҙ уны үҙ динегеҙгә ҡараған, тип раҫлай. Ибраһим үҙенең шәриғәте буйынса йәшәгән, ә Тора менән Инжил унан һуң ғына төшөрөлгән... Нимә һөйләүегеҙҙең хәҡиҡәткә ҡаршы килеүен аңламайһығыҙмы әллә? Белемебеҙ бар, тип бәхәсләшеүселәр, ни өсөн белеме юҡлығы тураһында бәхәсләшмәй?.. Һеҙ бәхәсләшкән нәмәнең төп хәҡиҡәтен бары Алла ғына белә, ә һеҙ бер ни ҙә белмәйһегеҙ! Ибраһим... йәһүд динле лә, христиан да булмай. Ул Ислам диненең иң тоғро эйәрсене булды һәм ихлас күңеленән табынып, Алланың тура юлынан барҙы. Күп аллалыҡҡа ышанманы, ә бөтөн йөрәгенән Аллаға бирелгән хәниф булды. Ергә төшөрөлгәс, ул тотҡан дингә табынып, Алла юлынан барыусылар, шулай уҡ Мөхәммәт бәйғәмбәр һәм уның менән бергә Аллаға ышаныусы диндарҙар Ибраһимдың иң яҡын кешеләре. Улар ҙа Ибраһим кеүек үк бер аллалыҡты ғына таныйҙар. Алла үҙенә ышанып ярҙам итеүселәрен ярата", ти.

(Дауамы бар).

...ҒӘҘӘТТӘРЕ КҮРКӘМ

ҺЫНАУҘАР АЛДЫНАН...



Эш бөткәс кенә түгел, яңы эштәр, һынауҙар башланыр алдынан да... бейергә, күңел асырға ярай. Өфөлә сираттағы "Яҙғы бал" сараһы ла буласаҡ имтихандар, тормош һынауҙары алдынан үтте. Сығарылыш синыф уҡыусыларының шатлығын Өфө ҡала округы хакимиәте башлығы Ирек Ялалов та уртаҡлашты.

Баш ҡалала "Яҙғы бал" етенсе тапҡыр үткәрелә, быйыл унда 117 белем усағынан биш мең сығарылыш уҡыусыһы ҡатнашты. Йылдағыса, ҡаланың Ленин урамы буйлап, "Ҡунаҡһарай" туҡталышы тирәһендә заманса бейеү коллективтары сығыш яһаны, күргәҙмәләр эшләне. Пушкин урамы буйлап "Сығарылыш уҡыусылары аллеяһы - 2018" күргәҙмәһе урынлашҡайны. Бында иһә ҡала мәктәп-гимназиялары уҡыусыларының фотоһүрәттәре, уларҙың ниндәй һөнәр эйәһе булырға хыялланыуы, шулай уҡ улар араһында йыш һәм һирәк осраған исемдәр тураһында мәғлүмәттәр теркәлгәйне. Әйткәндәй, уҡыусылар араһында табип һөнәре популярлығы буйынса - беренсе (170 кеше яуап биргән), программист һөнәре - икенсе (147 кеше), прокурор һөнәре - өсөнсө (97 уҡыусы), инженер һәм иҡтисадсы дүртенсе (91 уҡыусы) урында килә икәне асыҡланды. Иң мөһим һәм иң үҙенсәлекле яуапты 90 уҡыусы биргән: "Яҡшы кеше булам", тип яуаплаған улар. Ә бына "Сығарылыш уҡыусыларының иң популяр исемдәре" исемлегендә беренсе урында Анастасия исеме тора, быйыл ошо исемле 115 ҡыҙ мәктәпте тамамлай. Сығарылыш уҡыусылары араһында 106 Диана, 100 Дарья, 73 Алина, 58 Никита, 47 Алһыу, 45 Тимур исемлеләр бар икәнен белдек.

Ниһайәт, төш ваҡыты еткәс, уҡыусылар байрамдың төп тамашаһына - күмәкләп бейеү башҡарыуға йыйылды. Улар Ленин һәм Пушкин урамдары буйлап барабансылар һәм мажореткалар һуҡҡан маршҡа атлап, Совет майҙанына килеп инде. Ике ҙур түңәрәк яһап, "Полонез" көйөнә теҙелеп торған уҡыусыларҙы Өфө ҡала округы хакимиәте башлығы Ирек Ялалов байрам менән тәбрикләне. "Ысын күңелдән һеҙгә бәхет теләйем. Юғары уҡыу йорттарында белем алып, һөнәр үҙләштереп, туған ҡалабыҙға эшкә ҡайтырһығыҙ, тип ышанабыҙ", - тине Ирек Ишмөхәмәт улы.

Уҡыусылар парлашып әйлән-бәйлән, бранль, француз вальсын бейене. Уларға ҡайһы бер ата-әсәләр һәм уҡытыусылар ҙа ҡушылды. Тағы ла бер тапҡыр һуңғы ҡыңғырау сыңы яңғырағандан һуң, күккә меңәрләгән шарҙар осороп, байрамдың төп музыкаль номерын - "Тыуған яҡ" йырын башҡорт һәм рус телдәрендә күмәкләп йырланы улар. Йырҙан һуң тағы ла "Флеш-данс 2018", рок-н-ролл жанрында дәртле бейеүҙәр башҡарылды. Ҡәҙерле балаларының үҫеп етеп, ҙуаллы тормошҡа аяҡ баҫырға йыйынып, күңел асып бейеп йөрөүен ҡарап торған ата-әсәләрҙең күҙҙәре йәшләнде. Өфө ҡалаһының ғына түгел, республиканың башҡа ҡалаларындағы сығарылыш уҡыусыларын да берләштергән "Уфанет" компанияһының "Яҙғы бал" сараһы ҡатнашыусыларға бына ошондай моңһоу ҙа, бәхетле лә минуттар бүләк итте.

Сәриә ҒАРИПОВА.

ҺУҢҒЫ ҠЫҢҒЫРАУ СЫҢЫ

(Башы 1-се биттә).

Рәми Ғарипов исемендәге 1-се Башҡорт гимназия-интернатын быйыл республикабыҙҙың төрлө төбәктәренән йыйылып белем алған 149 бала тамамлай, өс-дүрт йыл эсендә иң яҡынға әйләнгән дуҫтары, терәк һәм таяныс булған тәрбиәселәре, уҡытыусылары менән хушлаша. Мәктәп тамамлаған һәр кеше Һуңғы ҡыңғырау байрамын һағышлы көн итеп иҫләйҙер. Үҙенә күрә ғүмерҙең бер баҫҡысын ашатлау, балалыҡ йылдарын артта ҡалдырыу кеүек ҡабул ителә был сара. Бөтөн донъяһы, бар яңылыҡтары, бар хис-тойғолары бер мәктәп даирәһендә булған бала психологияһы, әлбиттә, был айырылышыуҙы ауыр кисерә. Мәктәп тупһаһы аръяғында ниндәй юлдар көтөүе лә билдәһеҙлек булып күңелдәрҙе өйкәй. Һәр хәлдә, был байрамда илау-һыҡтау ят түгел. Шунлыҡтан, вальста әйләнгән сәскә кеүек матур парҙарҙың ал битенән йәш юлаҡтары йүгереүе лә байрам күренеше һымаҡ ҡабул ителде. Хатта һибелеп-һибелеп ямғыр яуғылап ебәреүе лә балаларға ауаздаш булғандай тойолдо.

Сығарылыш уҡыусыларын ҡотларға Башҡортостан Республикаһының Премьер-министр урынбаҫары Илшат Тажетдинов менән БР мәғариф министры Гөлназ Шафиҡова килгәйне. Илшат Азамат улы, үҙе лә ошо мәктәптә белем алған кеше булараҡ, йәштәр алдына оло маҡсат ҡуйҙы: бер нигә ҡарамай, белем тауҙарына үрмәләргә, милләттең белемле, аҡыллы ул һәм ҡыҙҙары, ил киләсәген етәкләрлек шәхестәр булып үҫергә. Хәйер, был уҡыу йортон тамамлағандар элек-электән ошо маҡсат менән оло тормош юлына оҙатылды, киләсәктә лә шулай буласаҡ.

Һәр ваҡыттағыса, ғариповсыларға бер ниндәй байрамға ла ситтән артистар саҡырырға түгел. Уларҙың ер һелкетеп баҫырлыҡ үҙ бейеү ансамблдәре, бәйгеләрҙә ҡатнашып йөрөгән йырсылары, тотош залдарҙы аяғүрә баҫтырырлыҡ ҡурайсылары бар. Һәм бөтөн ошо һөнәрмәндәр был юлы ла байрамды йәмләне, биҙәне.

Көн һыуыҡ булыуға ҡарамаҫтан, ата-әсәләр ҙә күп килгәйне байрамға. Һәр кеме балаһының иҫтәлекле көн шатлығын уртаҡлашырға, уҡытыусыларға рәхмәтен әйтеп ҡалырға теләгәндер, әлбиттә. Әле тантана тамамланғас та, ата-әсәләр балалар менән бергә ҡайнашып, фотоларға төштө, кластарға инеп, һөйләшеп ултырҙы, уҡытыусыларҙы шәхсән ҡотлап, теләктәрен еткерҙе. Мәктәп ул көндө ҡырмыҫҡа иләүен хәтерләтте. Алда әле етди һынауҙар - Берҙәм дәүләт имтихандары көтһә лә, уҡыу йорттарында көс һынашыу, киләсәкте ҡайғыртыу кеүек оло хәсрәттәр һағалап торһа ла, был көн барыһы өсөн дә онотолмаҫ байрам - иҫтәлекле көн булды. Һәм шулай булып ҡалыр ҙа.

Миләүшә ҠАҺАРМАНОВА.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

12

Шифа

2-8 ИЮНЬ (һәтай) 2018 йыл №22 (804)

ҺАҠЛАНҒАНДЫ...

ТАЛПАНДАН, СЫСҠАНДАН ҺАҠЛАН!

Белгестәр билдәләүенсә, Башҡортостан халыҡтың талпан энцефалиты һәм геморрагик биҙгәк менән сирләүе буйынса эндемик сығанаҡ булып тора. Былтырғы эпидемик миҙгелдә талпан энцефалитының 22 осрағы теркәлһә (2016 йылда - 35), талпан боррелиозының 34 осрағы асыҡланған (2016 йылда - 17).

Өфө ҡалаһында һуңғы 10 йылда төрлө йылдарҙа талпан энцефалиты һәм талпан боррелиозы менән сирләү осраҡтары 1-ҙән 16 араһында, ә талпан тешләүе һөҙөмтәһендә медицина ойошмаларына мөрәжәғәт итеүселәр һаны 10 меңдән 20 меңгәсә тирбәлгән. Был хаҡта Өфө ҡала округы хакимиәтендә уҙған сираттағы кәңәшмәлә Башҡортостан Республикаһы буйынса Роспотребнадзор идаралығы етәксеһе Галина Пермина белдерҙе.

"Талпан энцефалитынан иң һөҙөмтәле һаҡланыу - вакцинация, - тине ул. - Прививканы йыл дауамында ҡаланың медицина ойошмаларында эшләтергә мөмкин. Санитар ҡануниәткә ярашлы, халыҡ күп йөрөгән урындар акарицид эшкәртеүгә дусар ителә. Ул эпидемик миҙгел башланғанға һәм кешеләр хәүефле территорияға йөрөй башларҙан 3-5 көн алда эшләнә, - тип, Галина Пермина геморрагик биҙгәк темаһына ла туҡталды. - Әлеге ваҡытта сысҡан биҙгәге Рәсәйҙә иң киң таралған тәбиғи сығанаҡлы вируслы сир булып тора. Былтыр Башҡортостанда хәл-торош имен булды тип билдәләнә. Өфөлә 489 осраҡ теркәлә (100 мең халыҡҡа 43,3 кеше). 2016 йыл менән сағыштырғанда 16 процентҡа кәмерәк. СанПин талаптарына ярашлы, ил субъекттарының башҡарма властары, муниципаль берәмектәре геморрагик биҙгәкте профилактикалау буйынса саралар үткәрә. Әммә әлеге ваҡытта был ауырыуға ҡаршы вакцина булмау сәбәпле, санитар-гигиена һәм санитар-техник сараларҙан тыш, төп ысул булып дератизация - кимереүселәрҙе ваҡытында һәм тотош юҡ итеү тора. Быйыл дүрт айҙа Башҡортостанда сысҡан биҙгәге менән сирләүҙең 126 осрағы теркәлгән, йәғни 100 мең кешегә 3,1 кеше тура килә һәм был былтырғы ошо осор менән сағыштырғанда ике тапҡырға түбәнерәк. Өфөлә 20 осраҡ теркәлгән (100 меңгә - 1,7), былтырғы ошо осор менән сағыштырғанда ете тапҡырға түбәнерәк".

Сығыш яһаусы килтергән һандарҙан сығып, ҡала хакимиәте башлығы Ирек Ялалов сығарған иҫәпләүҙәр күрһәтеүенсә, Өфөлә һәр меңенсе кешене талпан тешләүе һәм уларҙың 1-3 проценты зарарлы булыуы ихтимал. Был инде талпан энцефалитының етди хәүеф менән янауы күрһәткесе. Ғәмәлдә, ысынлап та, Өфө - Башҡортостанда талпан энцефалиты һәм сысҡан биҙгәге сирҙәре менән ауырыусылар һаны буйынса алда бара. Бының сәбәбе: ҡала халҡының актив ял итеүҙе һайлап, тәбиғәткә, йәғни эшкәртелмәгән территорияларға, шул иҫәптән баҡсаларына, сығыуында. Был йәһәттән, Ирек Ишмөхәмәт улы ауыл халҡының иммунитеты ҡала кешеһенекенә ҡарағанда ныҡлыраҡ булыуын да билдәләне. Әлбиттә, был мәсьәләгә бер яҡлы ғына ҡарау һәм баһалау мөмкин түгел, шуға күрә ҡала хакимиәте башлығы территорияны таҙа һәм тейешле санитар кимәлдә тоторға кәрәклегенә баҫым яһаны.

ТЕМАНЫ ДАУАМ ИТЕП...

СЕРӘКӘЙҘӘРЕ ЛӘ БӘЛӘ

15 майҙа социаль селтәрҙәрҙә һәм мессенджерҙарҙа "Талпандарға һәм серәкәйҙәргә ҡаршы һалҡын томан ысулын ҡулланып дератизация үткәреү" планлаштырылыуы тураһында хәбәр таралғайны, "Республика дезинфекция үҙәге" дәүләт бюджет һаулыҡ һаҡлау учреждениеһының баш табибы Павел Мочалкин баш ҡала округы хакимиәтендәге кәңәшмәлә түбәндәгеләрҙе белдерҙе:

- Был мәғлүмәт - спам һәм халыҡта ығы-зығы тыуҙырыуға йүнәлтелгән. Дератизация - кимереүселәрҙе бөтөрөү буйынса комплекслы сара һәм серәкәйҙәр, талпандарға ҡаршы көрәшкә бер ниндәй ҙә ҡыҫылышы юҡ. "Республика дезинфекция үҙәге" дәүләт бюджет һаулыҡ һаҡлау учреждениеһы дәүләт заказын үтәү сиктәрендә бындай сараларҙы ҡала халҡы күпләп ял иткән урындарҙа (парктар, скверҙар) санитар ҡануниәт буйынса, таңғы сәғәттәрҙә башҡара, әммә кисен түгел. Асыҡ территорияларҙы талпандарҙан эшкәртеү "һалҡын томан" ысулы менән башҡарылмай. Серәкәйҙәрҙе юҡ итеү улар әле ҡарышлауыҡ стадияһында булғанда һыу сығанаҡтарын эшкәртеү ысулы менән тормошҡа ашырыла. Ҡулланылған препараттар хайуандар һәм кешеләр өсөн зыянһыҙ һәм Рәсәй территорияһында рөхсәт ителгән.

- Республика бюджеты иҫәбенә яҙғыһын талпандарҙан 340 гектар, серәкәйҙәрҙең ҡарышлауыҡтарынан 120 гектар, кимереүселәрҙән 10400 гектар территорияны эшкәртеү ҡаралған, - тине Павел Александрович. - Был исемлеккә халыҡтың күпләп ял итеү урындары һәм һыу сығанаҡтары инә. Әҙерлек эштәре 6 апрелдә тамамланды, шул иҫәптән кәрәкле средстволарҙы алыуға килешеү төҙөлдө. Эш башлар алдынан ойошма хеҙмәткәрҙәре эшкәртелергә тейеш объекттарҙы тикшереп сыға. Бөгөн дератизация - 63, талпандарға ҡаршы дезинфекция 100 процентҡа үтәлгән. Әммә беҙ барлыҡ урмандарҙы ла эшкәртә алмайбыҙ. Дәүләт заданиеһына дөйөм майҙаны 340 гектар булған территория инә һәм бөгөн тағы ла һуңғы йылдарҙа барлыҡҡа килгән һәм реконструкцияланған 215 гектар урманды эшкәртеү зарурлығы бар...

Бының өсөн, әлбиттә, өҫтәмә сығымдар талап ителә. Шуға ла Ирек Ишмөхәмәт улы Башҡортостан Республикаһы Премьер-министры исеменә һәм БР Финанстар министрлығына мөрәжәғәт итергә әҙер булыуҙарын белдерҙе: "Вәкәләттәр үҙебеҙҙә булғанда, был маҡсатҡа 3-4 тапҡыр күберәк аҡса бүлә торғайныҡ. Был 5-6 йыл элек ине. Инфляцияны һәм препараттарға хаҡтарҙың күтәрелеүен иҫәпкә алғанда, был һан, моғайын, күп тапҡырҙарға арталыр. Шуға күрә, коллегаларыбыҙҙы баш ҡалала ҙурыраҡ территорияны эшкәртергә кәрәклегенә инандырыу өсөн бергәләшеп эшләргә тейешбеҙ", - тине Ирек Ялалов.

ШУНДАЙ ХӘБӘР

МАЛАЙҘАР КҮБЕРӘК ТЫУА

Башҡортостанда 2018 йылдың беренсе кварталында ҡыҙҙарға ҡарағанда 444-кә малайҙар күберәк тыуған, тип хәбәр итә Башҡортостан буйынса Рәсәй Социаль страховка фонды.

Ағымдағы йылдың тәүге өс айында республикала 10 742 сабый донъяға килгән, уларҙың 5593-ө - малай, 5149-ы - ҡыҙ. Республикала икенсе балалары тыуған ғаиләләрҙең артыуы күҙәтелә - улар 40 проценттан ашыу. 16 процент - өсөнсөгә, дүртенсегә бала табыусылар. 129 игеҙ бала, 3 өс игеҙ донъяға килгән. Шуныһы ҡыҙыҡ, йышыраҡ 29 һәм 34 йәштәге ҡатындар бәпесләгән, тип асыҡланылар ведомствола. Һәм тағы бер ҡыҙыҡлы факт: сабыйҙар йышыраҡ шаршамбы көндө тыуған.

Билдәләнгән осор эсендә "Бала табыу сертификаты" программаһы сиктәрендә Башҡортостан буйынса төбәк фонды бүлексәһе медицина ойошмаларына яҡынса 114 миллион һум аҡса күсергән. Был аҡсаны бөтәһе 84 медицина ойошмаһы - ҡатындарҙың йөклө булыу осоронда медицина хеҙмәттәре өсөн ҡатын-ҡыҙҙар консультациялары һәм бер йәшенә тиклем сабыйҙы ҡарау буйынса хеҙмәт өсөн балалар поликлиникалары алған.

