ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Киске Өфө

6-12 февраль (шаҡай) 2016
№6 (684)

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

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Яңы һөнәр: әсәй-тәрбиәсе, йәки ғаилә балалар баҡсаһы асыу тәжрибәһенән

5

Үҙеңде лә яратырға өйрән - шул саҡта башҡалар ҙа һине яратыр…

8-9

Мөнәжәтселәр… төркөм булып берләштe

13

Яман аҙыҡ үҙеңде ашай

15

ТВ-программа 14

Мөхтәрәм уҡыусыларыбыҙ! 1 февралдән 31 мартҡа тиклем "Киске Өфө" гәзитенә 2016 йылдың икенсе яртыһы өсөн арзан хаҡҡа - 545 һум 76 тингә (индекс - 50665) яҙылыу иғлан ителде. Почтала абонемент йәшниге булғандар өсөн яҙылыу хаҡы - 517 һум 26 тин. Бөйөк Ватан һуғышы ветерандары һәм I, II төркөм инвалидтары гәзитебеҙгә 488 һум 22 тингә, почтала абонемент йәшниге булғандар 465 һум 42 тингә яҙыла ала.

(Теманың дауамын 2-3-сө биттәрҙә уҡығыҙ).

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Микрофинанс ойошмаларының һаны көндән-көн арта. Уларҙың эшмәкәрлегенә ҡарата ниндәй фекерҙәрегеҙ булыр?

Насип МӨЛӨКӨВ, иҡтисадсы: Әгәр ҙә 10-20 йылдар элек "оҙаҡламай урамдың һәр мөйөшөндә тиерлек аҡса таратасаҡтар", тип әйтһәләр, биллаһи, был хәбәргә бер кем ышанмаç ине. Ләкин бөгөнгө ысынбарлыҡ нәҡ ошоға ҡайтып ҡала - ҡала, ҡасаба һәм башҡа аҙмы-күпме ҙурыраҡ ауылдарҙа ла тиҙ генә аҡсалы булам тиеүселәргә ҡаршылыҡ юҡ. "Тиҙ займ", "Тиҙ аҡса", "Еңел аҡса" һәм башҡа исемдәр аçтында асылған һәм эшмәкәрлеген киң йәйелдергән микроойошмаларҙың иçәбе-һаны юҡ. Буш сырҙың ҡапҡанда ғына булыуын һәр кем белһә лә, тоҙаҡҡа эләкмәй генә байып китергә теләүселәр кәмемәй.

Үҙемдең шәхси күҙәтеүҙәрем күрһәтеүенсә, микрозаймдар тураһында ишетмәгән-белмәгән кеше юҡ. Улай ғына ла түгел, респонденттарҙың һәр икенсеһе займдар ниндәй шарттарҙа, күпме күләмдә бирелеүе хаҡында хәбәрҙар булып сыҡты. Тимәк, ун кешенең һигеҙе был ойошмаларға мөрәжәғәт итеп, уларҙың хеҙмәте менән ҡулланған булып сыға. Улар үтә ныҡ кәрәк булған осраҡта тиҙ һәм тик шәхесте раçлаусы документ ярҙамында ғына аҡса алып тороу мөмкинлеген ыңғай баһалаһа, микрозайм проценттарының үтә лә юғары булыуын кире яҡтан һыҙыҡ өçтөнә алды.

Ысынлап та, хәҙерге ваҡытта, элекке кеүек, эш хаҡына тиклем таныш-тоноштан бер аҙ аҡса алып тороу күренеше бөтөнләй тиерлек юҡ. Бәлки, булыр ҙа ине, тик барыһының да биреп торорлоҡ артыҡ аҡсаһы юҡ. Шуға күрә, күптәрҙең микрозаймдар биреү пункттарына мөрәжәғәт итеүенә аптырарға ла кәрәкмәйҙер. Тик нисек кенә булмаһын, халыҡтың финанс йәһәттән белемһеҙ булыуы, бер ҡатлылығы һәм профессиональ кимәлдә өйрәтелгән белгестәрҙең йомшаҡ һөйләп ҡатыға ултыртыуына күҙ йомоп ышаныуы яҡшыға алып килмәй. Займ алыу өсөн талаптарҙың ҡәтғи булмауы, шарттар яҙылған килешеүҙе уҡырға йыбаныу һәм кире ҡайтарыр аҡсаның килер урыны булмаһа ла, алдында уйнап торған аҡсалар күҙҙәрен томалай кешенең һәм күптәрҙе харап итә. Микроойошмаларҙан 1-2 мең аҡса алып тороп, уны ваҡытында түләй алмау сәбәпле, бөгөнгө көндә әллә күпме кеше йөҙәр меңлек бурысҡа батҡан һәм батыуын дауам итә. Берәүҙәр был заем ҡоллоғон нисек тә йырып сығыу яйын тапһа, ҡайһы берәүҙәр килеп тыуған хәлдән сығыу юлын башын элмәккә тығыуҙа күрә. Ошондай күңелһеҙ осраҡтарҙың көндән-көн артыуына кем ғәйепле? Был өҙлөкһөҙ әйләнештән сығыу юлы бармы? Тәү сиратта, минеңсә, ғәйепте үҙебеҙҙә эҙләргә кәрәк. Беҙгә бер кем дә урамда китеп барған ерҙән ирекһеҙләп индереп, төрлө яҙалар ҡулланып, ҡул ҡуйҙыртып аҡса бирмәй. Барыһын да үҙебеҙ хәл итәбеҙ. Һәр аҙымыбыҙ, һәр ҡарарыбыҙ өсөн яуаплылыҡ ала белеү һәм эштең ахыры нисек тамамланыуын күҙаллау күп кенә бәләләрҙән ҡотҡарыр ине, тик нәҡ ошо йәһәттән "тәртибебеҙ" аҡһай.

Шулай ҙа микрозайм ойошмаларының эшмәкәрлеген бер аҙ "ауыҙлыҡлау" ҡамасау итмәç ине. Дәүләт Думаһы депутаттары үҙҙәренең көн дә тиерлек ҡараған тиçтәләгән закон проекттары араһында ошо йүнәлештәгеһен дә күҙ уңында тотһа, бик мәслихәт буласаҡ. Халыҡ мәнфәғәтен хоҡуҡи кимәлдә яҡлау ил хөкүмәте алдындағы иң актуаль бурыстарҙың береһе.

(Дауамы 2-се биттә).

ШАҒИР ҺҮҘЕ

БАШҠОРТОСТАН

Оҡшаш урман, тауҙар тәңгәленән
Башҡортостан сиген үткәндә,
Тотош донъя ҡапыл балҡып китә
Барса йәмдәр бында күскәндәй.
Был тупраҡҡа һеңгән халҡым моңо,
Батырҙарҙың эҙе уйылған,
Ямғыр ғына түгел, ул халҡымдың
Күҙ йәштәре менән йыуылған.
Бында торналарға, бөркөттәргә
Халҡым рухы барып ҡушылған,
Үҙ туғанын аяй белмәгәндәр
Саҡ менән Суҡ тигән ҡош булған.
Елдәрендә ҡурай тауышы бар,
Ауазы бар унда ҡумыҙҙың,
Айға менеп баçҡан Зөһрә ҡыҙы,
Үләнендә - тәме ҡымыҙҙың.
Һәр бер йылға тарих булып аға,
Йөрәк тибеп ҡуя һулҡылдап,
Уҡтың һыуы аша сыҡҡан саҡта
Уҡтай сая һаман тулҡындар.
Был тәбиғәт - башҡорт бейеүендә,
Был тәбиғәт - башҡорт көйөндә,
Күпме гүзәллек һәм мөһабәтлек,
Башҡортостан, һинең йөҙөңдә!

(Дауамын 11-се биттә уҡығыҙ).

12+

✓ *Телефон, хаттар ярҙамында һәм хатта өйҙәренә килеп төрлө янау-ҡурҡытыуҙар менән аҡса ҡайтарырға тырышыусыларҙан арыған кешеләр антиколлекторҙарға барып "һыйына".*

ЗЫЯЛЫЛАР МАЙҘАНЫ

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

ЕРҘЕ ҺАҠЛАУ ӨСӨН...

үҙидаралыҡ булдырыу кәрәк

Рәмил ҒАБДУЛЛИН, Әбйәлил районы, шәхси эшҡыуар: Бөгөн ауыл хужалығын үҫтереү, ауыл халҡын эш менән тәьмин итеү, төрлө шарттар булдырыу мәсьәләләрен бик актуаль күрәм. Әлеге көндә ауыл хакимиәтенә, биләмәләргә дәүләт ярҙам итә, әммә киләсәктә финанс мәсьәләләрен үҙебеҙгә хәл итергә тура килеүе бар. "Муниципалитет" һүҙе үҙидаралыҡ административ-территориаль дәүләт берәмеге тигәнде аңлата. Тимәк, ауыл хакимиәте башлыҡтары яуаплылыҡты үҙ өҫтөнә алып, урындағы халыҡты эш һәм аҡса менән тәьмин итеүҙе хәстәрләргә тейеш. Республикала ауыл хужалығын үҫтереү өсөн ер-һыу ресурстары етерлек, ундырышлы ҡара тупраҡлы ерҙәр күп. Беҙҙең яҡтың баҫыуҙарынан элек алтмышар центнер уңыш ала торғайнылар. Бөгөн республика территорияһына ингән бик күп баҫыуҙар буш ята, көтөүлек һәм сабынлыҡтар "һауала эленеп" тора. Рәсәйҙәге бөтә ерҙәр берҙәм дәүләт реестрына индерелеп, ер участкаларының кадастр хаҡы раҫланғас, беҙҙең ерҙәрҙе ситтән берәйһе һатып алырға ла мөмкин. Закон буйынса уларҙың бындай хоҡуғы бар. Йәки беҙ күреп тә белмәгән эшҡыуар, ауыл хужалығын үҫтерәм, халыҡҡа эш бирәм, тип, ерҙәрҙе һатып ала ла, уны берәй банкка закладҡа һалып, аҡсаны ҡулына төшөргәс, үҙен тиҙ арала банкрот тип иғлан итеп, күҙҙән юғала. Шунан беҙ йәшәп ятҡан ер банк милкенә күсә.

Ер менән бәйле ошондай хәлдәр килеп сыҡмаһын өсөн беҙгә хәҙер Территориаль йәмәғәт үҙидаралығы төҙөргә кәрәк. Был үҙидара кешегә бик күп хоҡуҡтар бирә, уның ярҙамында әлеге лә баяғы баҫыуҙарҙы, көтөүлектәрҙе, сабынлыҡтарҙы һәм хатта күлдәрҙе лә законлаштырып була. Территориаль йәмәғәт үҙидаралығына ингән ерҙәр менән тик халыҡ ҡына ҡуллана ала, һәр ҡарар ауыл йыйылышында ҡабул ителә. Ауыл халҡына эш урындары, төрлө шөғөлдәр ойоштороу, тауар етештереп, аҡса эшләү мөмкинлеге барлыҡҡа килә. Үҙеңдең ереңә, байлығыңа хужа булып, ваҡытында һалымын да түләп, эшләп йәшәргә була. Әлеге көндә Территориаль йәмәғәт үҙидаралығы төҙөргә теләгәндәргә методик күрһәтмәләр китабы сығарылған, был йүнәлештә эште йәнләндерергә кәрәк. Ауыл хужалығын үҫтерергә бик ҙур этәргес буласаҡ был.

Камила ҒӘЛИЕВА яҙып алды.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Микрофинанс ойошмаларының һаны көндән-көн арта. Уларҙың эшмәкәрлегенә ҡарата ниндәй фекерҙәрегеҙ булыр?

(Башы 1-се биттә).

Радмир ЙӘНОҘАҠОВ, хоҡуҡ белгесе: Ҡыҙғаныска күрә, сүпрәле ҡамыр һымаҡ көндән-көн ҡабарған бурыстарынан ҡотҡарыуҙы һорап мөрәжәғәт итеүселәр һаны артҡандан-арта. Шулай уҡ бурыс һаҙлығына батып, микрозайм ойошмаһы менән генә түгел, ә коллектор, антиколлекторҙар менән осрашыуға тиклем барып етеүселәр ҙә күбәйә. Ундайҙарҙың инде тамам йәшәүҙән төңөлөп, күҙ нурҙарының һүнеп, ғүмерҙәренә лә битараф булыуҙарын күреү йәнде әсетмәй ҡалмай. Ләкин күпселек осраҡта уларҙың беҙгә бик һуңлап мөрәжәғәт итеүе килеп тыуған ситуацияны ыңғай хәл итергә мөмкинлек бирмәй. Төрлө суд инстанциялары аша үтеп тә бурыстан тулыһынса азат итеп булмай - кеше үҙ иңенә алған финанс яуаплылыҡты үтәргә бурыслы. Шулай ҙа суд ике яҡ та ҡул ҡуйған килешеүҙе төплө тикшерә һәм, әгәр ҙә ул ҡануниәткә ярашлы төҙөлмәһә, проценттар Үҙәк банк тарафынан күрһәтелгәндән ситләшһә, иҫәпләүҙәрҙә һәм бурысты иҫәптән сығарыу графигында яңылышлыҡтар булһа, күп кенә бурысты "ҡырҡыуҙарына" өмөт итергә була.

Халыҡта микрокредит ойошмалары тураһында төрлө имеш-мимештәр йөрөй. Мәҫәлән, уларҙың эшмәкәрлеге бер кем тарафынан да контролдә тотолмай, тигән миф ысынбарлыҡҡа тура килмәй. МФО-ның (микрофинанс ойошма) эшмәкәрлеген көйләү "Микрофинанс эшмәкәрлек һәм микрофинанс ойошмалар тураһындағы" 151-се Федераль закон нигеҙендә (2015 йылдың 2 июлендә раҫланған) Рәсәйҙең Үҙәк банкы иңенә һалынған. Барлыҡ кредит ойошмалар өсөн стандарт булған бухгалтер отчеттарынан тыш, һәр МФО кварталына бер Үҙәк банкка үҙҙәренең эшмәкәрлегенә ҡағылышлы тағы ла әллә күпме отчет тапшыра. Ҙур банктар кеүек үк, һәр МФО заемщигы тураһында, уның бурысын ҡайтарыуҙағы тотҡарлыҡтар тураһындағы мәғлүмәтте кредиттар тарихы тураһындағы бюроға тапшырырға бурыслы. Шуға күрә, ҡайһы берәүҙәрҙең, микрофинанс ойошмаларынан алып түләнмәгән бурыс хаҡында бер кем дә белмәйәсәк, тип уйлауы ҙур хата. Финанс тоҙағына эләккәндәрҙең барыһын да тиерлек коллекторҙар менән "йылы" осрашыу көтә. Телефон, хаттар ярҙамында һәм хатта өйҙәренә килеп төрлө янау-ҡурҡытыуҙар менән аҡса ҡайтарырға тырышыусыларҙан арыған кешеләр антиколлекторҙарға барып "һыйына". Ләкин был бөтә яҡлап та тупикка илтеүсе юл - бер кем дә икенсе берәүҙең финанс хәлен яҡшырта алмай - ундайҙар былай ҙа аҡсаһыҙлыҡтан миктәгән кешенең һуңғы тинен тартып алыусылар ғына. Түләү менән ҡыйынлыҡтар килеп тыуған осраҡта, иң мөһиме, займ алған ойошмаға мөрәжәғәт итеү мөһим. Бурысты түләүҙән ҡасып йөрөмәү хәйерле.

Гөлнара ШӘЙӘХМӘТОВА, уҡытыусы: Һеҙ ошондай һорау биргәнгә ҡәҙәр ундай ойошмалар яғына әйләнеп тә ҡарамай инем. Ләкин уларҙың эшмәкәрлегенә ҡарата ҡыҙыҡһыныуымды еңер өсөн йорт янындағы бер микрофинанс ойошмаға мөрәжәғәт итеп ҡараным. Тәү ҡарашҡа, аҡсаны уңлы-һуллы таратып ятҡан кеүек булһалар ҙа, үҙемә кәрәк 2 мең һумды алыу өсөн байтаҡ ҡына һорауҙарға яуап бирергә тура килде. Йәшәү һәм теркәлеү урыным, өс танышымдың һәм эш урынымдың бухгалтерия телефоны номерҙары, хеҙмәт урынын, биләгән вазифамды, ғаилә хәлен, иремдең һәм үҙемдең эш хаҡы күләмен яҙып алғандан һуң ҡарар ҡабул итеү өсөн ярты сәғәт тирәһе ваҡыт кәрәк икәнлеге хаҡында хәбәр иттеләр. Исем өсөн генә мәғлүмәт йыйғандарҙыр, тигән ышанысымды өс минуттан һуң тормош иптәшемдең "Һин ниндәй аҡса алып йөрөйһөң унда?" тигән асыулы шылтыратыуы юҡҡа сығарҙы. Тимәк, улар, ысынлап та, заем һораусыны бөтә яҡлап тикшерә булып сыға. Шулай булғас, эш урыны һәм даими килеме булмағандарға аҡса бирмәйҙәр булып сығамы, тигән һорауҙы ошондай ойошмала эшләүсе танышыма бирҙем. Баҡтиһәң, әгәр ҙә милкеңдә фатир, еңел автомобиль, ер биләмәһе йәки башҡа күсемһеҙ милек булһа, даими эш урының булмаһа ла, йыртылып бөткән кейемдә килһәң дә, батша кеүек хеҙмәтләндереп, аҡса тоттороп сығаралар икән. Билдәле, ундайҙар бурысын үҙ ваҡытында ҡайтара алмай һәм күпмеләр ваҡыт үткәс, эшкә коллекторҙар йәлеп ителә. Тарихтың аҙағы билдәле - алған 3 мең һумы өсөн фатирынан ҡолаҡ ҡағыусылар быуа быуырлыҡ бөгөнгө көндә. Шуға күрә, замандаштарым, ситтән бер аҙ ғына аҡса алһаң да, кире ҡайтарғанда үҙеңдекен һәм бөтөнләйгә бирәһең икәнлекте онотмаҫҡа саҡырам.

Сәлимә АРЫҪЛАНОВА яҙып алды.

КЕМ АЛЫҠ!

БҮЛӘКЛӘП ТӘ ҠЫУАНДЫРАБЫҘ

Белеүегеҙсә, гәзитебеҙгә яҙылыу миҙгеленең һәр айында уҡыусыларыбыҙ өсөн дәртләндереү сараһы тәҡдим итәбеҙ. Былтыр ноябрҙә һәм декабрҙә 2016 йылдың беренсе яртыһына яҙылып, квитанцияларын редакцияға ебәргәндәр араһынан түбәндәгеләр беҙҙең бүләктәргә лайыҡ булды, тип хәбәр итәбеҙ.

- Бәләбәй ҡалаһынан С. Хәйруллина, Октябрьский ҡалаһынан З. Ғәлиуллина - **Нияз Мәжитовтың "История Башкортостана"**;
- Әлшәй районы Ҡармыш ауылынан Д. Ғәбделмәнова, Баҡалы районы Иҫке Ҡатай ауылынан Н. Ситдиҡова - **Ә. Әсфәндийәровтың "История сел и деревень Башкортостана"**;
- Әбйәлил районы Аҫҡар ауылынан Ф. Хәкимова, Үтәгән ауылынан Хәбирә Кәримова, Иглин районы Иглин ауылынан Мәҙинә Мөъминова, Аҫҡын районы Үрмиәҙ ауылынан Сәлимә Әбүбәкерова - **Мәрйәм Бураҡаеваның "Арғымаҡ"**;
- Федоровка районы Яңы Яуыш ауылынан Ишморат Маликов, Әбйәлил районы Салауат ауылынан Гөлшат Төлкөбаева, Йәнекәй ауылынан Земфира Нафиҡова, Баймаҡ районы Ярат ауылынан Рәсимә Назарова, Ғәҙелбай ауылынан Ирек Ҡаҫҡынов, Ниғәмәт ауылынан Зифа Мөхәмәтйәнова, Ейәнсура районы Түбәнге Бикбирҙе ауылынан Миләүшә Ҡолсурина, Бөрйән районы Аҫҡар ауылынан Сәлиха Ғәбиҙуллина, Белорет районы Уҫманғәле ауылынан Мәүлиҙә Йосопова, Хәйбулла районы Йәнтеш ауылынан Әлфиә Торомтаева - **Рәшит Назаровтың "Ер һәм йыһан йыры"**;

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓ Башҡортостан Башлығы Рөстәм Хәмитов 2015 йылда республика адреслы инвестиция программаһын тормошҡа ашырыу йомғаҡтарына һәм 2016-2018 йылдарға билдәләнгән бурыстарға арналған эш кәңәшмәһе уҙғарҙы. Билдәләнеүенсә, 2015 йылда республика адреслы инвестиция программаһын бойомға ашырыу сиктәрендә 10 миллиард һум үҙләштерелгән. 2016 йылға республика адреслы инвестиция программаһын 7,8 миллиард һум күләмендә финанслау ҡаралған. 10 объектты файҙаланыуға тапшырыу күҙаллана.

✓ Башҡортостан Башлығы Рөстәм Хәмитов 2016 йылға бюджет сығымдарын финанслау буйынса саралар тураһындағы Указға ҡул ҡуйҙы. Документҡа Өфөлә 130 урынлыҡ Республика перинаталь үҙәге төҙөлөшөн тамамлау маҡсатында ҡул ҡуйылған. Был объектты проектлау һәм төҙөү 2011-2016 йылдарға Башҡортостандың һаулыҡ һаҡлауҙы яңыртыу программаһы сиктәрендә ғәмәлгә ашырыла. Финанс тәьминиәте - Башҡортостан Хөкүмәте, Рәсәйҙең Һаулыҡ һаҡлау министрлығы һәм Мотлаҡ медицина страховкалау фонды араһында ҡул ҡуйылған килешеү сиктәрендә. Перинаталь үҙәктә эшләү өсөн медицина хеҙмәткәрҙәрен әҙерләү маҡсатында 2016 йылға тиклемге осорға ведомство маҡсатлы программаһы раҫланған.

✓ 1 февралдән Рәсәйҙә социаль түләүҙәр ете процентҡа индексациялана. Федераль кимәлдәге социаль, айлыҡ түләүҙәр, балалар өсөн социаль пособиелар арта. Индексация әсәлек капиталына ҡағылмай. Хеҙмәт һәм халыҡты социаль яҡлау министрлығы баһалауынса, түләүҙәрҙең артыуы федераль бюджетҡа 30 миллиард һумға төшәсәк. Республика Пенсия фонды мәғлүмәттәре буйынса, 1 февралдән страховка пенсиялары һәм дәүләт тәьминәте буйынса пенсиялар дүрт процентҡа индексациялана. Шулай итеп, 2016 йылда Рәсәйҙә ҡартлыҡ буйынса страховкалау пенсияһының уртаса йыллыҡ күләме 13 132 һум тәшкил итәсәк.

✓ Рәсәй Хеҙмәт һәм социаль яҡлау министрлығының матбуғат хеҙмәте хәбәр итеүенсә, бала тыуғас бер тапҡыр бирелә торған пособиеның күләме 15,5 мең һумға тиклем артты. Мотлаҡ социаль страховкала иҫәпләнмәгән граждандар өсөн сабыйға 1,5 йәш тулғанға тиклем түләнгән айлыҡ пособие күләме беренсе балаға - 2,9 мең һум, икенсеһенә һәм артабанғыларына 5,8 мең һум тәшкил итә.

БЫЛ АЙҘА...

ЯҠШЫ ҺҮҘ ЯУ ҠАЙТАРҒАН

Фенологтар фекеренсә, февраль, үҙебеҙсә әйткәндә - шаҡай - һалҡын мәлдең тажы иҫәпләнә. Шаҡай был осорҙа ҡыш менән алыша икән. Һәм, ысынлап та, ҡыштың әсе елле ыжғыр һалҡындары әлегә тиклем тап ошо мәлгә тап килә торғайны.

Климат йылына бара, тиһәләр ҙә, шаҡай бер ҙә уға ҡарап тормай: йыл һайын беҙгә үҙенең уҫаллығын күрһәтеп кенә тора. Кемдең хәтере яҡшы: 2006 йылдың феврален онотманығыҙмы әле? Был айҙың 3-нән 4-енә ҡарай төндә һауа температураһы урыны менән 38-42 градусҡа еткән. Ләкин шаҡай, быйылғыса, көтөлмәгән ғәжәп хәлдәргә лә һәләтле: 1975 йылдағы кеүек, ул сәскәләр шыттырып наҙға ла эйә була ала икән! Нисек кенә булмаһын, был айҙа, айырыуса уның ахырында, ҡыш әкренләп сигенә башлай: ҡояш оҙағыраҡ яҡтырта, ҡар өҫтө йоҡа боҙ шекәрәһе менән ҡаплана, иртәләрен буҙ торғай һөйөнөп сыркылдай... Әйтһәләр, әйтһендәр, әйҙә, быйыл шаҡай 29 көндән тороп, кәбисә йылына сәбәпсе, имеш, тип. Беҙҙең халыкты хәҙер кәбисә йылы менән генә ҡурҡытмаһаң, башҡаһы көн һайын ишекте шаҡып ҡына тора. Халҡыбыҙ әйтмешләй, көн яманы китер ул, әҙәм яманын күрһәтмәһен Хоҙай. Хәбәрҙәреҙең дә гел яманы баҫмаһын илде, һөйөнөслө сәләмдәрҙә йышыраҡ ишетеп торайыҡ.

Шаҡай Һыуғояр йондоҙлоғона ҡарай. Ә ул ҡеүәтле, позитив билдә булараҡ танылған. Был иһә яҡты өмөттәргә һәм тамырынан үҙгәрештәргә ишара иткәндәй. Һәр хәлдә, йондоҙнамә шулай тип юрай, уға ышанайыҡ, булмаһа.

Был айҙың иҫтәлекле календарын күҙҙән үткәргәндә, шул иғтибарҙы йәлеп итте: шаҡайҙа донъяға килгән Советтар Союзы һәм Социалистик Хеҙмәт Геройҙары байтаҡ булып сыҡты. Фән, техника, медицина, мәғариф һәм сәнғәт өлкәләрендә үр хеҙмәт ҡаҙаныштарына өлгәшкән шәхестәребеҙ ҙә байтаҡ. Шуларҙың бер нисәүһе: фольклорсы ғалим, филология фәндәре докторы, Салауат Юлаев исемендәге республика премияһы лауреаты Фәнүзә Нәҙершина - **7 февралдә**, Башҡортостандың халыҡ артисы, йырсы һәм педагог Флүрә Ноғоманова **18 февралдә** 80 йәшлек юбилейҙарын билдәләй. Танылған химик-технолог, химия фәндәре докторы, профессор, СССР уйлап табыусыһы, бик күп орденлар кавалеры Нәжип Вәлитов - **15 февралдә**, арҙаҡлы хирург, медицина фәндәре докторы, профессор Ибраһим Рәхмәтуллин ошо айҙа шулай уҡ 80 йәшен билдәләр ине, әгәр иҫән булһалар... Республика һәм ил фәнен үҫтереүгә ҙур өлөш индергән башҡа бик күп ғалимдарыбыҙ исеме **8 февралдә** айырым хөрмәтләүҙәргә лайыҡ булыр, тип ышанайыҡ, сөнки был көн календарҙа Рәсәй фәне көнө булараҡ билдәләнә. **14 февраль** - Ғашиҡтар көнө. Беҙҙең менталитетҡа ят булып тойолған был байрамды йәштәр, айырыуса студент халҡы уҙ итте. Ни эшләйһең, был урыҫтың, бала-саға нимәгә әүрәнә лә, тик иламаһын ғына, тигән мәҡәлен хәтергә төшөрәп ҡуя. Тик ана шул "әүрәү"ҙең асылы һәм йөкмәткеһе фәҡәт изге уйҙан, ысын йөрәктән һәм саф хистән яралыуы шарт.

17 февралдәге Бөтөн донъя мәрхәмәтлек күрһәтеү көнө, шулай итеп, 14 февралдең логик дауамы рәүешендә ҡабул ителһә ине, тип теләй күңел. Ғашиҡ хистәрен дә, мәрхәмәтлек ғәмәлен дә сиктәргә бикләп булмаһа ла, дуҫтар табыу, күңелеңде, зиһенеңде байытыуҙа, тимәк, аралашыу даирәһендә етди бер сикләү һағалауын онотмаһа ине йәштәр. Был сикләнгәнлек - маңҡортлоҡ - илеңде лә, халҡыңды ла, тарихыңды ла, телеңде белмәү, һаңға һуҡмау. Ошо фажиғәнең башы - туған телеңде белмәүҙә. Бөйөк шағирыбыҙҙың: "Бер телдән дә телем кәм түгел, "тигән үлемһеҙ һүҙҙәрен раҫлап, йыл һайын **21 февралдә** бөтөн донъя кимәлендә Халыҡ-ара туған телдәр көнө билдәләнеүе күптәргә мәғлүмдер. Теле булғандың ғына иле бар, тигәнде лә яҡшы беләбеҙ. Телен һанлаған - илен дә һанлай, телен һатмаҫ ҡына илен дә һатмаҫ. **23 февраль** - Ватанды һаҡлаусылар көнөндә ошо һүҙҙәргә айырым баҫым яһау кәрәктер шулай ҙа. Бөгөн ҡоралдан бигерәк, иң башта солох көсөнә эйә аҡыллы һүҙ алдан йөрөргә тейеш. Яҡшы һүҙ яу ҡайтарған, ти халҡыбыҙ мәҡәле. Һүҙҙе ошо юҫыҡта дауам итеп, телебеҙ беҙгә дәүләтселек яулап бирҙе, тип әйтә алабыҙ. **25 февраль** - Башҡортостан Республикаһының Дәүләт флагы көнөн байрам итәбеҙ шуға ла (1992). Был көн беҙ Башҡорт автономияһы өсөн шанлы көрәш йылдарын, милли хәрәкәт лидерҙарын ихтирамлайбыҙ, иҫкә алабыҙ. Шундай героик шәхестәребеҙҙең береһе - күренекле хәрби эшмәкәр - легендар комбриг, Башҡорт милли хәрәкәте эшмәкәре, Рәсәй граждандар һуғышында ҡатнашҡан, өс тапҡыр Хәрби Ҡыҙыл Байраҡ ордены кавалеры, почетлы революция ҡоралы менән наградланған Муса Мортазиндың тыуыуына **20 февралдә** 125 йыл тула. Гәзитебеҙҙең киләһе һандарында уның тураһында ентеклерәк яҙыласаҡ.

