ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Киске Өфө

7-13 апрель (алағарай) 2018

№ 14 (796)

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

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Бәхет бит ул...

дөрөҫ һайланған һөнәр ҙә

3

Ауыҙ аша...

йөҙ ауырыу инә

8-9

Заман һыҙланыуҙарын...

тойорға тейеш театр

11

Күҙ һанарға...

себеш ал!

12

ТВ-программа 14

Мөхтәрәм уҡыусыларыбыҙ! 1 апрелдән 2018 йылдың икенсе яртыһы өсөн 50665 индекслы "Киске Өфө"гә - 560 һум 82 тингә, Бөйөк Ватан һуғышы ветерандары һәм инвалидтары - 505 һум 08 тингә, 50673 индекслы (юридик ойошмалар һәм предприятиелар) "Киске Өфө"гә 590 һум 82 тингә яҙыла һәм квитанцияларығыҙҙы редакцияға ебәреп, матур китаптарға эйә була алаһығыҙ. Әйҙәгеҙ, кем алыҡ!

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Тормошта әҙәм балаһын аҙым һайын хәүеф һағалай. Кайҙалыр барғанда, юлда, хатта өйҙә, йә булмаһа, ниҙер эшләгәндә был турала иҫтә тотаһығыҙмы?

Айҙар ХӨСНУЛЛИН, хаҡлы ялдағы уҡытыусы: Халыҡ әйтмешләй, ысынлап та, бәлә - аяҡ аҫтында. Һәм әйләнә-тирәбеҙҙәге бөтә урындарҙа ла: үҙегеҙ әйтмешләй, өйҙә лә, урамда ла, урманда ла, йылға буйында ла, транспортта ла, мәктәптә лә, театрҙа ла, лифтта ла һәм башҡа, һәм башҡа, тип өҫтәр инем мин. Айырыуса балаларҙы ҡурсыу кәрәк. Хәүефһеҙлек саралары хаҡында уларға, моғайын, ата-әсәләре һөйләп кенә торалыр, тип өмөтләнәм. Бынан тыш, мәктәптәрҙә ОБЖ (тормош хәүефһеҙлеге нигеҙҙәре) тигән фән уҡытылыуы бик тә мөһим, кәрәкле. Тик, күҙәтеп-белешеп, һорашып йөрөүемсә, күп кенә мәктәптәрҙә был дәрес бала иғтибарын йәлеп итерлек кимәлдә үткәрелмәй. Минән киткәнсе, эйәһенә еткәнсе, тигәндәй мөнәсәбәт был дәресте алып барған уҡытыусыларҙа ла, сөнки ОБЖ сәғәттәре физкультура, география, йәмғиәтте өйрәнеү һ.б. шуның кеүек төп дәрестәре булған уҡытыусыларға өҫтәп, "теркәп" бирелә. Ярай ҙа, уның буйынса махсус кабинет булһа, ул хәлдә лә кәрәкле уҡыу - уҡытыу кәрәк-ярағтары, техникә... тиешле ҡорамалдары булмай сыға. Плакат, күрһәтмә материалдар һатып алыу өсөн бер танышымдың директор менән һүҙгә килешеп китеүен хәтерләнем бына әле. Уҡыусы балаларҙың хәүефһеҙлеген һәм һаулығын һаҡлау хаҡында хәстәрлек - белем биреү менән бергә мәктәп коллективының төп бурысы булырға тейеш. Был турала уҡытыусыларҙың былтырғы август кәңәшмәһендә республика Башлығы Рөстәм Хәмитов та бик урынлы һүҙ ҡуҙғатҡайны. ОБЖ уҡытыу сифатына иғтибарҙы арттырыу, бының өсөн иһә был дәрестәрҙе уҡытыуҙы яңы кимәлгә күтәреү, реформалау хаҡында етди фекерҙәр әйтте. Ата-әсә балаһын уҡытыу-тәрбиә учреждениеларына ышанып тапшырған икән, уларҙың хәүефһеҙлеге өсөн тыныс булырға тейеш. Мин йәшәгән йорт янындағы балалар баҡсаһында былтыр саф һауала уйнарға сыҡҡан бер төркөмдә беҙҙең күрше малайын иптәштәре көрткә күмеп, тонсоҡтора яҙҙы, ә тәрбиәсе был мәлдә арыраҡ, тыныс урынға китеп, рәхәтләнеп телефондан гәп һатҡан. Тауышты ишетеп, урам һепереүсе йүгереп килеп етмәһә, әлеге хәсрәт тәрбиәсенең урыны бөгөн төрмәлә булыр ине. Бындай "тәрбиәсе"ләргә лә, уҡыусыларын экскурсияға алып китеп, үҙе магазин ҡыҙырырға әүәҫ "уҡытыусы"ларға ла уҡытыу-тәрбиә эшендә урын булырға тейеш түгел!

(Дауамы 2-се биттә).