ЙӨРӘК МЕНӘН ШАЯРМА

Республика Һаулыҡ һаҡлау министрлығының Кардиология советы 2018 йылдың беренсе кварталындағы эшкә йомғаҡ яһаны.

Ведомствоның баш кардиологы Ирина Николаева һүҙҙәренсә, Башҡортостанда ҡан әйләнеше ауырыуҙарынан (6,8 процентҡа), йөрәктең ишемик сиренән (10,3 процентҡа), миокард инфарктынан (17,7 процентҡа) вафат булыу осраҡтары кәмегән. "Беҙҙең алға аныҡ маҡсаттар һәм бурыстар ҡуйылған. Ул - граждандарҙың көтөлгән ғүмер оҙайлығын арттырыу, эшкә һәләтле йәштәге халыҡтың ҡан әйләнеше системаһы ауырыуҙарынан үлеү осраҡтарын кәметеү", - тип һыҙыҡ өҫтөнә алды кәңәшмәлә Башҡортостандың һаулыҡ һаҡлау министры Әнүәр Бакиров.

Бындай һөҙөмтәгә медицина ярҙамы күрһәтеүҙең өс кимәлле системаһын индереү, ҡан тамырҙары сирҙәре менән яфаланғандарҙың маршрутизацияһын ойоштороу ярҙамында өлгәшергә мөмкин булды, тип билдәләне белгестәр. Шулай уҡ профилактика, "Халыҡ сәләмәтлеге көндәре", "Кардиолог менән ял итеү" һәм башҡа акциялар роль уйнаны.

ҠОЛАҠ ҺАЛ!

Был мәҡәлә боронғо, бөйөрҙәрҙе тары менән дауалауҙың бер аҙ онотолған ысулдарына бағышлана. Тары бөйөрҙәге, бәүел ҡыуығындағы таштарҙы һәм ҡомдарҙы сығара, циститты дауалай, ҡатын-ҡыҙ сирҙәре ваҡытында ярҙам итә. Был ысулдарҙы бөгөн дә ҡулланырға мөмкин, әммә иң тәүҙә дауалаусы табип менән кәңәшләшергә онотмағыҙ.

ХИМИЯҺЫҘ! ТАРЫ МЕНӘН!

● Бер стакан тары ярмаһын йылы һыу менән йыуып, 3 литрлы банкаға һалығыҙ һәм эçе һыу ҡойоп, йылы әйбергә төрөп, бүлмә температураһында төнәтергә ҡуйығыҙ. Икенсе көнгә һыу аҡ буръяҡҡа әйләнер. Тап шул һеҙҙең дарыу ҙа инде. Шыйыҡлыҡты теләгән күләмдә һәм теләгән ваҡытта эсегеҙ. Эсеп бөткәс, тарыға ҡабат ҡайнар һыу һалығыҙ. Был процедураны эсемлектең тәме үҙгәргәнгә тиклем ҡабатларға мөмкин. Тәме үҙгәрһә, яңы тары алығыҙ. Бер-ике аҙнанан таш ҡомға әйләнеп, бәүел менән сыға.

● Ярты стакан тарыны яҡшылап йыуып, 1 литр һыу ҡойорға һәм 7 минут ҡайнатырға. Бер аҙ ултырғандан һуң күпме эсә алаһығыҙ - шунса эсегеҙ.

● Бөйөрҙәрҙә, бәүел юлында һәм бәүел ҡыуығында елһенеү процестары булғанда 3 литрлыҡ банканың яртыһына тары һалып, ҡайнар һыу ҡойорға, яҡшы итеп болғарға һәм йылы әйбер менән ябып, бер тәүлеккә ултыртып ҡуйырға. Һуңынан һыуын һарҡытып алып, көн дауамында шыйыҡлыҡты эсергә. Курсты бер аҙна дауам итергә. Ә инде бүрткән тарыны ташламайынса, унан бутҡа бешерергә мөмкин. Һәр көн төнәтмәне яңы порция тарынан эшләргә кәрәк.

● Бәүел системаһында елһенеү процестары күҙәтелгәндә. Бер стакан тарыны таҙалап, һыуыҡ һыуҙа йыуырға. Уны 3 литрлы банкаға һалып, ике стакан ҡайнаған йылымыс һыу ҡойорға һәм ҡулығыҙҙы тығып, өс минут ныҡ итеп болғарға. Барлыҡҡа килгән аҡ буръяҡ һыуҙы бер сикләүһеҙ эсергә.

Циститты, бөйөрҙәрҙе тары һәм үләндәр менән дауалауҙың халыҡ рецебы:

● 2 ҡалаҡ тарыны йыуырға. Һуңынан уға ике стакан ҡайнар һыу ҡойоп, болғай-болғай ҡайнатырға. 1 минут тотҡас, һарҡытып, түбәндәге схема буйынса ҡабул итергә: 1-се көн - сәғәт һайын берәр ҡалаҡ; 2-се көн - сәғәт һайын 3-әр ҡалаҡ; 3-7-се көндәр - аш алдынан көнөнә өс тапҡыр икешәр стакан.

● Тары төнәтмәһе менән бер рәттән бөйөр өсөн бәүел ҡыуҙырыусы үлән төнәтмәләрен дә эсергә кәрәк: ҡыҙыл көртмәле япрағы - 1 ҡалаҡ үләнгә 1 стакан ҡайнар һыу ҡойоп, ҡапҡас ябырға ла, 5 минут талғын утта ҡайнатырға. Һыуығас, һарҡытып, көн дауамында аҙлап, йотомлап ҡына эсергә.

● Йәки талҡан емешен (эт еләге) 1 ҡалаҡ алып, 1 стакан ҡайнар һыу ҡойорға, ҡапҡас ябып, 5 минут талғын утта ҡайнатырға һәм сәғәт ярым төнәтергә. Төнәтмәне аш алдынан ярты сәғәт элек көнөнә өс тапҡыр йылымыс ҡына итеп стакандың өстән бер өлөшө күләмендә эсергә.

● Бөйөрҙәрҙе тары бутҡаһы һәм мүк еләге ярҙамында таҙартырға мөмкин. Был ысул юғары ҡан баçымын кәметә, һөйәк туҡымаларын нығыта. Быны өсөн тарыны шыттырып алырға кәрәк: ярмаға һыу ҡойоп, өçтөн марля менән ҡапларға ла, шытым сыҡҡанын көтөргә. Һуңынан йыуып, киптерергә. Ғәҙәттәге бутҡа кеүек һыуҙа бешерергә. Бутҡаны майһыҙ, тоҙһоҙ һәм шәкәрһеҙ мүк еләген ҡушып ашарға. Бындай ризыҡ бөйөрҙәрегеҙ өсөн ысын курорт булыр. Һөҙөмтәлә улар ҡомдан, лайланан, конкременттарҙан таҙарыр, бөйөр һәм бәүел юлдары елһенеүе бөтөр, уларҙың туҡымаһы тергеҙелер. Мүк еләгенең ҡиммәте шунда - ул бөйөрҙәр өсөн кәрәк булған бик күп микроэлементтарға бай. Бындай бутҡа хатта профилактика өсөн дә кәрәк.

ТАБИП ИҪКӘРТӘ

БАЛАЛАРЫҒЫҘ...

танауына борсаҡ тыға

Оҙаҡ йылдар табип-отоларинголог булып эшләү дәүерендә ҡолаҡ, танау ҡыуышлығы һәм тамаҡҡа һәр төрлө ят есемдәр (урыçса - инородное тело) килеп эләгеп, шул арҡала мөрәжәғәт иткән пациенттар менән йыш ҡына осрашырға тура килә ине. Тәү ҡарауҙа бик тә ябай булып тойолған бындай нәмәләр ҡайсаҡ ваҡ-төйәк мәшәҡәттәр менән бер рәттән, ҙур ғына проблемалар тыуҙырыуы, хатта ҡайғылы һөҙөмтәләргә лә килтереүе мөмкин. Бына шулар хаҡында, әллә ни ҡатмарландырмай ғына, гәзит уҡыусылар менән бүлешмәксемен. Күптәргә быныҡ тормошта кәрәге тейеүе лә ихтимал. Бер кем дә бындай осраҡтарҙан гарантияланмаған.

Ҡолаҡтың тышҡы ишетеү юлына (наружный слуховой проход) ят есемдәрҙе башлыса кескәй йәштәге бала-саға индереүсән. Һәр төрлө төймә, таш, борсаҡ һәм шуның һымаҡ башҡа һәр төрлө бәләкәй уйынсыҡтарҙы ике-өс йәштәге балалар ҡолаҡтарына тығып, йыш ҡына был хаҡта онотоп та ҡуя. Башлыса, сираттағы медицина комиссияһы ваҡытында табип-отоларинголог уны осраҡлы ғына табып ала. Ә инде әлеге есем ишетеү юлының стенкаһын сыйып, ана шул микро ярағa инфекция эләгә икән, ҡолаҡ шешенә, ныҡ ҡына ауырта башлай һәм табипҡа мөрәжәғәт итеү сәбәбе булып тора. Тышҡы ишетеү юлына, шулай уҡ, һәр төрлө бөжәктәр ҙә ингеләй. Бәғзе ваҡ ҡыналары инеп, барабан пәрҙәһен бер килке "шаҡып", пациентҡа ҡурҡыныс һалғандан һуң, кире боролоп сығып та киткеләй. Әммә, һиҙеүсе нервы рецепторҙарына бай булған барабан пәрҙәһенең ауыртыуына, шатырҙауына түҙә алмай, төн уртаһы булыуға ла ҡарамаçтан, ҡайһы бер кеше хатта "Ашығыс ярҙам" саҡыртырға мәжбүр (кескәй генә тере йән эйәһенең шатырҙауы ишек дөбөрҙәткәнгә ҡарағанда ла көслөрәк булып тойола). Ә инде тараҡан, ҡуңыҙ һымаҡ ҙурыраҡ бөжәк килеп инде икән - ул кире боролоп сыға ла алмай. Өçтәүенә, уның "задний ход"ы ла юҡ. Ҡаты мыйыҡтары менән әлеге ҡолаҡ пәрҙәһен былаулай ҙа быраулай. Бындай осраҡтарҙа мин ҡолаҡҡа спирт йәиһә шыйыҡ май тамыҙырға кәңәш итәм. Бер нисә секундтан бөжәк үлә һәм хәрәкәт итеүҙән туҡтала. Таң атҡас, табипҡа ашыҡмай ғына барырға ла була. Отоларинголог уны йә сайҙыртып, йә булмаһа, махсус инструмент ярҙамында алып ташлай. Тик шуны хәтерҙә тотоу кәрәк: шырпы-фәлән (күбеһенсә ана шул "инструмент" эшкә ҡушыла) йәиһә башҡа берәй нәмә менән ят есемдәрҙе соҡоп сығарып маташыу ярамай. Ҡолаҡ эсен йәрәхәтләп, инфекция индереүҙән башҡа нәтижәгә өлгәшә алмаçһығыҙ.

Бер ҡыҙыҡлы ваҡиға хәтеремдә. "Ҡыҙыҡлы" тиһәм дә, әллә ни ҡыҙыҡ та булманы ул. 6-7 йәштәр тирәһендәге бер ҡыҙ баланы алып килделәр. Бер ҡолағында хроник отит, барабан пәрҙәһенең тишеге лә (перфорация) бар. Бер нисә йыл шуның менән сирләгән был балаһына атаәсәһе баштараҡ әллә ни иғтибар ҙа итмәгән, аналгин-фәлән генә биргеләгәндәр, күрәһең. Ҙурайтып күрһәтә торған инструмент ярҙамында ҡарай башлағас та, пәрҙә тишеге артында (урта ҡолаҡта!) ниҙер йыбырлаған ҡымаҡ күренде. Яҡшылабыраҡ баҡһам - унда рәшә себененең тере балаһы (личинка) булыуы асыҡланды. Үкенескә, был ҡарышлауыҡ инде тишеккә ҡарағанда күпкә ҙурыраҡ та булып үçеп киткән, шунлыҡтан, уны ингән "ишеге" аша тартып сығарыу мөмкин түгел. Өлкә клиникаһына ашығыс алып барып, баланы наркоз менән йоҡлатып, ҡолаҡ пәрҙәһенең тишеген киңәйтеп кенә алыу мөмкин булды. Шуныңса ауыртыуға бала нисек сыҙағанын ошоғаса башыма һыйҙыра алмайым...

Танау ҡыуышлығына ла шуның һымаҡ шаҡы-шоҡо индереүсән бала кешеләр. Ҡағыҙ киçәктәре, шырпы, паралон һымаҡ нәмәләрҙе танауына тығырға ярата улар. Ҡағиҙә буларaҡ, башта әсәләренең әрләшеүенән ҡурҡҡан бала был хаҡта өндәшмәй. Тик баланың танауының бер яғынан тәүҙәрәк күпләп лайла аға башлауы, тағы ике-өс көндән уның насар еçле эренгә әүерелеүе күпселек ата-әсәне балаһын табипҡа алып килергә мәжбүр итеүсән. Танау эсендә эренле өҙлөгөү бик ауыр, насар һөҙөмтәгә лә килтереүе мөмкин.

Тамаҡҡа ят есемдәр килеп эләгеү осраҡтары өлкән кешеләрҙә лә йыш ҡына осрай. Ашап ултырған мәлдә һөйләшеп ултырып, йәиһә кинәт кенә көләм тигәнсе, борсаҡ ҡәҙәре генә булһа ла берәй нәмәнең ҡуғырлайға килеп эләгеүе бигерәк тә ҡурҡыныс. Сөнки, кескәй генә булыуына ҡарамаçтан, йүтәл ярҙамында сығарып ташлана алмаған был есем ҡуғырлайҙың эске лайлалы ҡатламының (слизистая оболочка) тиҙ арала шешенеүенә (отек гортани) һәм, һөҙөмтәлә, тын алыу юлы бөтөнләйгә ҡапланып, кешенең үлеменә килтереүе мөмкин. Шунлыҡтан, бындай осраҡтарҙа, ете төн уртаһы булыуға ҡарамаçтан, ашығыс ярҙам саҡыртыу мотлаҡ! Табип-эндоскопист ҡына тартып сығара ала бындай нәмәне. Хатта ҡайһы бер осраҡтарҙа трахеотомия (ҡуғырлайҙың алғы стенкаһын үңәс аша тишеү) тигән ашығыс операция ла яһарға тура килә.

Йотҡолоҡҡа (пищевод) эрерәк балыҡ ҡылсығы, йәиһә башҡа осло һөйәк ҡаҙалыуы айырыуса ҡурҡыныс. Үкенескә, ана шундай нәмә тамаҡҡа торһа, икмәк киçәге менән "этәреп ебәреү"ҙе кешеләр бер-береһенә кәңәш итә башлай. Ә бындай ысулдың аçҡа ҡарай йүнәлештә ҡаҙалып торған осло нәмәнең артабан тәрәнерәккә сәнселеүенә килтереү ҡурҡынысы бар. Һөңгө һымаҡ ҡаҙалған әлеге һөйәк йотҡолоҡтоң стенкаһын үтә тишеп, уның тирәһен уратып алған май күҙәнәклеге (жировая клетчатка) ҡатламына етеүе мөмкин. Ҡаҙалған һөйәк, әлбиттә, стерилле түгел. Инфекция эләккән май ҡатламы интенсив рәүештә эренләй башлай һәм "гнойный медиастинит" тигән бик ҡурҡыныс сиргә алып килә. Бындай осраҡта, бик йыш ҡына, кеше ғүмерен ҡотҡарып алып ҡалыу мөмкин дә булмай. Шуға күрә, тамаҡҡа һөйәк ҡаҙала икән, ашығыс рәүештә табипҡа мөрәжәғәт итеү мотлаҡ. Алдараҡ әйткәнемсә, һис бер нәмә менән "этәрергә" маташыу ярамай.

Тын алыу юлы ҡапланыуы хаҡында һүҙ алып барған ыңғайға ата-әсәләрҙең иғтибары өсөн тағы бер фәһемле миçал килтермәк булам. Юғарыла һөйләнгән ят есем арҡаһында ла түгел, әммә шуға ифрат та оҡшаған... Бер мәл беҙҙең хәрби госпиталгә бер әсә өс-дүрт йәшлек балаһын күтәреп килеп етте. Ҡабул итеү бүлмәһенә мине саҡырттылар. Ҡарайым: бала тын алмай. Йөрәге лә тынған. Ҡыçҡаһы, әле тәне лә һыуынмаған, әммә бала үлгән. Яһалма тын алдырыу, йөрәгенә ябыҡ массаж, уколдар яһау ҙа ярҙам итмәне... Эш ниҙә булған: йәш әсә аш-һыу бүлмәһендә ниҙер бешеренеп йөрөгән мәлдә, залда уйнап йөрөгән бала полиэтилен пакет табып алып, уны башына кейгән. Ҡабаттан сисеп ташларға хәленән дә килмәгән, күрәһең, сөнки бындай осраҡта хатта оло кешенең дә ҡаушап ҡалыуы бик мөмкин. Башҡа кейелгән бындай пакет нәҡ клапан һымаҡ бит: һулаған һауаны тышҡа сығара алған хәлдә лә ҡабаттан уны үпкәгә һулап булмай... Иғтибар итһәгеҙ, сабыйҙар, ысынлап та, шундай сумка, тоҡсай һымаҡ нәмә ҡулына килеп эләгеү менән башына кейә башлайҙар. Ата-әсәне (айырыуса, әсәләрҙе) бына шул хаҡта иçкәртеүҙе лә кәрәк тип таптым. "Бәлә аяҡ аçтында ята" тигән мәҡәл йөрөй бит әле халыҡта. Ысынлап та, көнкүрешебеҙҙә ана шуның һымаҡ пакеттар, аҡса тәңкәләре, мәрйен-мунсаҡтар, булавка, энә төймә һәм башҡа шаҡы-шоҡо тулып ята. Балаларға тамағына һәм танауына һыймаçлыҡ уйынсаҡтар бирергә тырышығыҙ һәм уларҙы ҡарыусыһыҙ өйөгөҙҙә ҡалдырып сығып китмәгеҙ. Һаҡланғанды Аллаһы Тәғәлә һаҡлай икәнен иçтән сығармағыҙ.

Хәлил ҺӨЙӨНДӨКОВ,
отставкалағы хәрби табип.

✓ Ән-Ниса" сүрәһенең 29-сы аятында: "(Үлемгә илтеүсе ғәмәл ҡылып) үҙегеҙҙе үлтермәгеҙ, Аллаһы Тәғәлә һеҙҙе бынан аралай". Бәйғәмбәр (с.ғ.с) хәҙисе: "Кем үҙен нимә менәндер үлтерә, уны Хөкөм көнөндә шуның менән үк язаларҙар", - ти.

ӘЙТӘГҮР!

ТӘМӘКЕНЕҢ ЗЫЯНЫ ТУРАҺЫНДА БЕЛӘҺЕҢМЕ?