Фәүзиә ИҘЕЛБАЕВА.

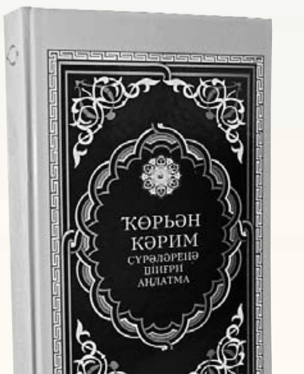
• Белорет районы Үткәл ауылынан Ф. Хәйбуллина, Баймаҡ районы Иҫке Сибай ауылынан Миңлегөл Усманова, Ярат ауылынан Дилара Йәнбирҙина, Сәйғәфәр ауылынан Нәзирә Алсынбаева, Әбйәлил районы Рәхмәт ауылынан Н. Алтынбаев, Стәрлетамаҡ ҡалаһынан Ф. Мортазина, Көйөргәҙе районы Яҡшымбәт ауылынан Радик Хәлитов, Мәләүез районы Кесе Шәрип ауылынан Кәбирә Тимерғәлина - **Тамара Ғәниеваның "Ғүмер кисеүҙәре"**;

• Әбйәлил районы Әбйәлил ҡасабаһынан М. Әбүбәкерова, Буранғол ауылынан Б. Усманова, М. Хашимова, Әбдрәш ауылынан Ш. Хәсәнов, Әбделгәзе ауылынан Мәфрүзә Суфиянова, Яңы Балапан ауылынан Фәрит Бикжанов, Шишмә районы Дурасово ауылынан В. Хәйруллина, Мәләүез ҡалаһынан Р. Лоҡманова, Баймаҡ районы Ярат ауылынан Әхәт Ҡарамурзин, Таулыҡай ауылынан Урал Гәлбәйетов, Айгөл Иманбаева, Бәхтегәрәй ауылынан Риза Нәҙербаев, Дәүләкән районы Чапаев ауылынан И. Лотфрахманова, Йылайыр районы Юлдыбай ауылынан Мәғәзирә Иҫәндәүләтова, Ишембай районы Йәнырыҫ ауылынан Х. Усманова, Ишәй ауылынан Әсмә Сәғәҙәтова, Ейәнсура районы Үргә Бикбирҙе ауылынан Ҡасим Янбаев, Малай Муйнаҡ ауылынан Рәйсә Аҡбашева, Ғафури районы Сәйетбаба ауылынан Ғиндулла Шәйәхмәтов, Мәсетле районы Яуыш ауылынан Фәриҙә Абдрахманова, Өфө ҡалаһынан Әминә Исмәғилева - **башҡортса "Дини календарь"**;

• Белорет районы Үҫманғәле ауылынан Рәйсә Салауатова, Миәкә районы Боғҙан ауылынан А. Солтанова, Ҡыйғы районы Ибрай ауылынан Гөлнур Ғарипова, Балаҡатай районы Яныбай ауылынан Р. Ҡыяметдинова, Мәләүез районы Ҡотош ауылынан З. Вәхитова, Күгәрсен районы 2-се Түкәт ауылынан Рәшит Байғәбәков, Әбйәлил районы Әбделмәмбәт ауылынан Фәнисә Хакиева, Баймаҡ районы Ғүмәр ауылынан Зөбәйҙә Үҙәнбаева, Бөрйән районы Килдеғол ауылынан Г. Шәрәфуллина, Әтек ауылынан Айгизә Хәкимова, Ҡурғашлы ауылынан Зәки Шакиров, Илеш районы Үргә Йәркәй ауылынан Гәлимә Гәлиева, Архангел районы Абзан ауылынан Ләлә Фәйзуллина, Хәйбулла районы Таштуғай ауылынан Р. Рахманғолова, Белорет ҡалаһынан Р. Шәйәхмәтова, Ейәнсура районы Иҫәнғол ауылынан Зилә Тимофеева, Саҡмағош районы Саҡмағош ауылынан Музаяна Ғүмәрова - **2016 йылға "Мәктәп календары"**;

• Ишембай районы Уразбай ауылынан З. Камалова, Учалы районы Сураман ауылынан Зиннур Ҡәләмов, Дәүләкән районы Мәкәш ауылынан Роберт Ғәйзуллин, Баймаҡ районы Иҫке Сибай ауылынан Хәтимә Ғайсарова, Үргә Иҙрис ауылынан Юлай Мостафин, Миәкә районы Боғҙан ауылынан Х. Хәбирова, Учалы ҡалаһынан Сара Шәрипова, Сибай ҡалаһынан Булат Аҡманов, А. Үтәева, Белорет ҡалаһынан Г. Мөхәмәтдинов, Салауат ҡалаһынан А. Солтанморатова, Баймаҡ ҡалаһынан Н. Байрамғолова - **Рауфан Мортазиндың "Космоэнергетика һәм сәләмәтлек"** китабы менән бүләкләнделәр.

• Шулай итеп, февралдә 2016 йылдың икенсе ярты йыллығына "Киске Өфө"гә яҙылыу тураһындағы квитанцияларығыҙҙы редакцияға ебәреп, бүләкле булыу мөмкинлеген ҡулдан ыскындырмағыҙ. Өс кеше бәхетенә **"Ҡөрьән Кәрим сүрәләренә аңлатма"** тигән китап эләгәсәк, тип вәғәҙә итәбеҙ. Әйҙәгеҙ, кем алыҡ?



• Беҙҙең сайт: www.kiskeufa.ru. Беҙҙең электрон почта: info@kiskeufa.ru. Беҙҙең блог: blog.kiskeufa.ru.

• Әйткәндәй, гәзитебеҙгә беренсе ярты йылға яҙылып өлгөрмәгәндәр февралдең 20-нә тиклем яҙылһа, уны марттан (4 айға -363 һум 84 тин) алдыра башлаясаҡ.

Бергә булайыҡ, бергә-бергә фекер ҡорайыҡ, донъя хәтәрҙәрен, борсолоуҙарҙы бергә еңәйек, шатлыҡ-ҡыуаныстарҙы бергә уртаҡлашайыҡ!

МӨХӘРРИРИӘТ.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓Фәйзи Ғәскәров исемендәге Дәүләт академия халыҡ бейеүҙәре ансамбле "Каруанһарай" тип аталған яңы бейеү әҙерләй. Ул Ырымбурҙағы архитектура ҡомартҡыһының 170 йыллығына бағышланған. "Каруанһарай" бейеүенең хореографы - танылған бейеүсе һәм балетмейстер Йәүҙәт Бикбирҙин. Сәхнәгә ҡуйыусы - Башҡортостандың атҡаҙанған мәҙәниәт хеҙмәткәре Динислам Исҡужин. Яңы костюмдарҙың эскизы өҫтөндә эш бара, тиҙҙән улар әҙер буласаҡ. Сентябрҙә ҡомартҡының юбилейын байрам иткән көндәрҙә һәм ансамблдең Ырымбурға концерты барышында яңы башҡорт бейеүенең премьераһы буласаҡ.

✓Бөтә Рәсәй йәмәғәтселек фекерен өйрәнеү үҙәге (ВЦИОМ) ағымдағы йылдың ғинуар айында халыҡты ил күләмендәге ниндәй проблемалар борсоуы тураһында мәғлүмәттәр килтерҙе. Проблемалы темалар рейтингында иҡтисад тәүге урынды биләне. Борсоуға һалған тағы бер мәсьәлә - хаҡтарҙың артыуы. Һуңғы өс айҙа рәсәйҙәрҙең 13 проценты түбән эш хаҡын һәм йәшәү кимәлен проблемалы мәсьәләләр тип иҫәпләй. Артабан эшһеҙлек (12 процент), социаль сәйәсәт (9), тышҡы сәйәсәт (7) килә. Һаулыҡ һаҡлау (7), мәғариф (7), ауыл хужалығы һәм сәнәғәттең тарҡалыуы (6), түбән пенсиялар, пенсия реформаһы (5) "проблемалы" рейтингта тәүге унау иҫәбенә инә.

✓Бөгөн 2015 йылдың иң матур йырҙарын башҡарыусылар "Башҡортостан" дәүләт концерт залында үтәсәк "Йыл йыры" фестиваленә йыйыла. Кисәлә "Юлдаш" радиоһының хит-парадында еңеп сыҡҡан һәм тыңлаусыларҙы әсир иткән 30 башҡарыусының 30 йыры яңғырай. "Йыл йыры" фестивале Өфөлә алтынсы тапҡыр ойошторола. Сарала иң яҡшы йырҙар, уларҙың авторҙары һәм башҡарыусылар билдәләнәсәк, 2015 йылдағы мөһим мәҙәни ваҡиғалар ҙа ситтә ҡалмаясаҡ. Сара киске сәғәт 6-ла башлана.

✓Өфөлә "Башавтотранс" дәүләт унитар предприятиеһына яңы автобустар тапшырыу тантанаһы булды. Газ яғыулығында эшләгән 22 "НефАЗ" федераль инвестиция программаһы сиктәрендә бюджет аҡсаһына һатып алынған. Һуңғы ике йылда "Башавтотранс" ҙур һыйҙырышлы 125 автобус ("НефАЗдар") һәм үҙ иҫәбенә аҙ һыйҙырышлы 100 транспорт берәмеге ("ПАЗдар") һатып алды. Шулай итеп, "Башавтотранс" парҡы 20 процентҡа яңыртылды.

✓ Һөҙөмтәлә 765 йортта йәшәүселәр өҫтәмә рәүештә 19 миллион һум түләргә мәжбүр булған. Прокуратура идара итеү компанияһына милекселәргә түләүҙәрҙе ҡайтанан иҫәпләүҙе йөкмәткән һәм 150 мең һум штраф һалған.

О, СПОРТ!

ИЛВИР ХУЖИН...

һәм бобслей тураһында

Рәсәй бобслейсыһы, Башҡортостан егете, 2015 йылда донъя чемпионатында ҡатнаш команда составында бронза миҙал яулаусы Башҡорт дәүләт аграр университеты студенты Илвир Хужин ошо көндәрҙә Американың Парк-Сити ҡалаһында үткән Бобслей буйынса донъя кубогының бишенсе этабында Александр Касьянов командаһы составында Рәсәй йыйылма командаһы өсөн сығыш яһап, беренсе урын яулаңы.

Рәсәйҙең халыҡ-ара класлы спорт мастеры Илвир Илдар улы Хужин 2014 йылда Сочиҙа үткән XII Ҡышҡы олимпия уйындарында Касьянов командаһында сығыш яһап, 4-се һөҙөмтә күрһәткәйне. Бөгөн ул Рәсәйҙең бобслей командаһындағы иң өмөтлө спортсыларҙың береһе.

Илвир 1990 йылда Нефтекама ҡалаһында тыуған. Атаһы Илнур Шәрифулла улы - Пермь өлкәһенән, әсәһе Гөлдәр Ғайса ҡыҙы - Әлшәй районы Балғажы ауылынан. Илвир бәләкәйҙән енел атлетика менән шөғөлләнә. 2007 йылда йүгереү буйынса тренеры, "Рәсәйҙең иң яҡшы тренеры" премияһы лауреаты Вәзир Шафиков етәкселегендә 100, 200 метрға йүгереү буйынса РФ Спорт мастерлығына кандидат дәрәжәһен үтәй. Күп тә үтмәй, яҡын араға шәп йүгергән үҫмер егетте Рәсәйҙең атҡаҙанған тренеры Рөстәм Фәйезов үҙенә - бобслей өйрәнергә саҡырып ала. 2008 йылда инде бар көсөн ошо спорт төрөн яулауға һалған Илвирҙы Рәсәй йыйылма командаһына алалар.

Бобслейҙы 1888 йылда Швейцарияға ял итергә килгән инглиз турисы юғарыраҡ урынлашҡан бер ҡаланан түбәндәрәк ултырған икенсеһенә барып етер өсөн уйлап сығарған. Ошо хәлдән һуң был төбәктә иң беренсе бобслей клубы ойоштоңрола. Күп тә үтмәй, бобслей Европаның башҡа "ҡышлы" илдәрендә лә таралып китә. Рәсәйҙәге иң беренсе бобслей трассаһы ҡайҙа булдырылған, тиһегеҙме? Үҙебеҙҙең Мәләүез районы Томансы ауылында икән! 1982 йылда бында СССР-ҙа иң тәүге сана-бобслей юлы барлыҡҡа килә һәм бобслей буйынса СССР чемпионатының 1-се этабы уҙғарыла.

Бобслейҙа спортсылар йүнәлеше үҙгәртелә торған, бер-береһенә бәйле ике сананы этеп бара-бара ла, ҡапыл ултырып, боҙ тауынан ваҡытҡа шыуып төшә. Артҡағы сананы бороп булмай, ҙур тиҙлектә хәрәкәт иткән "боллидты"ң йүнәлешен үҙгәртеү өсөн алдағы сананың "сым-дилбегәһе" тартыла. Бобслей командаһы, ғәҙәттә, ике һәм дүрт кешенән тора. Уларҙың береһе - пилот, ҡалғандары - тиҙлек биреүсе кешеләр. Бобслей санаһы нық ҡыйбатлы икән: ике урынлы боб - 35-80 мең евро, дүрт урынлыһы 100 мең евро тора. Тәүге бобтар ябай тимер сана формаһында булһа, һуңғылары - реактив самолеттың морононан һис ҡалышмай. Уныш иң тәүге биш секундта, спортсыларҙың сананы этеп, хәрәкәткә килтергән тәүге 50 метрҙа хәл ителә. Арыҡлаған ялан-ған тиҙлекте мөмкин тиклем һаҡ ҡулланыырға, саналарҙы бөгәл-бөгәлле трассаны үткән саҡта дөрөҫ итеп йүнәлтергә генә ҡала.

Илгиз ИШБУЛАТОВ әҙерләне.

...ҒӘҘӘТТӘРЕ СӘЙЕР

АППЕТИТ АШАҒАНДА КИЛӘМЕ?

Республикала элекке торлаҡ-эксплуатация участкалары урынына заманса яңғыраған атамалы идара итеү компаниялары килеү менән эштәр яйланған кеүек тойолғайны. Әммә ваҡыт үтеү менән Өфөлә генә түгел, башҡа район-ҡалаларҙа ла был ойошмаларҙың эшмәкәрлегенә ҡәнәғәтһеҙлек белдереүселәр осрап торҙо. Был бигерәк тә торлаҡ-коммуналь хужалығы өлкәһендә хеҙмәт күрһәтеүҙәр өсөн түләүҙәрҙә асыҡ сағылды.

Эйе, кемдер түләү ҡағыҙҙарын алыу менән күҙен шаҡмаҡландырып, аҡ ҡағыҙға төшкән һандарҙы оҙаҡ аңларға тырышып та осона сыға алмаҫ, кеҫәһендәге ҡыштырлаған-шалтыраған һумтиндәренән "ҡотолорға" ашыҡты, ни тиһәң дә, бурыслы булып йәшәүгә ҡарағанда, түләүҙәрҙән азат булыуың мең артыҡ. Әммә, аппетит ашағанда килә, тигәндәй, идара компанияларының аппетиты ла яйлап ҡына үҫә барҙы. Былтыр кемдәндер "аппетитын" ҡәнәғәтләндереү суммаһы мендәр менән иҫәпләнһә, хәҙер инде ул миллиондарға әүерелде. Мәҫәлән, 2015 йылда баш ҡаланың Киров районында йәшәүселәр идара итеү компанияһының дөйөм йорт счетчигын ҡуйыу суммаһын халыҡҡа бүлеп яҙыуы менән риза булмайынса, прокуратураға мөрәжәғәт иткәйне. Бының өсөн компания хатта милекселәрҙең дөйөм йыйылышы үткәүе тураһында ялған протокол эшләүҙән дә тартынмаған.

Һөҙөмтәлә суд ҡултамғаларҙың ялған булыуын асыҡлаған һәм граждандарға 268 мең һум күләмендәге сумманы кире ҡайтарыу тураһында ҡарар сығарған.

Әле күптән түгел генә Өфө ҡалаһының Орджоникидзе районы прокуратураһы Ульянов урамындағы йорттарҙа йәшәүселәр менән уларға коммуналь хеҙмәт күрһәтеүсе идара компанияһы араһындағы низағта граждандарҙы яҡлап сыҡты. Былтыр Торлаҡ йорт менән идара итеүсе йылытыу системаһында ҡулланылған шыйыҡса хаҡын халыҡтан түләткән. Ә ҡанун буйынса, бындай сығымдар былай ҙа шул уҡ графаға индерелгән, әммә урындағы идарасылар түләүҙәргә тағы ла ошо уҡ сумманы өҫтәргә ҡарар иткән. Һөҙөмтәлә 765 йортта йәшәүселәр өҫтәмә рәүештә 19 миллион һум түләргә мәжбүр булған. Прокуратура идара итеү компанияһына милекселәргә түләүҙәрҙе ҡайтанан иҫәпләүҙе йөкмәткән һәм закон боҙған өсөн 150 мең һум штраф һалған.

Әйткәндәй, Өфө ҡала хакимиәтенең граждандар мөрәжәғәте менән эшләү бүлеге мәғлүмәттәренә ҡарағанда, былтыр халыҡтан 41373 мөрәжәғәт килгән. Улар араһында беренсе урында тап торлаҡ хужалығы буйынса (46 процент) мөрәжәғәттәр тора ла инде. Икенсе урында - төҙөләш (11,2 процент), өсөнсөлә - коммуналь хужалыҡ һәм төҙөкләндереү (10,3 процент), артабан торлаҡ (9,7), ер менән файҙаланыу (5 процент), транспорт (4,2), ҡала хужалығы (1,2 процент) һ.б. (12,4 процент). 2014 йыл менән сағыштырғанда, мөрәжәғәт итеүселәрҙең дөйөм һаны бер ни тиклем кәмеһә лә, тынысланырға иртәрәк. Сөнки кемдең аппетиты ҡасан асылырын бәрәү ҙә әйтә алмай...

З. ӘЙЛЕ.

БЕҘГӘ ЯҘАЛАР

ОШО ХӘЛӘЛ БУЛАМЫ?

Һеҙгә бер "кҫтәнәс" ебәрәм әле. Иллә-мәгәр минеке һымаҡ, һеҙҙең дә кәйефте төшөрөр инде ул, ләкин ғәйеп итмәҫһегеҙ берүк. Тейешле һәм яуаплы кешеләрҙә йәки ойошмаларҙы әҙерәк ҡыҙған табаға баҫтырып алырһығыҙ, бәлки, тип ышанып ҡалам, сөнки яратып уҡыған "Киске Өфө" гәзитенең тел таҙалығы һәм нормалары өсөн аяуһыҙ көрәшеүен яҡшы белгәнгә күрә, һеҙгә юллайым был хатымды.

Стәрлетамаҡ магазиндарында "Хәләл" тип яҙылған сағыу тышлыҡҡа төрөлгән аҡ май һатыла. Эш продукцияның сифатында түгел, шулай ҙа уның тышлығын уҡып ҡарайым да... майҙы ашарғы килмәне лә ҡуйҙы. Ни өсөнмө? Бына һеҙгә лә уҡытам (тик хаталы тексты нисек яҙылған, шулай үҙгәртмәйенсә бирәм): майҙы етештереүсе - "ИП Личко, Башҡортостан Республикаһы, Ишәмбай калаһы. Азыҡ киммөтө... Энергетик киммөтө... Фасовкалағанда һуң 30 тәүлектән артыҡ һакламаска. ...һыуның дылылыгы 80%-тан артмаҫы шарттарҙа накларгә". Үҙ продукцияһы, өҫтәүенә, хәләл ризыҡ тышындағы шундай тупаҫ хаталарҙы тәүләп күреүем. Етештереүсе хатта үҙе йәшәгән ҡаланың исемен генә булһа ла дөрөҫ яҙһасы! Был бит күрәләтә башҡорт теленән көләү, уға төкөрөп ҡарау. Ә мин уның продукцияһын һатып алып, ашап ултырырға тейеш булам. Был эш хәләл буламы һуң, туғандар?

Венера АБДУЛЛИНА.
Стәрлетамаҡ ҡалаһы.

БАШ ҠАЛА ХӘБӘРҘӘРЕ

✓Силәбелә "Оскон" башҡорт видеоһы конкурсы уҙҙы. Унда 2015 йылдың март айында башланған бәйгегә йомғаҡ яһалды. 50 роликтың 12-һе дүрт номинацияла өс призлы урын алды. Фестиваль ҡунаҡтары, араларында Өфөнән, Мәскәүҙән, Санкт-Петербургтан ҡатнашыусылар бар ине, махсус саҡырылған эксперт, Свердловск киностудияһы ҡарамағындағы Кино мәктәбе уҡытыусыһы Алексей Стасюктың оҫталыҡ дәресен ҡараны. Шулай уҡ Таңсулпан Бураҡаева һәм музыкаль клиптар төшөрөү менән шөғөлләнгән башҡорт ойошмалары - "Е7Е-media", "Уралстарс" оҫталыҡ дәресе үткәрҙе.

✓Өфө газ-мотор яғыулығында эшләгән махсус техниканың тәүге партияһын алды. 2 февралдә ҡала хакимиәте бинаһы алдында муниципаль предприятие етәкселәренә һигеҙ самосвал тапшырылды. Муниципаль һәм йәмәғәт транспортын газ-мотор яғыулығына күсереү бик отошло, сөнки газ бензинға ҡарағанда өс тапҡырға тиерлек арзаныраҡ, яғыулыҡ тирә-яҡ мөхит өсөн хәүефһеҙ.

✓Республиканың баш ҡалаһында "Өфө" күп профилле мәғлүмәт-туристик үҙәге булдырылды. Ойоштороусыһы - ҡала округы хакимиәте. Директорҙар советы составына Башҡортостандың Эшҡыуарлыҡ һәм туризм буйынса дәүләт комитеты вәкилдәре инде. Предприятиеның эшҡыуарлыҡ идеяһы нигеҙендә - ҡала инфраструктураһы һәм ҡунаҡсыллыҡ өлкәһе мөмкинлектәре менән туроператорҙарҙың төрлө өлкәләрҙә туплаған тәжрибәһен берләштереү. Ошо нигеҙҙә ҡулланыусыларҙың талаптарын иҫәпкә алып, яңы туристик продукттар булдырыласаҡ.

✓Белорет районында "Урал легендаһы" Башҡортостандың тау курорттары" туристик-рекреацион кластерҙың концепцияһын тормошҡа ашырыу буйынса кәңәшмә уҙҙы. Буласаҡ кластер Урал таууҙарының көньяҡ өлөшөндә, Волга буйы һәм Урал федераль округтары сигендә урынлашҡан. Һамарҙан алып Ҡурғанға һәм Төмәнгә тиклем туристарҙы йәлеп итергә мөмкин. Кластерҙың нигеҙе - "Морат", "Абҙаҡ" һәм "Яҡтыкүл" үҙәндәре, улар Рәсәйҙең эске баҙарында яҡшы билдәле, бер-береһенә яҡын урынлашҡан.

✓Мәжит Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театрында Айгиз Баймөхәмәтовтың "Ҡалдырма, әсәй!" повесы буйынса спектакль өҫтөндә эш башланды. Спектаклдә йәш режиссер Илсур Ҡаҙаҡбаев сәхнәләштерә. Премьера март айына билдәләнгән.

ИЛ-ЙОРТ ХӘБӘРЕ

ЯҢЫ ҺӨНӘР: ӘСӘЙ-ТӘРБИӘСЕ,

йәки ғаилә балалар баҡсаһы асыу тәжрибәһенән

Бөгөнгө көндә балалар баҡсаларында урындар етешмәү көнүҙәк мәсьәләләрҙең береһе булып тора. Был проблема беҙҙең Сибай ҡалаһын да урап үтмәй. Ләкин Сибай ҡала хакимиәте быны үҙенсә хәл итеп, әҙ генә булһа ла сиратты кәметеп, ғаилә балалар баҡсаларын күберәк асырға тигән ҡарарға килә. Әлеге көндә ҡалабыҙҙа һигеҙ ғаилә балалар баҡсаһы асылып, уларҙа егермә ете бала тәрбиәләнә. Был - һигеҙ күп балалы әсәгә эш урыны булдырылған, тигән һүҙ.

Нимә ул ғаилә балалар баҡсаһы? Бындай баҡсаны үҙенең өйөндә өс йәки унан да күберәк мәктәпкәсә йәштәге балалары булған ғаилә аса ала. Әгәр ҙә балалар һаны өскә тулмай икән, икенсе ғаиләнән дә балалар алырға мөмкин. Һин өйөндә үҙеңдең балаларыңды ҡарап, тәрбиәләп ултыраһың, шул уҡ ваҡытта эш хаҡы алаһың һәм педагогик стажың да бара. Был эш төрө күп балалы ғаиләләргә ярҙам итеү, уларҙы яҡлау маҡсаты менән ойошторолған. Әсә кеше декрет ялында саҡта уҡ ғаилә балалар баҡсаһын аса ала, сөнки бәләкәй балаһы булған әсәгә эш табыуы ла, урынлашыуы ла бик ауыр. Ғаилә баҡсаһы асырға теләге булған әсәләр, тәрбиәсе булараҡ белемде камиллаштырыу курстары үтәләр, үҙҙәре теркәлгән ҡала балалар баҡсаһы белгестәренән төрлө кәңәштәр, методик ярҙам алалар.

Беҙҙең ғаилә Сибай ҡалаһының Алтын ҡасабаһында йәшәй. Өс йыл элек, әле ҡасабала балалар баҡсаһы булмағанлыҡтан, мин дә ғаилә балалар баҡсаһы астым. Үҙемдең өс улым бар, иң өлкәне - студент, уртансыһы - уҡыусы, ә иң кесеһенә биш йәш. Ғаиләбеҙҙә мәктәпкәсә йәштәге балалар берәү генә булыу сәбәпле, беҙҙең баҡсаға икенсе ғаиләнән ике ҡыҙ йөрөй һәм ҡаланың "Баҙлауыҡ" балалар баҡсаһының өй төркөмө булып иҫәпләнәбеҙ. Эш көнө иртәнге һигеҙҙән башҡа баҡсаларҙағы кеүек күнекмәләр яһауҙан башлана һәм артабан да дәүләт ҡарамағындағы балалар баҡсаһының көн режимындағы кеүек үтәлеп, киске алтыға тиклем дауам итә. Көн һайын өй йыйыштырыу, йыуыу, аҙыҡ-түлек һатып алыу, ашарға бешереү, ай аҙағында финанс отчет биреү - был эштәрҙең бөтәһен дә әсәй-тәрбиәсе үҙе башҡара. Көнө буйы өс бәләкәй бала менән мәж килеп, көндөң үткәнен һиҙмәй ҙә ҡалаһың.

Әсәй-тәрбиәсе булып эшләүҙен ыңғай яҡтары күп. Беренсенән, һәр ваҡыт өйҙәмен, өлкән балаларым ҡараулы, икенсенән, ҡул аҫтымдағы бәләкәстәргә иғтибар күп, улар һирәк ауырый. Төркөмдә балалар һаны әҙ булғас, һәр береһен күҙ уңында тотоп, индивидуаль рәүештә эшләп була. Минә килеп шөғөлләнеүсе ҡыҙҙар ҙа, үҙемдең улым да өй мөхитендә үҙҙәрен иркенерәк тота, ҡурҡып, оялып бармай, киләсәктә был баланың үҫешенә ыңғай йоғонто яһаясаҡ.

Үҙем һөнәрем буйынса башланғыс кластар уҡытыусыһы. Тәрбиәсе булып эшләй башлаған ваҡытта ҡыйынлыҡтар ҙа булды, әлбиттә. Мәктәпкәсә йәштәге балаларҙың педагогикаһын өйрәнеү, интернеттан төрлө материалдар эҙләү, "Баҙлауыҡ" балалар баҡсаһының өлкән тәрбиәсеһе Кузьмина Александра Павловнаның, мөдирәбеҙ Әсмәндиярова Альбина Риф ҡыҙының методик ярҙамдары һәм кәңәштәре был ауырлыҡтарҙы еңеп сығырға ярҙам итте.

Үҙем тәрбиәләгән өс бала өсөн тулы яуаплылыҡ тоям һәм уларҙы һәр яҡлап үҫтерергә тырышам. Иң беренсе - әхлаҡи яҡтан ысын шәхес булыуҙарын теләйем. Тыуған илебеҙгә, телебеҙгә һөйөү тәрбиәләү, башҡорт шәхестәрен үҫтереү - төп маҡсатым булып тора. Шулай уҡ баланың телмәрен, аң кимәлен үҫтереү өсөн күп эш алып барыла. Тәрбиәләнеүселәрем шартлатып шиғырҙарын да, әкиәттәрен дә һөйләйҙәр, йырҙарын да йырлайҙар. Байрамдарға, иртәлектәргә үҙебеҙ беркетелгән "Баҙлауыҡ" балалар баҡсаһына йөрөйбөҙ.