АФАРИН!

БАЛА КҮҢЕЛЕНДӘГЕ...

рухты уята уҡытыусы

Ошо көндәрҙә "Башҡортостандың йыл уҡытыусыһы" республика конкурсы һәм "Башҡортостандың башҡорт теле һәм әҙәбиәте йыл уҡытыусыһы-2018" төбәк-ара конкурсына йомғаҡ яһалды. Күркәм сарала Дәүләт Йыйылышы-Ҡоролтай депутаты Йомабикә Ильясова, БР мәғариф министры урынбаҫарҙары Альмира Ғәниева һәм Гүзәл Шаһиева, Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы Башҡарма комитеты рәйесе Әмир Ишемғолов, БР Йәмәғәт палатаһы рәйесе Ольга Панчихина, баһалама комиссияһында эшләүсе мәғариф алдынғылары, ветеран уҡытыусылар ҡатнашты.

(Дауамы 6-сы биттә).

Конкурс еңеүселәре.

12+

✓ *Динебеҙҙә әҙәм балаһын хәүеф-хәтәрҙән һаҡлап тороусы доғалар бар икәнен дә онотмайыҡ. Изге кисәләр, изге көндәр бар. Әле бына рәжәп айы. Тап ошо айҙа тотҡан нәсел ураҙаһы һәм уның әһәмиәте, сауабы бик ҙур.*

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?

ҮҘЕБЕҘ ҠАЙҒЫРТАЙЫҠ!

Рәйсә МЕЛКОЕДОВА, Йылайыр районы ағинәйе: Ғүмер буйы балалар менән эшләнем, башланғыс синыфтар уҡытыусыһы булдым һәм һаман да балаларға бәйле проблемалар тураһында ишетһәм-күрһәм, борсолам. Йөрәгемә яҡын алған, әсендергән шундай проблемаларҙың береһе - атай-әсәйе тере була тороп та, етемһерәп үҫкән балалар яҙмышы. Беҙҙең Матрай ауылында социаль приют бар, шунда ауыр яҙмышлы балаларҙы алып килеп, алып китеп торалар. Унда егермегә яҡын бала тәрбиәләнә, араларында яңы ғына атлай башлағандар ҙа, мәктәп йәшендәге үҫмерҙәр ҙә бар. Улар күрше райондарҙан да йыйып килтерелгән булһа ла, эшләгән кешегә йүне табылып торған заманда һаман да балалар шундай яҙмышҡа дусар ителеүен күреүе ауыр. Балаһын ҡарауһыҙ ҡалдырған әсәләр ниндәй сәбәптән сығып балаһын етем итеүен аңларлыҡ түгел. Ғәҙәттә, әсә кеше балаһын бөтә нәмәнән дә өҫтөн ҡуя, тормошта ниндәй һынау, һайлауҙар үтергә тура килгәндә лә тәү сиратта бала мәнфәғәтен ҡайғырта. Араҡыны балаһынан өҫтөн күргән әсәнең күңелендә нимә булыуын аңлай алмайым.

Әлбиттә, һуңғы йылдарҙа бындай йәш ата-әсәләр һаны кәмей бара, сөнки йәштәр сәләмәт тормош алып барыу яҡлы, дин юлына баҫа башланы. Үҙебеҙҙең ауыл миҫалынан ғына алғанда ла бөтәһе лә лайыҡлы йәшәргә ынтылып тора, ләкин барыбер яуапһыҙҙар бөтөнләй юҡ түгел. Сөнки приюттарға хәҙер үҙҙәре шунда тәрбиә алып, ғаилә ҡорған кешеләрҙең балалары килә башлаған. Быуындан-быуынға күсә килгән насар ғәҙәтме, йәшәү рәүешеме, әллә тейешле тәрбиә юҡлығымы был, аңламаҫһың. Ояһында ни күрһә, осҡанында шул булыр, тип юҡҡа ғына әйтелмәгән бит. Дәүләт учреждениеларында ниндәй генә яҡшы шарттар тыуҙырылһа ла, тәрбиәселәр ниндәй матур мөнәсәбәттә булһа ла, балаға әсә наҙы, әсә тәрбиәһе барыбер етмәй. Был проблеманы хәл итеүе еңелдән түгел, дәүләт ҡарамағындағы тейешле органдар ҙа яҡшы эшләргә тейеш. Шулай ҙа халыҡ берберен яҡшы белгән ауылда ниндәйҙер ғаилә ауыр хәлгә ҡалыуын, балаларына зыян килеүе ихтимал булыуын күргәндә, үҙебеҙгә ярҙам ҡулы һуҙырға кәрәктер. Көршәкте ватыр алдынан түпәлә, тиҙәр беҙҙә. Ғаилә башлыҡтары насар ғәҙәттәргә бирелеп, эскелеккә һабышып, балаларынан баш тартмаҫ элек ауылдаштары, күршеләре ниндәйҙер сара күрергә тейеш мотлаҡ. Кеше тормошона ҡыҫылмайбыҙ, эшебеҙ юҡ, тип уйлап, ҡайһы саҡта кәрәкле урында тейешле кәңәш бирмәй ҡалыу дөрөҫ түгел ул. Ауылда оло йәштәге, абруйлы, һүҙе үткән ағинәйҙәр, аҡһаҡалдар ауыр хәлдә ҡалған ауылдашына кәңәшен, йылы һүҙен йәлләмәһен ине. Милләтебеҙҙең киләсәген үҙебеҙ ҡайғыртырға бурыслыбыҙ. Балалар, киләсәк быуындың бәхете, именлегенән дә өҫтөн нәмә юҡ бит донъяла.