Айгөл ЯПАРОВА, Өфө ҡалаһы: Тәмәкенең зыяны тураһында бөтөн мәғлүмәтте беләм, тип әйтә алам: ул тын алыу системаһының төрлө ауырыуҙарын тыуҙырып ҡына ҡалмай, яман шешкә лә сәбәп була; тәмәке тартыу һөҙөмтәһендә ҡан тамырҙары тона һәм был бик йыш ҡул йәки аяҡ суҡтарының гангренаһына килтерә, һөҙөмтәлә кешегә тыуғандан алып кәрәк булған тән өлөштәре мотлаҡ ҡырҡыла; тәмәке тартыусы ата-әсәләрҙең балалары кәм тигәндә сирле булып тыуа һ.б. Әммә бик йыш был мәғлүмәттәрҙе көйрәтеүселәр аныҡ фараз итеп түгел, ә уйҙырма итеп ҡабул итә.

Кешегә уның ғәҙәтенең алама икәнен аңлатыу һәр саҡ мөмкин түгел. Әйткәндәй, ҡайһы бер махсус органдар белгестәре быны ғәҙәт тип түгел, ә дауаланырға тейешле сир тип билдәләй. Минеңсә, был бары тик аҙғынлыҡҡа әйләнгән алама ғәҙәт. Дауа кәрәк булған ауыр сирлене һәм тәмәкесене кеше йәшәмәгән утрауға алып барып ташлағыҙ әле. Ауырыу медицина ярҙамы булмағанлыҡтан вафат буласаҡ, ә тәмәкесе иҫән ҡаласаҡ, хатта тәмәке тартмағанлыҡтан, матурланап китәсәк әле. Тимәк, бында бер ниндәй сир тураһында һүҙ ҙә булырға тейеш түгел. Ғөмүмән, был тәжрибәне тормошҡа ашырырға ла мөмкин.

Шәхсән үҙем тәмәке еҫен яратмайым. Тәмәке тартҡан кешенең эсендә бөтөн ағзалары серегән кеүек тойғо ҡала: ҡасандыр алһыу ғына булған үпкәләре ыҫмала һеңеп, ҡарайған, лайлаланған. Әммә ул тере ағза булғанлыҡтан, даими рәүештә алама еҫ һәм ауыр ыҫмалаларҙы үҙенә һендереп, серей. Ысын мәғәнәһендә серей. Көндән-көн организм яңы күҙәнәктәр тыуҙыра, әммә тәмәке уларҙы үлтерә, ағза яңырып өлгөрмәй, тере туҡымалар лайлалы ыҫмалаға бата һәм төтөнгә тонсоға, сереү процесы башлана. Көн һайын шулай дауам итә. Бер көн килеп, үпкәләр яңы туҡыма үҫтереүҙән арып, туҡтар. Был ваҡытта инде ағза үлә башлай. Әммә кеше быны һиҙмәй, ләкин башҡалар тоя. Ә мин тәмәкесенең үпкәләре яман еҫ сығарғанын, тештәренә юйылмаҫ үңәҙ ултырғанын күрәм. Ризыҡ ашаған ваҡытта улар аҙыҡ менән бутала һәм арта бара, шул уҡ сереү процесы дауам итә. Тәмәкесенең бөтөн күҙәнәктәренән һаҫыҡ еҫ сыға, үкенескә күрә, быны ул үҙе генә тоймай.

Проблема ғәҙәттә түгел, ә башта. Күрәһең, өлгөргән һәм аңлы кешеләр ғәҙәттәренең статустарына, тормош рәүештәренә тура килмәгәнен, ғөмүмән, тәмәке тартыу яҡшы түгеллеген аңлайҙыр. Өлкән кешегә тәмәке тартыу эҙемтәләрен аңлатыу файҙаһыҙҙыр, был өлкәлә ул үҙе лә терияны яҡшы белә. Үкенескә күрә, тәмәкенең зыяны тураһында тәмәке тартмаусылар һәм көйрәтергә яратыусыларҙың алама ғәҙәтенән зыян күреүселәр генә аңлай. Тәмәке төтөнөн һуларға мәжбүр булыу - ваҡытлыса ғына уңайһыҙлыҡ, әммә кем аллергия менән сирләй, кемдә астма һ.б. - уларға нишләргә? Төтәтеүселәрҙең битарафлығы ҡайһы берҙә аптырата. Ваҡытлыса ҡәнәғәтлек дозаһын алыу өсөн тирә-яҡтағыларҙың фекере менән иҫәпләшмәҫкә мөмкинме? Туҡталышта, маршрут автобусын йөрөткәндә тәмәке тоҡандырыу бер ни тормай, ә бит тирә-яҡта бихисап кеше, салонда тартмаған пассажирҙар, ул ғына ла түгел, балалар бар. Ирекһеҙҙән, шундай һығымта яһарға тура килә: тәмәкесе нисә йәштә булыуына ҡарамаҫтан, ул, үкенескә күрә, социаль өлгөрөп еткән шәхес булараҡ формалашмаған. Минеңсә, ул алама ғәҙәтте туҡтатыу ихтыяр көсө аша түгел, ә уйланыуҙар аша тормошҡа ашырылалыр.

Әмир СӘЙФУЛЛИН, Әбйәлил районы: Тәмәкенең зыяны тураһында белмәгән ҡайҙа ул! Үҙемдән генә лә алып әйтә алам был алама ғәҙәттең ниндәй эҙемтәгә килтергәнен. Олораҡ егеттәрҙән күрмәксе, тәмәке быҫҡытыуҙы үҫмер саҡта уҡ башланым да, әле булһа көйрәтәм. Әрме сафында тәмәкенең һаны кәмеү түгел, артты ғына, сөнки унда ла 90 процент уның ҡоло. 30 йыл буйы тәмәке тартыуым сәләмәтлегемә зыян килтерҙе: бер туҡтауһыҙ сәсәп йүткерәм, ғыжылдап тын алам, үпкә ауыртыуына түҙеп булмай ҡайһы саҡта. Ләкин тәмәке тартыуҙы кәметһәм дә, үҙемдә ихтыяр көсө табып, тулыһынса ташлай алмайым. Аллаға шөкөр, ике улым да тартмай. Өгөт-нәсихәт уҡып ултырманым, әммә минең алама өлгөм уларға ҙур этәргес булды.

Тәмәке тартыуымдың үҙем өсөн генә түгел, тирә-яҡтағылар өсөн ниндәй ҙур зыян килтереүен өсөнсө балам - ҡыҙым тыуғас ҡына аңланым. Уға тиклем ҡыштарын өйҙә мейес алдында ла борҡоттом, эргәмдә улдарым торһа ла тарттым. Ни тиклем аңралыҡ, тип аптырайым хәҙер. Әле тартһам да, өйҙән алыҫҡа китеп кенә көйрәтәм. Үҙемдең һаулығыма ҡул һелтәп ҡараһам да, яҡындарымдың сәләмәтлеген уйларға тейешмен. Элегерәк кәләштең бер туҡтауһыҙ тыҡыуын минең шәхси эшемә ҡыҫылыу тип ҡабул итһәм, хәҙер генә уның мине уйлап һөйләнгәнен аңланым. Ә ошо тема буйынса күпме ыҙғыш-талаш сыҡты ваҡытында. Йәшәй-йәшәй генә аҡылға ултыраһың шул...

Рифат НИҒМӘТОВ, Салауат районы: Кеше шулай бит ул һуңғы сиккә килеп терәлмәй йәки ауырып түшәккә ятмай тороп, тәүбәгә килмәй. Мәктәптә уҡығанда спорт менән шөғөлләнһәм дә, тәмәке тартырға әрме сафында ныҡлап өйрәндем тиергә була. Ике йыл эсендә был кире ғәҙәт ҡаныма ныҡлап һеңгәйне инде. Шунан алып тартам. Ташлап та ҡарағаным булды, бер ни тиклем ваҡыттан ҡабат үҙенә арбай шул төтөн.

Тәмәкенең зыяны тураһында мәктәп эскәмйәһенән, бер тамсы никотиндың атты үлтерергә һәләтле икәнен белһәк тә, башҡорт тотоп ҡарамай ышанмай, тигәндәй, уны ташлау өсөн ниндәйҙер ытырғаныу булырға тейештер ул. Тәмәке тартыуҙы ташлата тигәстәр, бер белемсегә барғайным. Уның сеансы ваҡытында нимә генә эшләтмәнеләр, сыбыртҡыланылар ҙа, сусҡа тояҡтарын, тағы әллә ниндәй хәшәрәт нәмәләр ҙә тарттырҙылар. Сыбыртҡы тәнгә тейгән һайын шундай ҡаты һыҙланыу кисерҙем, ә инде бөтөн бысраҡ нәмәнән эшләнгән тәмәкене тарттырғанда, ауыҙға алғы ла килмәй ҡаршылаштым. Шунан ҡайтҡас, бер ай самаһы тартмай йөрөнөм. Шунан тартып ҡарарға булдым, йәнәһе, тартып ҡына ҡарайым да, тағын ташлайым. Улай еңел генә ҡотолоп булмай икән шул, бер башлағайным, нисек ҡабат уның ҡапҡанына эләккәнемде һиҙмәй ҙә ҡалдым. Тәмкенең зыяны тураһында беләм, аңлайым, тик шул ҡапҡандан ысҡынырға рух көсөм етмәй. Әле был зыянлы ғәҙәт тотҡонона эләгергә өлгөрмәгәндәргә "Ҡулығыҙға ала күрмәгеҙ ул шаҡшыны!" тип кәңәш кенә биргем килә...

Земфира ХӘБИРОВА яҙып алды.

ТЕМАНЫ ДАУАМ ИТЕП...

КАЛЬЯН ТИГӘН ЯУЫЗ

Халыҡ араһында кальян тартыу киң тарала бара һәм күптәр уның тыйылған булыу-булмауы тураһында белергә теләй. Ислам ғалимдары, кальян һәм башҡа матдәләр тартыу тыйыла, тигән фәтүәһен сығарған. Шәриғәт аңлы мосолмандан түбәндәге сәбәптәр буйынса тартыуҙы ташлауҙы талап итә:

- Төтөн уның тамағын туйҙырмай һәм аслыҡтан ҡотҡармай;
- Ул сәләмәтлеккә кире йоғонто яһай, шуға күрә харам тип иҫәпләнә. "Ән-Ниса" сүрәһенең 29-сы аятында: "(Үлемгә илтеүсе ғәмәл ҡылып) үҙегеҙҙе үлтермәгеҙ, Аллаһы Тәғәлә һеҙҙе бынан аралай", - тиелә. Бәйғәмбәр (с.ғ.с) хәҙисе: "Кем үҙен нимә менәндер үлтерә, уны Хөкөм көнөндә шуның менән үк язаларҙар", - ти.
- Тартыу кешене һүлпән итә, аңын томалай. Бәйғәмбәребеҙ (с.ғ.с.) аңды томалаусы матдәләрҙе ҡулланыуҙы тыя.
- Тәмәке төтөнө тартмаусыларға, фәрештәләргә зыян килтерә, уларҙы алыҫлаштыра. Аллаһы Тәғәлә барлыҡ мосолмандарға зыян килтереүҙе тыя. Әбү-Аматанан шундай хәҙис тапшырылған: "Хөкөм көнөндә ҡыйырһытылғандар һәм йәберләнгәндәр үҙҙәрен йәберләүселәрҙе Сират күпере төбөндә көтөп тора һәм уларҙың изге ғәмәлдәрен ала. Алып бөткәс, уларға үҙҙәренең насар ғәмәлдәрен өйә башлай һәм уларҙы тамуҡ төбөнә тиклем төшөрмәйенсә туҡтамай".
- Тәмәкегә һәм кальянға тотонолған сығым милекте файҙаһыҙға тотоноу булып тора, ә милекте елгә осороу хупланмай. Ҡөрьәндә; "Ул туҙҙырыусыларҙы яратмай", - тиелә ("Әл-Әрәф" сүрәһе, 31-се аят).

Табиптар ҙа кальянға ҡаршы. Кальян тартырға яратыусының үпкәһенә 45 минутта ингән углерод окисе (CO) ғәҙәти тәмәкелә булған зарарлы матдә күләменән ике тапҡырға артып китә. Тәмәке тартыусы ошо ваҡытта алған никотин дозаһы уртаса өс тапҡырға артыҡ. Шулай уҡ кальянда тартҡан тәмәке стандартлаштырылмай, дөйөм алғанда, унда никотин, углерод окисе, ыҫмала һәм ауыр металдар сортлы сигареттарға ҡарағанда күпкә артығыраҡ. Мәҫәлән, никотин сигаретта 1-3 процент булһа, кальянда - 2-4, ә углерод окисе тупланыуы 0,34-кә 1,4 процент нисбәтендә. Кальян тартыусылар токсиндарҙы күберәк ҡуллана, сөнки еүеш тәмәке төтөнөн төпкәрәк һуралар, ә тартыу процесы бер нисә сәғәткә һуҙыла. Кальян яратыусыларҙың организмында карбоксигемоглобин, никотин, котинин, мышьяҡ, хром, ҡурғаш күберәк туплана. Кальян һәм сигарет тартыу эҙемтәһе бер үк: үпкә яман шеше һәм башҡа онкологик сирҙәр, үпкә функцияларының боҙолоуы, йөрәктең коронар сире, бала тыуғанда ауырлығы бәләкәй булыуы, тәмәкегә бәйлелек. Кальян тартыусы ғаилә парҙары түлһеҙлектән интегә, шулай уҡ кальян хеликобактер пилори (Helicobacter pylori) үпкә аспергиллезы, респиратор ауырыуҙары, хатта ВИЧ инфекцияһы таралыуға ярҙам итә.

ҮПКӘҢДЕ ТАҘАРТ...

Тәмәке тартыусылар аңлы рәүештә үҙҙәренең организмын ағыулай. Тәмәке төтөнөн йотҡан һайын үпкәләр ҡапланған бәләкәй генә "керпектәр" микроскопик яныу ала, формаһын үҙгәртә һәм яйлап үлә. Ыҫ һәм лайла йыйылыу һөҙөмтәһендә хроник быума йүтәл барлыҡҡа килә. "Керпектәр" тергеҙелеү үҙенсәлегенә эйә һәм уларға ярҙам итеүҙең берҙән-бер ысулы - тәмәке тартыуҙы ташлау. Шуға күрә, үпкәләрҙе таҙартыусы дүрт ризыҡты мотлаҡ ҡулланырға кәңәш итәбеҙ.

Грейпфрут. Был цитрус күҙәнәктәрҙең эшмәкәрлеген яҡшыртыусы антиоксиданттарға бай. Шулай уҡ ундағы матдәләр күҙәнәктәрҙең үҫешендә норманан ситләшеүенә (малигнизация) ҡаршы торорға һәләтле. Шуға күрә тәмәке тартыусыларға был емеште күберәк ашарға кәңәш ителә.

Һарымһаҡ. Йөҙҙәрсә ауырыуға ҡаршы ҡеүәтле ҡорал. Уны профилактика һәм дауаланыу өсөн барлыҡ кешегә лә үҙ рационына индерергә кәрәк.

Имбир. Бактерияларға һәм вирустарға ҡаршы үҙенсәлектәргә эйә, тамырҙарҙы киңәйтә, ҡаҡырыҡты сығарырға һәм ҡурылдай каналдарын регенерациялауға ярҙам итә.

Кишер. A, C, E, K һәм B төркөмө витаминдарына бай. A витамины туҡымаларҙың һәм эпителия күҙәнәктәренең торошона ыңғай йоғонто яһай. Организмдан витаминдарҙы сығарыусы никотиндың йоғонтоһон йомшартыр өсөн кишерҙе сей килеш ашарға кәрәк. Кишер һуты - сәләмәтлек сығанағы. Әгәр ихтыярыңды туплап, тәмәке тартыуыңды ташлаһаң, үпкәләреңде таҙартыу процедураһын да онотма. Был уларға нормаль эшләү өсөн тиҙерәк тергеҙелергә ярҙам итер. Тиҙ арала айырма ла тойолор: мейегеҙ яҡшыраҡ эшләй башлар, еҫте асығыраҡ һиҙерһегеҙ, аш-һыу ҙа татлыраҡ тойолор.

✓ Ул баш мейеһенең ҡайһы бер ауырыуҙарына йәки ҡартайыу һөҙөмтәһендә уның функцияларының түбәнәйеүенә йоғонто яһай ала. Организмды "һелтеләндерә", сөнки тәмләткес һелтеле һәм шуға ла ыңғай йоғонто яһай.

СӘЛӘМӘТЛЕК ӘЛИФБАҺЫ

ТӘМЛӘТКЕС КЕНӘ ТҮГЕЛ...

Куркуманың былау өсөн шәп тәмләткес кенә түгел, ә иң файҙалы биологик актив матдә булыуын барыһы ла белә, сөнки ул көслө антиоксидант, һалҡын алдырыуға ҡаршы һәм йәшәртеүсе сара тип иҫәпләнә.

Шулай уҡ ул төрлө сирҙәрҙе дауаларға ла ярҙам итә. Барлыҡ был өҫтөнлөктәргә яуап биреүсе төп компонент - куркумин. Куркумин ауыртыуҙы, быуындар шешенеүен дауалағанда елһенеүгә ҡаршы стероидлы булмаған сара булараҡ ҡулланылған диклофенакка ҡарағанда көслөрәк тәьҫир итә. Куркума шәкәр сирен туҡтата. Елһенеү менән көрәшә. Бик күп ауырыуҙар хроник елһенеү һөҙөмтәһе булып тора. Шуға ҡарамаҫтан, был тәмләткес ҡайһы бер медикаменттарға ҡарағанда ла һөҙөмтәлерәк. Аш эшкәртеү эшмәкәрлеген яҡшырта, сөнки үт бүленеүҙе көйләй. Бауырҙы токсик зарарланыуҙан һаҡлай һәм уның зарарланған күҙәнәктәрен тергеҙә. Мейе эшмәкәрлеген яҡшырта. Тикшеренеүҙәр күрһәтеүенсә, аҡыл ҡеүәһе кәмеүе һәм Альцгеймер ауырыуы, баш мейеһенең нейротрофик фактор булараҡ билдәле гормондарҙың айырым тибының үҫеш кимәле түбәнәйеүе араһында тығыҙ бәйләнеш бар. Шуға ҡарамаҫтан, эксперттар куркуманың ошо гормонға ыңғай йоғонто яһауын асыҡлаған. Тимәк, ул баш мейеһенең ҡайһы бер ауырыуҙарына йәки ҡартайыу һөҙөмтәһендә уның функцияларының түбәнәйеүенә йоғонто яһай ала. Организмды "һелтеләндерә", сөнки тәмләткес һелтеле һәм шуға ла ыңғай йоғонто яһай. Ә тап һелтеле мөхиттә яман шеш булмай, ул әсе мөхитте ярата. Шулай уҡ көслө антиоксидант булараҡ, молекулаларҙың тотороҡһоҙлоғо һөҙөмтәһендә күҙәнәктәрҙең зыянланыуына юл ҡуймай. Куркумин тромб барлыҡҡа килеүен иҫкәртә, йөрәк-ҡан тамырҙары системаһын нығыта. Куркумалы һыу - иң шифалы эсемлектәрҙең береһе. Бының өсөн куркума онтағын йылымыс һыуға һалып болғарға кәрәк. Ул артрит симптомын еңелләштерә. Куркуманың үҙенсәлектәре 7 меңдән ашыу рецензияланған ғилми мәҡәләлә раҫлана.