Хәҙер балалар тәрбиәләүҙә заман менән бергә атлау мөһим. Тәрбиәсе лә, уҡытыусы кеүек үк, баланың дуҫы, иптәше булырға тейеш. Баланың үҙаллылығына, ирекә ынтылыуы хуплауға лайыҡ. Яңы белем биреү стандартының төп талабы - "бергәлек" принцибы. Бындай мөнәсәбәт киләсәктә үҙ аяғында ышанып баҫып торған, тормоштағы төрлө хәлдәргә тиҙ яраҡлашыусан, һәр нәмәгә үҙ фекере булған һәм уны яҡлай белгән шәхес үҫтереүгә этәргес көс буласаҡ. Ғаилә балалар баҡсаһы - бөгөнгө көндә актуаль күренеш, сифатлы тәрбиә һәм белем биреүҙең бер төрө, тип уйлайым мин.

Зөлфиә МАННАПОВА.
Сибай ҡалаһы.

ДОНЪЯ ШАҢДАУЫ

СӘФӘРГӘ ТӨЙНӘН -

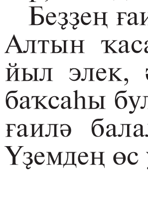
Египетҡа юл асыҡ!

Йәмәғәтселек фекерен өйрәнеүсе һәр төрлө үҙәктәр һәм эксперттар фекеренсә, ауыр көрсөк шарттарына ҡарамаҫтан, рәсәйҙәрҙең күпселеге ил етәкселегенең тышҡы сәйәсәтен хуплауын белдерә. Мигранттар баҫып алған Евросоюз илдәренең үҙ бәләләре баштарынан ашты; уларҙа хәҙер санкция ҡайғыһы китеберәк торалыр. Уның ҡарауы, АҠШ, һәр ваҡыттағыса, агрессор булмышына тоғро ҡалып, Рәсәй тарафтарына мәкер яуҙырыуын дауам итә.

Шулай булыуға ҡарамаҫтан, Рәсәй башҡа бик күп илдәр менән дипломатик мөнәсәбәттәрен өҙмәй, киреһенсә, уны бөгөнгө халыҡ-ара шарттарға ярашлы ҡарап сығып, яңы кимәлдә дауам итеү сараларын күрә, ике яҡ өсөн дә файҙалы булырҙай хеҙмәттәшлек башланғыстарының береһе лә күҙ уңынан ыскындырылмай. Миҫал өсөн яңыраҡ РФ Президенты В. Путиндың Фасры ҡултығы дәүләте Катар Республикаһы Әмире менән осрашыуын әйтеп китергә була. Бәләкәй генә булһа ла донъялағы иң бай илдәрҙең береһе булған Катар менән нефть һәм газ буйынса хеҙмәттәшлеккә, Сирия көрсөгөн көйләүгә, терроризмға ҡаршы көрәш буйынса килешеүҙәргә өлгәшелде. Һуңғы көндәрҙәге ана шундай позитив үҙгәрештәрҙең береһе Рәсәйҙең Египет менән мөнәсәбәттәрендә лә күренә. Хәйер, Рәсәй туристарының "мәккәһе" булған был ил менән дипломатик мөнәсәбәттәрҙең өҙөлгәне лә юҡ ине әле. Фәҡәт Синай күгендәге былтырғы авиаһәләкәт арҡаһында ике ил араһында пассажирҙар һауа хәрәкәте ваҡытлыса туҡтатылып торғайны. Рәсәй граждандар авиацияһындағы сикләүҙәр Египет етәкселегенә ышаныс белдермәүҙе аңлатмай, был сәйәси ҡарар түгел, ә Рәсәй граждандарының хәүефһеҙлек мәнфәғәттәренән сығып эшләнә, тип белдергәйне былтыр декабрҙә үк был хаҡта В. Путин. Ниһайәт, быйыл яңы туризм сезоны башланыуға ҡарата рәсәйҙәр өсөн Египетҡа һауа юлдары асыласаҡ! Әлеге көндә был илгә авиаосош өлкәһендә, шулай уҡ курорттар базаларында ял итеүселәрҙең хәүефһеҙлеген тәьмин итеүсе саралар комплексы тамамланыу өҫтөндә. "Тимәк, тиҙҙән Рәсәй туристарына яңынан Египетҡа сәфәргә юлланыу мөмкинлеге тыуасаҡ", тине Египет Президенты саҡырыуы буйынса ошо илдә эш визиты менән булып ҡайтҡан РФ Дәүләт Думаһы рәйесе Сергей Нарышкин. Башҡа күп кенә мәсьәләләр менән бер рәттән, Египет Президенты Әбдел Фәттәх һәм ил парламенты башлығы Али Әбдел Алим менән берлектә туризм өлкәһендә лә күп яҡлы хеҙмәттәшлектә тергеҙеү һәм дауам итеү буйынса килешеүҙәргә өлгәшелгән, тип хәбәр итеlә Рәсәй делегацияһының эш сәфәре йомғаҡтары материалдарында.

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА.

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.

Баш әйләнһә…

❖ Ашҡаҙанда кәрәкмәгән матдәләр тупланһа, ашҡаҙан һуты әсе булһа, баш әйләнеү иртәнсәк, йоҡонан торғас башлана. Әселекте кәметеү һәм баш әйләнеүҙе булдырмау өсөн көн һайын иртән һәм киске аштан һуң берәр сынаяҡ бөтнөк йәки йүкә сәскәһе төнәтмәһе эсергә.

❖ 10 грамм бәйгәмбәр тырнағы сәскәһен 200 мл ҡайнар һыуға һалып төнәтмә эшләргә һәм шуны көнөнә 3 тапҡыр 1-3-әр ҡалаҡ эсергә. Был төнәтмә йүтәлдән, ашҡаҙан ауыртыуынан, рахиттан да дауалай.

Йүткереү

❖ Йүткеректән ҡотолоу өсөн минераль һыу ҡушылған һөт (ярты стакан һөткә ярты стакан "Боржоми"), йәки 1 стакан һөткә 1 балғалаҡ бал ҡушып эсеү файҙалы. Ә балаларға һөткә инжир ҡушып эсереү һөҙөмтә бирә.

❖ Тамаҡҡа һыҙғанаҡ майы, лимон һуты, бар һөртөгөҙ.

❖ Түшкә, үңәс тапҡырына ҡырылған һуған менән араҡынан компресс ҡуйығыҙ.

❖ Өс сәғәт һайын кәбеҫтә япрағы ябырға ла була.

❖ Эмаль кәстрүлгә 1 стакан һөт һәм 1 ҡалаҡ шалфей һалып, өҫтөн ҡаплап бер аҙ ҡайнатырға ла, һөҙөп, тағы аҙ ғына ҡайнатырға. Йоҡлар алдынан ҡайнар көйө эсергә. Был дауа бронхитты ла дауалай. Үтә һуҡкан елдән һаҡланырға кәрәк дауаланған саҡта.

❖ 2 ҡалаҡ аҡ май, 2 йомортҡа һарыһы, 2 балғалаҡ бал, 1 балғалаҡ он ҡатнашмаһы яһарға, көнөнә бер нисә мәртәбә 1-әр балғалаҡ ашарға. Йүткереү тиҙ бөтә.

❖ Көслө йүткерек булғанда 1 ҡара әсе торма (редька) һутына 1 ҡалаҡ бал ҡушырға һәм көнөнә 3-4 мәртәбә ашарҙан 15-20 минут алда 2-шәр ҡалаҡ эсергә.

❖ Көнөнә 2-3 сей хөрмә ашарға, ә төнгөлөккә 1 ҡалаҡ көнбағыш майы ҡушып эҫе сәй эсеү ҙә йүтәлдә баҫа.

Әнүәрә ХӘЙБУЛЛИНА.

ЙОЛАЛАРЫБЫҘ

ҺАЙЫҪҠАНДАН...
һаҡ булһын

Изге ҡош булараҡ, һайыҫҡанға ҡарата тыйыуҙар ҙа булған. Борондан башҡорттарҙа һайыҫҡандың итен ашау тыйылған. Бөгөн дә был тыйыу әһәмиәтен юғалтмаған.

Үткән быуаттың урталарында ата-әсәләр балаларына һайыҫҡандың йомортҡаһын эсеүҙе тыйған. "Йөҙөң һайыҫҡандың йомортҡаһының ҡабығы кеүек сыбарға әйләнә", - тип ҡурҡытҡандар (Хәйбулла һәм Ырымбур өлкәһе Ҡыуандыҡ райондарының үҫәргәндәре).

Һайыҫҡан итен ҡулланыуҙы башҡа халыҡтар ҙа тыя, мәҫәлән, урыҫтар, белорустар, поляктар, чехтар. Урыҫ һунарсылары һәм балыҡсылары араһында шундай йола йәшәй: улар һайыҫҡанды исеме менән атамай. Һайыҫҡандың ояһын туҙҙырған кеше һуҡырая, тип тә әйтәләр. Германияла ла һайыҫҡанды үлтереү ҙур бәхетһеҙлек иҫәпләнә, Шотландияла быны насар билдә, тиҙәр, тимәк, киләсәктә ниндәйҙер бәлә буласаҡ.

Шулай булыуға ҡарамаҫтан, күп халыҡтар, шул иҫәптән, башҡорттар ҙа һайыҫҡанға кире ҡараштә. С. Руденконың хеҙмәтендә бер ваҡиға телгә алына, унда ҡатай башҡорттары ауырыу һайыҫҡан сүрәтендә килә, тип һөйләй. Бер ваҡыт бер ҡатын мунсаға китә. Ҡараһа, мунсаның ҡыйығында һайыҫҡан ултыра, ти. Һайыҫҡанға әйләнгән ауырыу булыуы ихтималлығын белеп, ул уға баш эйә һәм мунсала йыуынып сығырға рөхсәт һорай. Мунсала ул эҫе һыуға тығылған миндек ҡалдырып сыға. Иртән инеп ҡараһа, һыу һибелеп, миндек туҙҙырылып бөткән. Йәнәһе, ауырыу был ҡатындың ихатаһындағы һыйырҙарын урап үткән. Ауылда бер нисә йылдан һуң тағы ла ошо сир таралған, ауыл халҡы мунса яғып, "ҡунаҡ"ҡа мунсала йыуынып сығырға тәҡдим итә. Һөйләүҙәре буйынса, һайыҫҡан йыуына һәм малдар иҫән ҡала.

Һайыҫҡандың насар көс булыуы мунсала әйтелә торған һамаҡтарҙа ла сағыла. Кендек инәһе яңы тыуған сабыйҙы мунсала тәүге тапҡыр йыуындырғанда шулай һамаҡлай:

"Ғүмере оҙон булһын!
Һайыҫҡандан һаҡ булһын!"

Һайыҫҡан башҡорттарҙың башҡа ышаныуҙарында ла кире семантикаға эйә. "Әгәр һайыҫҡан өй башына ултырһа - ҡайғыға", "һайыҫҡан изгегә шыҡырыҡламай" (Ырымбур өлкәһе Красногвардейский районы йомран-табындары). Был һайыҫҡандың яуыз көстәргә хеҙмәт итеүенә ышаныуҙар менән дә бәйле булырға тейеш. Етмәһә, уны үлгән кешенең йәне тип ҡабул итеүҙәр булған.

Һайыҫҡанға булған кире ҡараш уның тауыҡ кетәгенән тауыҡ һәм өйрәк йомортҡаларын урлау, шул рәүешле йорт хужалығына зыян килтереүе менән дә аңлатыла.

Бөтөн анализланған мәғлүмәт күрһәтеүенсә, борон һайыҫҡан культы төрлө халыҡтарҙа булған. Хатта урта быуат ҡыпсаҡтарында ла бындай ҡараштар булыуы ихтимал. XI быуат авторы Гардизи һайыҫҡан ҡырғыҙҙарҙың табыну объекты булған, ти. Йософ Баласағунизың "Ҡотаҙғу белек" поэмаһында һайыҫҡан таҙалыҡ символы тигән мотив осрай.

Азалия ИЛЕМБӘТОВА.
"Башҡорттарҙың изге ҡоштары" китабынан.
(Дауамы бар).

ПСИХОЛОГ ЫҢҒАЙҒА КӨЙЛӘЙ

ҺӘР КӨНДӘН БӘХЕТЛЕ МӘЛ ТАП!

Бәхетле булыу өсөн күп тә кәрәк түгел, тиҙәр. Ә түбәндәге кәңәштәрҙе күҙ уңында тотоп йәшәгәндәрҙең тормошо тағы ла йәмлерәк һәм йәнлерәк, тип ышандыра психологтар.

Тынысһыҙланмаҫҡа. Борсолоу - бәүелсәк кресло кеүек. Ул тегеләй-былай хәрәкәтләнә, ләкин бер ҡайҙа ла бармай. Тынысланыу дөрөҫ ҡарар ҡабул итергә ярҙам итәсәк.

Барыһын да контролдә тоторға тырышмаҫҡа. Ҡайһы берәүҙәр эргә-тирәһендәге бөтә нәмәне лә үҙ контроле аҫтында тота алыуына ышана. Уларҙың бөтә пландары ла, һис һүҙһеҙ, тормошҡа ашырға тейеш, тигән фекерҙә. Ләкин ысынбарлыҡ бөтөнләй икенсе - беҙ бары тик үҙебеҙҙе генә контролдә тота алабыҙ. Шуға күрә, мөмкин булмағанды эшләргә тырышмағыҙ һәм әлеге ваҡыттағы мәл менән ләззәтләнегеҙ.

Үпкәләүҙәрҙән арынырға. Үпкәләү, тәү сиратта, тик үҙегеҙгә генә зыян итә, сөнки ошо рәүешле кире энергия йыяһығыҙ. Ситуацияны ебәреү тик файҙаға ғына буласаҡ.

Кешеләр һәр ваҡыт һеҙҙең ҡағиҙәләр буйынса йәшәргә тейеш түгел. Был мөмкин булмаған бурыс. Ошоно аңламау күп осраҡта күңел ҡайтыуға килтерә. Янығыҙҙағы кешеләрҙе нисек бар, шулай ҡабул итегеҙ.

Үҙегеҙҙе икенселәр менән сағыштырмаҫҡа, сөнки был мәғәнәһеҙлек. Һеҙҙең сағыштырыуҙа һәр ваҡыт ниндәйҙер кәмселектәрегеҙ, етешһеҙлектәрегеҙ өҫтөнлөклө буласаҡ. Шуға күрә, бушҡа ваҡыт әрәм итмәгеҙ.

Хыялығыҙҙың тормошҡа ашыуы ғына һеҙҙе донъялағы иң бәхетле кеше итә алмай. Берәү миллион һум отоу тураһында, икенсе кеше киске ашҡа ғаиләһен бергә йыйыу хаҡында хыяллана. Әлбиттә, ҙур хыялдарға бирелеп йәшәү шәп, ләкин бәхетте тик тормошҡа ашҡан хыял менән генә бәйләп йәшәү бөгөнгө көн менән ләззәтләнергә ҡамасаулай. Шуға күрә һәр бер көндән ниндәйҙер бәхетле миҙгел табырға тырышығыҙ.

Стакан һәр ваҡыт яртылаш тулы! Пессимист кеше тормошондағы тик кире яҡтарҙы ғына күрә. Эргә-тирәләге кешеләрҙең, тәбиғәттең, хәл-ваҡиғаларҙың тик яҡшы яҡтарына ғына иғтибар итегеҙ. Ҡояш нурын күберәк күргән һайын, күләгәгә әҙерәк иғтибар итерһегеҙ.

Аралашығыҙ. Кеше - социаль йән эйәһе һәм бынан ҡасып булмай. Аралашыуҙан ҡасмағыҙ, күберәк дуҫтар табығыҙ һәм булғандары менән бәйләнеште юғалтмағыҙ.

Аҡса - кәрәкле әйбер, ләкин иң мөһиме түгел. Аҡса тормошто еңелерәк һәм яҡшыраҡ итә, бәхәсһеҙ, ләкин бәхет килтермәй.

Позитив кешеләр менән йышыраҡ аралашырға. Әгәр ҙә янығыҙҙағы дуҫтарығыҙ даими негатив сығанағы икән, позитив кешеләр икән дуҫлыҡ бәйләр ваҡыт килеп еткән.

Үткәндәрҙә "батып" ҡалмаҫҡа. Күптәр үҙҙәренең үткәненән арына алмай һәм һәр ваҡыт үкенес, һағыш тойғолары сорналышында, "әгәр ҙә шулай эшләгән булһам" йәки "әгәр ҙә шуны эшләмәгән булһам" кеүек уйҙар шауҡымында йәшәй. Эйе, үҙ хаталарында өйрәнергә кәрәк, ләкин уларҙы үҙгәртеү йәки яңынан киҫереү мөмкин түгел.

Бөгөнгө менән йәшәргә. Үҙегеҙ менән булған һәр осраҡты мажара итеп ҡабул итегеҙ. Иҫ киткес гүзәл "иртәгәне" көтөп йәшәмәгеҙ, сөнки тормош икһеҙ-сикһеҙ "бөгөнгө" ул.

Спорт менән шөғөлләнергә. Уға ҡушып, дөрөҫ туҡланыу һәм һәйбәт итеп йоҡоно туйҙырыу - бәхетле булыуҙың бер баҫҡысы. Хис-тойғолар күп физик факторҙарға бәйле. Аң һәм тән бәйләнеше шул тиклем көслө һәм нимәлер күңелде өйкәп торғанда саф һауала йөрөү, бер-нисә спорт күнекмәһе эшләү йәки йоҡлап алыу кәйефте бермә-бер күтәреү мөмкинлегенә эйә.

Уңышһыҙлыҡтар - нормаль күренеш. Бының шулай икәнен ни тиклем иртәрәк аңлайһығыҙ - үҙегеҙ өсөн шул тиклем яҡшыраҡ. Ҡайһы берәүҙәр хата эшләүҙән шул тиклем ҡурҡа һәм бер нәмә лә эшләмәүҙе хуп күрә. Ошондай уҡ уйлы кешеләр рәтенә инәһегеҙ икән - бәхет ҡошон тота алмаясаҡһығыҙ.

Бурыстарҙы таратырға һәм башҡаса бурысҡа алмаҫҡа. Бурыс - эске көсөргәнешлек тыуҙыра, мөнәсәбәттәрҙе боҙа һәм финанс ауырлыҡтарға килтерә. Бурыстарығыҙҙы ни тиклем тиҙерәк ҡайтарып бөтәһегеҙ, күңелегеҙ шул тиклем тынысыраҡ булыр.

Яҡындарға иғтибарһыҙлыҡ күрһәтмәҫкә. Күп аҡса ла, зиннәтле һауыт-һаба ла, яҡшы эш урыны ла туғандарҙы һәм дуҫтарҙы алмаштыра алмай. Һәр ваҡытта ла һөйөү иң бөйөк хазина булып ҡала икәнен хәтерегеҙҙән сығармағыҙ.

Уҡырға. Яңы әйберҙәрҙе өйрәнеү асыш шатлығы бүләк итә. Әленән-әле яңы шөғөл менән булығыҙ, китаптар уҡығыҙ, төрлө түңәрәктәргә йөрөгөҙ, гөмүмән, өйрәнегеҙ.

Яңығы ғына ултырып алыу мөмкинлеге табырға. Ул үҙенең эсенә бер сәғәтте аламы, әллә бер аҙнанымы - мөһим түгел. Һеҙҙең психика ошондай мәлдәр өсөн рәхмәт кенә әйтәсәк.

Алға маҡсат ҡуйырға. Маҡсаттар ҡуйып һәм уларҙы тормошҡа ашырып, киләсәгегеҙҙе үҙегеҙ ҡороғоҙ. Маҡсаттың тормошҡа ашыуын күреү - донъялағы иң шатлыҡлы ваҡиғаларҙың береһе.

Башҡаларҙың нимә уйлауы тураһында хафаланмаҫҡа. Барыһына ла оҡшап булмай икәнен аңлағанда, тормош күпкә яҡшырасаҡ. Бөтәһенә лә тағы ла ярарға тырышыу - мәғәнәһеҙлек.

ШАҢДАУ

"УЛҒА - БОТ, ҠЫҘҒА - ҠАНАТ"

"Киске Өфө"нө йолаларыбыҙға ихтирам менән ҡарағаны, уларҙы иҫебеҙгә төшөрөп торғаны өсөн дә яратам. Былтырғы йылдың аҙағында "Улға - бот, ҡыҙға - ҡанат" тигән халҡыбыҙҙың һуғымға бәйле йолалары хаҡындағы мәҡәләне лә ҡыҙыҡһынып уҡыным, кәңәштәрҙе күңел һандығына һалып ҡуйҙым.

Ысынлап та, башҡорт йолалары ауылдарҙа нығыраҡ һаҡлана шул. Беҙҙең Баймаҡта ла ҡунаҡсыл, йомарт халыҡ йәшәй. Ҡунаҡтың олоһона ла, кесеһенә лә иң хөрмәтле ризыҡ - бишбармаҡ әҙерләнә. Бишбармаҡты халҡыбыҙ төрлөсә әҙерләй. Әбйәлилдәр, мәҫәлән, бишбармаҡҡа тигән һалманы оҙонсалап ҡырҡа. Баймаҡтар шаҡмаҡлап йә ромб итеп ҡырҡа. Һалманы йәйеү өсөн дә оҫталыҡ кәрәк. Ул ныҡ йоҡа итеп йәйелергә тейеш. Үҙем 6-7 пар ҡунаҡ өсөн 4-5 йомортҡанан 6 йәйем һалма әҙерләйем. Уртаса табаҡҡа ваҡлап туралған ит, тоҙлоғонда бешкән һуған һалып, өҫтәлгә ҡуям. 2-3 урынға бешкән картуф, кәбеҫтә, кишер ултыртам. Ә һуғым ите ашау табынында ҡаҙы, ҡарта, бауыр-йөрәк, ҡабырға, һум итенән өлөштө айырым һәр ҡунаҡтың алдына бирәм. Аҙаҡ һәр береһе уны алып ҡайтып китә. Малды һуйыусыға салыу һөйәген биреп ҡайтарабыҙ. Һуғым ашына башлыса күрше-күлән, туғандар саҡырыла. Сиратлап һуғым ашына йөрөү бер ай тирәһе дауам итә ауылыбыҙҙа. Тултырма, ҡаҙы тултырыу ҙа күмәкләп башҡарыла. Хәҙер кеше һуғымға йылҡы малына өҫтөнлөк бирә, ҡураһында булмағандар уны һатып ала. Һыйыр итенә тана, һарыҡ, ҡаҙ иттәрен ҡушып һалып бешерһәң, ит тә, һурпа ла тағы ла тәмлерәк була. Башҡа төбәктәрҙә нисегерәк атҡарыла икән бишбармаҡ бешереү, һуғым ашына йөрөү кеүек йолалар?

Зәһирә ОМОРҘАҠОВА.
Баймаҡ районы.

✓ *Өзләү тауышы саф һәм моңло. Бына ул өзләүен тамамланы. Һуңғы ауаздарын өзләгәндә, әллә һулышы, әллә һағышы күкрәген ярып килеп сыға һымаҡ. Был моң барыһын да ныҡ тәьҫирләндерә.*

ТАРИХ ЯРСЫҠТАРЫ

Татьяна Львовна Сухотина-Толстая (1864-1950) бөйөк урыҫ яҙыусыһының өлкән ҡыҙы. Ғүмере буйы рухи яҡтан атаһының иң яҡын кешеләренең береһе була. Яҙыусы өлкән йәштәрҙә сағында ҡатыны менән аңлашылмаусылыҡ барлыҡҡа килгән йылдарҙа ла Татьяна Львовна атаһын аңлай. "Ул атаһының да, әсәһенең дә күңелен йыуатырлыҡ яйлы һүҙҙәр таба ине", - тип яҙа уның хаҡында Л. Толстойҙың секретары В. Булгаков. Т. Л. Толстаяның иҫтәлектәре һәләтле яҙыусы ҡулы менән яҙылған. Тәүге иҫтәлектәр көндәлектәрен ул ун дүрт йәшендә башлай һәм ғүмере буйы дауам итә. Билдәле булыуынса, Лев Толстой башҡорт ҡымыҙы эсергә һәм далала ял итергә ғаиләһе менән дә килә. Таня башҡорттарҙы бик ярата һәм йылы иҫтәлектәр яҙып ҡалдыра. Был иҫтәлектәр 1976 йылда Мәскәү ҡалаһында нәшер ителгән "Т. Л. Сухотина-Толстая. Воспоминания" тигән китабынан тәржемә итеп алынды.

ТОЛСТОЙҘЫҢ БАШҠОРТТАРҘА БУЛҒАНЫ,

бәйге ойошторғаны

* * *

Атайым, Степа (хеҙмәтсе - **М. Б.**), Ханна (Толстойҙарҙа бала ҡараусы - **М. Б.**) һәм хатта бәләкәй һеңлем Маша күпләп ҡымыҙ эстеләр. Улар иртә менән тирмәгә китәләр. Тирмәлә уларҙы беҙ Мөхәммәтша Романович тип йөрөткән ғәжәп яғымлы һәм әҙәпле ҡарт башҡорт ире ҡаршы ала. Ул тирмә иҙәненә түшәлгән келәм өҫтөндәге яҫтыҡҡа аяҡтарын бөкләп ултырып ала, турһыҡтарҙағы ҡымыҙҙы болғандырып ебәрә, ижау менән тустаҡтарға ҡымыҙ ҡоя ла илтифатлы ҡиәфәттә ҡунаҡтарына һона. Атайым тустаҡты ҡушҡуллап ала ла бер тынала һемереп ҡуя.

Мөхәмәтша уның эсеп бөткәнен көтөп ултыра ла тағы ҡымыҙ ҡоя. Атайым ҡайһы саҡта икенсе тустаҡты ла бөтөргәнсе эсә лә, маҡтай.

Мин ҡымыҙ эсмәйем. Һаулығым насар булмаһас, минә ирекһеҙләмәйҙәр ҙә. Ирҙәр ҡымыҙ эскән саҡта, мин тирмәнең бүстау менән бүленгән икенсе яғына инәм. Унда Мөхәмәтшаның ҡатыны Әлифә менән ейәнсәре Һәҙиә йәшәй. Әлифә һөйкөмлө генә, мөләйем, шул уҡ ваҡытта ире кеүек баҫалҡы һәм итәғәтле ҡарсыҡ. Һәҙиә - йәш кенә, бик матур ҡыҙ, ҡап-ҡара күҙле, ғәжәп һөйкөмлө итеп йылмая.

Ҡатын-ҡыҙҙар ирҙәргә йөҙҙәрен күрһәтмәй. Шуға ла Һәҙиәгә ҡымыҙ эсеп ултырған ирҙәр эргәһенән үтергә тура килһә, ҡара бәрхәт еләне менән йөҙөн ҡаплай һәм йылдам ғына сығып китә.

Ҡатындар яғында мин ҡымыҙ бешергә ярҙам итәм. Йылҡы тиреһенән тегелгән ҙур һауыттарҙа бейә һөтө әсетеләр һәм оҙон ағас бешкәктәр менән болғатып торалар. Ҡымыҙҙы ни тиклем йышыраҡ бешәһең, шул тиклем һәйбәтерәк була икән. Мин башҡорт ҡатын-ҡыҙҙары кеүек талғын ғына итеп бешә алмайым.

Башҡорт ҡатын-ҡыҙҙары асыҡ сағыу төҫлә туҡыманан тегелгән кин, иркен күлдәк кейә, итәгенә икенсе төҫтәге туҡыманан ҡатмар һалына, иҙеү тирәһенә таҫма һалына һәм тәңкәләр тағыла. Толом остарына ла тәңкә тағалар. Мин улар менән бейә һауған ергә лә бергә барҙым. Һәҙиә әле лә күҙ алдымда. Зифа буйлы, аяҡтарында ситек, башына бәрхәт елән бөркәнгән. Еләнаҫтынан оҙон толомонаң осона таҡҡан тәңкәләре күренә. Атлаған һайын был тәңкәләр сыңлап китә. Ул беләгенә баш күнәк элеп, бейәләр яғына атлай. Бейәләр алыҫ түгел, тирмәләргә яҡын ғына. Шунда уҡ ҡолондар ҙа бәйҙә тора.

* * *

Ҡайтыр алдынан атайым башҡорттарға бәйге ойоштороп китмәксе булды. Унын үҙенең дә дала аттарының сабышын ҡараһыһы килә ине.

Тирә-яҡҡа бәйге тураһында хәбәр таратылды. Теләүселәр көнөнә, сәғәтенә беҙҙең хуторға йыйылырға тейеш ине.

Атайымдың был ниәте башҡорттарға бик оҡшаны. Улар аттарын бәйгегә әҙерләй башланы. 10-11 йәшлек малайҙарҙың менгеләренә һыбай атланып, дала буйлап сапҡанын йыш күрергә була ине.

Атайым еңеүселәргә бүләктәр әҙерләнә: беренсе урынға - сит ил мылтығы, икенсеһенә - көмөш сәғәт. Артабанғыларына ебәк елән, ебәк яулыҡтар һәм башҡалар.

Бәйге башланыр алдынан бер нисә көн элек үк беҙҙең йорт янында тирмәләр ҡора башланылар. Һарыҡ һуйып ит бешерҙеләр, бейә һауып ҡымыҙ бештеләр. Атайым инглиз тоҡомло ике йәшлек тайын һуғымға бирҙе.

Башҡорттар далаға йыйылды ла, асыҡ һауала ергә түшәлгән келәмдәргә ултырып, ҡымыҙ эсте, сатраш уйнаны, йырланы, бейене...

Күр күнелле Михаил Иванович үҙенең өс ҡатыны менән килде. Улар әллә күпме бейәләр әйәртеп килде. Михаил Иванович атайым менән сатраш уйнаны, әммә күп осраҡта атайым еңеүсе булды.

Европа музыкаһына өйрәнгән беҙҙең ҡолаҡтарыбыҙ өсөн көнсығыш йырҙары ят ине. Көйҙәр һағышлы, моңло. Ҡурайҙа, һорнайҙа, тағы әллә ниндәй ят ҡоралдарҙа уйнаған ошо көйҙәргә башҡорттар талғын ғына баҫып бейей ине...

Ҡайһы бер башҡорттар тамаҡтары менән көй сығара ине (һүҙ өзләү тураһында бара - **М.Б.**). Был ҙур оҫталыҡ талап иткән ғәжәп һөнәр. Бындай һөнәргә эйә булыусыларҙы башҡорттар юғары баһалай һәм ундайҙар бик һирәк.

Бәйгегә шундай бер оҫта килгәйне. Ул уйнаған саҡта барыһы ла тын ҡала ине. Башҡорт келәмгә аяҡтарын бөкләп ултыра, өҙләгәндә маңлайында тамырҙар бүртә, бите буйлап тир аға. Йөҙө үҙгәрешһеҙ, ирендәре лә хәрәкәтһеҙ, тик ҡайҙалыр тамаҡ төбөндә ниҙер көй сығара. Өҙләү тауышы саф һәм моңло.

Бына ул өзләүен тамамланы. Һуңғы ауаздарын өзләгәндә, әллә һулышы, әллә һағышы күкрәген ярып килеп сыға һымаҡ. Был моң барыһын да нык тәьҫирләндерә.

- Йә, тамаҡ төбөнә йәшергән музыка ҡоралын күрһәт әле, - ти атайым.

Башҡорттоң арыған йөҙөндә йылмайыу сағыла, ул башын һелкә. Уға күпереп торған ҡымыҙ менән мөлдөрәмә тулы тустаҡ бирәләр. Ул сарсаған, ҡымыҙҙы бер тынала эсә лә, ҡулдарын күкрәгенә ҡуйып ял итә.

Ҡымыҙ тултырылған тустаҡ туктауһыҙ ҡулдан-ҡулға китә.

Түнәрәк эсендә ике башҡорт көс һынаша. Ул әсул түбәндәгесә: ике кеше ҡапма-ҡаршы ултыра ла аяҡ табандарын бер-береһенә терәй. Шунан нык ҡына таяҡ алып икеһе лә шуға тотона ла таяҡты үҙ яҡтарына тарта башлайҙар. Тубыҡтар саҡ ҡына бөкләнгән була. Тубыҡтары яҙылып, аяғүрә баҫҡан кеше еңелә. Ә уны тартып торғоҙоусы еңә.

Мин һәр ваҡыт башҡорт ҡатын-ҡыҙҙары эргәһендә булдым. Уларҙың йырҙарын тыңланым, бейеүҙәрен ҡараным.

Бәйгелә беҙҙең атыбыҙ ҙа ҡатнашты. Ул бишенсе булып килде. Һыбай сапҡан малайҙар шатланышып бүләк алалар ҙа атайҙарына тоторалар.

Иртәгеһенә барыһы ла таралыша башланы.

Бәйгенең башынан аҙағынаса бер генә тәртип һаҡлаусы ла булманы, тәртип тә боҙолманы. Бөтөн саралар ҙа һәүетемсә, тыныс, баҫалҡы, тәртипле, шул уҡ ваҡытта ғәжәп күңелле үтте. Бер генә аңлашылмаусанлыҡ та булманы.

Бер аҙҙан беҙ Һамар яҡтарынан ҡайтып киттек.

Мәрйәм БУРАҠАЕВА тәржемәһе.

(Аҙағы. Башы 5-се һанда).

БАШҠОРТ ҠАМУСЫ

Иван ЛЕПЕХИН

XVIII БЫУАТҠА СӘЙӘХӘТ

Аяуһыҙ эҫе булғанлыҡтан, төшкөләктә туҡтап тороп, аттарҙы күгәүендәрҙән ҡурсалар өсөн ут һалып, төтөн ебәрергә мәжбүр булдыҡ. Беҙ туҡтаған урын бейек тауҙар менән уратып алынған тәрән үҙәнлек ине, тауҙарҙың иң бейеге Йылан Тау тип атала. Был атама башҡорт әкиәттәренә ярашлы бирелгән: йәнәһе, борон бында бик ҙур йылан йәшәгән булған, ул Келәнсе исемле батыр тарафынан үлтерелгән, ә ул ошо дошманын еңеү әмәлен уйлап тапҡан икән. Ул ҡылысын ат тире менән һөрткән, башҡорттар йылҡының тире йыланды үлтерә ала, тип иҫәпләй; улар хәҙер ҙә йыланды тиҙ үлтереү өсөн ҡамсынан да яҡшыраҡ ҡорал юҡ, тип уйлай, сөнки уға ат тире һеңгән була. Был хөрәфәтле башҡорт риүәйәттәренә ҡағыла, әммә был тау бынан башҡа ла иғтибарға лайыҡ.

Аҫтындан Йылға (автор Астындан Жилга - подземельная речка, тип теркәгән. - **Ред. иҫк.**) тигән йылғасыҡ үҙәнде уртаға бүлеп аға. Ул үҙәндең төньяҡ тарафынан урғылып сыҡҡан шишмә булып, өс йөҙ сажин самаһы ағып килеп, Йылан тауының аҫтынан сығыусы төрлө шишмәләр менән ҡушыла, төшкөләк яғынан көньяҡ-көнсығышҡа табан борола бирeп, шул уҡ тауҙың киң ауыҙына бик шәп ағымы менән шаулап инеп китә. Йылан Тауҙы һәр яҡлап йөрөп, һыуҙың өҫкә сыҡҡан урынын табыр өсөн ҡаршылағы үҙәндәрҙе ҡарап сығыуыбыҙ бушҡа ғына булды. Быны, бәлки, бер нисә тиҫтә саҡрым аранан эҙләргә кәрәктер. Был йылғасыҡ беҙгә тау мәмерйәләренең нисек барлыҡҡа килеүен асыҡ фаразларға мөмкинлек бирҙе. Кискә табан беҙ мәмерйәләре булған Ағиҙел ярына килеп еттек.

Ваҡыт һуң булғанлыҡтан, уларҙы ҡарап сығыуҙы кисектереп тороп, Муйнаҡ Таш (гора Шея тип, автор яңылыш тәржемә итә. - **Ред. иҫк.**) тигән тауҙа урынлаштыҡ. Бынан Ағиҙел йылғаһының бәләкәй генә шишмәләй булып күренә. Ағиҙел йылғаһының ике ярын төшкил иткән төрлө тау ҡаялары урыны-урыны менән боронғо ҡалаларҙың хәрабаларын хәтерләтә: ҡайһылары башняға оҡшаһа, икенселәре бағана кеүек күренә; бәғзеләре бөтөнләйгә яҡшы нығытмаларға оҡшаған. Ҡот осҡос упҡындарҙы хасил иткән тарлауыҡтар, ҡуйы урмандар, ҡыҫынҡы үткәлдәр һәм ҡая-ярлауҙар беҙгә үҙ күҙҙәребеҙ аша ихтилалдар ваҡытында башҡорттарҙың ни өсөн тәбиғәт үҙе яратҡан нығытмаларға өмөтләнеүен күрһәтте.

Башҡорттарҙың текә тау битендә лә һәҙәк ерҙәгеләй аттар менән тегеләй-былай үтеп йөрөүен күҙәтеүҙән беҙ ҙур ҡәнәғәтләнеү ала инек; бында һыбай йөрөүҙең тауҙан йәйәүлән төшкәнгә ҡарағанда хәүефһеҙерәк булыуын үҙебеҙ ҙә күрҙек: тауҙарҙа утлап йөрөүсе башҡорт аттары ергә һыланып атлағандай тойола, улар иң бейек һәм текә ерҙән дә тар ғына һуҡмаҡ буйлап төшә ала.

Беҙҙең өсөн ғәҙәти булмағанлыҡтан, һыбай йөрөү ауыр булды һәм беҙҙе нык йонсотто; һәйбәт, һалҡынса саф һауа беҙҙе тыныс йоҡоға һалды: әммә ул оҙаҡҡа һуҙылманы.

(Дауамы бар).

✓ *Хатта бөгөн дә күптәр психолог менән психиатрҙы бутай. Бындайҙарға ябай ғына бер миҫал: йоҡоһоҙлоҡтан йонсоған кешегә психиатр дарыу яҙып бирәсәк, ә психолог йоҡоһоҙлоҡҡа алып килгән сәбәптәрҙе таба.*

ҮҘЕҢДЕ ЛӘ шул саҡта

Заманалар үҙгәреү менән бергә кешенең донъяға ҡарашы ла, уны ҡабул итеүе, шул уҡ ваҡытта донъялыҡтың ҡуйған талаптарына мөнәсәбәт тә үҙгәрә, шуға яраҡлаша, ҡулайлаша, яйлана бара. Әле ҡасан ғына халыҡ медицина ярҙамынан баш тартҡан булһа, бөгөн артыҡ кәрәк түгеллеген белә тороп та табипҡа күренеп сығыуҙы хуп күрә, йәғни, профилактика өсөн. Бынан бер нисә йыл элек төшкө ашты кафеға инеп ашап сығыуға ҡырын ҡараһаҡ, хәҙер был иң еңел юлдарҙың береһе кеүек. Кисә генә косметологтың кем икәнен дә белмәһәк, бөгөн иһә ҡатын-ҡыҙҙар ғына түгел, ир-егеттәр ҙә баш тартмай матурлыҡ салондары хеҙмәтенән. Йәғни, заманға ҡулайлашабыҙ. Шуның кеүек, беҙҙең көндәрҙә психологҡа һәм стилистҡа мөрәжәғәт итеү ҙә ғәҙәти күренешкә әүерелеп бара. Ә инде был өлкә белгестәрен үҙебеҙҙең милләттән эҙләгәндәргә лә алыҫҡа китергә түгел - улар менән әңгәмә тәҡдим итәбеҙ. Психолог Гөлнәзирә ЙӘНТҮРИНА менән стилист Руфина ҒӘЛИНУРОВА беҙҙә ҡунаҡта.

▸ Әйҙәгеҙ әле, иң башта шуны асыҡлап китәйек: психолог һәм стилист тигән төшөнсәләр халыҡ телендә, халыҡ араһында ҡасандан барлыҡҡа килде? Яңылыҡмы улар беҙҙең йәмғиәттә, әллә элек тә булғанмы?

Г. Йәнтүрина: Психология иң боронғо фәндәрҙең береһе ул. Уның меңәр йыллыҡ тарихы бар. Кешелектә йәнде аңлау ихтыяжы тыуыу менән психология ла барлыҡҡа килгән. Йәғни, ул йән тураһындағы фәлсәфә. Боронғо авторҙар йыш ҡына үҙҙәренең ижадында кеше тәбиғәтенә, йән һәм аҡыл үҙенсәлектәренә лә урын биргән. Улар кешенең эске кисерештәре, үҙ-үҙе менән бәхәсләшә алыуы, шәхес булараҡ формалашыу юлдары хаҡында ла яҙған. Гиппократ, Платон, Аристотель исемдәре беҙгә тәүге йән хаҡындағы яҙмаларҙы биргән.

Кешене Аллаһы Тәғәлә шундай камил итеп яралтҡан, уның хатта йәнен дауалау ысулдары ла үҙенә үк һалынған. Элек-электән кешеләр бер-береһе менән һөйләшә, аралаша алған. Эс серҙәрен, зарын, борсолоуҙарын кемгәләр һөйләп, кәңәшләшә белгән. Йәненә йыйылған кире тойғоларын сығарған һайын уның ҡуҙғыуы баҫылған, тынысланған. Боронғо башҡорттарҙа ниндәйҙер йән ғазабына дусар булған, шаңҡыған, бөгөнгө тел менән әйткәндә, шок хәленә ингән кешене тауташ араһына йәки урманға алып барып ныҡ итеп ҡысҡыртҡандар. Был да үҙенә күрә бер психологик алым булған. Шул уҡ эмоцияларҙы сығарыуға булышлыҡ иткән йырҙар, бәйеттәр, сеңләүҙәр ҙә йәнде дауалау ысулдары ул.

Р. Ғәлинурова: Стиль тарихы ул шул уҡ кейем тарихы икәнде аңлайһығыҙҙыр. Кеше бик боронғо замандарҙа өшөүҙән йәки оят тойоуҙан кейенә башлағандыр, тигән фараздар бар. Яйлап халыҡ араһында синфи тигеҙһеҙлек ҡалҡып сыҡҡан һайын кейем дә төрләнгән, унда үҙенсәлектәр, өҫтәлмәләр, биҙәктәр барлыҡҡа килгән. Элегерәк һәр кем үҙенең йәшәгән урынына, сығышына, хеҙмәтенә ҡарап кейенгән. Кейеменә ҡарап, уның титулын, ниндәй эш менән тамаҡ туйҙырыуын йәки ниндәй милләт вәкиле булыуын яңылышлыҡһыҙ әйтә алғандар. Бөгөн донъялар төптө үҙгәргән, шул иҫәптән кейенеү мәсьәләһе лә икенсе юҫыҡта. Әммә нисек кенә булмаһын, кейенеү беҙҙә ашауҙан ҡала икенсе урынды биләйҙер, тиһәм дә хата булмаҫ. "Кейемгә ҡарап ҡаршы алалар" тигән әйтем дә үҙ эсенә оло мәғәнәне һыйҙыра. Әлбиттә, аҡылға ҡарап оҙаталар, әммә стилле, матур кейем әлегә берәүҙе лә битараф ҡалдырғаны юҡ.

▸ Тимәк, бөгөн бындай һөнәр эйәләре хеҙмәтенә ихтыяж бар. Күберәген кемдәр мөрәжәғәт итә инде һеҙгә?

Г. Йәнтүрина: Сит илдәрҙә үҙ һаулығына, рухи донъяһына битараф булмаған һәр кешенең шәхси психологы бар. Шул иҫәптән ғаилә психологы ла тоталар. Беҙҙә иһә оҙаҡ йылдар психологҡа мөрәжәғәт итеүҙе өмөтһөҙлөк сигендәге ауырыуҙың ихтыяжы итеп кенә белделәр. Хатта бөгөн дә күптәр психолог менән психиатрҙы бутай. Бындайҙарға ябай ғына бер миҫал: йоҡоһоҙлоҡтан йонсоған кешегә психиатр дарыу яҙып бирәсәк, ә психолог йоҡоһоҙлоҡҡа алып килгән сәбәптәрҙе таба һәм һәм уларҙы еңелерәк кисереү йәки иғтибар итмәҫкә өйрәнеү юлдарын һеҙҙең менән бергә эҙләйәсәк.

Рәсәйҙә психолог ярҙамы менән ҡулланыу бынан бер егерме йылдар әүәл генә ғәмәлгә инһә, беҙҙең халыҡ әле күптән түгел генә был хеҙмәткә мөрәжәғәт итә башланы. Башта, әлбиттә, ҡатын-ҡыҙҙар килде. Йәшәйештең дә, ғаиләнең дә рухи яғын ҡайғыртыусы булған ҡатын-ҡыҙ тәбиғәте менән дә нескәрәк, эмоцияларға бирелеүсәнерәк бит инде. Шунлыҡтан, иң тәүге туп та уларға килеп бәрелеүсән. Ә улар түҙемлектең дә сигендә ултырып түҙә, сабыр итә. Шул сабырлыҡ күптәрҙе психологик ҡаҡшау кимәленә алып килә лә инде. Башлыса ҡатын-ҡыҙҙар бына ошондай хәлдә килә лә инде миңә.

Кеше үҙенең эске донъяһында шундай оло көс ятыуын, үҙен-үҙе һауыҡтыра алыу һәләте барлығын белмәй. Мин иһә уға ана шул көстөң ниндәйҙер бер өлөшөн генә уята, ҡуллана алырға өйрәтәм. "Шулай итһәң, шулай була" тип әйтеп кенә түгел, ә "Шулай булһын өсөн" ниндәй йүнәлеш алырға, уйҙы, хыялды нимәләргә көйләргә һәм ниндәй маҡсатҡа ынтылырға икәнде белеү зарур.

Әлеге көндә минең клиенттар араһында йәштәр ҙә, ир-егеттәр ҙә, ололар ҙа бар. Хәҙер халыҡ шулай уҡ проблеманы хәл итеү түгел, ә проблема булдырмау өҫтөндә лә эшләргә өйрәнә. Һәр хәлдә, тормошта ла, эштә лә, ғаиләлә лә уңышлы булырға ынтылғандар шулай итә.

Кеше үҙенең эске донъяһында шундай оло көс ятыуын, үҙен-үҙе һауыҡтыра алыу һәләте барлығын белмәй. Мин иһә уға ана шул көстөң ниндәйҙер бер өлөшөн генә уята, ҡуллана алырға өйрәтәм. "Шулай итһәң, шулай була" тип әйтеп кенә түгел, ә "Шулай булһын өсөн" ниндәй йүнәлеш алырға, уйҙы, хыялды нимәләргә көйләргә һәм ниндәй маҡсатҡа ынтылырға икәнде белеү зарур. Әлеге көндә минең клиенттар араһында йәштәр ҙә, ир-егеттәр ҙә, ололар ҙа бар. Хәҙер халыҡ шулай уҡ проблеманы хәл итеү түгел, ә проблема булдырмау өҫтөндә лә эшләргә өйрәнә. Һәр хәлдә, тормошта ла, эштә лә, ғаиләлә лә уңышлы булырға ынтылғандар шулай итә.

Р. Ғәлинурова: Мин ҡалалағы ниндәйҙер сауҙа үҙәге йәки ҙур магазиндар менән килешеү нигеҙендә лә, айырым клиенттар менән дә эшләйем. Мәҫәлән, һуңғы ваҡытта "Ғаилә" сауҙа-күңел асыу комплексында булдым. Бында миңә мөрәжәғәт иткән кеше ваҡытын үткәреп, магазин ҡыҙырып йөрөү мәшәҡәтенән азат. Иң башта кеше үҙенә ниндәй кейем кәрәк икәнлекте белмәҫкә лә мөмкин. Мин уның нимә теләүен, был кейемдең ниндәй осраҡ өсөн һайланыуын һәм ҡайҙа, кем булып эшләүен һорашам. Әлбиттә, был тәңгәлдә клиент менән фекерләшеү, уның ҡараштарын самалау мотлаҡ. Һөнәрем буйынса мин уның уй-теләктәрен, нисек булырға ынтылыуын, әлеге ваҡытта ниндәй кәйефтә, хатта ниндәй йәшәйештә икәнлеген дә самалап өлгөрөргә тейешмен. Ниндәйҙер кимәлдә психолог һәләте лә кәрәк. Сөнки кейемдә кешенең эске донъяһы сағыла ла инде. Мәҫәлән, шәхси тормошондағы ауырлыҡтар йәки күңелһеҙлектәр шауҡымында кеше ауыр тондарға, ҡара-һоро төҫтәге кейемдәргә күсеп китергә мөмкин. Был иһә уны тағы ла нығыраҡ баҫа. Мин быны аңғарам һәм клиентҡа икенсерәк стиль тәҡдим итәм. Уның кәүҙә төҙөлөшөн дә, характер һыҙаттарын да күҙ уңында тотам, әлбиттә.

Күптәрҙең иң яңылышҡан бер фекере: сағыу төҫтәр еңел-елпелек билдәһе, йәнәһе. Был төптө хата. Иң ҡыйыу сағыу төҫтө лә артыҡ күҙҙе ҡамаштырмаҫлыҡ итеп ҡулланып була. Бары төҫтәр менән эш итә белергә генә кәрәк.

Минең клиенттар араһында ла ҡатын-ҡыҙҙар ҙа, ир-егеттәр ҙә етерлек. Бөгөн кеше кейенә белеү - ул мәҙәниле булыуҙың бер өлөшө икәнен аңлай. Мәҫәлән, әле ошо көндәрҙә генә декрет ялынан эшкә сығырға теләгән йәш әсә менән кейем һайланыҡ. Баланан һуң ул бер аҙ тулыланған һәм өйҙә ултырып, стиль йәһәтенән дә артта ҡалған. Алдан телефондан аралашыу барышында мин ҡаланың ҡайһы магазиндарына барырға мөмкинлекте самалап ҡуйғайным инде. Уның менән иһә ике сәғәт эсендә ҙур булмаған суммаға кәрәкле әйберҙәрҙе һайлап алдыҡ. Кеше, ғәҙәттә, әхирәттәре йәки туғандары менән йөрөгәндә барыбер ҙә тартына, ә стилистҡа ул белгес итеп ҡарай һәм "шул-шул етешһеҙлектәремде йәшерергә теләйем, шулайыраҡ күренгем килә..." тип ҡыйыу рәүештә әйтә лә ала.

▸ Гөлнәзирә Сәфәрғәле ҡыҙы, бына һеҙ кешенең бар ҡайғыларына ла үҙендә үк дауаһы бар, тинегеҙ. Ошонан сығып, шундай һорау тыуа: ни өсөн беҙ шул көстө үҙаллы файҙалана алмайбыҙ, артыҡ ялҡауға әйләнеп китмәнекме икән? Проблемаларға ҡаршы тора белмәйбеҙ, "ҡара һыҙыҡтар"ҙан үтә алмайбыҙ, һынабыҙ, бөгөлөп төшәбеҙ. Кеше бит электән дә йәшәү саралары тапҡан. Бөгөн уға мотлаҡ психолог ярҙамы кәрәк. Шул уҡ стилист мәсьәләһендә лә беҙ уйларға, эҙләнергә теләмәйбеҙ түгелме? Рәхәт тә инде һинең өсөн кемдер берәү хәл итһә...

Г. Йәнтүрина: Үҙ халәтен аңлай, анализлай алған кешеләр бик һирәк. Күп осраҡта әҙәмдең башы ҡатып китһә, ул шул ауранан сыға алмай ҙа ҡуя. Йәғни, күңеле ҡараға убылғандан убыла ғына бара. Был хәл берәүҙәрҙә яҡынын юғалтыуҙан, икенселәрҙә ғаиләһе тарҡалыуҙан, өсөнсөләрҙә яуапһыҙ мөхәббәттән булырға мөмкин. Эскелек, наркомания кеүек яман ғәҙәттәрҙән дауаланыу мәлендә, башҡа ауырыу кисергәндә, хатта тиктомалдан да кешенең рухы һынып китергә мөмкин. Был үҙенә күрә йән ауырыуы. Был тәңгәлдә беҙгә көн һайын һөжүм иткән стрестарҙы, эмоцияларҙы тышҡа сығара алмаған осраҡтарҙы, йән-фарман елгән йәшәү темпын да күҙ уңынан ысҡындырырға ярамай. Һиңә ярҙам итергә ынтылған яҡындарҙың, әхирәттәрҙең дә кәңәше төрлөсә була. Улар һинең булмышыңды түгел, ә тап шул ситуацияны ғына күрә һәм шунан сығып фекер йөрөтә. Шунлыҡтан, йән ауырыуына дусар булғанда бары тик көслө, аналитик аҡылға эйә булғандар ғына үҙ-үҙе менән идара итә ала. Ә идара итә алмағандар төрлө күңелһеҙ аҙымдар яһай, психикаһы боҙола, ғаиләһендә мөнәсәбәттәр насарая һ.б.

Психолог менән аралашыу, уның ярҙамын ҡабул итеү ялҡаулыҡ, йомшаҡлыҡ түгел, ә, иң беренсе сиратта, үҙеңде ҡайғырта белеү ул. Һинең күңел бөтөнлөгөң һинән башҡа берәүгә лә кәрәкмәй. Белгес һинең рөхсәтең менән һинең үк проблемаларыңдың сығанағын билдәләй һәм иң зыянһыҙ булған юлды һайларға ярҙам итә. Ул һеҙгә ситуация ыңғайына йөрөргә түгел, ә ситуация менән идара итергә өйрәтә.

Р. Ғәлинурова: Мин иһә стилист хеҙмәтен яҡлап, түбәндәгеләрҙе әйтер инем. Гөлнәзирә

✓ Ул мотлаҡ һеҙҙең финанс хәлегеҙҙән дә сығып эш итәсәк. Ҡиммәтле кейем - матур кейем, тигән төшөнсәнең һәр ваҡыт асылына тура килеп бармағанын да беләбеҙ. Шунлыҡтан, һайлап ала белеү ҙә бер һөнәр.

ЯРАТЫРҒА ӨЙРӘН — башҡалар ҙа һине яратыр...

Сәфәрғәле ҡыҙының һүҙҙәре менән килешәм - бөгөнгө йәшәү темпы үтә лә етеҙ. Иртәнән кискәсә эшләгән, балаларына, ғаиләһенә ваҡыт еткерә алмағандар аҙ түгел. Һәм шул кеше ниндәйҙер мәлдә үҙенең өҫ-башын да ҡайғыртырға тейеш. Ул, әлбиттә, быға өлгөрә алмай, булғанына риза булырға йәки килеп төртөлгәндә сыға һалып һатып алғанды кейеп йөрөргә мәжбүр. Ә инде стилист менән алдан һөйләшеп, ярты йылға бер ике-өс сәғәтен бүлһә, белгес уға универсаль ҡулланып була алырлыҡ, стилле, заманса һәм уңайлы әйберҙәр һайлап алып бирешәсәк. Һис икеләнмәгеҙ: стилист һәр хәлдә кейем өлкәһендә һеҙҙән күберәк белә, ул көнө-төнө шуның менән шөғөлләнгән, һайлап өйрәнгән. Ул мотлаҡ һеҙҙең финанс хәлегеҙҙән дә сығып эш итәсәк. Ҡиммәтле кейем - матур кейем, тигән төшөнсәнең һәр ваҡыт асылына тура килеп бармағанын да беләбеҙ. Шунлыҡтан, һайлап ала белеү ҙә бер һөнәр.

▸ Клиенттарығыҙ араһында ауыл халҡы бармы? Мәҫәлән, ауыл уҡытыусыһы йәки хужабикәһе килеп, "Ярҙам итегеҙ әле" тигән осраҡтар булдымы?

Р. Ғәлинурова: Йәштәр араһында бар, сөнки ҡалаға йөрөп эшләгәндәр, офистарҙа хеҙмәт иткәндәр хәҙер ауылдарҙа ла күп. Мин кейем һайлауҙа кешеләрҙе ауылдыҡы йә ҡалаҡы тип бүлә алмайым, мине күберәк уларҙың теге йәки был стиль менән үҙҙәрен ни ҡәҙәр үҙгәртә йә яңырта алыуҙары ҡыҙыҡһындыра. Ә инде ауыл уҡытыусыларының имиджын үҙгәртеүҙә бик теләп ҡатнашыр инем.

Г. Йәнтүрина: Бынан ун йыллап элек үк, әле Сибайҙа йәшәгән сағымда, Баймаҡ районының төпкөл ауылынан бер ҡатын психологик ярҙам һорап килгәйне. Тимәк, ул йән дауаһын профессионалдан алыуҙың ышаныслыраҡ һәм сифатлыраҡ буласағын аңлаған. Шундайҙар бөгөн дә етерлек. Хөрмәтле стилист әйтмешләй, был клиенттың ҡайҙа йәшәүенән түгел, ә аң кимәленең ни дәрәжәлә үҫешкән булыуынан тора.

▸ Психологҡа күберәк ниндәй һорауҙар менән мөрәжәғәт итәләр? Ниндәй проблемалар менән килә кешеләр һеҙгә бөгөн?

Г. Йәнтүрина: Психологик проблемалар үҙ-үҙеңә ышаныс юғалғанда, үҙбаһаң төшөп киткәндә, депрессияла, нимәнәндер йәки кемдәндер ҡурҡҡанда, йәшәү мәғәнәһен юғалтҡанда килеп сығырға мөмкин. Шулай уҡ был бәлә яңғыҙлыҡтан миктәгән, яҡындарын юғалтҡан, олоғайыуын ҡабул итә алмаған, кемдәр менәндер уртаҡ тел тапмаған, йыш конфликт кисергән һ.б. кешеләрҙә лә булып ҡуя. Үрҙә әйткәйнем инде, был йән ауырыуы, тип. Ауырыуға дусар булыусы психолог ярҙамы менән ниндәй осраҡта ла ситуацияның ыңғай яғын күрә белергә, йән тыныслығы һаҡлап ҡала алыу юлдарына, үҙ-үҙенде ярата, ҡәҙерләй белергә өйрәнә. Һыҙыҡ аҫтына алып әйтәм, кеше иң беренсе сиратта үҙен яратырға, хөрмәт итергә тейеш. Һинең үҙеңә булған мөнәсәбәттән башҡаларҙың да мөнәсәбәте төҙөлә. Мәҫәлән, күп осраҡта ҡатындар "Ирем ҡыйырһыта, балаларым тыңламай, коллегаларым һанламай" тип килә. Ни өсөн? Сөнки улар әлегә үҙҙә-рен үҙҙәре ярата белмәй, ҡорбан роленә ингәндәр. Ирҙең теләгән алға ҡуйыу, ауыҙындан өҙөп, балаңа ҡаптырыу әле һинең яҡшы ҡатын, хәстәрлекле әсәй булыуыңды аңлатмай. Улар һинең яҡшылығыңды шулай тейеш тип кенә ҡабул итә. Иң башта улар һине хөрмәт итһен, унан ғына ҡатын йәки әсәй итеп ҡабул итһен. Бына шуға өлгәшергә кәрәк. Уңышлы булыуҙың юлдары бар һәм улар сер ҙә түгел, мин һеҙгә йүнәлеш кенә бирәм, ә ҡалғанын һеҙ үҙегеҙ төшөнәсәкһегеҙ.