♦ Һөт менән куркума бик файҙалы, әгәр уны кискеһен эсһәң, аш эшкәртеүгә бәйле проблемаларҙы хәл итергә мөмкин, шулай уҡ йоҡоғоҙ ҙа тыныс булыр, иммунитетығыҙ нығыныр, ҡандағы холестерин күләме кәмер.

♦ Аҙыҡ-түлеккә куркума ҡушҡанда, уға бер семтем ҡара борос та өҫтәгеҙ. Борос куркуминды үҙләштерергә ярҙам итер һәм организм был сихәтле ресурсты тулыһынса файҙаланыр.

♦ Организмды токсиндарҙан таҙартыу өсөн куркуманы бер ай ҡабул итегеҙ. Был процедураны бигерәк тә яҙын эшләү яҡшы. Иртән ас ҡарынға бер бал ҡалағы тәмләткесте ашап, артынса һыу эсергә. Бынан һуң 15 минут бер нәмә лә ашамаҫҡа тырышығыҙ.

♦ Анемияға саҡ ҡына ишара булһа ла, куркуманы бал менән бергә ашағыҙ. Был ҡатнашма организмдағы тимер дефицитын тулыландырыр. Бал ҡалағының дүрттән бер өлөшө куркуманы бер аҙ бал менән болғарға. Был татлы дауаны көн һайын иртән ас ҡарынға ашарға. Кәрәк икән, һыу эсергә лә мөмкин.

♦ Организм хәлһеҙләнгәндә, хәл бөткәндә ярты балғалаҡ куркуманы 30 мл йылы һөттә болғап, уны көн дауамында әҙләп эсергә. Шундай көндәлек терапиянан һуң хәлегеҙҙең яҡшырғанын тойорһоғоҙ.

Әммә дауаланыу алдынан һәр ваҡыт табип менән кәңәшләшергә онотмағыҙ, сөнки куркуманы ашҡаҙан сей яраһы киҫкенләшкәндә, бөйөр сире киҫкен үткәндә ҡулланыу ярамай. Куркуманы 2 йәшкә тиклем балаларға биреү бөтөнләй тыйыла, ә инде 5 йәшкә тиклем әҙләп кенә бирергә мөмкин. Ауырлы ҡатындар, имеҙеүсе әсәләр ҙә уны аҙ күләмдә һәм һирәк кенә ҡуллана ала.

ТЕРЕКЛЕК МӘКТӘБЕ

ТӘБИҒӘТТӘ ШУНДАЙ РИЗЫҠТАР БАР

Һеҙ беләһегеҙ, 1921 йылда ҡаты аслыҡ була. Ул халыҡ телендә "йот йылы" тип атала. Урманлы төбәктә йәшәгән халыҡты күпмелер дәрәжәлә урман үлемдән һаҡлап алып ҡалған. Дошмандан йәшеренергә, булған ғына аҙыҡ-түлеген талатмаҫҡа ярҙам иткән. Икенсе яҡтан, ашарға ниғмәттәрен дә биргән. Ялан яҡтарына күсеп киткән бер ир үлер алдынан: "Урманымды ташлап китмәһәм, үлмәҫ инем", - тип тәгәрәп ятып илаған, тип һөйләйҙәр ине. Донъяның ғүмер өсөн хәүефле булған төрлө хәл-ваҡиғаларына әле лә тарыуыбыҙ бик мөмкин. Аҙашҡанда бирешмәҫ өсөн булһа ла һәр кем эйә булырға тейеш белем дәирәһе бар. Шуның береһе ашарға яраҡлы үҫемлектәрҙе таный һәм таба белеү. Гәзиттең 14-се һандағы "Шифа" битендә аш өсөн ҡулланыла торған үҫемлектәргә арналған кәңәштәр баҫылғайны, был юлы иһә салаттар өсөн ҡулланылған үләндәрҙе барлап сыҡмаҡсымын.

Салаттар өсөн ҡулланыла торған үҫемлектәр

Мәкә - йәш япраҡтары (бедренец-камнеломка)
Балтырған - япраҡтары (борщевик рассеченный)
Көпшә - япраҡтары (дудник лесной)
Боланут - япраҡтары һәм йәш үренделәре (кипрей узколистный)
Ҡымыҙлыҡ - япраҡтары (кислица обыкновенная)
Туҡранбаш - йәш япраҡтары (клевер луговой)
Кесерткән - япраҡтары һәм йәш үренделәре (крапива двудомная)
Еркә - япраҡтары һәм йәш үренделәре (лабазник вязолистный)
Йүкә - йәш япраҡтары (липа мелколистная)
Дегәнәк - йәш тамырҙары һәм япраҡтары (лопух большой)
Һуғандар
Алабута - йәш япраҡтары (марь белая)
Үгәй инә - япраҡтары (мать-и-мачеха)
Кәкүкбаш - йәш һабаҡтары һәм япраҡтары (медуница)
Бәпембә - япраҡтары, сәскә бөрөһө (одуванчик лекарственный)
Юл япрағы - йәш япраҡтары (подорожник большой)
Көтөүсе муҡсаһы - йәш үҫемлектең япраҡтары (пастушья сумка обыкновенная)
Кәкүк емеше йәки Кәзә һаҡалы йәш япраҡтары (первоцвет весенний)
Әрем-эстрагон - йәш үренделәре, япраҡтары (полынь-эстрагон),
Гөлнәфис йәки **төймәсек** - йәш япраҡтары (просвирник низкий)
Ирәүән - йәш һабаҡтары һәм япраҡтары (ревень)
Ҡара ҡарағат - йәш япраҡтары һәм бөрөләре (смородина черная)
Зәржә, йәки **фәрзә** - йәш үренделәре һәм япраҡтары (сныть обыкновенная)
Спаржа - йәш үренделәре (спаржа обыкновенная)
Кейәү үләне, йәки **тау мәтрүше** - сәскәләре (тимьян ползучий)
Аҡ әнис - йәш үренделәре, япраҡтары, орлоҡтары (тмин обыкновенный)
Ҡырҡбыуын - йәш үренделәре (хвощ полевой)
Цикорий - йәш үренделәре һәм япраҡтары (цикорий обыкновенный)
Әлморон, йәки **гөлйемеш** - йәш япраҡтары (шиповник)
Ҡуҙғалаҡ - йәш үренделәре һәм япраҡтары (щавель)
Ярут - йәш япраҡтары (ярутка полевая)
Һаңғырау кесерткән - йәш үренделәре һәм япраҡтары (яснотка белая)
Ҡаҡы - йәш һабаҡтары һәм япраҡтары (свербига восточная)
Һарына - һуғанбашы (лилия кудреватая)
Ҡуянтубыҡ - тамырһабағы (бубень Прескотта)
Әтлек - тамырһабағы (бубенчик лилиелистный)
Ҡаҙаяҡ - йәш үренделәре (папоротник орляк)
Ағас еләге - йәш япраҡтары (малина)

Ризыҡ әҙерләү

Ҡаҡынан салат. Йәш һабаҡтарын һәм япраҡтарын, бешкән картуфты, йомортҡаны ваҡлап, май һәм тәмләткестәр ҡушалар. Составы: 150 г ҡаҡы, 100 г картуф, 1 бешкән йомортҡа, 15 г үҫемлек майы, тоҙ, борос, һеркә.

Ҡаҡынан иҙмә (пюре). Йәш һабаҡтарын һәм япраҡтарын ит турағыс аша үткәреп, тоҙ, борос, һеркә ҡушалар. Ит һәм йәшелсә аштарын тәмләү өсөн ҡулланалар.

Ҡаҡы һәм һуғандан иҙмә (пюре). Ҡаҡының йәш һабаҡтарын һәм япраҡтарын ит турағыс аша үткәреп, он һәм һуған менән аралаштыралар. 10 минут тирәһе ҡыҙҙырып, ит ризыҡтарына гарнир итеп бирәләр. Составы: 10 г ҡаҡы, 20 г һуған, 10 г он, 20 г май.

Ҡаҡы тамырынан ҡабымлыҡ. Ҡаҡының тамырҙарын йыуып, ит турағыс аша үткәреп, тоҙ, шәкәр, һеркә ҡушалар. 2-3 көнгә һыуытҡысҡа ҡуйып торалар. Үҙаллы ризыҡ йәки ит ризыҡтарына ҡушып ҡулланырға була (майонез йәки ҡаймаҡ менән тәмләтәләр). Составы: 500 г ҡаҡы тамыры, 15 г шәкәр, 1 сәй ҡалағы тоҙ, 2 аш ҡалағы һеркә.

Ҡаҡынан икра. Йәш һабаҡтарын ит турағыс аша үткәреп, керән, тоҙ ҡушалар. Ашар алдынан ҡаймаҡ менән тәмләтәләр. Составы: 200 г ҡаҡы, 500 г ҡырғыстан үткәрелгән керән, 20 г ҡаймаҡ, тоҙ.

Дегәнәктән салат. Япраҡтарҙы берике минутҡа ҡайнар һыуға һалырға ла, аҙаҡ һөҙөп алырға. Ваҡлап, башҡа компоненттар менән бутап, ҡаймаҡ менән болғарға. Составы: 150 г дегәнәк япрағы, 30 г керән, 50 г йәшел һуған, 20 г ҡаймак һәм тоҙ.

Бәпембәнән салат. 100 г тоҙло һыуҙа тотоп алған бәпембә япраҡтарын турап, берәр ҡалаҡ ҡаймаҡ һәм майонез, тоҙ һалып бутарға.

Кәкүк емешенән салат. Япраҡ менән һуғанды турап, киҫәкләп туралған сөгөлдөр өҫтөнә һибеп һалырға, тоҙларға, ҡаймаҡ ҡушырға. Өҫтәлгә бирер алдынан 10 минут һыуытҡыста тоторға. Составы: 100 г кәкүк емеше япрағы, 80 г бешкән сөгөлдөр, 25 г йәшел һуған, 20 г ҡаймак, тоҙ.

Керәнле балтырған. Балтырған япрағын ваҡлап турап, керән өҫтәргә, ҡаймаҡ һалып бутарға. Составы:150 г балтырған, 25 г ҡырылған керән, 20 г ҡаймаҡ, тоҙ.

Бәпкә үләненән салат. Үлән менән һуғанды ваҡлап турап, тоҙлап, бешкән йомортка, ҡаймаҡ менән бутарға һәм өҫтөнә укроп һибергә. Составы: 50 г бәпкә үләне һәм йәшел һуған, 1 йомортҡа, 20 г ҡаймак, тоҙ, укроп.

Витаминлы яҙғы салат. Бәпембә, үгәй инә үләне япрағын, кресс-салатты, ҡуҙғалаҡты ҡайнар һыу менән сайҡатҡас, ваҡлап турайҙар. Помидор, өс ҡалаҡ һөт өҫтө йәки лимон һуты өҫтәйҙәр. Кефир, шәкәр, йәшел һуған, укроп, майонез, тоҙ һалып бутайҙар.

Ашарға яраҡлы үҫемлектәр һинең өй алды баҡсаңда ла үҫә. Мәҫәлән:

Аҡтамыр (пырей). Аҡтамырҙың тамырында углевод, аҡһым, органик кислоталар, каротин бар. Уны ашҡа, турамаларға ҡушырға мөмкин. Киптерелгән аҡтамыр тамырын буҡҡаға, кеҫәлгә, татлы аҙыҡтарға өҫтәйҙәр.

Алабута (лебеда). Витаминдарға бай алабутаны турамаларға һәм аштарға шпинат урынына һалалар.

Билсән (бодяк). Билсән һәм шайтан таяғы кеүек сүп үләндәре лә ашарға яраҡлы. Билсәндең йәш япраҡтарын һыуҙа йәки әҙ генә тоҙ өҫтәлгән һыуҙа тотоп, әсе тәмен бөтөргәндән һуң, турамаларға өҫтәйҙәр. Ул ашҡа үҙенсәлекле тәм бирә һәм аппетитты аса.

Көтөүсе муҡсаһы (пастушья сумка). Көтөүсе муҡсаһының йәш япраҡтарынан турама яһайҙар, аш бешерәләр, бәлеш өсөн эслек итеп ҡулланалар, ә уның орлоҡтары горчица һәм боросто алыштыра ала.

Ҡаҙ үләне (лапчатка гусиная).Ҡаҙ үләне аштар һәм турамалар әҙерләүҙә ҡулланыла. Был үҫемлекте тамыры менән бергә тәмләткес итеп, төрлө аҙыҡтарға өҫтәйҙәр.

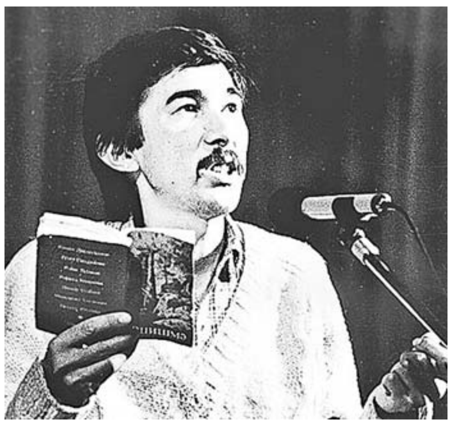
Ҡырҡбыуын йәки **шыршы үләне** углевод һәм майҙарға бай. Уны тоҙларға ла, турама, аш һәм бәлеш өсөн эслек итеп ҡулланырға ла ярай.

Көнһылыу ҠОТЛОБАЕВА.
Бөрйән районы
Байназар ауылы.

(Дауамы. Башы 14-се һанда).

ЗАУЫҠ

Рәмил ҠОЛДӘҮЛӘТ



КӘРӘК ТҮГЕЛ ЗАТЛЫ ДӘҮ ҺАРАЙҘАР,

Ҡурай ғына бары уйнаһын...

Илаҡ малай

Мин бишектә илап ятам -
Шәп-шәрә мыжыҡ малай,
Уйынсыҡтар шылтыратып,
Әсәй әүрәтеп ҡарай.

...Тубығымды ярып индем,
Тыйыуһыҙ шаян малай.
"Әпсем-төпсәм, бөтһөн китһен..."
Атай йыуатып ҡарай...

Бер һылыуға күҙем төшөп,
Ауыҙым беште, малай!..
Әүрәтергә, йыуатырға
Дуҫтар бар әле, ярай.

...Донъя мине йыға һуҡты,
Инде йөрәгем ҡанай...
Ҡурсаларға бер кем дә юҡ,
Яңғыҙ түҙергә ҡалай?

...Ер ярһытып илап ята
Ҡара мыйыҡлы "малай".
Уйынсығы - ҡыҙыл ҡояш,
Бишеге - йәшел һарай...
Йыуатабыҙ тиеп елдәр,
Башынан һыйпап ҡарай...

Килен

Башҡортостаным, илем,
Яҙалмай бер ҙә билен,
Гүйә, мыжыҡ ҡәйнәһенә
Хеҙмәт итеүсе килен.

Баш күтәрмәй хеҙмәт итеү -
Киленгә яҙған яҙмыш.
Инәйемдең үткәненән
Ул яҙмыш миңә таныш.

Беләм, әүәл был йоланың
Ҡануны булған ҡаты:
Ауыҙ асып һүҙ әйтергә
Булмаған уның хаҡы.

Ауыҙ асып һүҙ әйталмай
Аҙмы йәшәнең, илем.
Шып-шым ғына йөрөй торғас,
Юғала яҙҙы телең.

Үҙ йортоңда берәй ҡасан
Булырһың микән хужа?
Эстән генә һыҙа-һыҙа
Бөтә ғүмерең уҙа.

Үткәнеңдә байҡаным да,
Башҡортостаным, илем,
Һинең дә бит бар булмышың
Бер килен кеүек, тинем.

Һигеҙенсе мөғжизә

Был донъяның мөғжизәһе бөтмәҫ
Матурлыкты тоя белгәнгә.
Кемдең ҡулы тәү ҡағылды икән
Таҡыя башлы ябай үләнгә?

Яһалмалыҡ баҫа был тормошто,
Ялған матурлыҡтан йән биҙгән.
Был заманда шундай ябайлыҡтың
Һаҡланыуы үҙе мөғжизә...

Юҡтан бер нәмә лә бар булмай бит,
Буштан ғына тыумай мөғжизә.
Мөғжизәләр тыуа - бай күңелле,
Алтын ҡуллы халыҡ бар ерҙә.

Алтын ҡуллы халҡым, үткәнеңдә
Ҡалдырмаған, имеш, бер ни ҙә...
Бар донъяны таң ҡалдырып ҡурай
Күпме быуат инде ил гиҙә!

Кәрәк түгел затлы дәү һарайҙар,
Ҡурай ғына бары уйнаһын.
Ул уйнаһа онотола кеүек
Ете мөғжизәһе донъяның.

Ғүмеремдең бар асылы һиндә,
Ҡыҙыҡтырмаҫ бүтән бер ни ҙә,
Күңелемде матурлыҡҡа әйҙәп,
Йәшә әйҙә, йәшә, һигеҙенсе мөғжизә!

Туҡай урамында тыуған шиғыр

Өфө йүкәләре беҙҙең хаҡта ла әле
Япраҡ ҡоя-ҡоя һөйләрҙәр.
Н. Нәжми

Туҡай урамында илаһи мәл
Алтын миҙгел итә тантана.
Йырлап торған Нәжми йүкәһенән
Япраҡ түгел, гүйә, моң тама.

Өйөрөлөп-өйөрөлөп япраҡ бейей,
Бар әйләнәм тынмаҫ йыр ҙа моң.
Был урамға баҙнатлыгым етеп,
Ҡайҙан, ҡасан килеп индем һуң?

Кем мин бында?
Үҙ-үҙҙәрен алдап йөрөгәндәр
Минән башҡа бында аҙҙыр шул.
Хыялдарым юлдан яҙғанда ла,
Аҙаштыра күрмә, яҙмышым.

Бында бер нәмә лә артыҡ түгел,
Барыһы ла бында бер бөтөн.
Аң етмәҫлек бөйөклөккә бөрөлеп,
Селпәрәмә килә өмөтөм.

Алтын миҙгел... Урам... Йырсы йүкә...
Ә мин кем һуң? Бер сүп түгелме?
Күҙгә елдәр хөкөмөнә ҡалып,
Өҙгөләнгән япраҡ шикелле
Баҫып торам... Япраҡ тинем дә ул,
Шулай була ҡалһа, ҡана һуң!

Торған һайын шик-шөбһәле уйҙар
Нығыраҡ сапсый намыҫ яраһын.
Үкенмәҫ тә инем (тағы хыял!)
Был урамда үткән ғүмергә,
Йүкәләрҙең бер япрағы булып,
Йырлай-йырлай төшһәм мин ергә.

Туҡай урамында илаһи мәл...

Әсәйемә мәрҫиә

"Саҡ-Суҡ" бәйете
көйөнә йырлана

Ваҡытһыҙ алды
Ғазраил-йәллат
Аҡыҡ йәнеңде,
Әсәйем Зәйнәп.

Тупрағың йомшаҡ,
Урының йәннәт
Булһа инде, тим,
Әсәйем Зәйнәп.

Аяғың эйеп,
Кешене сәйнәп,
Һис ултырманың,
Әсәйем Зәйнәп.

Йоҡоһоҙ төнөң
Көнөңә бәйләп,
Һигеҙ баланы
Үҫтерҙең, Зәйнәп.