▸ Руфина, ә бына кейенеү өлкәһендә психологик проблемалар килеп сығырға мөмкинме? Кейем кешенең эске донъяһының сағылышы ул, тигән фекер ҙә булғайны...

Р. Ғәлинурова: Ундай кешеләр менән мин көн һайын тигәндәй осрашам. Үҙ-үҙеңдән ҡәнәғәтһеҙлек тойғоһо ул кейем мәсьәләһен бер нисек тә урап үтмәй. Миҫал өсөн алғанда, кеше һимереп китә йәки берәй стрестан үҙен ҡартайып ҡалғандай тоя ла, шул хаҡта көнө-төнө уйлай һәм өҫтөндәге кейемдәре лә уны тағы ла тулыраҡ итә йә олоғайыуын нығыраҡ сағылдыра кеүек булып тойола башлай. Кешелә камил булмау комплексы барлыҡҡа килә, ул башҡалар күҙенән йәшеренергә, аралашмаҫҡа тырыша, тартына. Бындай осраҡта мин клиенттың проблемаларын аңларға һәм ярҙам итергә тырышам. Йөҙҙө асҡан, йәшерәк итеп күрһәткән, һомғоллатҡан әйберҙәр аҙмы ни! Уларҙы күрә һәм таба белергә генә кәрәк. Тағы ла кейем һайлаусының үҙенә күренмәгән йәки белһә лә, иғтибар итмәгән, күнеккән күрмәлекле яҡтарын билдәләйем. "Һеҙ бик һөйкөмлө, һеҙгә үтә лә килешә, кәүҙәгеҙ ыҡсым, сырайығыҙ һөйкөмлө", кеүек һүҙҙәрҙе мотлаҡ ҡулланам. Сөнки кеше алған кейеме менән бергә үҙен дә яратырға өйрәнергә тейеш, тип иҫәпләйем.

▸ Һеҙ клиентығыҙға нисек тә ярҙам итергә тырышаһығыҙ, ә ярҙам итә алмаҫығыҙҙы аңлаған һәм был хаҡта тураһын әйткән осраҡтар булғаны бармы?

Г. Йәнтүрина: Ҡайһы бер кешеләр яҡындары менән уртаҡ тел таба алмай һәм улар менән идара итеү асҡысын эҙләп килә. "Ул шулай итмәй, тыңламай, уны нишләтергә?" тиҙәр. Ә асылда "Ул мине тыңлаһын өсөн мин ни эшләргә, нисек булырға тейешмен?" тимәйҙәр. Улар үҙҙәрен үҙгәртергә теләмәй.

Кемдәрҙер бер ҡул һелтәгәндә проблемаларын хәл итеүгә өмөтләнә, шулай уҡ үҙҙәре өҫтөндә эшләүгә күнмәй. Берәүҙәр психолог менән аралашыуға әҙер булмай сыға, улар тартына, эмоцияларын ныҡ йәшерә, һорауҙарға үпкәләй башлай. Икенселәр ышанмаусанлыҡ белдерә, һүҙ көрәштереп, бәхәсләшеп булаша. Бына ошондайыраҡ осраҡтарҙа мин ярҙам итә алмаҫымды асыҡ итеп әйтәм, аралашыуға әҙер булғас килеүҙәрен үтенәм.

Р. Ғәлинурова: Кеше, әлбиттә, беренсе осраҡта оҡшағанын таба алмаҫҡа ла мөмкин. Бындай хәлдә мин башҡа магазиндарға мөрәжәғәт итәм, киңерәк даирәлә эҙләнеүгә көсәм һәм мотлаҡ табып бирәм. Хәҙер бит кейем шундай күп һәм төрлө, стилдәр бихисап, шунлыҡтан, кеше менән теләк нисек тә килеп бер нөктәлә киҫешә.

▸ Эшләп, йәмғиәттә ҡайнап йөрөгән, торлаҡ кеүек етди мәсьәләләр хәл иткән йәштәр өсөн проблемалар былай ҙа күп икәнде беләбеҙ. Ә бына ололарҙы ниндәй хәлдәр психологҡа мөрәжәғәт иттерә?

Г. Йәнтүрина: Үрҙә әйтеп үткәйнем инде, беҙҙең халыҡ йән ғазабын, оҙайлы психологик стрестарҙы ауырыуға һанап өйрәнмәгән, тип. Шул рәүешле совет осоронда ла психолог ярҙамын эҙләү тыйылған төшөнсәләрҙең береһе булған, ул заманда, йәнең ауырый тип иҫәпләйһең икән - ана һиңә психбольница, тип иҫәпләнгән. Бөгөнгө ололар ана шул заман балалары, улар оҙайлы йылдар бар кисерештәрен, ғазаптарын эстә йыйып йөрөп, эстән янып, эстән бөтөп йәшәгән кешеләр. Уларҙың күптәрендә үҙҙәре аңлай алмаған хәүеф, тынысһыҙлыҡ бар.

Ололар тағы ла балалары, бергә йәшәгән йәш ғаилә менән аңлашмаусанлыҡҡа зарланыусан. Өлкән кешегә нимә тип кенә кәңәш итһәм дә, йәштәрҙе был тәңгәлдә ололарға иғтибарлыраҡ, яғымлыраҡ булырға саҡырыр инем. Ата-әсә йәшенә һәр кем етә һәм шул уҡ проблемалар һеҙҙең менән дә булмаҫ, тигән гарантия юҡ.

Пенсияға сығып, өйҙә ултырыуға дусар булғандар ҡапыл ғына үҙҙәрен берәүгә лә кәрәкмәгән итеп тойоп китергә мөмкин. Улар үҙ мәшәҡәттәре менән булған балаларына тынғы бирмәй, мыжып, йәлләтеп аптырата. Был - эшләп, кеше араһында булып өйрәнгәндәрҙең икенсе һыҙатҡа төшә алмай аҙапланыуы. Тормошта һәр ваҡыт ниндәйҙер шөғөлдәрең, ҡыҙыҡһыныуҙарың булырға тейеш. Хаҡлы ялда ла һинең әүрәр, ваҡыт үткәрер файҙалы эштәрең булһын. Хәҙер ҡалала ла, ауылда ла ололар йөрөр урындар бар. Пенсионерҙар "Ағинәйҙәр ҡоро"на ла берләшә, концерттар ҡуя, спорт ярыштарында ҡатнаша, һ.б.

▸ Руфина, ә бына һинең ярҙамыңа мохтажмы ололар?

Р. Ғәлинурова: Пенсия йәшенә ҡараған һәм шул һыҙатҡа етә барғандар миндә йышыраҡ була, тиһәм, бер ҙә арттырыу булмаҫ. Йәштәр хәҙер үҙҙәре лә стиль тигән нәмәне аңлай, интернет һәм башҡа юлдар аша яңылыҡтарҙы өйрәнә һәм кейем һайлай ала. Ә олораҡтар мода артынан эйәреп өйрәнмәгән, улар ҡайҙа нимә осһоҙораҡ, ҡайҙа нимә сифатлыраҡ икәне хаҡында ла хәбәрҙар түгелдәр. Шул уҡ ваҡытта улар көн ағымында сауҙа йорттарын ҡыҙырып йөрөй ҙә алмай. Бөтөн ошо сәбәптәрҙе бергә йыйып, уларҙың күптәре стилистҡа мөрәжәғәт итеүҙе иң отошлоһо тип һанай.

Күптән түгел шулай бер апайҙы кейендерҙем. Олпат ҡына кәүҙәле, күренекле, күркәм ханым. Һөнәре буйынса адвокат. Унын бер үк ваҡытта ҡәтғи ҙә, нәзәкәтле лә булып күренгеһе килә. Элекке ҡараһоро костюмдары, бер тегелештәге күлдәктәре ялҡытҡан. Беҙ уға ҡыҫҡа ваҡыт эсендә заманса, әммә шул уҡ ваҡытта йыйнаҡ та булған кейем-һалым һайлап алдыҡ. Апай күҙ алдында йәшәреп, сағыуланып ҡалды. Һаман да рәхмәт әйтеп яҙа әле...

Кешелә камил булмау комплексы барлыҡҡа килә, ул башҡалар күҙенән йәшеренергә, аралашмаҫҡа тырыша, тартына. Бындай осраҡта мин клиенттың проблемаларын аңларға һәм ярҙам итергә тырышам. Йөҙҙө асҡан, йәшерәк итеп күрһәткән, һомғоллатҡан әйберҙәр аҙмы ни! Уларҙы күрә һәм таба белергә генә кәрәк. Тағы ла кейем һайлаусының үҙенә күренмәгән йәки белһә лә, иғтибар итмәгән, күнеккән күрмәлекле яҡтарын билдәләйем. "Һеҙ бик һөйкөмлө, һеҙгә үтә лә килешә, кәүҙәгеҙ ыҡсым, сырайығыҙ һөйкөмлө", кеүек һүҙҙәрҙе мотлаҡ ҡулланам. Сөнки кеше алған кейеме менән бергә үҙен дә яратырға өйрәнергә тейеш, тип иҫәпләйем.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Был һөнәр эйәләренә мөрәжәғәт итеү йәки итмәү, әлбиттә, һәр кемдең үҙ мәйеле. Әммә тормошта шундай хәлдәр килеп сығып, ярҙам итер кешеләр, өйрәтер, кәңәшләшер яҡындар булмаған осраҡта йәки тормошоғоҙҙо аңлар-аңлатыр мөмкинлек юҡта йәмғиәттә психолог, стилист хеҙмәтләндереүҙәре бар икәнде лә онотмағыҙ. Һис юғында, ҡыҙыҡһыныуҙарҙы ҡандырыу өсөн булһа ла аралашып ҡарарға булалыр.

Әлиә СӘЙҒӘФӘРОВА әңгәмә ҡорҙо.

✓ Тик бала атайға бер ни хаҡҡа ла кәрәкмәй булып сыҡты. Ул китте лә юғалды. Әсәһе иһә яңғыҙ ҡалыуының бар ҡөһөрөн ҡыҙына төшөрҙө. Ураған һайын "атаң балаһы", "атаң ҡошап" тип әрләне.

"Көтмәһәң кәрәк" тип ауыҙ эсенән мығырлап китеп барһа ла, "Тә-әк, - тип уйланы ул машинала кирегә әйләнгәндә, - нисек был эштең осона сығырға? Ул бит үҙе лә, бына, ҡалайтҡанда ла, Палычтың өйөнә ҡайтмай эсеп йөрөрөнә ышанмай. Бығаса шулай булғандыр ҙа, дауаланғандан һуң, ҡабат ҡайҙалыр китер хәлдә лә, инеп күренергә тейеш тә. Ул бит ҡыҙын һағынғайны, тик шул хаҡта ғына һөйләне һуңғы көндәрҙә. Ишеткәндәрен бында килтереп ялғағанда... бигерәк ҡурҡыныс булып китә. Улайһа санаторийҙағыларҙың барыһы ла үлем алдында йөрөй буламы? Ул да, Сафия ла... Ә һуң, теге ваҡыт, Сафия хаҡында барманымы ни һөйләшеү? Нисек белергә? Нисек яңылышмаҫҡа? Нисек, нисек? Башҡа һыймай... Етмәһә, бынау әҙәме кем? Нимә бәйләнде, нимә белә?.. Вәт башҡа бәлә булды, ә!"

Нисек кенә булғанда ла барыһын да асыҡларға тейеш икәнлеген аңлай ине Булат. Шунсама кешене, бигерәк тә Сафияны ҡорбанға килтертә алмай. Ул инде бер тапҡыр әҙәм ғүмерҙәрен ҡыйыуҙа ҡатнашты, икенсе тапҡыр ундайҙы ҡабатламаясаҡ. Бер тапҡыр эске донъяһын ҡыйратырға, намыҫын һалып тапарға юл ҡуйҙы, ҡабат рөхсәт итмәҫ. Үлһә ошолар менән бергә үлер, әммә ташлап ҡасмаҫ.

Һуңға ҡалып ҡына, кеше аяғы һил булғас, Сафияның ишеген шаҡыны. Ҡатын кем икәнлеген аяҡ тауышынан уҡ танып ултырғас, килеп асты ла, кире урынына - тегеү машинаһы артына барып ултырҙы. Ул да үҙенә шөғөл тапҡан - бындағыларға түшәк кәрәк-яраҡтары, ҡорған-фәләндәр тегеп үткәрә көнөн. Машинкаһын Богдан Радионович алып килеп биргән.

Егет инеп тә һаман өндәшмәй ултырғас, Сафия ҡулындағы һүтеп ултырғандарын ҡуйып, ҡарашын күтәрҙе:

- Ни булды?

Булат икеләнде, шуға уратып башланы:

- Сафия, һин батыр кешеме?..

Тегеһе бер нәмә лә аңламаны:

- Нисек? Ниндәй мәғәнәлә?

- Ну-у... Дөйөм алғанда. Кисергәндәреңде уйлағанда, көслөһөңдөр. Ҡарап торғанда сибек кенә булһаң да, артыҡ ҡурҡаҡҡа ла оҡшамағанһың.

- Аңламайым. Ниндәй булыуым ниңә кәрәк әле, бөгөн күрештек, иртәгә хушлашабыҙ, тигәндәй, ҡалай булһам да киләһе аҙнала китәм инде.

Был яңылыҡтан егет әйтергә теләгәнен онотто:

- Кем әйтте?!

Уның ҡапыл былай ҡысҡырып ебәреүе Сафияны оторо аптыратты:

- Кем булһын - врач.

- Богдан Радионовичмы?

- Эйе.

Булат урынынан һикереп тороп уҡ китте, ҙур устарын шытырлатҡансы ыуалап иҙән буйлап әйләнде. Унан, ниндәйҙер бер мөһим нәмәне хәл иткәндәй, ҡатынға яҡын уҡ килеп ултырҙы, тегеһе күҙҙәрен киң асып артҡа шылды. Егет инде ҡапыл ынтылып яурындарынан тотоп алғайны, бөтөнләй бөршәйеп төштө. Булат барыһын да бер юлы һөйләп ташларға тип етди төҫ менән ҡатындың йөҙөнә тура ҡараны ла, ҡурҡыуҙан юғалып ҡалған был йәшкелт-зәңгәр түңәрәк күҙҙәргә төбәлеп ҡалды. Айыра алмай ине ул ҡарашын был төпһөҙ күлдәрҙән. Бындай илаһилыҡты күргәне лә булмағандыр - юҡтыр. Бөтөн тәне, кәүҙәһе аша үтеп ингән һиҙелер-һиҙелмәҫ кенә татлы тулҡындарҙы тойоу йөрәген һуғыуҙан туҡтатты, хатта бар эргә-тирә, донъя, йыһан ҡатып ҡалды. Магнит менән тартылғандай булып, үҙе лә аңламаҫтан, дерелдәп асыла башлаған ирендәргә эйелгәйне генә, тегенеһе:

- Теймә миңә... үтенәм, - тип шыбырлап өлгөрҙө.

Ток һуҡҡандай тәьҫир итте был һүҙҙәр егеткә, ул һеләүһен етеҙлегендә ситкә ырғыны. Уңайһыҙ тынлыҡ урынлашты. Бер аҙҙан ҡатын телгә килде:

- Булат, әйҙә ошо тәңгәлдә матур ғына итеп айырылышайыҡ. Минең һиңә, һинең миңә үпкәң ҡалмаһын. Әгәр ҙә икенсе ваҡытта, башҡараҡ хәлдәрҙә осрашҡан булһаҡ, моғайын, башкөллө ғашиҡ та булыр инем. Һинең яҡшы кеше икәнлегеңде күрәм. Әммә... үҙең беләһең, тигәндәй...

- Нимә беләм? Бер нәмә лә! Һин бит минең менән һөйләшмәйһең, ҡасаһың минән, ҡурҡаһың.

- Аралашҡым килмәй - ышан. Һинең ғәйеп түгел.

- Сафия, хәлеңде аңлайым...

- Нимә аңлайһың һин?! - Ҡатын һарҡып сығып сикәләренән йүгерә башлаған йәштәренән оялыуын асыу менән баҫып маташты, әллә тулышып һыҙлаған күңеле урғып түгелеп киттеме. - Минең кеүек берәүгә лә кәрәкмәгән бала булып үҫтеңме?! Оятһыҙлыҡтан ҡасып-боҫоп йәшәнеңме?! Мыҫҡыл ителдеңме?! Түбәнһетелеү кисерҙеңме?! Балаң... сабыйың үлдеме...

Башҡаса булдыра алманы Булат, ҡысҡырыуҙары үкһеүгә әүерелгән ҡатынды һаҡ, әммә ҡаршылашмаҫлыҡ итеп ҡосаҡлап алды.

- Тынычлан, Сафия, тынычлан, матурым, мин һине бынан ары берәүҙән дә рәнйеттермәм. Тынычлан...

Уның һайын ярһыны, уның һайын буҫлыҡты ҡатын. Егеттең күлдәк түше лыс һыу булды. Берәүҙең дә былай оҙаҡ итеп илағанын күргәне булмаған Булат, әле килеп күҙ йәштәренең йән әрнеүен йыуып төшөрә ала торған көс икәнлеген аңлап, ҡосағын ҡыҫа ғына төштө.

Ахыр шымып ҡалды ҡатын. Бер аҙ торғас, тынысланғандай булып, үҙен ҡоршаған көслө беләктәрҙән ысҡынды. Ысҡынды ла карауатына барып ултырҙы һәм "бына инде, ошолай килеп сыҡты" тигән ҡиәфәттә егеткә күтәрелеп ҡараны. Ошоно ғына көткән Булат уның алдына килеп сүгәләне, кескәй ҡулдарын устарына алды. Ҡатын ҡарышманы.

- Сафия, һөйләшеп алырға кәрәк.

- Һөйләштек бит инде, тағы ни...

- Бик етди проблема бар. Һин бүлдермәй генә тыңла, тик ҡурҡма, йәме, тыңлап бөт тә уйлашырбыҙ.

Ҡатындың ебеп киткән танауын мыршылдатып, үҙәген тарта-тарта ризалығын белдереп баш һелкеүе бөтөнләй балаларса килеп сыҡты. Был күренештән Булаттың уны тағы ла ҡосағына алғыһы, иркәләгеһе килде. Тик булмай, улай ярамай. Ул хәҙер ҡабалана-ҡабалана ишеткән-күргәндәрен һөйләп бирҙе. Аҙаҡ үҙенең уйҙарын да әйтте. Ә тегенеһе гүйә бер ни аңламаған кеүек текәлеп тик ултырыуын белде.

- Сафия, һин мине тыңлайыңмы шул? Сафия?!

- Булат?! - Ҡатын уға ышанмай ине.

- Ышынмаһаң ышанма, Сафия, әммә мин һине былай ғына берәүгә лә тотторып ебәрә алмайым.

Арығансы бәхәсләште был кисте ике йәш кеше, тик Сафия бындай хәлдең булыу мөмкинлеген ишетергә лә теләмәне. Ул бит бөтөн донъяла берҙән-бер һыйыныр урын тапҡан, уны ауыр хәлендә ошонда ғына ҡабул иткәндәр, кешесә мөнәсәбәт күрһәткәндәр. Шундай упҡындан тартып сығарып йән өргәндән һуң ниңә уны үлтерергә теләһендәр, ти. Ниндәй ағза? Ниндәй донор? Ул ни донъяла булмаған, ҡолаҡ ишетмәгән хәбәр.

* * *

Булатты көскә тынысландырып, һаҡ булырға, бөтә яңылыҡтарҙы ла уға белдереп, аңғартып ҡына йөрөргә вәғәҙә итеп, саҡ сығарып ебәргәс, Сафия урын йәйеп ятты ла, йоҡлап китә алманы. Беренсенән, уны егеттең һөйләгәндәре хайран итһә, икенсенән, көндән-көн эҫенә, яҡынлаша барған мөнәсәбәттәре борсоно. Ул үҙенә ундай хис-тойғолар рөхсәт итә алмай. Хистәр һиҙерлек, хисләнеп йөрөрлөк наҙ ҡалғанмы һуң күңелендә? Барыһы ла тапалып, бысранып, көйөпянып бөткән бит. "Һөйлә, мин аңлармын" тигән була ла, егет кешегә һөйләрлек, аңлатырлыҡмы уның күргәндәре? Һәм ниҙән башлап һөйләргә була?

Сафияның атаһы менән әсәһе айырылышҡанда ул беренсе класҡа бара торған бала ине. Тик ололар еңешә алмай тартҡылашып йөрөп йәй үтеп көҙ еткәнен дә һиҙмәй ҡалдымы, әллә шулай бер-береһенән үс алдылармы - ҡыҙыҡайҙы мәктәпкә әҙерләүсе булманы. Атаһы икенсе ҡатынға мөкиббән киткән булһа, әсәһе уны ебәрмәҫ өсөн "баланды ла алып кит" тип яһилланды. Тик бала атайға бер ни хаҡҡа ла кәрәкмәй булып сыҡты. Ул китте лә юғалды. Әсәһе иһә яңғыҙ ҡалыуының бар ҡөһөрөн ҡыҙына төшөрҙө. Ураған һайын "атаң балаһы", "атаң ҡошап" тип әрләне. Бер йылға һуңлатып өләсәһе алып барҙы Сафияны мәктәпкә. Әсәһе, этеп-төртөп йөрөтә торғас, ауылдағы ҡарт ҡәйнәһенә алып барып ҡалдырып киткәйне балаһын. Шунда унынсыны бөтөп, өләсәһе лә үлеп киткәс, әсәһенә күсеп килергә мәжбүр булды. Был ваҡытта әсәй тигәненең, үҙенән ун ике йәшкә кесе ирҙе индереп алып, шуны нисек тә тотоп, әүрәтеп йәшәү өсөн тиреһенән сығырҙай булып йөрөгән сағы ине. Теләгәндә килеп, теләмәгәндә сығып китеп эре генә көн иткән әҙәм, йәш ҡыҙ барлыҡҡа килгәндән һуң, был йортҡа эҫенде лә китте. Ҡатыны өйҙә булмағанда үгәй ҡыҙын аулаҡта һағалап, мөхәббәт һүҙҙәре һөйләп, бәйләнеп аптыратты. Ярҙам эҙләп хәлде әсәһенә аңғартҡайны, тегенеһе балаһын яҡлашыр урынға "Атаң балаһы, шуның кеүек күҙең-башың уйнап" тип тетмәһен тетте генә. Аҙаҡ нисек тә үҙен-үҙе яҡларға, һаҡланып, абайлап ҡына йөрөргә тырышты ла, тик йәш ҡыҙ бала һунар ҡомары уянған әрһеҙ ирҙән хәйләлерәк була аламы? Бер көн, төн шикелле ҡараңғы һәм ҡурҡыныс көндө булды ул хәл. Уҡыуҙан ҡайтып сәй эскәс серем итеп алмаҡсы ине, баҫылып йоҡлаған да киткән. Шул ятыуында теге хәсистең ишек асып килеп ингәнен дә, янына килеп аунағанын да ишетмәй-тоймай ҡалған. Тәненә кемдеңдер ҡағылыуына албырғап уянып киткәйне, ҡотолор әмәл юҡ. Әҙәм аҡтығы оло кәүҙәһе менән тал сыбыҡтай һынын түшәккә ҡуша ҡыҫты ла, ҡысҡырырға асылған ауыҙын усы менән томаланы. Ҡото осоп көрмәкләшеп маташҡан ҡыҙ бер аҙҙан ҡурҡыуҙан һәм тын етмәүҙән иҫен юйҙы...

Был афәтте әсәһенә һөйләп аңлатыу, бәләһе менән бүлешеү мөмкин булмаған хәл ине. Сафия ни эшләргә, үҙен ҡайҙа ҡуйырға белмәне. Ә теге ҡомһоҙ бындай рәхәтлектән баш тартырға теләмәне: һағаланы, баҫтырҙы, эҙәрлекләне. Дәрестәрҙән һуң көндәр буйы әсәһенең ҡайтыуын көтөп урамда йөрөнө ҡыҙ. Тик теге бында ла хәйләһен тапты. Әсәһенә Сафия ишетерлек итеп "Килә алмайым, шунда-бында барам" тигән булды ла, ҡыҙ тынысланып ҡайтып ултырһа ғына килеп тә инде. Һәм теге кәмһенеү тағы кисерелде... Унан тағы... Тағы... Ә бер көн Сафия физкультура дәресендә иҫтән яҙып йығылды ла, скорый алып барып ҡалдырған дауахана табибы әсәһенә ҡыҙҙың йөклө икәнлеген әйтте. Барыһын да аңланы әсәһе, нисектер шунда уҡ һиҙҙе еҫтең ҡайҙан сыҡҡанын. Юғиһә "Кемдән?" тигән һорауҙы бирер ине лә һуң. Башта бер аҙ шаңҡығандай өндәшмәй йөрөнө лә, бер аҙ фекер туплап алғас микән: "Мин һинең арҡала шәхси бәхетемдән баш тарта алмайым, атайыңдың тормошомдо боҙғаны ла еткән, кит, приютҡа бар, унда һине аласаҡтар" тине. Шул һүҙенән һуң башҡаса һөйләшмәне лә, белмәне лә күрмәне лә ҡыҙын. Әйтерһең дә ул юҡ, инде-сыҡты, әле бер, әле икенсе дуҫын алып ҡайтты, күңел асты, әммә балаһына бер генә ҡараш та һалманы. Эсе беленә башлағас мәктәпкә йөрөүен дә ҡуйҙы Сафия, унан килеп эҙләй башлағастары көндәрен вокзалдарҙа, парктарҙа йөрөп үткәрә торған булып китте. Әсәһе килеүсе уҡытыусыларға, ҡатын-ҡыҙҙар консультацияһы хеҙмәткәрҙәренә "Бер ни хәл дә итә алмайым, тотоп алып булмай, теләһә кемгә тағылып сыға ла китә, боҙолған инде боҙолған" тип һөйләп ҡалды. Мәктәпкә лә, ғөмүмән был ҡалаға ла яңы килгән ҡыҙҙың ниндәйлеген кем белеп, аңлап өлгөрһөн. Шулай аңҡы-тиңке килеп йөрөгәндә берәү килеп фәлән-фәлән ерҙә уның кеүектәр өсөн приют барлығын әйтте, теләһә хәҙер үк алып барып ҡуйыу теләген дә белдерҙе. Бығаса ҡала уртаһындағы бер приюттың янынан ҡырҡ үтеп тә инергә ҡыйыулыҡ тапмаған булһа, әле килеп ярҙам ҡулы һуҙыусыға ҡараны ла ҡатты. Эйе лә, юҡ та тип әйтә алманы ул. "Эйе" тиһә тағы бер кәмһенеү, "юҡ" тиһә - нишләр? Өндәшеүсе лә уның хәлен аңланы, буғай, ипләп кенә ҡултыҡлап алды ла китте. Юлда йөҙ төрлө уйҙар уйлап борсолоп килһә лә, бында урынлашып алғас, үкенмәне ҡыҙ. Хатта рәхмәт уҡып бөтә алманы.

(Дауамы бар).

✓ Ә аҡ араҡы шешәһе баштарында минең пионер галстугымдан киҫкеләнгән ҡыҙыл таҫмалар, елгә тартҡылашып, ярһып елпелдәй. Уларға оҙаҡ ҡарап торҙом, шул арала күңелемдә бөтә нәмә әйләнеп, баш түбән торҙо.

ЗАУЫҠ

Йомабикә ИЛЬЯСОВА

ҺИС ТУКТАМАЙ, ДОНЪЯ ДАУАМ ИТӘ

Мәңгелектән килгән үлсәмен...

Ғүмер

Һәр килгән йыл
бер алдатҡыс кеүек
Йәшерергә инде үткәнен,
Һис туктамай, донъя дауам итә
Мәңгелектән килгән үлсәмен.
Бер көнөмә барса йәшәү һыя,
Күпме быуын миңә тоташҡан,
Ваҡыт сылбырҙарын ялғаған да,
Нисәмә йән күккә олғашҡан.
Тағы бер таң тыуа. Унан ҡояш
Көндөн үҙәгенә артылыр,
Һәм ҡояшҡа гөлдәр генә түгел,
Өр-яңы бер ғүмер тартылыр!

Эскерһеҙлек

*Һәҙиә Дәүләтшинаның
якты рухына*

Елгә ҡаршы барманы ул,
Елдәр иҫте уға ҡаршы.
Бөгөлмәскә шул дауылда
Күпме кеше таштай ҡатты.
... Ә ул ҡалды нәфис килеш,
Сафлыҡ ине уның өлөшө,
Ғазап һеңгән зинданда ла
Тыуһын өсөн якты өмөт!
Ҡараңғыраҡ булған һайын,
Сағыуланған йондоҙ төҫлө,
Нимә генә тиһәк тә беҙ,
Эскерһеҙлек сикһеҙ көслө!

Бабичка

Уны үлтергәндәр таңда,
Яҙҙың күге ағарғанда,
Үлгән шағир йәшәмәй, тип,
Вәхши йондәр алданғанда.
Ҡанһыраған яраларҙан
Шағир йөҙө ағарғанда,
Йөрәгендә илгә әйтер
Һуңғы һүҙе яралғанда.
Зиндан уны өркөтмәгән,
Рухы уның мәңге азат,
Ул үткәндә ҡала алмай,
Алға әйҙәп барыусы зат.
Быуат үтте. Уның һымаҡ
Шағир, бәлки, тыумаҫ ҡабат,
Бабич йәшәй күңелдәрҙә,
Булып набат, булып һабаҡ.

* * *

Ысын һөйөү минең өсөн
Үлер хәлдә яҡын кешең
Бары ҡағылыуың менән
Терелтергә етһә көсөң.

Ысын һөйөү минең өсөн,
Ташлап китһә яҡын кешең,
Бары ҡараштарың менән
Оҙатырға етһә көсөң.

Ысын һөйөү минең өсөн
Янда саҡта яҡын кешең,
Бары уның булғанына
Ҡыуанырға етһә көсөң.

* * *

Тормошондо, үҙ йәшенде,
Быуатынды ташлап китеп,
Әсә ҡарынынан түгел,
Яҡтылыҡтан өҙөп кендек,
Бәндәм, ҡайҙа юлланаһың,
Ҡайҙа ғына юғалаһың?..
...Иткән изгелегең менән
Ерҙән мондай ағылаһың,
Ҡылған яуызлығың менән
Киләсәккә ҡағылаһың.

Арба

Тәгәрмәстәр шәп барғанда,
Көй күңелле: келтер-келтер...
Тәгәрмәстәр йырлай ғына
Булған саҡта кешең көтәр.
Тәгәрмәстәр, саҡ ҡуҙғалып,
Сығаралар тупаҫ ауаз.
Көтәр кешең булмағанда,
Тәгәрмәстәр хатта яуыз.

* * *

Тоноҡланған япраҡтарҙай,
Тоноҡлана көҙгө күңел,
Офоҡтарҙы бүлеп осҡан
Ҡоштарға мин юлдаш түгел.

Яҙҙың көләс йылмайыуын
Хәтерләткән ағастарҙан
Ҡасҡы килә, ниңә улар
Үҙ төҫтәрен алыштырған?..

Үҙен йәмдән мәхрүм итеп,
Ҡай бер йүләр кеше кеүек,
Мине әрһеҙ урап алған
Көҙҙә торам, ҡара көйөп.

* * *

Бысраталар ап-аҡ ҡарҙы,
Ә ул яуа тора,
Ниндәй ябай был донъяның
Беҙгә яуаптары.

* * *

Янған күбәләргә ауған төҫлө
Йоклап китәм таңға әрнеүҙән,
Ниңә, яҙмыш, һаман туктамайһың
Ялҡындарға мине бәреүҙән.
Ҡайны саҡта уйһыҙ балта һымаҡ
Киҙәнәһең күңел түрәмә,
Мин барыбер һиңә һис бирешмәм,
Мин өйрәнгән инде түҙергә.

Оран

Нюрнбергтың подвалдарын
Әле саң да ҡапламаған,
Әйтерһең дә, ул көндәрҙе
Һис бер хәтер һаҡламаған.
Европаны азат итеп,
Күпме һалдат башын һалған,
Бөгөн тағы сал Еребеҙ
Вәхшилектән ҡатып ҡалған.
Планетала йөрөй йәшен,
Унда, һулда үлем ҡуба,
Америка үҙ ҡояшын
Бар донъянан бейек ҡуя.
Ҡуш ус кеүек Ер шарына
Һыйынған бит барса сабый,
Кешелектең тәрлө төҫөн
Һаҡлайыҡсы, ҡалып сабыр.

* * *

Хатта юғалтыуҙарға ла
Бәхет ҡағылып киткән,
Ғүмер үкенесле, тимә,
Ул бит үҙ юлын үткән.
Гөл-сәскәләр араһында
Онотһаң көҙҙөң зарын,
Ағас ҡайғыһын түккәндә,
Хәтерлә яҙҙар барын.
Һәр көнөң дә бүләк булған,
Сыныҡтырған бәләләр,
Һыныр саҡта һынмағандар
Йәшәү йәмен беләләр.
Һағыштарға ҡунып ҡалған
Баҙнатһыҙ көҙгө ҡояш,
Мәле еткәс, тик йылмайып
Был донъя менән хушлаш.

* * *

Шатлығымда күҙ йәше бар,
Йылмайыу - һағышымда,
Тик бер генә төҫтә түгел
Миҙгелдәр ағышы ла.
Бүлмәйем инде берәүҙе
Дуҫтарға йә дошманға,
Бер кемдең дә бурысы юҡ
Һәр саҡ миңә оҡшарға.
Рәхмәтлемен йылы һүҙгә,
Нур бөркөлгән ҡарашҡа,
Кисерәм, ышанмаһам да,
Әгәр кемдәр алдаша.
Донъя һәр саҡ булған шулай:
Берәү ҙә изге түгел,
Хатта күктәге айҙа ла
Ниндәй ҙур ҡара тимгел!

* * *

Йылғалағы йөҙөм сағылышы,
Ҡуҙғалыуым менән, юғалыр,
Был донъяның һәр бер хәрәкәте
Һис бер өҙөлмәслек юлдалыр.
Болоттары менән йәшен килә,
Танһыҡ күкрәү, танһыҡ ямғырҙар,
Улар һүнеп барған күңелемә
Ҡуҙ һалырлыҡ усаҡ яғырҙар.

* * *

Орлоҡҡа ла ерҙән ҡалҡыр өсөн
Кәрәк ҡараңғылыҡ, яңғыҙлыҡ,
Әлдә әле минең төндәрем бар
Онотолоп шиғыр яҙырлыҡ.
Ҡояш менән ямғыр иркәләүҙән
Ҡыяҡ һуҙа сабый үҫенте,
Мең тойғоло көнөм булмағанда,
Шытмаҫ орлоҡ тоям үҙемдә.

Етегән

Етегән тиғән ете йондоҙ -
Ете һыбайлыһы күктең,
Баш осонан нисә тапҡыр
Һәр төн һайын елеп үттең.
Атта яуға киткәндәрҙең
Һәм зарығып көткәндәрҙең,
Уралым, тип Парижғаса,
Берлинғаса еткәндәрҙең
Һин күктәге маяғымы
Ҡараңғыла өмөт биргән,
Етегән тигән ете йондоҙ,
Ете бөртөк нурын бүлгән.
Етегән тиғән ете йондоҙ -
Ете һыбайлыһы күктең,
Һаҡлар өсөн еребеҙҙе,
Ҡай заманда күккә күстең?..

Ауыл

Һәр бер шаҡыуға ул ишек аса,
Аса төнөн, аса көндөҙөн,
Сәйен яһай, балын - майын ҡуя
Һәм һорамай кемдең кемлеген.
Уйламай ҙа быны изгелек тип,
Борондарҙан килә был ғәҙәт,
Бөйөклөгө менән һоҡландыра
Ихласлыҡтан тыуған был әҙәп.
Табынам тик ошо яҡшылыҡҡа,
Ниндәй ябай уның үлсәме:
Ҡунаҡ ҡына түгел, дошманға ла
Һөйөү аша һөйөү күскәне.

* * *

Мәңгелектең үҙ хоҡуғы:
Кемдәрҙелер дан итергә,
Кемдәрҙелер башҡаларҙың
Араһында һан итергә.
Тик мәңгелек кенә белә:
Икеләнеү кәрәк ҡай саҡ,
Уның көсөн аңлайбыҙ беҙ
Ҙур бәләгә генә ҡалһаҡ.
Тик мәңгелек кенә аңлай:
Дәрәсләк тик берәү түгел,
Уны тойор өсөн кәрәк
Зирәк аҡыл, һизгер күңел.

ХӘТЕР ЯҢЫРТЫП

ИҢ МАТУР ӘКИӘТ...

Ленин бабай ине

Мин бәләкәй саҡтан атай-әсәйемде, туғандарымды, әммә уларҙан да бигерәк Ленин бабайҙы яраттым. Мәктәпкә төшергә өлгөрмәгән балала "ҡыҙыл хәрәкәттең" юлбашсаһына оло мөхәббәт ҡайҙан килгән, әлегә тиклем аңлай алмайым. Күрәһең, атайым, олатай - өләсәйемдән, ололар һүҙенән, телевизорҙан алғанмын был мәғлүмәтте. Кис ятыр алдынан, әкиәт урынына Ленин тураһында һөйлә, тип ҡаңғырта инем өйҙәгеләрҙе. Владимир Ильичтың фотоларын бик ҡәҙерләп һаҡлай инем, бигерәк тә кескәй сағындағы бөҙрә сәсле, йылмайып торған рәсемен яраттым. Һин әлдә генә тыуғанһың, булмаһаң, мин дә ҡот оскос хәйерсе булып йәшәр инем, тип, уға рәхмәттәр уҡый, эс серҙәремде һөйләй инем. Ахыры, балалыҡ аңымда Ленин Алла дәрәжәһенә күтәрелгән булған.

Иң матур әкиәт - ул атайымдың коммунизм тураһында һөйләүе булды. Ул ваҡытта бөтә нәмә бушлай, аҡса кәрәкмәйәсәк, бөтә кеше бәхетле, эшләмәйенсә йәшәйәсәк, тигәнгә ышана инем. Минең коммунизм менән бәйле хыялдарым иҫ киткес күп һәм ҙур ине. Ул көндәр бик яҡын тойола: иртәгә йә иртәнән һуң, мин йоҡонан тороуға коммунизм етер кеүек. Хыялдар хыял булып ҡалды, әммә аҡсаға булған кире мөнәсәбәт артымдан ҡалмай, эйәреп йөрөй. Тере аҡсаларҙы ҡабул итеүе ауыр, әлдә кредит карталар бар. Күрәһең, улар миңә хыялымдың бер ваҡытта ла тормошҡа ашмаясағын иҫкәртқән кеүектәр.

Мәктәпкә төшөп, уҡый башлағас, иң тәүҙә балалар өсөн яҙылған Ленин тураһындағы китаптарҙы уҡып сыҡтым. Ә октябряттар сафына алынған көндө күңелемдә ҡайнаған хистәрҙе бөгөнгөләй хәтерләйем. Түшемдә балҡыған ҡыҙыл йондоҙҙо, бөтәһе лә күрһен, тип, һалҡын һауа торошона ҡарамай, куртка төймәләрен элмәй, шапкамды ҡулыма тотоп, яланбаш йүгереп ҡайттым. Һуңынан пионерға инеүҙе түҙемһеҙлек менән көтә башланым. Әсәйемдән илап тиғәндәй аҡ күлдәк, гармунлы зәңгәр итәк, ҡыҙыл пилотка әллә ҡасан алдырып ҡуйҙым. Тик пионерға алынмайынса, уларҙы кейеп йөрөп булмай шул. Ни эшләптер, вәғәҙә ителгән көндә, түҙемһеҙлек менән көткән тантананы кисектерҙеләр. Пионерия бөтөрөлә икән, тиғән хәбәр ҡолаҡҡа сала-сарпы ишетелеп, йөрәккә шом һалды. Лениндың тыуған көнө, 22 апрелдә, пионерҙар сафына ҡабул итербеҙ, тип тынысландырҙы уҡытыусыбыҙ. Минең ғүмеремдә мөһим урын алырҙай иҫтәлекле ваҡиға беҙҙең синыфты урап үтте. Нисә тапҡыр үтекләп өлгөргән ҡан-ҡыҙыл галстук, етемһерәп, кейем шкафында ятты.

Шул йыл ағайым көләш алды. Ҡыҙ янына барырға әҙерләнгән туйсылар янында мин дә буталып йөрөйөм. Бәй, ағайымдар йәлпелдәтеп бер йәшник араҡыны машинаға алып китеп баралар. Ә аҡ араҡы шешәһе баштарында минең пионер галстугымдан киҫкеләнгән ҡыҙыл таҫмалар, елгә тартҡылашып, бәлки, шундай мөнәсәбәткә гәрләнеп, ярһып елпелдәй. Уларға оҙаҡ ҡарап торҙом, шул арала күңелемдә бөтә нәмә әйләнеп, баш түбән торҙо. Ҡапыл бер-нисә минут эсендә барыһын да аңланым шикелле - мин ҙурайҙым. Галстугымдың ҡыҙыл телдәре аҙаҡҡы тапҡыр, хушлашҡандай, моңһоу елпенделәр ҙә, тынып ҡалдылар. Мин мал аҙбарына инеп, күңелем бушағансы, күҙҙәрем шешенгәнсе, үкһеп иланым. Шул ваҡиғанан һуң күңел төбөндә нимәләр өҙөлдө. Һәр бер нәмәгә һаҡ ҡарай башланым, ниңәләр оло кешләргә булған ышаныс тойғоһон юғалттым. Кемдер мине һатҡан кеүек, үҙемде алданған итеп тойҙом.

Йылдар барыһын да үҙ урынына ҡуйҙы. Тормош асылына йайлап-йайлап төшөнә лә башланым. Ләкин аҡланмаған хыял, киләсәк өсөн булған үпкә ҡайһы саҡ ҡуҙғалып ҡуя. Бигерәк тә үҫмерлек осоронда, үҙем таяныр рухи ҡиммәттәрҙе, үҙ-үҙемде эҙләгәндә, тормошта юл һайлағанда ауырға тура килде. Киләсәк шул тиклем томанлы, ә атай -әсәйҙәр үткән юл ялған булып сыҡты. Матбуғатта, телевизорҙа кем нимә теләй, шуны яҙҙы, һөйләне.

Шул ваҡытта ниндәйҙер көс менән ҡан-тамырҙарымда, асылымда һаҡланған атай-олатайҙарымдың рухы телгә килеп, милли аңымды, башҡортлоғомдо терелтте. Халҡымдың хәтер һандығында һаҡланған ҡиммәттәрҙе, йөшәйеш ҡанундарын эпостар, риүәйәттәр, легендалар, йыр-моңдар, төрлө арҙаҡлы шәхестәр яҙмышын бәйән итеүсе китаптар аша берәмтекләп үҙ йөрәгемә һеңдерә башланым. Бөгөн, Аллаға шөкөр, эҙләнеүҙәремдең һөҙөмтәһе - үҙем һайлаған, башҡа берәүҙекенән күсереп алынмаған, оҡшамаған, тик минеке генә булған үҙ юлым бар. Үҙ тормошомдоң хужаһы мин!

Ләйсән ИСҠУЖИНА.

✓ *Башҡа ҡоролмаларҙан айырмалы рәүештә, кимерсәк туҡымаһын яңыртыуға булышлыҡ итә. Умыртҡа бағанаһы сирҙәре мәлендә кимерсәк туҡымаһы үҙенең сифаттарын кире ҡайтарғас, ауырыуҙың хәле лә яҡшыра.*

СӘЛӘМӘТ БУЛ!

Элек-электән шифахана-курорт дауаһы ауырыуҙарҙы дауалауҙың, реабилитациялауҙың ҡеүәтле бер өлөшө булып тора. Ҙурыраҡ ҡалаларҙа төрлө өлкәләр буйынса махсуслашҡан медицина үҙәктәре күп булыуына ҡарамаҫтан, халыҡ берыбер шифахана белгестәренә ныҡыраҡ ышана бөгөн дә. Өфөләге "Йәйғор" шифаханаһы шуның асыҡ миҫалы. Яңы заманса ҡоролмалары, тәжрибәле табиптары менән танылған "Йәйғор"ҙоң Башҡортостан шифаханалары араһында үҙенең лайыҡлы урыны бар.
Шифахана ниндәй йүнәлештәр буйынса ярҙам күрһәтә? Бөгөнгө күптәр өҫтөнлөк биргән йәшәү рәүеше ниндәй ауырыуҙарға килтерә? Уларҙан нисек һаҡланырға? Ошолар тураһында шифахана директоры, медицина фәндәре кандидаты Альберт Рәшит улы ШӘМСЕТДИНОВ менән әңгәмәләшәбеҙ.

ҮҘЕБЕҘҘЕҢ ШИФАХАНА -

ял да ит, дауалан да!

➔ ***Альберт Рәшит улы, Өфөнөң курорт йүнәлешен үҫтереү торошон, мөмкинлектәренә ниндәй баһа бирер инегеҙ?***

- Һуңғы ун-ун биш йылда халыҡ сит илдәрҙә ял итеүҙе ғәҙәт итеп алды. Бер яҡтан ҡарағанда, урындағы шифаханалар был курорттарҙы алыштыра алмай, сөнки беҙҙә климат та икенсе - һыуыҡ, диңгеҙ ҙә юҡ. Әммә кеше ситкә ял итергә, диңгеҙҙә һыу инергә, сәйәхәт итергә бара, ә дауаланыу өсөн иһә республиканың ял йорттары яҡшыраҡ. Ауырыуҙарҙы дауалау төбәктә урынлашҡан шифаханаларҙа бик юғары кимәлдә алып барыла, был беҙҙең өҫтөнлөгөбөҙ. Шуға ла бөгөнгө көндөң иҡтисади, сәйәси хәлен иҫәпкә алғанда, киләсәктә барыбер ҙә үҙебеҙҙең шифаханаларға ихтыяж артасаҡ. Республика Башлығы Рөстәм Хәмитов та төбәктә эске туризмды үҫтереүгә ҙур иғтибар бүлеү кәрәклеге хаҡында әйтә килә. Өфөнөң дә был йәһәттән мөмкинлектәре бихисап, ул йәшел ҡала, тәбиғәте шифаханалар булдырыу өсөн бик ҡулай.

Киләсәктә ябай туризмға ҡарағанда, ял иткән мәлдә бер юлы дауаланып, сәләмәтлекте нығытып алыуға өҫтөнлөк биреүселәр артыр, тип уйлайым. Ауырыуҙы аҙҙырғансы, уны ваҡытында дауалауҙан да яҡшырағы юҡ. Иң мөһиме, шифаханаларҙа теләгән кеше дауалана алырға тейеш. Мәҫәлән, элек "Йәйғор" шифаханаһы Өфөнөң айырым предприятиеларында эшләүсе хеҙмәткәрҙәрҙе генә ҡабул итһә, хәҙер уның ишектәре һәр кем өсөн асыҡ. Бында күрһәтелгән хеҙмәткә хаҡтар ҙа ҡулайлы. Былтыр ҡалала саммиттарға әҙерлек барғанда беҙ ҙә территориябыҙҙы төҙөкләндереүгә, матурлауға күп көс һалдыҡ, сервис хеҙмәтләндереүен яҡшыртыу йүнәлеше өҫтөндә эшләнек. Әлеге мәлдә шифахананы заманса медицина ҡоролмалары менән йыһазландырыуҙы дауам итәбеҙ.

➔ ***"Йәйғор" санаторийының үҙенсәлеге нимәлә һәм дауаланырға теләүселәргә ул ҡайһы яғы менән оҡшай?***

- "Йәйғор" шифаханаһы - күп профилле дауалау учреждениеһы. Бында хәрәкәт-таяныу аппараты, тын алыу ағзалары, тире, гинекологик, ашҡаҙан-эсәк тракты, уронефрологик, йөрәк-ҡан тамырҙары, үҙәк, переферик һәм вегетатив нервылар системаһы, аяҡ-ҡул ҡан тамырҙары, эндокрин системаһы ауырыуҙарынан дауалайбыҙ. Ниндәйҙер юғары кимәлдәге күңел асыу программалары, сервис менән маҡтана алмайбыҙ, сөнки шифахана бинаһы ҙур булмаған майҙанда урынлашҡан, беҙҙең кинәйергә, төҙөлөш алып барырға мөмкинлегебеҙ юҡ. Әммә беҙ яҡшы дауалауыбыҙ менән алдырабыҙ. Кеше беҙгә дауаланыу өсөн килә. Мәскәү, Санкт-Петербург, Ырымбур өлкәһе, Ҡаҙағстан Республикаһынан килеүселәр күп. Ситтән килеүсе пациенттар 30 процентты тәшкил итһә, ҡалғандары - республика халҡы. Өфөләр йышыраҡ өйҙәренән йөрөп дауалана, былай уларға арзанға ла төшә.

"ЙӘЙҒОР" шифаханаһы
һеҙгә сәләмәтлек теләй!
Башҡортостан Республикаһы,
Өфө ҡалаһы, Аврора урамы, 14/1.
Телефондар: (347) 254-41-30, 254-41-48, 254-41-57, 254-41-66, 254-41-75, 254-51-23, 256-25-04, 256-25-08.

Шифаханала умыртҡа бағанаһы сирҙәренән - остеохондроз, протрузия, дискылар бүҫере, сколиоз, остеопороз, шулай уҡ быуындар шешеүе, артроз, уҡсә тибенгеһе, ревматизм полиартриты, подагра ауырыуҙарынан уңышлы дауаланалар. Яҡшы һөҙөмтәгә заманса ҡоролмаларыбыҙ ярҙамында өлгәшәбеҙ.

➔ ***Халыҡ араһында, бөтөн сирҙәр - умыртҡа бағанаһынан, тигән ҡараш йәшәй, был ысынлап та шулаймы? Умыртҡа бағанаһы сирҙәренең күбәйеүе нимә менән бәйле?***

- Хәҙер төрлө медицина үҙәктәре күп асыла, коммерция ҡуҙлегенән сығып, бындай фекерҙе күбәйтенсә улар таратаҙыр, моғайын. Әлбиттә, умыртҡа бағанаһы кеше кәүҙәһе структураһында мөһим роль уйнай, тик ҡайны ерен ауыртһа ла, уны умыртҡа һөйәге менән бәйләү бик үк дөрөҫ түгел. Ә бына баш ауырыуҙары, ысынлап та, йышыраҡ муйын остеохондрозы һөҙөмтәһендә башлана.

Статистика буйынса, һәр икенсе кеше арҡаһы ауыртып яфалана. Уның төп сәбәбе - таяныу-хәрәкәт аппаратының функциялары боҙолоуы. Бигерәк тә умыртҡа бағанаһы остеохондрозы йыш осрай. Ул йәйләп икенсе сирҙәргә килтерә. Аҙ хәрәкәтләнеү, көндәр буйына ултырып эшләү мускул-тарамыш аппаратын көсһеҙләндерә, ҡан насар йөрөгәнгә күрә, умыртҡа бағанаһы дискылары тейешенсә туҡланыу ала алмай. Аҙ хәрәкәтләнеп, һуңынан ҡапыл ниндәйҙер ауырлыҡ күтәрһәң, тағы ла умыртҡа бағанаһына көс төшә. Мәҫәлән, яҙ етеү менән барыһы ла баҡсаларына барып, ауырып ҡайта. Йәки ҡышына бер тапҡыр ғына саңғы шыуып, билен биртендерә. Хәрәкәт итеүгә тейешенсә иғтибар бирмәүсе кеше иҙәндән ҡәләмен әйелеп алғансы ғына ла имгәнеүе ихтимал, бының өсөн ҡыҫкенерәк ҡыланыу ҙа етә.

Дөрөҫ туҡланмау ҙа умыртҡа бағанаһы сирҙәренә килтерә. Организмдың туҡымалары ҡуҙәнәктәрҙән тора, ә ҡуҙәнәктәр яңырырға тейеш, шуға ла уларға төҙөлөш материалы булып хеҙмәт итеүсе аҙыҡтар ҙа кәрәк. Элегерәк һөйәк кимерәләр ине, хәҙер кимерсәкле итте һатып та алмайҙар. Кимерсәк, һеңер, һөйәк, малдың йөрәк-бауыры, эсәк-ҡарыны организм өсөн бик файҙалы.

Умыртҡа бағанаһы сирҙәре шифахана комплекслы дауалана. Хатта остеохондроз, протрузия, умыртҡа бағанаһы дискыһы бүҫерен дауалағанда бында иң заманса һәм иң яңы ысулдар ҡулланыла, тиер инем. Мануаль терапия, умыртҡа бағанаһын ыҙылдырыу өсөн "Анатомотор" аппараты, бүҫерҙе дауалау өсөн үҫемлек сығанаҡлы карипазим тигән май, төрлө физиотерапевтик процедуралар, "Альфа-капсула", "Яҡтыгүл", "Карағай" шифаханаларынан килтерелгән батҡаҡ һәм һыу менән дауалау, дауалаусы күнегеүҙәр киң файҙаланыла. "DRX 9000" тигән ҡоролма ярҙамында протрузия менән бил һәм һигеҙгүҙ умыртҡалары бүҫерен операцияһыҙ дауалайбыҙ. Һәр кешегә индивидуаль курс һайлана. Шулай уҡ иң заманса ҡоролмаларҙың береһе - юғары көсөргәнешле лазерлы ХИЛ-терапия. Бындай ҡоролмалар Рәсәйҙә бер нисә генә, сөнки ул бик ҡиммәт тора. Ул шешеү процесын туҡтата, ауыртыуҙы баҫа, башҡа ҡоролмаларҙан айырмалы рәүештә, кимерсәк туҡымаһын яңыртыуға булышлыҡ итә. Умыртҡа бағанаһы сирҙәре мәлендә кимерсәк туҡымаһы үҙенең сифаттарын кире ҡайтарғас, ауырыуҙың хәле лә яҡшыра. Операцияға әҙерләнеп йөрөгәндәр ҙә беҙҙән һауығып сығып киткәндәре бар. Ауырыу киҫкенләшкән мәлдәрҙә лә дауаларға алабыҙ, сөнки төрлө ысулдар менән ауыртыуҙы баҫып, артабан тиҙ арала дауалай башлайбыҙ. Йәш буйынса ла сикләүҙәр юҡ.

➔ ***Шифахана юғары сифатлы медицина ярҙамынан тыш, физик сәләмәтлекте нығытып, матурлыкты, көс-ҡеүәтте ҡайтарыу өсөн нимәләр тәҡдим итә ала?***

- Һуңғы осорҙа дауалаусы асығыу курстары ҙур һорау менән файҙалана. Уның ваҡыты төрләсә, 5 көндән 40 көнгә тиклем һуҙыла ала. Бында кеше асығып ҡына ҡалмай, төрлө таҙартыусы процедуралар үтә, массаж ала. Сауна, бассейн, электр тюбажы һ.б. ысулдар ҡаралған. Был сара төрлө ауырыуҙарҙан ярҙам итә, мәҫәлән, 3-4 көндә быума йүтәл менән ауырыусыларҙың өйәнәге үтә, улар ҡабул итеп йөрөгән гормондарҙың күләмен кәметә, тимәк, организм был ваҡытта дарыуҙарҙан ял итә. Асығыуҙан һуң дарыуҙар тағы ла яҡшыраҡ тәьҫир итә башлай. 5-7-се көндә ҡан баҫымы йайлана.

Яңыраҡ Ҡаҙан ҡалаһынан бер йәш егет дауаланды, уның диагнозы ла ябай түгел - баш мейеһе ҡан тамырҙарының ялҡынһыныуы. 40 көн асыҡҡандан һуң МРТ күрһәткестәре күпкә яҡшырҙы. Йәғни, шифаханалағы төрлө ванналар, сауна, массаждар, косметологик ысулдар барыһы ла сәләмәтлеккә лә ыңғай йоғонто яһай, шул уҡ ваҡытта дауалай ҙа.

Озон ярҙамында икенсе эйәкте, биттәге һәм тәндәге һырҙарҙы, яра эҙҙәрен, операциянан һуң ҡалған йөйҙәрҙе дауалайбыҙ. Озон менән ҡан тамырҙарын таҙартыу, холестерин кәметеү, ҡан әйләнешен яҡшыртыу мөмкин. Өфөлә берҙән-бер "Fidelis" тип аталған лазер ҡоролмаһы тештәрҙе быраулаймайынса дауалай.

ШУЛАЙ ИТЕП...

"Бөгөнгө медицина дауалай алмаған ауырыуҙар ҙа була - әгәр ҙә һеҙ дауаханалар тупһаһын тапап арыһағыҙ, беҙгә килегеҙ. Беҙ һеҙҙең хәлегеҙҙе яҡшыртыу өсөн барыһын да эшләргә әҙер", - ти шифахана белгестәре һәм аҙ хәрәкәтләнеү, ялҡаулыҡ кеүек бөгөнгө заман зәхмәттәрен еңеүҙең берҙән-бер дауаһы - ул хәрәкәт икәнен дә иҫегеҙгә төшөрәләр. Шулай ҙа ниндәйҙер сәбәп арҡаһында белгес кәңәшенә мохтаж икәнһегеҙ, "Йәйғор" шифаханаһына мөрәжәғәт итегеҙ. Унда дауаланыу өсөн дә, ял итеү өсөн дә бар уңайлыҡтар булдырылған. Ял итеүселәр өсөн 12, 24 көнлөк путевкалар тәҡдим ителә, Өфөлә йәшәүселәр өйҙәренән дә йөрөп дауалана ала. Шифаханала төрлө саралар үткәрергә лә була.

✔ *Рыяһыҙҙар үҙҙәрен башҡаларҙан насарыраҡ тип уйлай. Улар бер ваҡытта ла тирә-яҡтағыларға үҙҙәренең ысын хис-тойғоларын күрһәтмәй. Шуның өсөн дә битлек кейеп, тирә-яҡтағыларға ысын йөҙҙәрен асмайҙар.*

АФАРИН!