Белмәнең хәйлә,
Һөймәнең ғәйбәт,
Фәрештә инең,
Әсәйем Зәйнәп.

Бәлә һалманың,
Булманың бәйнәт*,
Бик еңел киттең,
Әсәйем Зәйнәп.

Оҙатып ҡалдым
Йәнемде төйнәп,
Бәхил бул инде,
Әсәйем Зәйнәп.

*Бәйнәт - кеше көнөнә ҡалыусы

Алда әле...

Ҡайындарым, ҡайындарым...
Ҡосаҡлайым ҡайһыларын,
Ҡайһыһына ҡағылһам да,
Аңлайым мин ҡайғыларын.

...Барыбыҙ ҙа бер үк йорттан -
Сал Урал бит үҫтергәйне.
Итәгендә "әйлән" уйнап,
Быуындарға көс кергәйне...

Киләсәктә ниҙәр көтә?
Оло юлда баҫып торам.
Йәй үткәргән ҡайындарым
Күлдәктәрен алыштыра...

Алтынланған аҡ һындарҙы
Һыйпай-һөйә уҙған булам,
Эстән көйөп, тыштан көлөп,
Дәртле бер йыр һуҙған булам:

- Йәй үтте тип бойоҡмағыҙ,
Йәй бит ғүмер түгел әле...
Күңелдәрҙең япраҡ ярып,
Ярһып-шашып йырлар мәле
Алда әле, алда әле...

Билбау

Һинән бары билбау ҡалған -
Күлдәгеңдең билбауы.
Шул билбауҙы һыйпай-һыйпай
Йығылып ятып илауым,
Йығылып ятып илауым да,
Әллә ниҙәр уйлауым...

Әллә ниҙәр уйланым да
Үҙемдең осто ҡотом.
Юрый уны ҡалдырҙыңмы?
Әллә микән оноттоң?

Ах, әгәр ҙә белһәң шул мәл,
Шик-шөбһәле уйҙарымдың
Йөрәкте яндырғанын.
Әнәне лә алғанһың бит,
Ә бауҙы ҡалдырғанһың...

Һинең мине ҡуралмауың
Хәтәр микән шул ҡәҙәр.
Нишләр инең икән аҙаҡ?
Мин уйлаған яман уйҙар
Бойомға ашһа әгәр.

Һинең мине ҡуралмауың
Йыртты шөбһәләр ауын.
Барыһын да асып һалды
Күлдәгеңдең билбауы...
Һин ҡалдырған билбауың...

Бәхет

Ниңә бәхет бик көттөрөп килә,
Ә китергә тора атлығып?
Таң атыуға япраҡтарын ҡойҙо
Төндә бөрөләнгән шатлығым...

Көткән көнөмдө мин һанаманым,
Исәбе юҡ хатта йылымдың!
Бары бер төн генә, бер төн генә
Һинең ҡосағыңда йылындым.

Таң атыуға һалҡын елдәр иҫте,
Ҡыҙрау төштө беҙҙең арага.
Тик шулай ҙа: "И, бисара", - тиеп
Миңә яҙмыш көлөп ҡарамаҫ...

Бит бәхеттең татлы минуттарын
Мин барыбер ул төн татыным.
...Таң атыуға япраҡтарын ҡойҙо
Төндә бөрөләнгән шатлығым.

Ҡыҙыл ғына буйы ҡыҙыл балан

Р-гә
Үтә матурға алданып,
Урта матурҙан ҡалма.
Халыҡ йыры

Ҡыҙыл ғына буйы ҡыҙыл балан,
Ҡыҙыҡтырмаҫ, тимә, күңелдә.
Тиреп кенә алған муйылдарым
Ҡулдарымдан төшөп түгелдә...

Ҡыҙып-ҡыҙып сапҡан ҡола ҡашҡа
Тапап ҡына үтте муйылды...
Ҡыҙарып та торған, ай, баландар
Татлыраҡ та һымаҡ тойолдо.

Ауыҙғынам беште баландарҙан,
Йөрәккенәм янды һутынан.
Алданыуҙар алдан йөрөй икән,
Айныуҙар килә һуңынан...

Йәшел генә саҡтар үткән инде,
Аҡһаҡал да әле түгелмен...
Ҡыҙыл ғына буйы баландары
Ҡыҙыҡтырмаҫ ҡабат күңелдә.

Саңдау

Ҡасан ғына бынау тау итәге
Оҡшаш ине матур балаҫҡа?
Сәскәләрҙән сәскәләргә ҡунып,
Ҡанаттарын һуғып ҡанатҡа,

Күбәләктәр бында бейенеләр,
Сиңерткәләр һуҙҙы үҙ йырын,
Йомарт йәйҙең йылы ҡосағында
Шаулап, ҡайнап торҙо был урын.

...Хәҙер килеп (ни күрәм мин!), гүйә,
Шул балаҫҡа тамған ҡара тап.
Ҡап-ҡаҡ булып ҡалған тау битенең
Туҙандарын елдәр тарата...

Өй(ө)рөлөп бейей саң ҡойоно,
Әйтерһең дә, бара ен туйы.
Шау биҙәкле тау балаҫын тапап,
Көтөү яткан бында йәй буйы.

Хәлдәремде белгең килһә, иркәм,
Бер боролоп ҡара ҡаҡ тауға.
Шау тойғоло күңелемде тапап,
Әйләндереп киттең саңдауға.

Аҡ келәт

Һинең менән ҡауышырға ине
Алдан әҙерләнгән келәттә.
Өҙөлөп тә ҡалған бер йыр һымаҡ,
Ҙур үкенес йөрөй йөрәктә.

Һинең менән ҡауышырға ине...
Бикләнергә ине бер төнгә.
Башҡа менән һине бикләне шул
Яҙмыш тигән уҫал бер еңгә.

Һинең менән ҡауышырға ине,
Аҡланманы минең аҡ теләк.
Беҙҙең ҡайнар һулыштарҙы көтөп,
Ҡарайғандыр инде аҡ келәт.

Һинең менән ҡауышырға ине...
Һис бойомға ашмай шул теләк!
Еңгә бикләп ҡуйған аҡ келәттәй,
Асылмаҫ та инде был йөрәк...

✓ *Ҡап-ҡара ҡош тубы күреп, аптырашып торған халыҡ сабыйҙың иҫән ҡалыуы, ҡарғаларҙың уны суҡымау ғына түгел, ә ашатып тороуҙары тураһында ишетеп хайран ҡала. Ә аҡһаҡал, шатлығынан, тағы бер бейә һуйҙырта.*

ИНТЕРНЕТТАН

ЯМАН ШЕШТӘН...

ҡәһүә

■ Аҙыҡ менән беҙ организмға кәрәкле витаминдарҙы алабыҙ, шулай ҙа баланы үҙ теләгенән тыш ашатырға тырышыу ҙа кәрәкмәй. Франция ғалимдары асыҡлауынса, бала ике йәштәр тирәһендә һайлана башлай. Күп балаларҙың был ғәҙәте 3 йәште уҙғас, юҡҡа сыға. Башлыса улар емештәрҙән, йәшелсәнән һәм үҙенә таныш булмаған сит ризыҡтан баш тарта. Эш хатта шуға барып етә, ярһыған бала ашарға теләмәгән нәмәһен иҙәнгә ташлап ебәреүе лә бар. Шуға ла был йәһәттән проблемалар бар икән, тәү сиратта бала менән бергәләп ашарға әҙерләп ҡарағыҙ. Яратмайым тип бер тапҡыр баш тартҡан ризығын ҡабат-ҡабат тәҡдим итеүҙән тыйылмағыҙ. Аҙыҡты төрләндереп әҙерләү ҙә файҙалы. Үҙенә ят булған ризыҡты беренсе тапҡыр өйҙә түгел, әйтәйек, ҡунаҡта тәмләп ҡараһын. Ризыҡты өҫтәлгә биҙәп биреү ҙә ярҙам итә.

■ Португалия белгестәре бөйөрө сирле 2300 кешене тикшереп, улар араһындағы кофеинлы эсемлектәр яратыусыларҙың ниндәй ҙә булһа сәбәп менән үлеү хәүефе 24 процентҡа түбән булыуын асыҡлаған. Ғалимдар әлегә быйың сәбәптәрен асыҡлай һәм фәнни нигеҙҙә раҫлай алмаған. Әммә Саутгемптон университетында үткәрелгән һынауҙар күрһәтеүенсә, ҡәһүә бауыр яман шеше хәүефен түбәнәйтә икән. Аныҡыраҡ әйткәндә, ҡәһүә гепатоцеллюляр карциноманан - бауыр яман шешенең тәүге формаһынан һаҡлай ала. Шуға ла ҡәһүә кеүек кофеинлы эсемлектәрҙе зарарлылар исемлегенә индерергә ашыҡмаҫҡа кәрәктер, моғайын.

■ Бер юлы бер нисә эште башҡарыу стреҫҡа алып килә. Сөнки был осраҡта үҙең менән ҡәнәғәтһеҙлек тойғоһо арта, ә ул ирекле радикалдар барлыҡҡа килеүенә йоғонто яһай. Тәм-том яратыу ҙа насар ғәҙәт. Артыҡ килограмдарҙан тыш, ул тышҡы ҡиәфәттә сағылыш табасаҡ. Шәкәр молекулалары протеин һәм майҙарҙы үҙенә тарта. Был процесс тиренең тәбиғи ялтырауын, тонусын юғалтыуға, шулай уҡ һырҙарға алып килә. Матур булып ҡалырға теләүселәр шәкәрҙе йәшелсә-емеш, бал менән алыштырырға тейеш. Даими рәүештә йоҡо туймау ҙа ғүмерҙе ҡыҫҡарта. Һәр кеше тәүлегенә ете сәғәт ял итергә тейеш. Британия ғалимдары шулай уҡ ултырып эшләүселәрҙе лә хәүеф төркөмөнә индерә. Бер сәғәт ултырып телевизор ҡарау ғүмерҙе 22 минутҡа ҡыҫҡарта, ти улар. Компьютер артында ярты сәғәттән күберәк ултырырға тура килһә, 30 минут һайын тороп, хәрәкәтләнеп алырға кәрәк.

■ Эмоциональ кисерештәр кешенең психикаһына ғына түгел, ә физик сәләмәтлегенә лә йоғонто яһай. Аныҡыраҡ әйткәндә, улар бөйөргә таш ултырыуға булышлыҡ итә. Нью-Джерси штаты ғалимдары билдәләүенсә, һейҙек ташы ауырыуы менән ауырыған сирлеләр һау бөйөрлөләргә ҡарағанда көнкүреш конфликттарына, эштәге күңелһеҙлектәргә, аҡса етмәүгә өс тапҡырға йышыраҡ зарлана икән. Әйткәндәй, быға тиклем ни өсөн бөйөрҙәрҙә таш барлыҡҡа килеүен фән аңлата алмай ине. Шуға ла был асыш ауырыуҙы артабан өйрәнергә ярҙам итәсәк. Статистика буйынса, халыҡтың 10 проценттының бөйөрҙәрендә таш бар. Уларҙың күптәре был турала белмәй ҙә. Ғәҙәттә, таш урынынан ҡубып, хәрәкәт итә, йәиһә бөйөрҙән сыға башлағас ҡына ауыртыу барлыҡҡа килә. Ир-егеттәрҙә был сир йышыраҡ осрай.

ЙОЛАҢДАН ЙҮН ТАП!

ҠАРҒА БУТҠАҺЫ

Был байрамда йәш-елкенсәк, егеттәр ҡатнашмаған. Унда ҡатын-ҡыҙ, әбей-һәбей, ҡыҙ-ҡырҡын ҡатнаша. Ауыл буйлап бүләк, ризыҡ йыйып йөрөйҙәр. Алсабыр итеп ауылда иң абруйлы, иң татлы һүҙле, һөйкөмлө, илгәҙәк әбейҙе сығарғандар. Бутҡаны ҡаҙан аҫып яланда бешерһәләр ҙә, башҡа аҙыҡ-түлекте өйҙә әҙерләп алып барғандар. Бутҡа ашағандан һуң, ҡыҙ-ҡырҡын дегәнәк йәки башҡа шундай ҙур япраҡтарға бутҡа һалып, ҡарғаларға биргән. Ағастарға биргәндәр, ағас төптәренә һылағандар, иген уңыуын, аш-һыуҙың мул булыуын теләгәндәр. Аҙаҡ төрлө уйын уйнағандар, күңел асҡандар.

Ҡарға бутҡаһын ҡайһы бер төбәктәрҙә ҡарғатуй тип тә йөрөтәләр. Төрлө яҡтарҙа төрлөсәрәк үткәрәләр. Тик ни өсөн ҡарға исеме менән бәйләнгән был байрам? Ни өсөн "Ҡарға бутҡаһы" ул?

Был турала бер риүәйәт бар. Боронғо заманда ер ҡарҙан әрселеү менән, башҡорттар яҙлауға сыҡҡан. Ырыу-ырыу булып урынлашҡан улар. Малдары күп булған, киң көтөүлектәр биләгән. Тирә-яҡтан дошмандар ҙа йыш ҡына һөжүм иткеләгән, малдарын ҡыуып киткеләгәндәр. Шуның өсөн күрше ырыуҙар үҙ-ара һүҙ беркетеп, бер-береһенә ярҙам итешкән, яу килһә, хәбәр ебәргәндәр. Аралары тиҙ генә барып етерлек булмауын иҫәпкә алып, тау башында усаҡ тоҡандырып хәбәр итешер булғандар. Бындай тауҙарҙы Ҡарауыл тауы тип атағандар. "Хәүеф хәбәре" тапшыра торған усаҡтар ырыу яҙлауына, йәйләүенә яҡын урынлашҡан. Ә Ҡарауыл тауында алмаш-тилмәш ҡарауылсылар торған.

Бер ваҡыт Эйек буйындағы бер ырыуҙы яу баҫа. Дошмандар хәйләкәр булып сыға, ҡарауылдарҙы урап үтә, башҡорттарҙың хәүеф хәбәре биргәнлеген белеп, Ҡарауыл тауын асыҡлайҙар ҙа, ундағы яугирҙарҙы үлтерәләр. Аҙаҡ яҙлау урынына һөжүм итәләр. Башҡорт ирҙәре был һөжүмгә әҙер булмай. Шулай ҙа дошмандарҙың тәүге һөжүмен кире ҡағалар. Дошмандар йәйләүҙән сигенә, ләкин ҡасмай. Тирә-яҡтағы ағаслыҡтар һәм ҡыуаҡлыҡтар араһына йәшенеп, яҙлауға уҡ ата башлайҙар. Уҡтарҙан ирҙәр генә түгел, ҡатын-ҡыҙҙар ҙа, балалар ҙа байтаҡ яралана һәм үлә. Башҡорттар ҙа дошмандарға ҡаршы уҡ яуҙыра, ләкин, яҙлауҙың асыҡ урында ултырғанлығынан, дошмандарға тейешле ҡаршылыҡ күрһәтә алмай, үҙҙәренә ҡарағанда һан яғынан күберәк булып та уҡ менән атып ултырған дошманға ҡаршы асыҡ һөжүмгә ташланыу ҙа һәләкәткә килтерер ине.

Аҡһаҡал яугир егеттәрҙең бер нисәүһен үҙ янына йыйып ала. "Ҡарауыл тауындағы егеттәрҙе һәләк иткәндәрҙер, ахыры. Беҙгә лә сапҡын килмәне, хәүеф хәбәре лә бирелмәй - усаҡ тоҡанмай. Берегеҙгә күрше тауға барып етеү сараһын күрергә кәрәк", - ти ул.

- Дошман ҡамауы ныҡ. Бик күмәктәр улар. Һыбай ысҡынып булһа, мин барам, - ти араларынан берәүһе. Аҡһаҡал ризалыҡ бирә. Әммә бер аҙҙан уның Ҡашҡаһы эйәр өҫтөндәге хужаһын ҡалдырып ҡайтып инә. Икенсе егет сыға. Тик ул яҙлауҙан сығып та өлгөрмәй, дошман яғынан һыҙғырып килеп еткән уҡ уны атынан бәреп тә төшөрә.

- Былайтып берәмләп сүпләтеп булмаҫ егеттәрҙе. Әммә ни эшләргә? Үҙ көсөбөҙ менән яуҙы ҡайтара алмаясаҡбыҙ. Былай ултырһаҡ, дошман уҡсылары беҙҙе берәм-берәм атып бөтөрәсәк. Беҙгә нисек булһа ла күрше йәйләүҙән ярҙам һорарға кәрәк...

- Мин барам, - ти аҡһаҡалдың улы.

- Юҡ, мин тәүәкәлләп ҡарайым, - ти аҡһаҡалдың килене. - Сабый баламды ҡулыма алып йырып сығып ҡарайым ҡамауҙы. Йылға буйындағы ҡамышлыҡтан барһам, абайламаҫтар. Күрһәләр ҙә, сабый бала күтәргән йәш ҡатын яғына, бәлки атмаҫтар...

- Бик хәтәр хәл иттең, килен. Әммә башҡаса сара юҡ. Тәңрегә генә ышаныс. Тәүәкәллә, килен.

Йәш ҡатын сабыйын күкрәгенә ҡыҫып, йылға буйына төшөп китә. Абайламай ҡалалармы, абайлаһалар ҙа иғтибар итмәйҙәрме, әммә йәш ҡатын, һыуҙың һалҡынлығын да тоймай, ашығып-ашығып аша сығып китә. Һыуҙы сыҡҡас, йүгерә башлай. Байтаҡ ара үтә, ныҡ арый. Ҡулындағы сабыйын имеҙеп ала ла ары китмәксе була. Ләкин шул саҡ баҫҡан урынынан да ҡуҙғалмаҫлыҡ хәлгә килгәнлеген тоя. Ни эшләргә? Ни хәл итергә? Тотош йәйләүҙе юҡ итәсәктәр бит хәҙер...

Тирә-яғына күҙ һала, күтәрелеп, бейек тирәктәргә ҡарай. Ҙур-ҙур ҡарға ояларына күҙе төшә. Ҡапыл ниндәйҙер ҡарарға килә. "Ғәфү ит, Тәңрем. Башҡа сара юҡ. Тере сағыңда килеп етә алмаһам, бәхил бул, балам!" - тип, баланы күкрәгенә ҡыҫып һөйә лә тирәккә үрмәләй башлай. Тирәктең аҫҡы өлөшө ботаҡһыҙ. Үрмәләүе ҡыйын. Тәүге ботағына саҡ һағып өлгөрә. Унан инде башҡа ботаҡтарға ынтылып үрмәләй торғас, ҡарға ояһына ынтылып һалырлыҡ ботаҡҡа баҫа. "Бәхил бул, балаҡайым. Беҙҙең хәлде аңларлыҡ йәштә булһаң, һин дә ошо ҡарарға килер инең", - тип хушлаша ла балаһын ҡарға ояһында ҡалдырып китә. Арманһыҙ булып саҡ барып етә күрше йәйләүҙең ҡарауыл тауына. Ундағы ҡарауылсыға яу баҫыуы тураһында хәбәр итә лә хәлһеҙ йығыла.