Хәҙер мөнәжәт йырлаусылар бихисап. Был бик мәслихәт хәл. Сөнки башҡорт борон-борондан дини һәм әхлаҡи тәрбиәне кеше аңына мөнәжәт ярҙамында һеңдерә барған. Көйләп уҡылған был һүҙҙәр аңға тиҙерәк барып еткән, тиҙ иҫтә ҡалған. Хәҙер мөнәжәттәр һөйләү республикабыҙҙың бар төбәктәрендә лә тергеҙелә башланы, Сибай агинәйҙәре инициативаһы менән йыл да мөнәжәтселәр конкурстары ла үтеп тора.

МӨНӘЖӘТСЕЛӘР...

төркөм булып берләште

Быйыл беҙҙә лә, бар район халҡын таң ҡалдырып, Әтек ауылы агинәйҙәре ойошоп, төркөм төҙөп, мөнәжәттәр менән сәхнәгә сыҡты. Әтек ауылы халҡы былай ҙа йырмоңға һәләтле булыуы менән районды башҡа ауылдарынан айырылып тора. Һуңғы йылдарҙа дингә лә тартыла башланы әтектәр. Бер нисә йыл элек Хәсән Зарипов үҙ көсө менән бынамын тигән Мәсет һалып, ауылдаштарын ҡыуандырғайны. "Әхмәтшәриф" мәсете ауылға ингән генә урында ҡурҡып булып, тирә-яҡҡа йәм биреп балҡып ултыра. Мәсеттең имам-хатибы Хәсән Зарипов ауылдаштарының, бигерәк тә балаларҙың мәсеткә йөрөүе хаҡында ҡыуанып һөйләй:

- Мәсетте бит һалыу ғына түгел, ул халыҡтың Аллаһыға ғибәҙәттәр ҡылыу, Ҡөрьәнде өйрәнеү, дини байрамдар үткәреү өсөн йыйылыу, дини ҡөрҙәштәрҙе берләштереү урыны булырға тейеш. Ҡасандыр беҙҙең ауылда йәшәп, бында мәсет, мәҙрәсә һалдырып, халыҡ араһында дини тәрбиә, дини белем таратҡан Әхмәтшәриф мулла исемен йөрөткән был мәсет Әтек ауылы халҡынан бөйөк был шәхескә бәләкәй генә бер рәхмәт, саҙаҡа. Мәсеткә йөрөү, йома намаҙҙарын үтәү - ир-ат өсөн фарыз ғәмәлдәр. Дингә килгән ҡатын-ҡыҙҙар ҙа байтаҡ ауылда. Уларҙың да бергә йыйылып, дини һабаҡтар алып, йома сәйҙәре эсеп, бергә-бергә ойошоп йәшәгеләре килә, аңлап торам. Шуға ла ҡатыным Алһыу менән көнәшләшеп, дин тотҡан ҡатын-ҡыҙҙарҙы йыйып, мөнәжәттәр өйрәнә башланыҡ...

- Ҡайҙа ниндәй мөнәжәттәр ишетәбеҙ, яҙып-отоп алабыҙ, өйрәнәбеҙ, - тип һүҙҙе дауам итә Алһыу. - Торабара репертуарыбыҙ ҙа байып китте. Мөнәжәттәр менән бергә дини шиғырҙар уҡыйбыҙ, хәҙистәр һөйләйбеҙ. "Әхмәтшәриф" мәсетенең исеменә ауаздаш булһын тип, төркөмөбөҙҙө "Шәрифә" тип атаныҡ. Хәҙер бына халыҡ алдына сығырға ла булдыҡ. Тәүге тапҡыр концертты үҙебеҙҙең ауыл сәхнәһендә ҡуйҙыҡ...

Мөнәжәтселәр төркөмө был юлы Бөрйән районы мәҙәниәт һарайында ҡатын-ҡыҙ тамашасылар алдында сығыш яһаны. Залдағы халыҡ иҫе китеп, ҡайһылары күҙ йәштәрен һөртә-һөртә тыңланы уларҙы. Көйләп уҡылған һәр мөнәжәт, һәр шиғыр һәм хәҙис тамашасының йөрәгенә үтеп инеп, күңел ҡылдарын тартты, был донъяла һәр кемдең яҡлаусыһы һәм һаҡлаусыһы бары тик Аллаһы Тәғәлә икәнлегенә инандырҙы. Күпме фәһем, күпме ишара һалынған шул мөнәжәттәрҙә.

Төркөмдәге ҡатын-ҡыҙҙар төрлө белем эйәләре, күптәре - хаҡлы ялда. Етәксеһе Алһыу Зарипова - хужабикә, Рәшиҙә Сөләймәнова, Көнһылыу Сөләймәнова, Сәйҙә Айытбаева - пенсиялағы уҡытыусылар, Мәһинур Байморатова, Зөлхизә Хәсәйенова, Фәйрүзә Ишбулатова һәм Зөлфиә Капарова хаҡлы ялдалар. Әлмира Исламова менән Зәмилә Ибраһимова - хужабикәләр. Улар барыһы ла - рухташтар, диндәштәр. Уларҙы бер төркөм итеп йыйыусы ла - рух берлеге, күңел киңлеге.

- Район үҙәгенә килеп, сығыш яһау беҙҙең өсөн ҙур һынау булды. Халыҡ беҙҙе бик яратып ҡабул итте. Ысынлап та, тик еңел-елпе йырҙан ялыҡҡан шул кешеләр, бигерәк тә ололар. Йәйге-көҙгө эштәр тамамланғас, районыбыҙҙың төрлө ауылдарына йөрөп, мөнәжәттәребеҙ менән сығыш яһап ҡайтырға уйлайбыҙ, - ти Алһыу Зарипова.

Фәриҙә АЙЫТБАЕВА.
Бөрйән районы.

УЙЛЫҒА - УЙ

ФӘҺЕМЕ БАР КИТАП

Джавад Нурбахштың 2004 йылда Мәскәүҙең "Амрита-Русь" нәшриәтендә баҫылып сыҡҡан "Суфыйсылыҡ психологияһы" тигән китаптың "Нәфсе", "Йөрәк", "Рух" тигән бүлектәрен нигеҙ итеп алып, уларҙың иң ҡыҙыҡ өлөштәрен гәзит уҡыусылар иғтибарына тәҡдим итәбеҙ.

НӘФСЕ

45. Нәфсене үлтереү. Нәфсене үлтереү өсөн уның холҡон таҙартыу талап ителә. Ә инде холҡон таҙартыу өсөн уның тәбиғәтенә хас теләктәрен юҡ итергә кәрәк. Суфыйҙарҙы әҙерләүсе имамдар шәкерттәренә үҙҙәренә кәрәк саҡта ғына йоҡларға һәм ашарға, нәфсе өсөн хас булмаған ғәмәлдәр башҡарырға ҡушҡандар.

46. Нәфсене юҡ итеү. Нәфсе кешенең иң аҫҡы үҫеш баҫҡысы күренеше булараҡ, һәр саҡ тере. Шуға күрә суфыйҙар "нәфсеһеҙ кеше" тигән төшөнсәне "уның нәфсеһе ыңғай кеше сифаттарына үҙгәртелде" тип аңлай. "Ысын тормош нәфсене юҡ иткәс, йөрәк терелгәс башлана, нәфсене юҡ итмәйенсә, ысынбарлыҡ килмәй", тигән Әбү Бәкер Сайдалани.

47. Суфыйҙың нәфсеһе Аллаһы Тәғәләгә буйһона.

48. Нәфсене таҙартыу өс өлөштән тора:

- рәхмәт әйт, тик ошаҡлашма;
- иғтибарлы бул, битараф булма;
- айныҡ йәшә, эскелекҡә бирелмә.

49. Нәфсене тәрбиәләү. Нәфсене тәрбиәләү уға һәм уның талаптарына ҡаршы тороуға бәйле. Әммә нәфсеңдең һинә үҙе ҡаршы тороуына юл ҡуйырға ярамай, ул осраҡта нәфсеңдә сәм уяна. Әйтәйек, һин тәмле ризыҡтан баш тартаһың икән, нәфсеңдә тыйыу өсөн түгел, тағы ла тәмлерәк ризыҡ ашар өсөн был юлға бараһың. Әгәр ҙә һин башҡалар алдында айырылып торор өсөн, һине маҡтаһындар, гөл-сәскәгә күмһендәр, исемеңде күккә күтәрһендәр, ҡулыңды үпһендәр өсөн генә ниндәйҙер изге ғәмәл ҡылаһың икән, барыбер үҙ нәфсеңә хеҙмәт итәһең булып сыға. "Эт кеүек йоҡо һәм ризыҡ менән генә риза булма, хатта һинә ата бесәй һөжүм итһә лә, уға йөрәгеңде бир..." тиелә суфый шиғырҙарында.

(Дауамы бар).

УҢЫШ ҠАҘАН

ҮҘ-ҮҘЕҢӘ ЫШАНЫУҘЫҢ ТӨП СЕРҘӘРЕ

Өсөнсө сер

Үҙбаһаһы түбән булған кешенең киң таралған шундай ғәҙәттәре бар:

Ҡомһоҙлоҡ һәм эгоизм. Ҡомһоҙ һәм эгоистарҙы башҡаларҙан кәмселек тойғоһоноң көслөлөгө айыра. Улар дәрәжәһе, абруйы юҡлығын компенсациялау өсөн нисек кенә, ниндәй юлдар менән булһа ла, үҙ ихтыяжы һәм теләген тормошҡа ашырыу хыялына башкөллөй сумған. Улар үҙҙәрен яратыусы тирә-яҡтағыларға бик һирәк кенә иғтибар бүлә.

Тәүәккәллек етешмәүе. Түбән үҙбаһа бик йыш яңылышыуҙан, хаталаныуҙан ҡурҡыу менән бәйле. Нимәнелер эшләй алмауҙан ҡурҡып, бындай кеше бөтөнләй бер нәмә лә эшләмәй, йә эшен оҙаҡҡа һуҙа. Ул теләр-теләмәҫ кенә ҡарар ҡабул итә йәки үҙен дөрөҫ ҡарар ҡабул итергә һәләтле түгел, тип уйлай. Шуға күрә, әгәр бер нәмә лә эшләмәгәндә, хаталар булмаясаҡ.

Был категорияға шәхестең тағы бер төрө инә - **перфекционист.** Ул һәр саҡ хаҡлы. Ғәмәлдә, үҙ-үҙенә ышанмағанлыҡтан, ул һәр саҡ тәнҡиттән юғары булырға тырыша. Был осраҡта үҙенең критерийҙары буйынса камил булмағандарға ҡарағанда үҙен яҡшыраҡ тип хис итәсәк.

Яһалмалыҡ. Рыяһыҙҙар үҙҙәрен башҡаларҙан насарыраҡ тип уйлай. Шуны йәшерер өсөн билдәле кешеләр менән танышлығына маҡтана, көслө тауыш, яһалма көләү аша ҡыҙыусанлыҡ билдәләрен күрһәтә, матди байлыҡтары менән тәьҫир ҡалдырырға тырыша. Улар бер ваҡытта ла тирә-яҡтағыларға үҙҙәренең ысын хис-тойғоларын күрһәтмәй. Шуның өсөн дә битлек кейеп, тирә-яҡтағыларға ысын йөҙҙәрен асмайҙар.

Үҙ-үҙҙәрен йәлләүселәр. Үҙ-үҙенде йәлләү йәки "мин- бәхетһеҙ" тигән синдром - тормошто контролләй алмау һөҙөмтәһе. Беҙ үҙебеҙгә кешеләрҙең, шарттарҙың йәки хәл-тороштоң власында булырға, ағым буйынса барырға һәм, ирекһеҙҙән, бер ярҙан икенсеһенә бәргеләнергә рөхсәт итәбеҙ. Кешеләр иғтибар, маҡтау һәм симпатия көсәүгә бәйлелегебеҙ арҡаһында ҡыйырһыта, тәнҡитләй һәм асыуландыра, күңелебеҙҙе төшөрә. Беҙ йыш ҡына яҡын кешеләребеҙҙе контролләү сире менән "ауырыйбыҙ", сөнки үҙебеҙҙең көсһеҙлөгөбөҙ аша улар менән идара итәбеҙ. Ауырыған сағыбыҙҙа кешеләр йәлләй, хәлебеҙгә инә һәм беҙ теләгәнсә эшләй.

Үҙ-үҙенә ҡул һалыу. Был - үҙтәнҡиттең иң ауыһыҙ формаһы. Үҙ-үҙенә ҡул һалыусылар донъянан түгел, ә үҙ-үҙҙәренән, яратмаған "мин"дән ҡасырға тырыша. Проблеманың тамырында ятҡан хәл-торошҡа айыҡ аҡыл менән ҡарау урынына, улар үпкәләү, ризаһыҙлыҡ белдереү менән тынкыслана һәм "быларҙың барыһына ла нөктә ҡуйырға" тырыша. Уларҙың төп проблемаһы, һис һүҙһеҙ - түбән үҙбаһа.

Роберт ЭНТОНИ.
(Дауамы бар).

8 ФЕВРАЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.10 "Контрольная закупка".
09.40 "Женский журнал".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.00 Новости (с субтитрами).
12.20 "Сегодня вечером" с Андреем Малаховым (16+).
14.20 "Таблетка" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 "Время покажет" (16+).
16.00 "Мужское/Женское". Ток-шоу (16+).
17.00 "Наедине со всеми" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.45 "Давай поженимся!" (16+).
19.50 "Пусть говорят" (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Метод Фрейда-2". Детективный сериал. 5-я и 16-я серии (16+).
23.35 "Вечерний Ургант" (16+).
24.00 "Познер" (16+).
01.00 Ночные новости.
01.20 "Время покажет" (16+).
02.10, 03.05 "Наедине со всеми" (16+).
03.00 Новости.
03.10 "Модный приговор".
04.10 "Контрольная закупка".

РОССИЯ 1
05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41, 09.15 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан".
09.00 "Вести".
09.55 "О самом главном".
11.00 "Вести".
11.35 "Вести-Башкортостан".
11.55 "Тайны следствия". Детективный сериал (16+).
14.00 "Вести".
14.30 "Вести-Башкортостан".
14.50 "Вести. Дежурная часть".
15.00 "Земский доктор-5". Драматический сериал (12+).
17.00 "Вести".
17.30 "Вести-Башкортостан".
17.50 "Вести".
18.15 "Прямой эфир". Ток-шоу (16+).
19.35 "Вести-Башкортостан".
20.00 "Вести".
21.00 "Солнце в подарок". 11-13 серии. Мелодраматический сериал (12+).
23.50 "Честный детектив" (16+).
00.45 "Покушение на Данаю", "Прототипы. Шрек". Док. фильмы (12+).
02.20 "Срочно в номер!" Детективный сериал (16+).
03.20 "Правила самой обаятельной. Ирина Муравьева" (12+).
04.15 "Комната смеха".

БСТ
07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Учу башкирский язык" (0+).
10.15 "Городок АЮЯ" (0+).
10.30, 15.30 "Гора новостей" (0+).
10.45 "Быстрее! Выше! Сильнее!" (6+).
11.00 Новости недели (на русск. яз.).
11.45 "Специальный репортаж" (12+).
12.00 "Счастливый час". Прямой эфир.
13.00 "Бәхетнамә". Прямой эфир.
14.00 "Күңелем моңдары" (12+).
14.30, 18.0, 22.30 Новости (на башк. яз.).
14.45, 17.45 "Интервью" (12+).
15.00 "Книга сказок". Сказка для малышей (0+).
15.15 "Цирк в 13 метров" (6+).
15.45 "Полезные новости" (12+).
16.00 ФК "Уфа" - наша команда! (6+).
16.30, 17.30, 21.30 Новости (на русск. яз.).
16.45 "Говорящая с призраками". Сериал (12+).
18.25 Хоккей. МХЛ. "Толпар" (Уфа) - "Авто" (Екатеринбург).
21.00 "Дознание" (16+).
22.00 "Следопыт" (12+).
23.00 "Спокойной ночи". Худ. фильм (12+).

9 ФЕВРАЛЯ
ВТОРНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.10 "Контрольная закупка".
09.40 "Женский журнал".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 "Метод Фрейда-2". Сериал (16+).
14.25 "Таблетка" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15, 02.30, 03.05 "Время покажет" (16+).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
17.00, 01.30 "Наедине со всеми" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.45 "Давай поженимся!" (16+).
19.50 "Пусть говорят!" Ток-шоу (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Метод Фрейда-2". 7-я и 8-я серии (16+).
23.35 "Вечерний Ургант" (16+).
00.10 Ночные новости.
00.25 "Структура момента" (16+).
03.00 Новости.
03.20 "Модный приговор".
04.20 "Контрольная закупка".

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".
09.00 "Ауаз".
09.55 "О самом главном". Ток-шоу.
11.00 "Вести".
11.35 "Вести-Башкортостан".
11.55 "Тайны следствия". Детективный сериал (16+).
14.00 "Вести".
14.30 "Вести-Башкортостан".
14.50 "Вести. Дежурная часть".
15.00 "Земский доктор-5". Драматический сериал (12+).
17.00 "Вести".
17.30 "Вести-Башкортостан".
17.50 "Вести".
18.15 "Прямой эфир". Ток-шоу (16+).
19.35 "Вести-Башкортостан".
20.00 "Вести".
21.00 "Солнце в подарок". 14-16 серии (12+).
23.50 "Вести.doc" (16+).
01.30 "Шифры нашего тела. "Неизвестные органы". Фильм 1, "Смертельные опыты. Генетика". Док. фильмы (16+).
03.05 "Срочно в номер!" Детективный сериал (16+).
04.05 "Комната смеха".

БСТ
07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Телелавка" (12+).
10.15 "Зеркальце" (0+).
10.30, 15.30 "Гора новостей" (0+).
10.45 "Любовь и прочие глупости". Сериал (12+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости (на русск. яз.).
11.45, 14.45, 17.45 "Интервью" (12+).
12.00 "Счастливый час".
13.00 "Бәхетнамә". Прямой эфир.
13.45 "Тәмле" (12+).
14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
15.00 "Фанташ" (0+).
15.15 "Бауырһаҡ" о вкусной и полезной еде (0+).
15.45 "Полезные новости" (12+).
16.00 "Следопыт" (12+).
16.45 "Говорящая с призраками". Сериал (12+).
18.00 "Орнамент" (0+).
18.15 "Криминальный спектр". Хроника происшествий (16+).
19.00, 20.00 "Телецентр".
19.45 "Сәңгелдәк" (0+).
20.45 "Деловой Башкортостан" (12+).
21.00 "Автограф" (12+).
22.00 "Уфимское "Времечко". Народные новости.
23.00 "Сломанные цветы". Худ. фильм (16+).

10 ФЕВРАЛЯ
СРЕДА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.10 "Контрольная закупка".
09.40 "Женский журнал".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55, 03.20 "Модный приговор".
12.00 Новости (с субтитрами).
12.20 "Метод Фрейда-2". Детективный сериал (16+).
14.25 "Таблетка" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15, 02.30, 03.05 "Время покажет" (16+).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
17.00, 01.30 "Наедине со всеми" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.45 "Давай поженимся!" (16+).
19.50 "Пусть говорят". Ток-шоу (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Метод Фрейда-2". 9-я и 10-я серии (16+).
23.35 "Вечерний Ургант" (16+).
00.10 Ночные новости.
00.25 "Политика" (16+).
03.00 Новости.
04.20 "Контрольная закупка".

РОССИЯ 1
05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41, 09.15 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан".
09.00 "Вести".
09.55 "О самом главном".
11.00 "Вести".
11.35 "Вести-Башкортостан".
11.55 "Тайны следствия". Детективный сериал (16+).
14.00 "Вести".
14.30 "Вести-Башкортостан".
14.50 "Вести. Дежурная часть".
15.00 "Земский доктор-5". Драматический сериал (12+).
17.00 "Вести".
17.30 "Вести-Башкортостан".
17.50 "Вести".
18.15 "Прямой эфир" (12+).
19.35 "Вести-Башкортостан".
20.00 "Вести".
21.00 "Солнце в подарок". 17-я и 18-я серии (12+).
22.55 "Специальный корреспондент" (16+).
00.35 "Потерянный рай. Ностальгия по Союзу", "Как оно есть. Молоко" (16+).
02.40 "Срочно в номер!" Детективный сериал (16+).
03.40 "Комната смеха".
04.45 "Вести. Дежурная часть".

БСТ
07.00 "Сәләм!" (12+).
10.00 "Учу башкирский язык" (0+).
10.15 "Ал да гөл" (6+).
10.30, 15.30 "Гора новостей" (0+).
10.45 "Любовь и прочие глупости". Сериал (12+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости (на русск. яз.).
11.45, 14.45, 17.45 "Интервью" (12+).
12.00 "Счастливый час". Прямой эфир.
13.00 "Бәхетнамә". Прямой эфир.
14.00 "Үткән ғүмер" (12+).
14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
15.00 "Йырлы кәрәҙ" (0+).
15.15 "Физра. Спортблог спецкора" (6+).
15.45 "История признания" (12+).
16.00 "Наука 102". Научно-познавательный тележурнал (12+).
16.45 "Говорящая с призраками". Сериал (12+).
18.00 "Башҡорттар" (6+).
19.00, 20.00 "Телецентр".
19.45 "Сәңгелдәк" (0+).
20.45 "Полезные новости" (12+).
21.00 "Аль-Фатиха" (12+).
22.00 "Историческая среда" (12+).
23.00 "Последний легион". Худ. фильм (12+).

11 ФЕВРАЛЯ
ЧЕТВЕРГ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.10 "Контрольная закупка".
09.40 "Женский журнал".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55, 03.25 "Модный приговор".
12.00 Новости (с субтитрами).
12.20 "Метод Фрейда-2". Детективный сериал (16+).
14.25 "Таблетка" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 "Время покажет" (16+).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
17.00, 02.15, 03.05 "Наедине со всеми" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.45 "Давай поженимся!" (16+).
19.50 "Пусть говорят". Ток-шоу (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Метод Фрейда-2". 11-я и 12-я, заключительная, серии (16+).
23.35 "Вечерний Ургант" (16+).
00.10 Ночные новости.
00.25 "На ночь глядя" (16+).
01.25 "Время покажет" (16+).
03.00 Новости.
04.20 "Контрольная закупка".

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".
09.00 "Ауаз".
09.55 "О самом главном". Ток-шоу.
11.00 "Вести".
11.35 "Вести-Башкортостан".
11.55 "Тайны следствия". Детективный сериал (16+).
14.00 "Вести".
14.30 "Вести-Башкортостан".
14.50 "Вести. Дежурная часть".
15.00 "Самара". Драматический сериал (16+).
17.00 "Вести".
17.30 "Вести-Башкортостан".
17.50 "Вести".
18.15 "Прямой эфир". Ток-шоу (16+).
19.35 "Вести-Башкортостан".
20.00 "Вести".
21.00 "Солнце в подарок". 19-я и 20-я, заключительная, серии (12+).
22.55 "Поединок" с Владимиром Соловьевым (12+).
00.35 "Русский корпус. Затерянные во времени", "Крымская легенда" (12+).
02.30 "Срочно в номер!" Детективный сериал (16+).
03.30 "Комната смеха" (12+).
04.45 "Вести. Дежурная часть".

БСТ
07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Телелавка" (12+).
10.15 "Дети-герои" (0+).
10.30, 15.30 "Гора новостей" (0+).
10.45 "Любовь и прочие глупости". Сериал (12+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости. (на русск. яз.).
11.45, 14.45, 17.45 "Интервью" (12+).
12.00 "Счастливый час". Прямой эфир.
13.00 "Бәхетнамә". Прямой эфир.
14.00 "Бай" (12+).
14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
15.00 "Шәп арба" (0+).
15.15 "Семәр" (0+).
15.45 "Полезные новости" (12+).
16.00 "Дорога к храму" (0+).
16.45 "Говорящая с призраками". Сериал (12+).
18.00 Позывной "Барс" (12+).
18.15 "Криминальный спектр" (16+).
19.00, 20.00 "Телецентр".
19.45 "Сәнгелдәк" (0+).
20.45 "Малый бизнес" (12+).
21.00 "Наука 102" (6+).
22.00 "Уфимское "Времечко".
23.00 "Фландрия". Худ. фильм (16+).

12 ФЕВРАЛЯ
ПЯТНИЦА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.10 "Контрольная закупка".
09.40 "Женский журнал".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55, 04.15 "Модный приговор".
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 "Метод Фрейда-2". Сериал (16+).
14.25 "Таблетка" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами) (16+).
15.15 "Время покажет" (16+).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
17.00 "Жди меня".
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.45 "Человек и закон" с Алексеем Пимановым (16+).
19.50 "Поле чудес". Капитал-шоу (16+).
21.00 "Время".
21.30 Церемония вручения народной премии "Золотой граммофон". Часть 3-я (16+).
23.20 "Вечерний Ургант" (16+).
00.20 "Блондинка в законе". Мелодрама.
02.10 "В поисках Ричарда". Худ. фильм (12+).

РОССИЯ 1
05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан".
09.00 "Хрустальный соловей".
09.55 "О самом главном". Ток-шоу
11.00 "Вести".
11.35 "Вести-Башкортостан".
11.55 "Тайны следствия". Детективный сериал (16+).
14.00 "Вести".
14.30 "Вести-Башкортостан".
14.50 "Вести. Дежурная часть".
15.00 "Самара". Драматический сериал (12+).
17.00 "Вести".
17.30 "Вести-ПФО".
17.50 "Вести".
18.15 "Прямой эфир". Ток-шоу (16+).
19.35 "Вести-Башкортостан".
20.00 "Вести".
21.00 "Петросян-шоу". Юмористическая программа(16+).
23.00 "Папа для Софии". 4 серии. Мелодраматический сериал (12+).
03.00 "Мир невыспавшихся людей". Док. фильм (12+).

БСТ
07.00 "Сәләм!" (12+).
10.00 "Замандаш" (6+).
10.15 "Ғәләмәт донья" (0+).
10.30, 15.30 "Гора новостей" (0+).
10.45 "Любовь и прочие глупости". Сериал (12+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости (на русск. яз.).
11.45, 14.45, 17.45 "Интервью" (12+).
12.00 "Плата за старость". Док. фильм (12+).
13.00 "Башҡорт йыры" представляет… (12+).
14.00 "Хазина" (12+).
14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
15.00 "Сулпылар" (0+).
15.15 "Перекличка" (6+).
15.45 "Полезные новости" (12+).
16.00 "Народы Башкортостана" (6+).
16.45 "Говорящая с призраками". Сериал (12+).
18.00 "Йома" (0+).
19.00 "Алтын тирмә" (0+).
19.45 "Сәңгелдәк" (0+).
20.00 "Тайна "черных дроздов". Худ. фильм (12+).
22.00 "ФК "Уфа" - наша команда!" (6+).
23.00 "Мы - легенды". Худ. фильм (16+).

13 ФЕВРАЛЯ
СУББОТА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.30, 06.10 "Наедине со всеми" (16+).
06.00 Новости.
06.30 "Гарфилд: История двух кошечек". Худ. фильм (12+).
08.00 "Играй, гармонь любимая!"
08.45 "Смешарики. Новые приключения".
09.00 "Умницы и умники" (12+).
09.40 "Слово пастыря".
10.00 Новости (с субтитрами).
10.15 "Смак" (12+).
10.55 "Анна Герман. Дом любви и солнца" (12+).
12.00 Новости (с субтитрами).
12.10 "Идеальный ремонт".
13.10 "На 10 лет моложе" (16+).
14.00 "Теория заговора" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 "Белое солнце пустыни". От заката до восхода" (12+).
16.20 "Белое солнце пустыни". Худ. фильм.
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.10 "Кто хочет стать миллионером?" с Дмитрием Дибровым.
19.10 Юбилейный вечер Вячеслава Добрынина.
21.00 "Время".
21.20 "Сегодня вечером" с Андреем Малаховым (16+).
23.00 "Пряности и страсти". Мелодрама (12+).
01.15 "Короли улиц: город моторов". Худ. фильм (18+).
03.00 "Мужчина с заснеженной реки". Худ. фильм (12+).
05.00 "Мужское/Женское" (16+)

РОССИЯ 1
04.20 "Следствие ведут знатоки". "До третьего выстрела". Сериал.
06.15 "Сельское утро".
06.45 "Диалоги о животных".
07.40 "Вести-Башкортостан".
08.00 "Вести".
08.10 "Говорит и показывает Уфа" (12+).
08.55 "Тренды" (12+).
09.15 "Правила движения" (12+).
10.10 "Личное. Лев Лещенко" (12+).
11.00 "Вести".
11.10 "Вести-Башкортостан".
11.20 "Жених". Худ. фильм (12+).
13.05 "Незабудки". 4 серии. Мелодраматический сериал (12+).
14.00 "Вести".
14.20 "Вести-Башкортостан".
14.30 "Незабудки". Продолжение сериала (12+).
17.00 "Один в один. Битва сезонов".
20.00 "Вести в субботу".
21.00 "Приговор идеальной пары". 4 серии. Мелодраматический сериал (12+).
01.00 "Простить за все". Мелодрама (12+).
03.05 "Марш Турецкого". Сериал (12+).
05.00 "Комната смеха".

БСТ
07.00, 12.30, 18.30 Новости (на башк. яз.).
07.15 "Доброе утро!"
08.00 "Монстр в Париже!" (6+).
09.30 "Здоровое решение" (6+).
09.55 "Дневник спартакиады" (12+).
10.00 "Телелавка" (12+).
10.15 "Аль-Фатиха" (6+).
10.45 "Большой чемодан" (6+).
11.30 "Автограф" (12+).
12.00 "Следопыт" (12+).
12.45 "Учу башкирский язык" с Вячеславом Черневым (6+).
13.30 "Үткән ғүмер" (12+).
14.00 "Дарю песню" (12+).
16.00 "Байыҡ" представляет…" (12+).
17.00 "Путь Хумай" (12+).
19.00 "Бай бакса" (12+).
19.30 "Замандаш" (6+).
19.45 "Сәңгелдәк" (0+).
20.00 "Бала-сага" (6+).
20.45 По следам "Акбузата". Короткометражный фильм "Два соседа" (12+).
21.00 "Восхождение на Иремель" (12+).
21.15 "Знай наших!"
21.30 Новости (на русск. яз.).
22.00 "4-й период" (6+).
22.30 Новости недели (на башк. яз.).
23.00 "Башҡорт йыры представляет…" (12+).
23.45 "99 франков". Худ. фильм (16+).

14 ФЕВРАЛЯ
ВОСКРЕСЕНЬЕ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
06.00 Новости.
06.10 "Прощание". Худ. фильм (12+).
08.10 "Армейский магазин".
08.45 "Смешарики". "Пин-код".
08.55 "Здоровье" (16+).
10.00 Новости (с субтитрами).
10.15 "Непутевые заметки" с Дм.Крыловым (12+).
10.35 "Пока все дома".
11.25 "Фазенда".
12.00 Новости (с субтитрами).
12.10 "Гости по воскресеньям".
13.00 "Барахолка" (12+).
13.50 "Белое солнце пустыни". Худ. фильм.
15.30 "Точь-в-точь" (16+).
18.00 "Без страховки". Шоу (16+).
21.00 "Воскресное "Время".
22.30 "Клим". 5-я и 6-я серии. Детективный сериал (16+).
00.20 "Команда-А". Боевик (16+).
03.00 "Джек-медвежонок". Худ. фильм (16+).

РОССИЯ 1
05.10 "Следствие ведут знатоки". "До третьего выстрела". Сериал.
07.30 "Сам себе режиссер".
08.20, 03.25 "Смехопанорама" Евгения Петросяна.
08.50 "Утренняя почта".
09.30 "Сто к одному". Телеигра.
10.20 "Вести-Башкортостан. События недели".
11.00 "Вести".
11.10 "Смеяться разрешается".
12.25 "Оплачено любовью". 8 серий. Мелодраматический сериал (16+).
14.00 "Вести".
14.20 "Оплачено любовью". Продолжение сериала (16+).
20.00 "Вести недели".
22.00 "Воскресный вечер" с Владимиром Соловьевым (12+).
00.30 "По горячим следам". Детективный сериал (12+).
02.30 "Шерлок Холмс и доктор Ватсон. Рождение легенды".
03.55 "Комната смеха".

БСТ
07.00 Новости (на башк. яз.).
07.15 "Доброе утро!"
08.00 Золотой фонд башкирского ТВ "Автограф" (12+).
08.30 "Йома" (0+).
09.00 "Бай бакса" (6+).
09.30 "4-й период" (6+).
09.55 "Дневник спартакиады" (12+).
10.00 "Физра" (6+).
10.15 "Перекличка" (6+).
10.30 "Гора новостей" (0+).
10.45 "Ал да гөл" (6+).
11.00 "Сулпылар" (0+).
11.15 "Фанташ" (6+).
11.30 "Байтус" (6+).
11.45 "Алтын тирмә" (0+).
12.30 Новости недели (на башк. яз.).
13.00 "Тәмле" (12+).
13.30 "Башҡорттар" (6+).
14.00 "Дарю песню" (12+).
16.00 "Дорога к храму" (0+).
1630 Вестник "Газпром трансгаз Уфа" (12+).
16.45 По следам "Акбузата". Короткометражный фильм "Два соседа" (12+).
17.00 "Автограф" (12+).
17.30 "Любимое дело" (12+).
18.00 "Народы Башкортостана" (0+).
18.30 "История признания" (12+).
18.45 "Быстрее! Выше! Сильнее!" (12+).
19.00 "Курьер". Худ. фильм (12+).
20.45 "Красная кнопка" (0+).
21.30 Новости недели (на русск. яз.).
22.15 "Специальный репортаж" (12+).
22.30 "Байыҡ" представляет…" (12+).
23.30 "Вечер.com" (12+).

✓ *Сосиска, сарделька, паштеттар һ.б. - туң май, эс майы, сусҡа тиреһенән яһала. Колбаса изделиеларының 40 проценты ошо ҡатнашмаларға тура килә. Был осраҡта тәбиғи продукт тураһында һүҙ ҙә булыуы мөмкин түгел.*

СӘЛӘМӘТЛЕК ӘЛИФБАҺЫ

ЯМАН АҘЫҠ ҮҘЕНДЕ АШАЙ

Юҡҡа ғына сир ҙә, дауа ла ризыҡ аша инә, тимәгәндер боронғолар. Шуның өсөн бөгөн беҙгә, магазин кәштәләре төрлө ымһындырғыс тәм-томдан һәм төрлө ризыҡтан һығылып торғанда, бигерәк тә уяу һәм сәләмәтлегебеҙгә иғтибарлы булырға кәрәк. Сөнки яман аҙыҡ ашаһаң, ул йәйлап һинең үҙенде ашай башлай икәне бер кемгә лә сер түгел.

Аҡ май. Май 82,5 проценттан да кәм булырға тейеш түгел. 72,5 процентлы май - транс-май, йәғни водород менән тарҡатылған түбән сифатлы үсемлек майы. Әгәр ҙур процентлы май таба алмайһығыҙ икән, үсемлек майы ашау файҙалыраҡ. Тотош ҡап йәки килограмы менән трансмай ашағансы, бер-ике ҡалаҡ тәбиғи аҡ май ашағыҙ.

Транс-май ҡушылған аҙыҡ-түлек организмдың стрестарға ҡаршы тороуын кәметә, депрессия хәүефен арттыра. Бындай ризыҡтарға маргарин, йомшаҡ майҙар, аҡ һәм үсемлек майҙары ҡатнашмаһы, таҙартылған (рафинированный) үсемлек майҙары, майонез, кетчуп, фастфуд продукттары - фри картуфы, әҙерләү өсөн транс-майҙар ҡулланылған башҡа ризыҡтар, кондитер изделиелары - торттар, пирожныйҙар, печеньелар, крекерҙар, әҙерләү өсөн кулинар майы ҡулланылған башҡа ризыҡтар, снектар - чипсы, попкорн һ.б. туңдырылған ярымфабрикаттар инә.

Пластик һауыттағы еңелсә тоҙланған сельдь балығы бары тик майҙа ғына һаҡлана. Бер ниндәй һеркәлә лә, шарапта ла һаҡланмай. Әгәр май юҡ икән, тимәк, утропин өҫтәлгән. Бөтөн донъяла утропин бик зарарлы өҫтәмә тип танылып, ҡулланыуҙан тыйылған (аммиак менән формальдегид ҡушылғанда барлыҡҡа килә).

Еңелсә тоҙланған ыуылдырыҡ. Ыуылдырыҡ - оҙаҡ һаҡлана торған аҙыҡ түгел. Тик туңдырылған йәки күп итеп тоҙ ҡушылған саҡта ғына уның ғүмере "оҙая". Шуға күрә, тышында "еңелсә тоҙланған ыуылдырыҡ", тигән яҙыу булһа, тимәк, уға йә утропин, йә лимон кислотаһы ҡушылған. Икенсе нәмәләр ҙә ҡушылыуы ихтимал, әммә һөҙөмтәлә барыбер формальдегид барлыҡҡа килә.

Краб таяҡсалары. Атамаһынан айырмалы, таяҡсаларҙа бөтөнләй краб ите юҡ, ул бары тик соя ҡушылған краб эссенцияһы ғына. Ә 1993 йылдан алып уны етештереүселәр "ароматизаторлы краб таяҡсалары" тип билдәләргә тейеш.

Арахис. Петуния гены индерелә. Ныҡ ағыулы матдә. Бөжәктәр арахисты ашамай.

Сит илдән индерелгән картуф.

Какао.

Консерваланған йәшел борсаҡ.

Консерваланған кукуруз.

Кукуруз таяҡсалары һәм татлы киҫәксәләр. Әгәр кукуруз таяҡсалары һәм киҫәксәләре һатып алаһығыҙ икән, улар татлы булырға тейеш түгел. Сөнки производствола шәкәр ҡулланылмай, ул 140 градуста яна. Уның урынына шәкәрҙе алмаштырыусы матдәләр, был осраҡта цикломат ҡулланалар.

Ароматизаторлы бутҡалар. Бөтә ароматизаторҙар ҙа - хатта тәбиғигә оҡшаштары ла - химик сәнғәт продукттары. Шуға күрә уларҙы ашамау хәйерле.

Леденец. Барбарис. Хәҙер уларҙы эшләү өсөн көслө химик эссенция ҡулланыла. Быны ябай тәжрибә ярҙамында ла асыҡларға мөмкин. Әгәр кәнфитте бер аҙ һыулап, өҫтәл япмаһы өҫтөндә ҡалдырһығыҙ, ул уны лағы менән ҡуш тишәсәк. Хатта пластик һауыттар ҙа тишелә, ә ашҡаҙаныбыҙ нишләргә тейеш?

Джемдар. Мармеладтар. Әселәндереүгә ҡаршы көслө матдәләр ҡатнашмаһы. Бер ваҡытта ла сейәне нисек булған, шул көйө һаҡлау мөмкин түгел. СССР заманындағыһы менән хәҙерге мармеладтың бер ниндәй ҙә уртаҡлығы юҡ. Былар барыһы ла - химия сәнғәте мөғжизәләре.

Тиҙ бешеүсе туҡмастар, иреүсе аштар, картуф иҙелмәһе, бульон кубиктары, "Юпи" һәм "Зуко" кеүек һуттар. Былар барыһы ла организмға зыян килтереүсе химия.

Сей килеш ыҫланған колбасалар һ.б. гены үҙгәргән соянан эшләнә. Сосиска, сарделька, бешерелгән колбаса, паштеттар һ.б. - туң май, эс майы, сусҡа тиреһенән яһала. Колбаса изделиеларының 40 проценты ошо ҡатнашмаларға тура килә. Был осраҡта тәбиғи продукт тураһында һүҙ ҙә булыуы мөмкин түгел. Саҡ ҡына муйын ите һәм бер килограмм гель алына ла, төн буйы махсус машинкала эшкәртелә. Таңға ҙур киҫәк "ит" барлыҡҡа килә. Уның составында ысын ит ни бары 5 процент ҡына булыуы мөмкин, ҡалғаны инде - гель (каратинин, тәм көсәйтеүселәр, төҫ биреүселәр). Бындай "ит"кә алһыу төҫтө махсус лапма ярҙамында төҫ биреүсе ҡатнашма бирә. Әгәр витриналағы лапманы һүндерһәгеҙ, төҫтөң йәшел булыуын күрерһегеҙ.

Бөгөн берәү ҙә элекке кеүек ыҫламай. Махсус ыҫлау шыйыҡсалары ҡулланыла, уларҙың составында шул уҡ формальдегид бар.

Оҙаҡ һаҡланған (2 айҙан ашыу) һөт ризыҡтары. Ике аҙнанан да оҙаҡ һаҡланған һөт продукттарын ҡулланырға ярамай.

Асептик ҡаптар - антибиотиклы ҡаптар.

Ҡарбуз. Үҫкәндә зарарлы ашламалар менән ашландырылыуы уны ашаусыны ағыуланыуға беренсе кандидат итә.

Борос (миҙгел ваҡытынан тыш). Гены үҙгәртелгән продукт.

Төрөлгән кекс һәм рулеттар. Составтарына ҙур күләмдә стабилизатор һәм консервантлар булыу арҡаһында был продукттар айҙар буйына боҙолмайынса һаҡлана.

Кәнфиттәр. 90 процент шоколад - бөтөнләй шоколад түгел (буяуҙар, алмаштырыусылар ҡушылмаһы).

Шоколад батондары. Тәмле һәм асығыуҙы баҫыусы шоколад батондары ҙур калорияға эйә булыу менән бер рәттән, төрлө буяуҙар һәм ароматизаторҙарға ла бай. Ҙур күләмдә шәкәр һәм төрлө химик ҡушылмалар булыуы ҙур калориялыҡ бирә һәм ҡабат-ҡабат ашағы килеү теләген тыуҙыра.

Сит илдән килтерелгән, тәмләткестәр ҡушылған сәйҙәр. Бер ниндәй ҡушылма булмаған, артыҡ нәмәләр йөҙөп йөрөмәгән натураль сәй эсегеҙ. Ароматлаштырылған сәйҙәргә лимон, әфлисун йәки башҡа кислоталар ҡушыла. Өйрәнеү шунда уҡ барлыҡҡа килә. Беҙҙә организмдан барлыҡ кислоталарҙы сығарырға кәрәк.

Таҙартылған һәм тәмләтелгән үсемлек майҙары. Уларҙы салаттарға ҡулланырға ярамай. Фабрикалар производство өсөн сығарған бындай майҙар аш эшкәртеү системаһына бер ниндәй ҙә файҙа килтермәй, киреһенсә, ундағы бөтөн процестарҙы быуып тора.

Газландырылған татлы эсемлектәр. Улар организмға зарарлы матдәләрҙе тиҙерәк таратыу өсөн шәкәрҙән, газдарҙан һәм химияның ҡушылмаһынан ғибәрәт. Кока-кола, мәсәлән, эҙбиз юшҡынын һәм тутты бөтөрөүсе иң яҡшы сара.

Ҡышын һатылған баҡса еләге. Бер тин файҙаһы булмаған ризыҡ. Унда бер генә витамин да юҡ.

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1437 һижри йыл.

Февраль (Рабиғел ахыр - Йомадиәл әүүәл)	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Ауыҙ асыу, аҡшам	Йәстү намаҙы
8 (29) дүшәмбе	7:26	8:56	13:30	16:35	18:05	19:35
9 (30) шишәмбе	7:24	8:54	13:30	16:37	18:07	19:37
10 (1) шаршамбы	7:22	8:52	13:30	16:39	18:09	19:39
11 (2) кесе йома	7:20	8:50	13:30	16:41	18:11	19:41
12 (3) йома	7:18	8:48	13:30	16:43	18:13	19:43
13 (4) шәмбе	7:16	8:46	13:30	16:45	18:15	19:45
14 (5) йәкшәмбе	7:14	8:44	13:30	16:47	18:17	19:47

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

СӘНҒӘТ КӨНДӘЛЕГЕ

М. Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры

6 февраль "Йософ һәм Зөләйха" (Ҡол Ғәли, Ю. Сафиуллин инсц.), музыкаль риүәйәт

7 февраль "Әбейүшкә@тущка.ru" (Р. Кинйәбаев), заманса комедия

9 февраль "Февраль. Буран..." (З. Бураҡаева), шағир донъяһына сәйәхәт

10 февраль "Мин - ҡатын-ҡыҙ" (Т. Миңнуллин), бишек йыры

11 февраль "Ғәфү ит мине!" (И. Герман), мелодрама

12 февраль "Бәхет хаҡы" (Х. Мөҙәрисова), музыкаль мелодрама

М. Кәрим исемендәге Милли йәштәр театры

6-7 февраль "Чиполлино" (Д. Родари), мажара. Башлана 12.00

9 февраль "Карт кейәүҙәр, йәки Шомбай ҡоҙа" (Ф. Бүләков), фольклор комедия

11 февраль "Йәнкиҫәккәйем" (Т. Миңнуллин), музыкаль комедия

Х. Әхмәтов исемендәге Башҡорт дәүләт филармонияһы

10 февраль йәш йырсы **Марсель Ҡотоев** концертына саҡыра. Тамашала уның ижадташ дуҫтары Руслан Сәйфетдинов, Екатерина Ямщикова, Вадим Зәкиев, Айгиз Ханов, "Арғымаҡ" этно-рок төркөмө һәм башҡа билдәле сәхнә йондоҙҙары ҡатнашасаҡ. Бар сығыштар БР Халыҡ ҡоралдары милли оркестры, Йәштәр симфоник оркестры оҙатыуында барасаҡ.

Стәрлетамаҡ дәүләт театр-концерт берләшмәһе

7 февраль "Морозко", музыкаль әкиәт. Башлана 12.00

10 февраль Башҡорт дәүләт академия драма театры **"Каһым түрә"** (Б. Бикбай, Х. Иргәлин), драма

11 февраль "Фильм, фильм, фильм..." лекция-концерт

ИҒЛАН

В связи с переездом продается 1-этажный (65 м², брус) уютный и теплый дом с качественным ремонтом на участке 24 сот., 1 км до центра в с. Малояз Салаватского района. В доме все удобства - 3 комнаты, большая кухня, санузел, душ, водопровод, канализация (выгребная), газовое отопление. Пластиковые окна. Большая веранда - 17 м². Во дворе гараж, сарай с погребом, дровник и новая баня. Звоните: 8-917-770-27-88. Хороший торг.

Бөрйән районы Иҫке Собханғол ауылында йәшәгән даими һәм әүҙем авторыбыҙ, халыҡ табибы

Марат Рәжәб улы Ишмөхәмәтовтың

вафаты айҡанлы, уның ҡатынының һәм балаларының тәрән ҡайғыһын уртаҡлашабыҙ.

"Киске Өфө"ләр.

Донъя бер мосафирханалыр, инсан да рухтар ғәләменән, әсә ҡарынынан, балалыҡтан, йәшлектән, ҡартлыҡтан, ҡәбер ғәләменән әхирәткә күсеп киткән бер юлсылыр. Ауыр тупрағы еңел булһын мәрхүмдең.

✓ *Баҡмаһаң - бала китер, ҡарамаһаң - ҡатын китер.*
(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

ХАЗИНАЛАРЫБЫҘ

ҠЫҘЫҢА ҺАНДЫҠ ӘҘЕРЛӘНЕҢМЕ?

Нимә бар икән унда, тигән һорау тыуа торғайны бала саҡта өләсәйҙең йоҙаҡлы, серле һандығын күргән һайын. Борон тирмәләрҙең дә иң түренә һандыҡ ҡунаҡлаған бит.

Элек-электән башҡорт ҡыҙы килен булып төшкән йортҡа үҙе менән һандығын да алып барған. Һандыҡты һәм уның эсендәге бирнәлекте ғаиләлә ҡыҙҙың үҫмер сағынан уҡ әҙерләй башлағандар. Кис ултырыуҙарҙа һылыуҙар тырышып-тырышып таҫтамалдар нағышлаған, ҡулъяулыҡтар сиккән. Әлбиттә, һәр ҡыҙ унған килен тип ҡабул итеүҙәрен теләгән.

Һыу юлын күрһәтер алдынан кәләш килендәштәренә, бикәстәренә, туғантыумасаларына ғына түгел, ауылдың барлыҡ ҡатын-ҡыҙҙарына, үҙҙәренеке итеп ҡабул итһендәр өсөн, килен йөҙө итеп һандығынан сығарып сигелгән ҡулъяулыҡтар таратҡан.

Ҡәйнә йортона йәш килен нағышланған яҫтыҡ тыштары, ашъяулыҡтар, селтәрҙәр, таҫтамалдар, урындыҡҡа йәйә торған буй балаҫтар ҙа алып килгән.

Күбеһенсә ҡаралты, яҫтыҡ-юрған һәм аҫалы балаҫтар һандыҡтың өҫтөнә урынлаштырыла. Ҡайһы төбәктәрҙә аҫалы балаҫ һандыҡтың төбөнә һалынған.

Һандыҡтың биҙәлеше, ҙурлығы төрлөсә булған. Элегерәк һәр ағас оҫтаһы тиерлек һырлап, семәрләп һандыҡ эшләй белгән. Оҫталыҡтың үҙ йәйы, серҙәре бар. Ағастың да килешлеһен, тейешлеһен алырға кәрәк, әҙер һандыҡты һаҡлай белеү ҙә зарур.

Ағас оҫталары һырлап эшләгән һандыҡ, ҡатын-ҡыҙҙар тарафынан уға йыйылған хазина ҡул оҫталығын ғына түгел, ә тотош халҡыбыҙҙың быуаттар буйы ошо рәүешле быуындан-быуынға тапшырыла килгән сәнғәтен, рухи байлығын сағылдыра.

Миңзәлә ФӘСИМОВА.

ӘСӘЙЕМ ЛӨҒӘТЕ

БЕР ҺУПАЛАҠ МАЙ

Өтөлгә - бер үк хәбәрҙе осраған берәүгә һөйләй
Киҙәйеп атлай - башын күтәреп, туп-тура атлай
Былтандаҡ - кәүҙәһен тота алмай, сайҡала
Бешегеп үҫкән, бешеккән - сыҙамлы, бирешмәй
Күҙе күгәреп котә - һағынып, түҙемһеҙләнеп көтөү
Там итеү - өмөт итеү, буште көтөү
Сығырынан сыҡҡан - түҙемлеге бөткән, арыған, ялҡҡан
Ялан-япан - ағас үҫмәгән асыҡлыҡтар
Ҡобараһы осҡан - йөҙө ағарған, ҡурҡҡан
Тәте, түтәһе - балта, сүкештең тигеҙ өлөшө
Һупалай - арлы-бирле һөйләй, теле асылып бөтмәгән
Күңел тарығыу - тар күңеллелек
Быуындар ҡорһаҡыуы - һыҙланыу, быуын ҡатыу
Әлем-һәлем - насар, йолҡош
Алым-һалым - һәр күргәнде эләктереүсе
Ситай - һары сәсле, ҡыҙыл йөҙлө кеше
Мәнсух - бөттө, эш туктаны
Ғәреш - күҙ алды ҡараңғыланыу
Дөрөм - берҙәм
Ҙурат - көлтәләр өйөмө
Елпәҙә - елпеүес, иген, орлоҡ елгереү өсөн ҡул иләге
Игәт - мәһәр
Илегеү - ҡулға эйәләшеү
Шөйлә - ярайһы уҡ
Ыйыҡ - туктауһыҙ эрен аҡҡан шешек, етлекмәгән кешегә әйтелә.
Һупалаҡ - бер йомарлам май
Ширлек - эскәмйә
Яйҙаҡ - атҡа эйәрһеҙ атланыу
Хәсиәт - файҙа (кешегә исем итеп тә ҡушалар)
Әүрәү - игендең ҡабығы, осоғо
Хәсис - ҡомһоҙ, ҡанһыҙ, йүнһеҙ
Тоҡойған - ҡаҫҡан, һыпыртҡан
Һапалы - тәрбиәле, ипле
Өбөрөһө ҡалҡҡан - дебет шәлдең ҡабарыуы
Тыртый, тыртандаҡ - оҙон нәҙек булып үҫкән
Сапсаҡ, кәтке - ағастан яһалған биҙрә, тәпән

Әнүәрә МОНАСИПОВА.

ҺҮҘЛЕК

БЫЛ ҮЛӘНДЕҢ АТАМАҺЫ НИСЕК?

Бабасыр үләне - горечавка
Бадан, монгол сәйе - бадан
Бағүлән - одуванчик краснoплодный
Бағыр үләне - волкобой
Бағаҙый - бодяк болотный
Баҙыян ағасы - бадьян, анис звездчатый
Быҙыян үләне - недотрога обыкновенная
Бажат - мятлик луговой
Баҡса борсағы - горох посевной
Баҡса елләге - земляника садовая
Баҡса кесерткәне - крапива жгучая
Баҡыр сәскә - василистник желтый
Балан - калина
Балтырған - борщевик сибирский
Баҫыу клеверы, ер ҡомалағы - клевер пашенный
Баҫыу күстерәһе - костер полевой
Баҫыу кәрешкәһе - вика посевная
Баҫыу ҡырҡбыуыны, шылан - хвощ полевой
Башаҡлы юшан, зәңгәрсүк - вероника колосистая
Башлы билсән - бодяк разнолистный
Баялыш - белокопытник
Бейүлән - жеруха болотная
Бейәһөт - молочай волжский
Бесәйғойроҡ - щетинник сизый
Бесәй кәбеҫтәһе - ястребинка зонтичная
Бесәй тарыны - щирици метельчатая
Бесәйтабан - кошачья лапка
Бесәй һырғаһы - котовник кошачий
Бикә үләне - княженика, поленика
Бикәбаш - посконник
Билсән - осот
Бисҭау үләне, көйөҙ үләне, баллыҡай - медуница неясная
Болан мүге - ягель
Боланут - Иван-чай
Болон миләүшәһе - фиалка полевая
Болон ҡыңғырау сәскәһе, күгәрсен сәскәһе - колокольчик болонский
Болон сырмалсығы - чина луговая
Борос - перец
Борсаҡ - горох
Бохар ҡынаһы, ҡына гөлө - бальзамин
Бөйөргән - жеруха земноводная
Бөрмәкәй - подмаренник настоящий
Бөрмә үлән - клоповник
Бөтнөк - мята
Бук ағасы, карпат имәне - бук.

С. ЙӘНТҮРИН, Ғ. ХИСАМОВ.
"Русса-башҡортса, башҡортса-русса ботаника терминдары һүҙлеге".

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

АЛТЫН БАШЛЫ ҠАТЫНДАН...
баҡыр башлы ир яҡшы

Баҡмаһаң - бала китер, ҡарамаһаң - ҡатын китер.
(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Кеше үҙенә яҙғанды күрә, быға хатта Хоҙай үҙе лә ҡамасаулыҡ итә алмай. Шуға ла мин үҙ яҙғанымды тыныс кисерәм. Миңә бирелгән яҙмыш башҡа берәүгә китмәйәсәк.
(Боронғо һинд аҡылы).

Күптәр дан тураһында хәстәрләй, ә намыҫ хаҡында ҡайғыртырға онота.
(Публий Сир).

Йәшен бейек тауҙарҙы ғына ата.
(Гораций).

Кешенең аҡыл туплауға өс юлы бар: уйланыуҙар юлы - быныһы иң изгеһе; башҡаларға оҡшарға тырышыу юлы - быныһы иң еңеле; үҙ тәжрибәң менән яуланған юл - быныһы иң ауыры.
(Конфуций).

Шулай итеп, тағы бер аҡыл: "Һәр кем кеүек, бер ҡыҙ бәхетле булырға ынтыла, әммә ул бәхеттең асылы ниҙә икәнен аңлап етмәй. Шуға ла, кейәүгә сығыр ваҡыт еткәс, үҙен һоратҡан егеттәр араһынан йөрәгенә яҡын булғанын түгел, ә, үҙе фекерләүенсә, донъя күтәрҙәйен һайлай. Шулай һайлап алған йәре менән йәшәп ятҡанда, тормошонда бер ҙә бәхет ләззәте булмағанын аңлап ҡала ҡатын. Һәм теге йөрәгенә яҡын булған егетте иҫенә төшөрә. Ул егетте табырға һәм үҙен дә, егетте лә бәхетле итергә, тигән уй килә бының башына.

Ә ул егет күптән өйләнгән һәм үҙенең бәхетле ғаиләһе усағында тыныс ҡына йәшәп ятҡан була. Тыныс ҡына бәхет булмай, ул һүнеүгә, юҡҡа сығыуға дусар, тип иҫәпләгән ҡатын егеттең тормошона дауыл булып барып инә һәм уны башҡа ҡатын ҡулынан тартып алырға, үҙенеке итергә тигән маҡсатын тормошҡа ашырырға маташа. Ләкин йөрәгендә был ҡатынға булған хистәре күптән һүнгән егет уларҙы ҡабат өрөп яндырыу мөмкин түгел тип иҫәпләй. Тик был фекерен ул ҡатындың күҙенә тура ҡарап әйтә алмайыраҡ тора башта. Ә тегеһе аңларға теләмәй, егеттең күңелен яңынан яулау өсөн бар алымдарҙы ҡуллана. Ҡатындың ҡыланышы уның тормошон емереү ихтималлығын аңлағас, егет уға ҡарата булған хистәрен яңырта алмаясағын әйтергә мәжбүр була. Ҡатын аҡылдан яҙа һәм тормошта нимә теләгәнен, нимәгә ынтылғанын, бәхет тигән төшөнсәне - барыһын да онота. Хоҙай уны аҡылһыҙлығы өсөн шулай хөкөм итә...

Шуның өсөн, йөрәгеңә аҡылһыҙлыҡты индергәнгә тиклем, аҡылһыҙлыҡ асылыңа әйләнмәҫме, тип уйлап ал башта..."

1582218911006

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

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

Редакция һәм нәшер итеүсе адресы:
450005, Өфө ҡалаһы, Революцион урамы, 167/1
Беҙҙең сайт: **www.kiskeufa.ru**
Беҙҙең блог: **blog.kiskeufa.ru**
E-mail: **info@kiskeufa.ru**
kiskeufa@mail.ru
«ПечатниК» яуаплылығы сикләнгән йәмғиәте типографияһында баҫылды (450059, Башҡортостан Республикаһы, Өфө ҡалаһы, Комсомол урамы, 27/1).

Телефондар:

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

Ҡул ҡуйыу ваҡыты - 5 февраль 17 сәғәт 00 мин.
Ҡул ҡуйылды - 16 сәғәт 00 мин.

«Киске Өфө»нөң индекстары – **50665, 50673**
Тиражы - 4877
Заказ 180/02

«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.