Күрше йәйләүҙәрҙән тиҙ арала ярҙам килеп етә. Ҡаты яуҙа дошмандарҙы еңәләр. Ҡасҡандарының арттарынан баҫтырып барып әсиргә алалар. Дошманды ҡыуа сыҡҡан егеттәр ҡайтып килешләй тирәклектә аҡһаҡалдың киленен күреп ҡалалар. Йөҙ башы булған Батыр ҡатынын күреп аптырай. Егеттәргә юлды дауам итергә ҡуша ла, янына килә. Ҡатыны уға ни булғанын һөйләй. Баланы ҡарғалар суҡығандыр, уны ҡалдырып киткән тирәкте табып, һөйәктәрен булһа ла ҡәҙерләп күмәйек, тип эҙләй башлайҙар. Бер тирәк эргәһендә ҡарғалар өйөлөшөп осҡанын күреп, быларҙың йөрәгенә тағы шом өҫтәлә. "Ҡоҙғондар. Баламдың үлеге өҫтөндә осоп йөрөйҙәрҙер инде", - тип илай ҡатын. Ире тирәккә һис кенә лә үрмәләй алмай. "Унда түгелдер. Бынан ҡайһылайтып үрмәләмәк кәрәк?" - ти ул ҡатынына. "Ошонда. Йөрәгем тоя. Сабыйым ошонда", - ти ҡатын. Ир кеше атын ағас төбөнә ҡуйып, эйәре өҫтөнә баҫып, аҫҡы ботаҡҡа саҡ ынтылып тотона ла, артабан күтәрелә. Түбәнерәк ҡоролған оя өҫтөндә бер нисә ҡарға өйөрөлә. Ошондалыр, тип уйлай ҙа атай кеше, күтәрелә бирә оя эсенә ҡараһа, ауыҙын ҙур итеп асып, тыпырсынып балаһы уйнап ятҡанын күреп, ҡысҡырып ебәрә:

- Кәләшкәй, әсәһе, балабыҙ иҫән бит! Иҫән беҙҙең сабыйыбыҙ!

Уңарсы бер ҡарғаның ем тешләп килеүен, уны күреп баланың ҙур итеп ауыҙын асып ятыуын күрәләр...

Тирәктән төшкәс, ире бик аптырай.

- Кирәмһеҙ менерлек түгел бит. Ул тиклем бейеккә ҡайһылайтып үрмәләнең? - ти.

- Йән алҡымға килгәндә үҙем дә абайламай ҡалғанмын. Тәңребеҙ ярҙамға килгәндер...

Баланы алып, ҡайтырға сыҡһалар, ҡарғалар бер тотам да ҡалмай артынан эйәрә. Ҡап-ҡара ҡош тубы күреп, аптырашып торған халыҡ сабыйҙың иҫән ҡалыуы, ҡарғаларҙың уны суҡымау ғына түгел, ә ашатып тороуҙары тураһында ишетеп хайран ҡала. Ә аҡһаҡал, шатлығынан, тағы бер бейә һуйҙырта.

- Өлкән улымдың баш балаһы - беҙҙең нәҫел дауамы ул. Уны һаҡлап ҡалған ҡарғаларҙы бутҡа менән һыйлағыҙ, - тип ҡат-ҡат ҡабатлай баланың иҫән ҡалыуына сикһеҙ ҡыуанған ҡартатаһы.

Йәйләүҙәге кешеләр дегәнәк япраҡтарына бутҡа һалып, бала артынан осоп килгән ҡарғаларҙы һыйлай. Шул көндән башлап йыл һайын ҡарғаларҙы һыйлау көнө барлыҡҡа килгән һәм уны "Ҡарға бутҡаһы көнө" тип атай башлағандар. Ҡарға һыйлау байрамы башҡа яҡтарға ла таралып, үҙенсәлектәр өҫтәлеп, төрләндерелеп, башҡорт халҡының бер йолаһына әүерелгән.

Илгизәр ДИҠҠӘТ.

✓ Йорт төҙөргә йә һатып алырға теләгән кешегә бер ниндәй ҡаршылыҡ та юҡ. Арендаға алған фатир хужаһына түләгән аҡсағыҙҙы ростовщикҡа кредит өсөн түләгеҙ. Үҙ йорто булған кешегә бәхет йылмаясаҡ.

ШУЛАЙ ҘА БУЛА!

БАШЫҢА ТӨШҺӘ,

акушерға ла әйләнәһең

1 июнь - Балаларҙы яҡлау көнөн байрам иткәндә был ваҡиға тураһында һөйләү ҡыҙыҡлы булыр кеүек тойолдо. Ни өсөн тигәндә, бала мәнфәғәте һәр заманда ла тәүге урынға ҡуйылғанын оноторға тейеш түгелбеҙҙер. Үҙ ғүмерендә ике тапҡыр донъяға сабый тыуыуын ҡабул иткән мәҡәләм геройы - Баймаҡ районының Әмин ауылында тыуып үҫкән, Баймаҡ ҡалаһында газ ҡаҙандары операторы булып эшләгән Сәғит Мирзин был йәһәттән шундай фекерҙә: "Иң тәүҙә сабый хаҡында ғына уйлайһың да, аҙаҡ ҡына тыуҙырыусыһына иғтибар итәһең..."

"Ирекһеҙҙән акушер"

1977 йылда Сәғит совхоздың уазигында йөрөгән Тулыбаев Мөхәмәт тигән еҙнәһе менән Әминдән Баймаҡҡа хәрби комиссариатҡа комиссия үтергә барырға йыйына. Инде ҡуҙғалып китәбеҙ тигәндә генә бер ҡатынды Баймаҡҡа тиклем ултыртып алып барырға үтенәләр. Ҡатын ауырлы, бәпәй табырға ваҡыты еткән икән. Хуш, ҡуҙғалалар. Түбә ҡасабаһын үтеп, Һаҡмар ауылына етеп килгәндә бәпәйҙең донъяға ауаз һалыу мөҙҙәте һуға. Ҡатын йәнасыҡҡа ҡысҡырырға тотона. Машина мәжбүри рәүештә туҡталып ҡала. Еҙнәһе ҡәйнешен Һаҡмар йылғаһына һыу алып килергә йүгертә. Егет еҙнәһенә ярҙамлашып, шунда тәүге тапҡыр "акушерлыҡ практикаһы" үтә. Ҡыҙ бала донъяға тыуа. Сабыйҙың кендеген нисек итеп, күпмерәк оҙонлоҡта ҡырҡырға кәрәклеген дә шул ваҡытта өйрәнә Сәғит. Тиҙҙән һалдат ҡайышын биленә быуырға әҙерләнгән егет өсөн бына тигән һынау була ошо "Ирекһеҙҙән акушер" операцияһы.

Өйрәнгәндә генә ауыр

Икенсе тапҡыр Сәғиткә Вьетнамда әрмелә саҡта "Ирекһеҙҙән акушер" булырға яҙа. Егет Төньяҡ Вьетнам Демократик Республикаһында АҠШ агрессияһына ҡаршы хәрби техника менән ярҙам итеүсе "Камрань" тип аталған совет ғәскәрҙәре базаһында хеҙмәт иткән була. Тарихтан белеүебеҙсә, Вьетнамдың көньяҡ өлөшөндә Америка ғәскәре үҙ базаһын урынлаштыра. Совет һалдаттарына үҙҙәренә ҡаршы йөшерен партизан һуғышы алып барыусы, көтмәгәндә һөжүм итеп, яугирҙәрҙың йәнен ҡыйыусы урындағы ҡоралды ир-атты эҙләп табырға һәм юҡ итергә фарман була. Һалдаттар өйҙән-өйгә йөрөй башлай. Сәғит бер йортҡа барып инһә, диҡҡәте бәпәйләргә ятҡан йәш ҡатында туҡтала. Ҡатынды ҡурҡышынан тулғаҡ тота, ул көсәнә һәм илай башлай. Үҙе бармағы менән ҡорһағына төртөп күрһәтә. Һалдат иң тәүҙә ҡатындың аҫтына ваҡ-төйәк араһынан сепрәк табып түшәй, сисендерә. Һыу әҙерләй. Шунан һуң балаһын ҡабул итеп ала. Ҡыҙ бала тыуа. Кендеген ҡырҡа. Һалдат кәрәк-яраҡтары араһындағы индивидуаль пакеттан энә-еп алып, кендегенең осон тегеп, сабыйҙы әсәһенең түшенә һала.

Сабыйын күреп шатланған әсә, ни эшләргә лә белмәйенсә, үҙенең телендә исемен әйтә, бармағы менән Сәғиткә төртөп күрһәтә. Һәр икеһе үҙенсә исемдәрен әйтеп, ниҙер аңлатырға маташып ҡарай, тик бындай мөнәсәбәттәре дөйөм аптырауҙан уҙмай. Бер нәмә лә аңлата алмаған һалдат урыҫсанан башҡортсаға ла күсеп ҡарай. Ахыр сиктә һалдат ҡанлы ҡулы менән стенаға "Сага" тип яҙып ҡуя.

"Өйрәнгәндә генә ауыр, яуҙа еңел була" тигән мәшһүр полководец А. Суворов. Күрәһең, вьетнам ҡатынының сабыйын ҡабул итеү Сәғит Мирзинға әллә ни ҡыйынлыҡ тыуҙырмағандыр, тип уйланырға ҡала бында.

Көтмәгәндә осрашыу

Кем белә, бәлки был ваҡиға шул килеш онотолор ҙа ине. Иҫенә төшөрә Сәғит Вьетнамдағы был хәлде. 2013 йылда Сәғит Мирзин Баймаҡтан Магнитогорск ҡалаһына тауарға тип бара. Вьетнамдар баҙарына инһә, ике һатыусы ҡыҙҙы күреп ҡала. Шуға ла иғтибар итә ул: ҡыҙҙарҙың береһенең вьетнам, икенсеһе ҡытай икәнен айыра ул. Быға әрмелә алған тәжрибәһе ярҙам итә. Үҙен тикшереп ҡарар өсөн тегеләргә өндәшергә баҙнат итә.

- Һеҙҙең берегеҙ вьетнам ҡыҙы, икенсегеҙ ҡытай, шулай бит? - тип өндәшә ул тегеләргә.

- Ә һин беҙҙе нисек айыраһың ул? - ти ғәжәпләнгән ҡыҙҙар.

- Мин һеҙҙе башҡорт менән татарҙы айырған һымаҡ айырам, - тип йылмая Сәғит. - Етмәһә, үткән быуаттың 70-се йылдарында Вьетнамда армияла хеҙмәт итергә тура килде...

- Һеҙ Сагамы әллә? - тип ҡапыл өндәшеп ҡуя вьетнам ҡыҙы.

- Эйе, мине әрмелә Сага тип йөрөттөләр, ҡайҙан беләһегеҙ?

Ҡыҙ уға яуап биреү урынына йүгереп килеп Сәғитте ҡосаҡлап ала.

- Сага, Сага, эйе, әсәйем һөйләгән Сага тап ошолай булған, Сага, Сага, - ҡыҙ туҡтауһыҙ илай башлай. - Мин Рәсәйгә килгәндән алып барлыҡ ираттарҙан да "Һеҙ Сага түгелме?" тип һорап сыҡтым. Ниһәйәт, осраттым һеҙҙе, Сага. Теге саҡта тыуған ҡыҙ мин...

Ышандырырға теләгән ҡыҙ паспортын алып күрһәтә, ундағы яҙыуҙарға, йыл, ай билдәләренә төртөп ишаралай. Осраҡлы ғына рәүештә, көтмәгәндә була был осрашыу.

ӘЙТКӘНДӘЙ...

Ҡыҙҙың, уның ата-әсәһенең телефон номерҙарын һорап ала Сәғит. Һуңынан бер нисә тапҡыр шылтыратып та ҡарай. Тик бәйләнешкә сыға алмай. Уның ҡарауы, ике тапҡыр "акушер" булырға тура килеүе хаҡындағы был ваҡиғаны маҡтанып һөйләй ир-уҙаман.

Әхмәр ҒҮМӘР-ҮТӘБАЙ.

СӘЛӘМӘТ БУЛ!

ИЛЛЕ ЙӘШТӘН ҺУҢ...

Дөрөҫ туҡланыу - еңел һәм ябай

♦ Әгәр аш эшкәртеүҙә проблемалар бар икән йәки һөт продукттарын яратмаһағыҙ, соя эсемлектәрен йә булмаһа соя сырын ашап ҡарағыҙ. Шулай уҡ дауалаусы табибығыҙ менән кальций һәм D витамины булған препараттар тәғәйенләүе тураһында һөйләшегеҙ.

♦ Туҡланыу араһында күрәгә, ярмалы крекерҙар, майһыҙландырылған май, арахис майы, йәғни юғары калориялы ризыҡтар ҡапҡылағыҙ.

♦ Ҡамыр ризыҡтары, тәм-том, чипсы йәки газландырылған эсемлектәр кеүек шәкәр һәм май күп булған ризыҡтар менән тамаҡ ялғап алыуҙы сикләгеҙ.

♦ Бик күп һыу эсегеҙ. Олоғая барған һайын һыуһамағанлығығыҙҙы тойорһоғоҙ, әммә организмығыҙ шул уҡ күләмдәге шыйыҡлыҡҡа мохтаж. Көнөнә 6-8 стакан һыу эсеү маҡсатын ҡуйығыҙ (дауалаусы табибығыҙ йөрәк йәки бөйөр менән проблемалар булған саҡта күп һыу эсеүҙе тыйған осраҡтарҙан тыш). Һөт йәки һут көн дауамында эскән һыу күләменә инә.

Рационығыҙҙы планлаштырып уны ҡыҙыҡлы итһәгеҙ, дөрөҫ туҡланыу ауыр түгел. Бына бер нисә кәңәш:

♦ Аҙыҡ-түлек алырға дуҫтарығыҙ менән йөрөгөҙ. Был, ризыҡтарҙы бүлешкәндә, экономияларға ярҙам итә.

♦ Ризыҡты алдан әҙерләп, туңдырып ҡуйығыҙ. Был тамаҡ әҙерләргә күңелегеҙ төшмәгән ваҡытта ярҙам итәсәк.

♦ Һәр саҡ туңдырылған йәшелсә-емеш, ҡуҙаҡлылар, емеш-еләк һаҡлағыҙ. Уларҙы тиҙ генә файҙалы ризыҡҡа ҡушып ебәрергә мөмкин. Тоҙон кәметер өсөн консерваланған йәшелсәләрҙе һәм ҡуҙаҡлыларҙы һыуыҡ һыуҙа йыуығыҙ.

♦ Үҙ һутында йәки еңелсә сиропта консерваланған емеш-еләк алығыҙ.

♦ Туҡланыуға ҡыҙыҡһыныуығыҙҙы туплар өсөн яңы рецептарҙы, төрлө үләндәрҙе һәм тәмләткестәрҙе ҡулланығыҙ.

♦ Өҫтәлгә матур эскәтер йәйегеҙ, сәскә ҡуйығыҙ - ашағанда матур атмосфера булһын.

♦ Даими рәүештә күңелегеҙгә ятҡан кеше менән бергә ашарға тырышығыҙ.

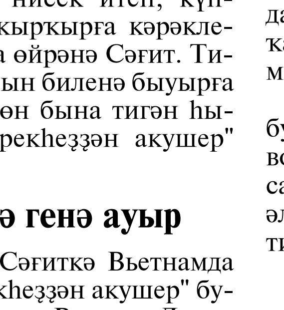
Аҡыл өсөн ризыҡ

Мәғлүм булыуынса, атеросклероз һәҙәмтәһендә ҡан тамырҙары эшмәкәрлеге боҙолоуы фекерләү процессының үҙгәреүенә килтерә һәм был мал майын, туйындырылған май кислоталарын, май кислоталарының трансизомерҙарын һәм холестеринды артыҡ ҡулланыуға бәйле.

Туйындырылған май кислоталары "ҡаты май" тип аталған мал майы составына инә. Уларҙың иң таралған төрҙәре: аҡ май, һыйыр йәки һарыҡ майы, ҡондоҙ майы, тауыҡ майы, сусҡа майы, маргарин.

С. КУЗИНА.

УҢЫШ ҠАҘАН



ИҢ БАЙ КЕШЕ

Байығыуҙың бишенсе ысулы: "Аҡсаңды килемле тотонам тиһәң, үҙ йортоңдо төҙө йә һатып ал"

Әгәр ҙә кеше үҙе эшләп тапҡан аҡсаның унҙан туғыҙ өлөшөн ашау-эсеүгә, тормош ләззәтләктәренә генә тотонмай, унан килемле инвестицияға ла өлөш сығара икән, ул саҡта уның байлығы тиҙерәк үҫәсәк, - бишенсе дәресен шул һүҙҙәрҙән башлай Аркад.

Вавилондың бик күп кешеләре балаларын уңайһыҙ шарттарҙа үҫтерергә, етмәһә, фатир, йорт хужаларына аренда өсөн ҙур аҡса түләргә мәжбүр, - тип дауам итә Аркад. - Үҙенең йорт участкаһы, балалары кинәнеп уйнарлыҡ ихатаһы, сәскә генә түгел, төрлө емеш-еләк үҫтерер баҡсаһы булмаһа, бер генә ғаилә лә тормошҡа ҡыуанып йәшәй алмай. Үҙең үҫтергән ағастың емешен өҙөп ҡабыуҙан, үҙеңдә иркен тойоп, рәхәтләнеп ял итә алған йортоң булыуҙан да ҙурыраҡ бәхет юҡ бит ул. Шуның өсөн һине һәм ғаиләңде һыйындырған үҙ йортоңдо булдырырға тырышығыҙ. Быны һәр кем булдыра ала, булдырырға бурыслы.

Йорт төҙөргә йә һатып алырға теләгән кешегә бер ниндәй ҡаршылыҡ та юҡ. Арендаға алған фатир хужаһына түләгән аҡсағыҙҙы ростовщикҡа кредит өсөн түләгеҙ. Үҙ йорто булған кешегә бәхет йылмаясаҡ. Ул саҡта ул йәшәү өсөн тотонған сығымдарын да кәмәтә барыр. Шулай итеп, байығам тиһәгеҙ, ошо бишенсе ысулды ла ҡулланығыҙ: үҙегеҙҙең йортоғоҙоң хужаһына әйләнегеҙ.

Джорж С. КЛЕЙСОН.

(Дауамы бар).

4 ИЮНЯ ПОНЕДЕЛЬНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро".
09.00, 12.00, 03.00 Новости.
09.15, 04.30 "Контрольная закупка".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.15, 17.00, 18.25, 03.05 "Время покажет" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 "Давай поженимся!" Брачное шоу (16+).
16.10 "Мужское/Женское" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.50 "На самом деле". Ток-шоу (16+).
19.50 "Пусть говорят". Ток-шоу (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Бывшие". 1-я и 2-я серии. Драматический сериал (12+).
23.30 "Вечерний Ургант" (16+).
24.00 "Познер" (16+).
01.00 "Господа-товарищи". Сериал (16+).

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном". Программа о здоровье (12+).
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 "Вести".
11.40, 14.40, 17.40, 20.45 "Вести-Башкортостан".
12.00 "Судьба человека" с Борисом Корчевниковым (12+).
13.00, 19.00 "60 минут". Ток-шоу (12+).
15.00 "Склифосовский". Драматический сериал (12+).
18.00 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+).
21.00 "Путешествие к центру души". 1-3-я серии. Мелодраматический сериал (12+).
23.20 "Вечер с Владимиром Соловьевым" (12+).
02.05 "Версия". Детективный сериал (12+).

БСТ

07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Капитан Немо". Сериал (12+).
11.00 "Итоги недели".
11.45 "Специальный репортаж" (12+).
12.00 "Счастливый час".
13.00 "Үткән гүмер" (12+).
13.30 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).
14.30, 18.30, 22.45 Новости (на башк. яз.).
14.45, 23.45 "Весело живем" (12+).
15.00 "Наука 102" (12+).
15.30 "Книга сказок".
15.45 "Борсаҡ".
16.00 "Гора новостей".
16.15 "Перекличка" (6+).
16.30, 17.30, 21.30 Новости.
16.45 "Современник" (12+).
17.00 "Свадьба наизнанку" (12+).
17.45 "Красная кнопка" (16+).
19.00 "Интервью".
19.30 "Бай" (12+).
20.15 "Сәңгелдәк".
20.30 "Бизнес-проба" (12+).
20.45 "Дорожный патруль" (16+).
21.00 "Аль-Фатиха" (12+).
22.00 "Спортбар".
23.15 "Автограф" (12+).
24.00 "Школьные годы Тома Брауна". Худ. фильм (18+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).

5 ИЮНЯ ВТОРНИК,
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро".
09.00, 12.00, 03.00 Новости.
09.15, 04.10 "Контрольная закупка".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.15, 17.00, 02.35, 03.05 "Время покажет" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 "Давай поженимся!" (16+).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.25 "На самом деле" (16+).
19.20 "Пусть говорят!" Ток-шоу (16+).
20.20 "Время".
20.50 Футбол. Товарищеский матч. Сборная России - сборная Турции. Прямой эфир.
23.00 "Бывшие". 3-я и 4-я серии (12+).
24.00 "Вечерний Ургант" (16+).
00.35 "Господа-товарищи". Сериал (16+).

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном" (12+).
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 "Вести".
11.40, 14.40, 17.40, 20.45 "Вести-Башкортостан".
12.00 "Судьба человека" с Борисом Корчевниковым (12+).
13.00, 19.00 "60 минут". Ток-шоу (12+).
15.00 "Склифосовский". Драматический сериал (12+).
18.00 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+).
21.00 "Путешествие к центру души". 3-5-я серии (12+).
23.20 "Вечер с Владимиром Соловьевым" (12+).
02.05 "Версия". Детективный сериал (16+).

БСТ

07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Капитан Немо". Сериал (12+).
11.00 "Мистический Башкортостан" (12+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости.
11.45 "Бизнес-проба" (12+).
12.00 "Счастливый час".
13.00 "Күңелем моңдары" (12+).
13.30 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).
14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
14.45, 23.45 "Весело живем" (12+).
15.00 "Дорога к храму".
15.30 "Йырлы кәрәҙ" (6+).
15.45 "Бауырһаҡ".
16.00 "Гора новостей".
16.15 "Семәр".
16.45 "Современник" (12+).
17.00 "Дознание" (16+).
17.45 "Орнамент" (12+).
18.00 "Бай баҡса" (12+).
19.00, 22.00 "Интервью".
19.30 "Автограф" (12+).
20.15 "Сәңгелдәк".
20.30 "Свадьба наизнанку" (12+).
20.45 "Криминальный спектр" (16+).
21.00 "Уфимское "Времечко".
23.00 "Башҡорт йыры-2018" (12+).
24.00 "Станционный смотритель". Худ. фильм (18+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).

6 ИЮНЯ СРЕДА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро".
09.00, 12.00, 03.00 Новости.
09.15, 04.20 "Контрольная закупка".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.15, 17.00, 18.25, 02.50, 03.05 "Время покажет" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 "Давай поженимся!" Брачное шоу (16+).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.55 "На самом деле" (16+).
19.55 "Пусть говорят". Ток-шоу (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Бывшие". 5-я и 6-я серии (16+).
00.20 "Вечерний Ургант" (16+).
00.55 "Господа-товарищи". Сериал (16+).

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном" (12+).
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 "Вести".
11.40, 14.40, 17.40, 20.45 "Вести-Башкортостан".
12.00 "Судьба человека" с Борисом Корчевниковым (12+).
13.00, 19.00 "60 минут". Ток-шоу (12+).
15.00 "Склифосовский". Драматический сериал (12+).
18.00 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+).
21.00 "Путешествие к центру души". 6-8-я серии (12+).
23.20 "Вечер с Владимиром Соловьевым" (12+).
02.05 "Версия". Детективный сериал (12+).

БСТ

07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Капитан Немо". Сериал (12+).
11.00 "Наука 102" (12+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости.
11.45 "Криминальный спектр" (16+).
12.00 "Счастливый час".
13.00 "Тәмле" (12+).
13.30 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).
14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
14.45, 23.45 "Весело живем" (12+).
15.00 "100 имен Башкортостана" (12+).
15.30 "Городок АЮЯ".
15.45 "Ал да гөл" (6+).
16.00 "Гора новостей".
16.45 "Замандаш" (6+).
17.00 "Моя республика" (12+).
17.45 "Свадьба наизнанку" (6+).
18.00 "Башкорттар" (6+).
18.45 "Дневник Волейбольной Лиги Наций" (6+).
19.00, 22.00 "Интервью".
19.30 "Алтын тирма".
20.15 "Сәңгелдәк".
20.30 "Деловой Башкортостан" (12+).
20.45 "Дорожный патруль" (16+).
21.00 "Историческая среда" (12+).
23.00 "Вопрос+Ответ=Портрет" (6+).
24.00 "Любители истории". Худ. фильм (12+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).

7 ИЮНЯ ЧЕТВЕРГ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро".
09.00, 12.00, 03.00 Новости.
09.15, 04.15 "Контрольная закупка".
09.50 "Жить здорово!" Программа о здоровье (12+).
10.55, 01.30 "Модный приговор".
11.50, 12.15 "Наедине со всеми".
12.55, 17.15 "Время покажет" (16+).
14.00 Прямая линия с Владимиром Путиным.
17.00 Новости (с субтитрами).
20.00 "Пусть говорят". Ток-шоу (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Бывшие". 7-я и 8-я серии (12+).
23.30 "Господа-товарищи". Криминальный сериал (16+).
02.30, 03.05 "Давай поженимся!" Брачное шоу (16+).
03.25 "Мужское/Женское". Ток-шоу (16+).

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном" (12+).
11.00, 13.00, 20.00 "Вести".
12.00 "Судьба человека" с Борисом Корчевниковым (12+).
14.00 Прямая линия с Владимиром Путиным.
17.00, 03.55 "60 минут". Ток-шоу (12+).
19.00 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+).
21.00 "Путешествие к центру души". 8-10-я серии (12+).
23.20 "Вечер с Владимиром Соловьевым" (12+).
02.05 "Склифосовский". Драматический сериал (12+).

БСТ

07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Капитан Немо". Сериал (12+).
11.00 "Моя планета Башкортостан" (12+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости.
11.45 "Дорожный патруль" (12+).
12.00 "Счастливый час".
13.00 "Күңелем моңдары" (12+).
13.30 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).
14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
14.45 "Весело живем" (12+).
15.00 "У дачи" (12+).
15.30 "Байтус" (6+).
15.45 "Кош юлы. Балалар" (6+).
16.00 "Гора новостей".
16.45 "Замандаш" (12+).
17.00 "Лидеры региона" (12+).
17.45 "Современник".
18.00 "Үткән гүмер" (12+).
18.45 "Дневник Волейбольной Лиги Наций" (6+).
19.00, 22.00 "Интервью" (12+).
19.30 "Башкорттар" (6+).
20.15 "Сәңгелдәк".
20.30 "Свадьба наизнанку" (12+).
20.45 "Криминальный спектр" (16+).
21.00 "Уфимское "Времечко".
23.00 "Колесо времени" (12+).
24.00 "Запретная миссия". Худ. фильм (12+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).

8 ИЮНЯ ПЯТНИЦА,
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро".
09.00, 12.00, 03.00 Новости.
09.15 "Контрольная закупка".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55, 03.55 "Модный приговор".
12.15, 17.00, 18.25, 02.20, 03.05 "Время покажет" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 "Давай поженимся!" (16+).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.50 "На самом деле". Ток-шоу (16+).
19.50 "Пусть говорят". Ток-шоу (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Три аккорда". Музыкальное шоу (16+).
23.30 "Вечерний Ургант". Развлекательное шоу (16+).
00.25 "Городские пижоны". "Ван Гон. С любовью, Винсент" (12+).

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном". Программа о здоровье (12+).
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 "Вести".
11.40, 14.40, 20.45 "Вести-Башкортостан".
12.00, 03.15 "Судьба человека" с Борисом Корчевниковым (12+).
13.00, 19.00 "60 минут". Ток-шоу (12+).
15.00 "Склифосовский". Драматический сериал (12+).
17.40 "Вести ПФО".
18.00 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+).
21.00 "Путешествие к центру души". 11-14-я, заключительная, серии (16+)
01.10 "Срочно ищу мужа". Худ. фильм (12+).

БСТ

07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Филипп Киркоров. Король и шут" (12+).
11.00 "Автограф" (12+).
11.30, 21.30 Новости.
11.45 "Криминальный спектр" (16+).
12.00 Т.Гарипова. "Гильмияза" (12+).
14.15 "Күңелем моңдары" (12+).
14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
14.45 "Вопрос+Ответ=Портрет" (6+).
15.30 "Медовая страна".
15.45 "Дневник фестиваля детского телевидения "Включайся!" (6+).
16.00 "Включайся!". Торжественная церемония награждения победителей фестиваля детского телевидения.
18.00 "Йома".
18.45 "Дневник Волейбольной Лиги Наций" (6+).
18.55 Волейбольная Лига Наций-2018. Россия - Бразилия.
21.15 "Легенды спорта" (6+).
22.00 "Наука 102" (12+).
23.00 "Байык-2018" (12+).
24.00 "Бессмертные". Худ. фильм (12+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).
02.00 Н.Гаитбаев. "Ой, кто там лежит?" (12+).

9 ИЮНЯ СУББОТА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро".
09.00, 12.00 Новости.
09.15, 04.55 "Контрольная закупка".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55, 03.55 "Модный приговор".
12.15, 17.00, 18.25 "Время покажет"
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 "Давай поженимся!" (16+).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.50 "Человек и закон" с Алексеем Пимановым (16+).
19.55 "Поле чудес". Капитал-шоу
21.00 "Время".
21.30 Большой праздничный концерт, посвященный 300-летию российской полиции.
23.45 "Второе зрение". 1-я и 2-я серии. Детективный сериал (16+).
01.40 "Мой кузен Винни". Худ. фильм.

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России".
09.00 "Доброе утро, республика"
09.55 "О самом главном" (12+).
11.00 "Вести".
11.20 "Вести-Башкортостан".
11.40 "Юмор! Юмор! Юмор!!!" (16+).
14.00 "Разбитые сердца". 4 серии. Мелодраматический сериал (12+).
18.00 "Привет, Андрей!" Ток-шоу
20.00 "Вести в субботу".
21.00 "Противостояние". 4 серии. Мелодраматический сериал (12+).
01.10 "В тесноте, да не в обиде". Худ. фильм (12+).
03.35 "Личное дело". Сериал (16+).

БСТ

07.00 "Сәләм" (12+).
10.00, 16.30 "100 имен Башкортостана" (12+).
10.30 "Большой чемодан" (6+).
11.15 "У дачи" (12+).
11.45 "Орнамент" (12+).
12.00 "Тәмле" (12+).
12.30, 18.30 Новости (на башк. яз.).
13.00 Замандаш" (6+).
13.15 "Учу башкирский язык".
13.30 "Бай" (12+).
14.00 "Дарю песню" (12+).
15.30 "Ал да гөл" (6+).
15.45 "Шәп арба".
16.00 "Гора новостей" (6+).
16.15 "Дневник фестиваля детского телевидения "Включайся!" (6+).
17.00 "Дневник фестиваля "Сердце Евразии" (12+).
17.15 Концерт Загира Зайнетдина
19.00, 22.00 III Международный фестиваль искусств-2018 "Сердце Евразии".
21.30 Новости.
22.30 "Итоги недели" (на башк. яз.).
23.15 "Дневник Волейбольной Лиги Наций" (6+).
23.30 Волейбольная Лига Наций-2018. Россия - Китай.
01.30 "Новая Земля". Худ. фильм (16+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).

10 ИЮНЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ,
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.40, 06.10 "Официант с золотым подносом". Худ. фильм (12+).
06.00, 10.00 Новости.
07.30 "Смешарики. ПИН-код".
07.45 "Часовой" (12+).
08.15 "Здоровье" (16+).
09.20 "Угадай мелодию".
10.10, 12.15, 15.15 "Тихий Дон". Сериал (12+).
12.00, 15.00 Новости (с субтитрами).
17.55 Юбилейный вечер Ильи Резника. Праздничный концерт.
21.00 "Воскресное "Время".
22.30 "Что? Где? Когда?" Летняя серия игр (16+).
23.40 "Второе зрение". 3-я и 4-я серии (16+).
01.35 "Помеченный смертью". Худ. фильм (16+).
03.25 "Обезьяньи проделки". Худ. фильм (12+).
05.15 "Контрольная закупка".

РОССИЯ 1

04.55 "Срочно в номер! На службе закона". Сериал (12+).
06.45 "Сам себе режиссер".
07.35 "Смехопанорама" Евгения Петросяна.
08.05 "Утренняя почта".
08.45 "Вести - Башкортостан. События недели".
09.25 "Сто к одному".
10.10 "Когда все дома с Тимуром Кизяковым".
11.00 "Вести".
11.20"Смеяться разрешается". Юмористическая программа.
14.00 "Королева "Марго". Мелодрама (12+).
18.00 "Лига удивительных людей". Развлекательное шоу (12+).
20.00 "Вести недели".
22.00 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым" (12+).
00.30 "Мост в будущее". Док. фильм.
01.20 "Право на правду". Сериал (12+).
03.20 Торжественная церемония закрытия XXIX кинофестиваля "Кинотавр".

БСТ

07.00 "Доброе утро!" (12+).
07.45 Новости (на башк. яз.).
08.00 "Фиксики".
09.00 "Йома".
09.30 "Бай баҡса" (12+).
10.00 "Перекличка" (6+).
10.15 "Выше всех!" (6+).
10.30 "Дневник фестиваля детского телевидения "Включайся!" (6+).
11.00 "Кош юлы. Балалар" (6+).
11.15 "Сулпылар".
11.30 "Гора новостей" (6+).
11.45 "Алтын тирма" (12+).
12.30 Итоги недели (на башк.яз.).
13.15 "Учу башкирский язык" (6+).
13.30 "Үткән гүмер" (12+).
14.00 "Дарю песню" (12+).
15.15 "Весело живем" (12+).
15.30 "Башкорттар" (6+).
16.00 "Дорога к храму".
16.30 "Историческая среда" (12+).
17.00, 19.00, 22.15 "Сердце Евразии" (12+).
17.15 "Бизнес-обзор" (12+).
17.30 "Лидеры региона" (12+).
18.00 "Дознание" (16+).
18.30 "Свадьба наизнанку" (12+).
21.30 "Итоги недели"
23.15 "Дневник Волейбольной Лиги Наций" (6+).
23.30 Волейбольная Лига Наций-2018. Россия - Иран.
01.30 "Письмо королю". Худ. фильм (12+).

ИҒЛАН

Набор **водителей** на наше авто. Соцпакет, проживание. Стаж от 1 года, от 18 лет, можно мигранты. **8-905-352-94-95**

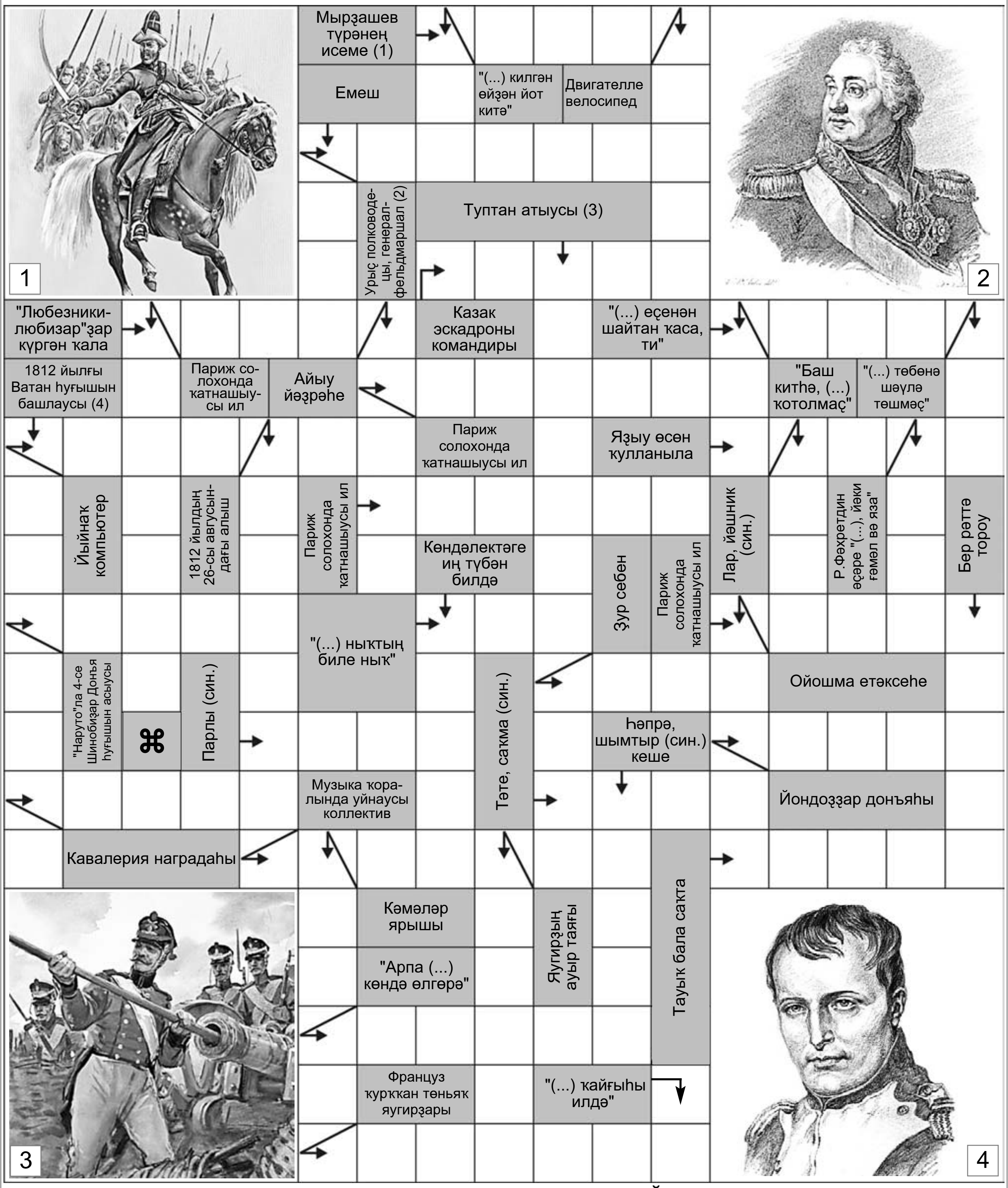
* * *

АВТОВЫКУП! Оплата в день обращения. **8-937-154-04-89**

✓ *Йәшел тәмләткес үләндәрҙе апрель аҙағы - майҙа сәскән булһағыҙ ҙа уларҙы ҡабат-ҡабат әҙләп кенә яңыртып ултырта барһағыҙ, табынығыҙ йәй буйына файҙалы витаминдарҙан өҙөлмәҫ.*

БАШ ЭШЛӘТМӘК

1814 ЙЫЛДЫҢ 31 МАЙЫНДА ПАРИЖ СОЛОХО ТӨҘӨЛӘ



Йәмилә ШӘРӘФЕТДИНОВА төҙөнө.

18-се һандағы сканворд яуаптары. Горизонталь буйынса: Мәғишәт. Белем. Дирижер. Шәки. Байраҡ. Ҡайраҡ. Лорд. Ата. Тамаша. Аорта. Двина. Сатраш. Дәүләтов. Ватандаш. Йома. Тәре. Таро. Плац. Киви. Язов.

Вертикаль буйынса: Ҡужаҡов. Шайморатов. Аудит. Диҡҡәт. Аптека. Дәү. Ғәбдрәшитов. Атопия. Жанна. Тишә. Тимербулат. Свеженцев. Матрай. Раджа. Ҡашҡа. Шама.

ҠОТЛАЙБЫҘ!

Май айында тыуған көндәрен билдәләүселәр - **Әбйәлил районы** Атауҙы ауылынан Маһинур Замалетдинова, Йәнгел ауылынан Фәниә Ғәлләмова, Асҡар ауылынан Гөлсирә Ғарипова, Аһылай ауылынан Фәниә Мансурова, **Салауат районы** Мөрсәлим ауылынан Миңзәлә Ҡорбанғәлиева, **Өфө ҡалаһынан** Зәлифә Юнысова, Римма Ғөбәйҙуллина, **Стәрлетамаҡ районы** Мырҙаш ауылынан Нурия Миңлеғужина, **Белорет районы** Ҡаһарман ауылынан Фәнзиә Хәйруллина, Рысыҡай ауылынан Вәсилә Дәүләтбаева, **Шишмә районы** Түбәнге Хәжәт ауылынан Ғәлийән Төхфәтуллин, **Белорет ҡалаһынан** Вәдүт Йомағужин, **Учалы ҡалаһынан** Римма Усманова, **Баймаҡ районы** Үрге Яйыҡбай ауылынан М. Байегетова һәм башҡа уҡыусыларыбыҙҙы ихлас ҡотлайбыҙ!

Тәбиғәттең гөл-сәскәгә күмелгән мәле һеҙҙең күңелдәрегеҙгә лә көс-ҡеүәт, тормошоғоҙға дәрт өҫтәһен, көндәрегеҙ шатлыҡҡа тулһын! Ҡоростай һаулыҡ, рух ныҡлығы теләйбеҙ.

Иң изге теләктәр менән, "Киске Өфө"ләр.

БАҠСА

ЙӘШЕЛДӘН ӨҘӨЛМӘ

Илебеҙҙең күп төбәктәрендә июндең тәүге ун көнлөгө төнгө ҡырауҙары менән билдәле, шуға күрә яңы шытҡан үҫентеләрҙе мөмкин тиклем һаҡларға, хәстәрлек күрергә тырышырға кәрәк.

Был осорҙа көн яҡтыһы ярайһы оҙайлы була һәм ҡояш аяуһыҙ ҡыҙҙыра, йәш япраҡтарҙы көйҙөрә. Кем был осорға тиклем помидор, баклажан, борос һәм кәбеҫтәнең һуң сорттарын ултыртып өлгөрмәгән, әле лә һуң түгел. Былар бөтәһе лә йылы яратыусы культуралар, шуға әлеге мәлдә ултыртып ҡалғанда, улар яҡшы тамыр ебәрәсәк.

Шулай уҡ йәшел тәмләткес үҫемлектәр: һуған, укроп, петрушка, салат, сельдерей, базилик һ.б. сәсергә лә уңайлы осор. Йәшел тәмләткес үләндәрҙе апрель аҙағы - майҙа сәскән булһағыҙ ҙа уларҙы ҡабат-ҡабат әҙләп кенә яңыртып ултырта барһағыҙ, табынығыҙ йәй буйына файҙалы витаминдарҙан өҙөлмәҫ. Редисканы ла шул ысул менән үҫтерегеҙ, сөнки унының элегерәк сәселгәне тиҙ ҡата һәм ашауға яраҡһыҙлана, шуға уны ла яңыртып ултырта барығыҙ. Был осорҙа ташҡабаҡ, ҡабаҡ, патиссон ултыртырға ла һуң түгел әле. Тәжрибәле баҡсасылар хатта кишер сәсеүҙе лә тап ошо айға ҡалдыра, сөнки уның өсөн хәүефле ҡоротҡостар мәле үтеп китә һәм кишер яҡшы уңыш бирә. Кишерҙең айырыуса ҡышҡылыҡҡа һаҡлап ҡалдырыла торғанын хәҙер сәсеү уңайлы. Шуны иҫтә тотоғоҙ: йәйҙең икенсе яртыһында был йәшелсәгә һыуҙы күп һипмәҫкә лә була.

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1439 һижри йыл.

Июнь (Рамаҙан)	Сәхәрҙең ахырғы ваҡыты	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Ауыҙ асыу, аҡшам	Йәстү намаҙы
4 (20) дүшәмбе	2:46	3:16	4:46	13:30	20:13	21:43	23:13
5 (21) шишәмбе	2:45	3:15	4:45	13:30	20:14	21:44	23:14
6 (22) шаршамбы	2:45	3:15	4:45	13:30	20:15	21:45	23:15
7 (23) кесе йома	2:44	3:14	4:44	13:30	20:16	21:46	23:16
8 (24) йома	2:43	3:13	4:43	13:30	20:17	21:47	23:17
9 (25) шәмбе	2:43	3:13	4:43	13:30	20:18	21:48	23:18
10 (26) йәкшәмбе	2:42	3:12	4:42	13:30	20:19	21:49	23:19

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

СӘНҒӘТ КӨНДӘЛЕГЕ

М. Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры

4 июнь "Mouse story" (Д. Урбан), әкиәт. Башлана 10.30 6+
5 июнь "Алтын асҡыс" (А. Толстой), музыкаль мажара. Башлана 10.30 6+
5 июнь "Әбейүшкә@тущка.ru" (Р. Кинйәбаев), заманса комедия 12+
6 июнь "Зөләйха күҙҙәрен аса" (Г. Яхина, Я. Пулинович) 16+
7 июнь "Итекле бесәй" (Ш. Перро), әкиәт. Башлана 10.30 0+
7 июнь "Эҙләнем, бәгерем, һине..." (Т. Миңнуллин), мелодрама 12+

М. Кәрим исемендәге Милли йәштәр театры

4 июнь "Аладдин" (И. Казакова), әкиәт. Башлана 10.30, 12.00 0+
5 июнь "Пес Барбос и фантастический кросс" (И. Казакова), бәләкәстәр өсөн әкиәт. Башлана 11.00 0+
6 июнь "Как Колька двойку исправлял", әкиәт. Башлана 11.00 6+

Башҡорт дәүләт ҡурсаҡ театры

2 июнь "Маша и Медведь" (Г. Ландау, В. Швембергер). Башлана 12.00, 14.00 0+

УӘТ, ШУЛАЙ!

КИМӘЛЕН КӘМЕТМӘҪ ӨСӨН...

Үткән аҙнала Сибай ҡалаһы 14-се тапҡыр "Ирәндек моңдары" фестивален үткәрҙе. Башҡорт йырын башҡарыусыларҙың төбәк-ара бәйгеһе Ирәндек тауҙары итәгендә урынлашҡан ҡалаға ерекҡән, уның матур бер йолаһына әүерелгән инде. Сарала ҡатнашыу өсөн Башҡортостан Республикаһының район һәм ҡалаларынан, шулай уҡ Мәскәү ҡалаһынан, Татарстан Республикаһынан, Коми, Силәбе өлкәләренән 90-дан ашыу йырсы ғариза биргән. Быйылғы бәйгенең яңылығы шул булды: конкурста 50 йәшкә тиклемге йырсылар ҙа ҡатнаша алды.

Тәүге көндә бәйгеселәр ҡаршы алынып, ҡала менән таныштырылып, кисен байрамды тантаналы асыу сараһы ойошторолдо. Башҡортостан Республикаһының мәҙәниәт министры урынбаҫары Рәмис Рәис улы Алтынбаев менән Сибай ҡала хакимиәте башлығы Рөстәм Әхмәткәрим улы Афзалов бәйгеселәргә уңыштар теләп, конкурсҡа старт бирҙе. Артабанғы ике көн барышында 16 йәшкә тиклемге балалар һәм 35-тән 50 йәшкә тиклемге ололар араһында сәмле ярыш барҙы. Башҡорт йырын башҡарыусыларҙың һәләтен абруйлы жюри ағзалары баһаланы. Йылдағыса, быйыл да ҡатнашыусылар зур әҙерлек менән килгәйне. Йырҙарҙың тарихын, ерлеген белеү, һирәк башҡарыла торған йырҙарҙы башҡарыу, юғалған әҫәрҙәрҙе табып терелтеү, ерлек манераһында, һамағында, стилендә йырлау һәм башҡа шарттар бәйгесегә өҫтәмә балдар алыу мөмкинлеге бирҙе.

Өсөнсө көн "Ирәндек моңдары" ҡаланың үҙәк майҙанында зур гала-концерт менән тамамланды. Көндөң үтә лә һалҡын булып, ямғырлап тороуы, әлбиттә, байрам сараһының бер аҙ бәсен төшөрҙө. Ғәҙәттә, майҙан тултырып килә торғайны халыҡ, был юлы иһә көн һалҡыны күптәрҙе өркөттө булып сыҡты. Шулай ҙа бәйге тейешле тәртиптә үткәрелеп, еңеүселәр билдәләнде. Гран-при быйыл Өфө ҡалаһынан Дамир Таипов атлы матур тауышлы йәш йырсыға бирелде. Ә балалар араһында еңеүсе итеп Учалынан бәләкәй йондоҙсоҡ Ләйсән Золотарева табылды. Быларҙан тыш, профессиональ, үҙешмәкәр башҡарыусылар һәм балалар араһында өс өсөнсө, ике икенсе һәм берәр беренсе урындар билдәләнде, махсус призлар ҙа булды.

Бәйге тураһындағы мәғлүмәттәрҙе туплағандан, бәйгеселәр менән һөйләшкәндән һәм үҙемдең күҙәтеүҙәремдән сығып, нимә әйтә алам? Көн ямаһын һәм халыҡ булмауын иҫәпкә алмайым, былар ойоштороусыларҙан торған хәл түгел. Әммә бер нимә барыбер күңелдә ҡырҙы: үткән йылдарҙағы бәйгеләрҙән ойошторолош ағынан барыбер ҡайтышыраҡ булды быйылғы "Ирәндек моңдары". Сараны Сибай концерт-театр берекмәһе артистарының профессионаллеге генә ҡотҡарҙы кеүек. Йылдан-йыл конкурстың бәҫе китәме, әллә сибайҙар инде үҙҙәрен был сарала үтә йышылған итеп тойоп, илке-һалҡылыҡ күрһәттеме - әйтеүе ауыр. Бәлки, бәйгене 5 йылға бер тапҡыр үткәрергәлер? Ул саҡта яңы тауыштар ҙа, йәш һәләттәр ҙә асылыр һәм урында былдай зур сара үткәреүгә яуаплылыҡ та етдирәк булыр ине. Ошо хаҡта нимә уйлай икән сибайҙар?

Лилиә ИСМӘҒИЛЕВА.

СӘНҒӘТ ЯҢЫЛЫҠТАРЫ

МИЛЛИ КЕЙЕМДӘ КИЛЕГЕҘ!

Өфөлә 9 июндә "Евразия йөрәге-2018" халыҡ-ара сәнғәт фестивале барышында Милли кейем байрамы уҙғарыла. Ойоштороусылар милләттәр һәм ҡатнашыусылар һаны буйынса былтырғы рекордты уҙып китергә ниәтләй.

Уҙған йылдарҙағы кеүек үк, милли кейем парады байрамдың иң сағыу өлөшө булмаҡсы. Баш ҡала халҡы һәм ҡунаҡтары Совет майҙанына йыйылып, зур флешмобта ҡатнаша. Артабан парад Пушкин урамы, Театр майҙаны һәм Зәки Вәлиди урамы буйлап Конгресс-холл яғына атлай.

Байрамда ҡатнашыусылар Башҡортостанда йәшәгән 40-тан ашыу милләттән: башҡорт, рус, татар, сыуаш, поляк, украин һәм башҡа этностарҙың милли кейемдәрен күрһәтә. Милли кейем байрамы Дуҫлыҡ әйлән-бәйләне менән тамамлана һәм килһе проекты - "UFA - Kuraifest" фестивален аса. Быйыл был фестивалдә Линар Дәүләтбаев етәкселегендәге Башҡортостандың Милли халыҡ уйын ҡоралдары оркестры ҡатнаша. Оркестр менән бергә Х. Әхмәтов исемендәге Башҡорт дәүләт филармонияһының ҡурайсылар квинтеты, шулай уҡ "ZAMAN" төркөмө (Мәскәү) сығыш яһай. Төрлө уйын ҡоралдарында уйнаған Заһир Зәйнетдиновтың сығышы Ҡурай фестиваленең иң сағыу өлөшө булырға вәғәҙәләй. Концерттың иң йәш ҡатнашыусыһы - "Зәңгәр ҡош" Бөтә Рәсәй йәш таланттар конкурсы финалсыһы, оркестр-ҡыҙыҡай Ләйсән Золотарева.

"УРАЛ МОҢО" - ТОРАТАУҘА

7-10 июндә 2020 йылда Бөтә донъя Фольклориадаһын уҙғарыуға әҙерлек сиктәрендә Башҡортостанда төрки йәштәренең "Урал моңо" халыҡ-ара музыкаль ижад конкурс-фестивале үтә.

7 июндә киске сәғәт 9-ҙа Мәжит Ғафури исемендәге паркта "Етенсе күк" аттракционында сараны тантаналы асыу була һәм конкурсанттар йәрәбә тарта. 8 июндә иртәнге сәғәт 10-да Х. Әхмәтов исемендәге Башҡорт дәүләт филармонияһында ҡатнашыусыларҙы тыңлау башлана. 9 июндә киске сәғәт 8-ҙә "Ватан" этно-паркында "Евразия йөрәге" халыҡ-ара сәнғәт фестивале сиктәрендә еңеүселәрҙе бүләкләү тантанаһы уҙа. Фестиваль 10 июндә Ишембай районындағы Торатау эргәһендә Һабантуй халыҡ байрамы сиктәрендә гала-концерт менән тамамлана. Ул иртәнге сәғәт 11-ҙә башлана.

Тәүгә конкурс 1992 йылда Республика башҡорт эстрада һәм рок-музыка фестивале булараҡ уҙғарылды. 1995 йылда халыҡ-ара статус алған фестиваль традицион сараға әүерелә. Йылдан-йыл ул бик күп йәш таланттарға профессиональ сәхнәгә юл аса. Сара милли төрки музыканы танытыусы һәләтле йәш башҡарыусыларҙы эҙләү һәм уларға ярҙам итеү маҡсатында уҙғарыла.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

ҠЫУЫШЫН ЯНДЫМЫ?

Хоҙай мәрхәмәте яҡындыр...

Яҡшынан яҡшы тыуыуы - ғәҙәт, яҡшынан яман тыуыуы - ғәжәп.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Фәрештәләй түҙем булыу өсөн аждаһаныҡы кеүек көс кәрәк.

(Александр Кумор).

Ҡатын-ҡыҙ ир-егеттең үҙе өсөн ни эшләгәнен күрмәһә лә, унын өсөн нимә эшләмәгәнен шунда уҡ шәйләй.

(Жорж Куртелин).

Балалары һәм... әбейҙәре матур булған милләттең ҡаны затлы иҫәпләнә.

(Григорий Ландау).

Кешелектең мөмкинлектәре сикһеҙ булыр ине, әгәр ҙә ул сикләнгәндәр власын сикләй алһа...

(Габриэль Лауб).

Яратылыу - ҡайһы саҡта яза. Яратағлармы һине, юҡмы икәнде белмәү - икеләтә яза...

(Роберт Лембке).

Күпселек аҙсылыҡ билдәләгән ҡараштар тотҡонлоғонда йәшәй.

(Станислав Ежи Лец).

Сәйәсәттә, грамматикалағы кеүек, барыһы ла бергә ебәргән хатаны ҡағиҙә итеп алалар.

(Андре Мальро).

Шулай итеп, тағы бер риүәйәт: "Корабль һәләкәткә осрай һәм берҙән-бер кеше генә ҡотолоп ҡала. Уны тулҡын тере йән булмаған утрауға алып барып ташлай. Кеше туҡтауһыҙ Аллаға ялбара, үҙе ҡотҡарыусылар килмәйме икән, тип, әленән-әле океанға күҙ һала. Былай ултырып арый һәм һыу өҫтөндә йөҙөп йөрөүсе бүрәнәләрҙе йыйып, үҙенә бәләкәй генә ҡыуыш ҡороп ала. Ләкин берҙән-бер көндө утрау буйлап ашарлыҡ ризыҡ эҙләп йөрөп ҡайтһа, ҡыуышын ут ялҡыны ялмап алған. Кеше ҡайғыға ҡала, асыуланып, илап, күккә ҡарап ҡысҡыра: "Аллам, ниңә мине былай язаларға булдың?"

Иртән кеше ярға яҡынлашыусы корабль тауышына уянып китә. "Һеҙ мине нисек эҙләп таптығыҙ?"- ти ул ҡотҡарыусыларына. "Беҙ һинең ут яғып, сигнал биреүеңде шәйләп ҡалдыҡ", - ти ҡотҡарыусылар...

Әйләнә-тирәлә барыһы ла насар булғанда күңел төшөнкөлөгөнә бирелеүе бик еңел ул. Ләкин нисек кенә ауыр булғанда ла Хоҙай беҙҙең менән бергә икәненә ышанырға кәрәк. Шуны бел: әгәр ҙә һинең бәләкәй генә ҡыуышың янып китә икән, былың Хоҙай мәрхәмәтен саҡырыусы сигнал булыуы ла ихтимал бит.

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

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

Редакция һәм нәшер итеүсе адресы: 450005, 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
Баш мөхәррир урынбаҫары 246-03-24
Бухгалтерия 246-03-23
Хәбәрселәр 252-39-99
Ҡул ҡуйыу ваҡыты - 1 июнь 17 сәғәт 00 мин.
Ҡул ҡуйылды - 16 сәғәт 00 мин.

«Киске Өфө»нөң реклама хеҙмәте 253-25-44, 246-03-23 телефондары буйынса «Киске Өфө» гәзитенә ойошмаларҙан һәм айырым кешеләрҙән рекламалар ҡабул итә.
Тәржемә хеҙмәтенә 253-25-44 телефоны менән мөрәжәғәт итергә.
«Киске Өфө»нөң индекстары – 50665, 50673
Тиражы - 4587
Заказ - 963/05