Камила ҒӘЛИЕВА яҙып алды.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Тормошта әҙәм балаһын аҙым һайын хәүеф һағалай. Ҡайҙалыр барғанда, юлда, хатта өйҙә, йә булмаһа, ниҙер эшләгәндә был турала иҫтә тотаһығыҙмы?

(Башы 1-се биттә).

Вазифа ДӘҮЛӘТГӘРӘЕВА, 5 ейән-ейәнсәр өләсәһе, Өфө ҡалаһы: Хәүефле осорҙа йәшәйбеҙ, кешелектең үҙен үҙе тоҙаҡҡа төшөрөр заманда. Теләһә ниндәй юлдар менән аҡса эшләү тыйылмаған ил эсендә закон һүҙен коррупция алмаштырғас, ахыры йүнле буламы ни инде. Кемерово фажиғәһе тап ана шундай законһыҙлыҡ, кеҫәләре ҡалын ҡатламдың үҙбелдеклелеге, ҡомһоҙлоғо, фәҡәт аҡса артынан ҡыуыуы арҡаһында килеп тыуҙы ла инде. Өҫтәүенә, бындай объекттарҙы проектта ҡаралғандағыса түгел, ә арзан һәм тиҙ тоҡаныусан материалдарҙан төҙөйҙәр икән. Ямғырҙан һуң ҡалҡып сыҡҡан бәшмәк кеүек бындай "сауҙа-күңел асыу" үҙәктәре һуңғы йылдарҙа беҙҙең ҡалаларҙа ла ифрат күбәйҙе. Кешенән аҡса һура, ғүмерҙәрҙе ҡурҡыныс аҫтына ҡуя торған ундай урындарға барыуҙан балаларымды ла, ейән-ейәнсәрҙәремде лә һәр саҡ тыйып ҡына торам. Күңел асҡылары килһә, бар бит ана театрҙарыбыҙ, филармония, музей, спорт залдары - барһындар әйҙә шунда! Аҡсалары ла янда ҡалыр, рухтары ла байыр, мин дә улар өсөн ҡурҡып ултырмам. Улай тиһәң дә, һәр кемебеҙгә ҡайҙа ла иғтибарлы, һаҡ булыу кәрәк, сөнки бөгөн бит урамға сығыуы ла ҡурҡыныс: иҫерек водителдәрҙән һаҡлаһын Хоҙай. Хатта тротуарҙан да тыныс ҡына атлап булмай: әленән-әле ҡыйыҡ баштарына күҙ һалғылап алыу кәрәк: берәй боҙ киҫәге йә ҡар шыуып төшөп килмәйме... Быны шунның өсөн әйтәм: һәр ваҡыт үҙегеҙгә генә, үҙ аҡылығыҙға, үҙ һиҙгерлегегеҙгә, үҙ күҙ көсөгөҙгә генә ышанып өйрәнегеҙ - үҙегеҙҙән башҡа һеҙҙе бер кем ҡурсыламаясаҡ. Аҙаҡ, эш үткәс, килеп тулырҙар, юғиһә, папка ҡултыҡлаған чиновниктар, ҡотҡарыусылар, янғын һүндереүселәр, енәйәт тикшереүселәр һ.б-лар, тик улар бит гел фажиғә һуңынан йөрөй торған "закон һаҡсылары", ә "күңел асыу" үҙәге күрәләтә закон боҙоп төҙөлөп ятҡанда бер тикшереүсе лә юҡ - бына ул бөгөнгө көндөң парадоксы. Йөрөмәгеҙ юҡ-бар урындарҙа байҙарҙы байытып. Кемерово фажиғәһен һәр саҡ иҫтә тотоғоҙ!

Нурмөхәмәт НУРИЕВ, дин белгесе: "Һаҡланғанды - Аллаһ һаҡлар" тигән халыҡ һүҙе бар һәм ул дини тәғлимәттең дә төп хәҡиҡәттәренең береһе, сөнки әҙәм балаһының яҙмышы Аллаһы Тәғәлә тарафынан билдәләнгән: яҙмыштан ҡасып булмай, әммә һаҡланып йөрөү, яҙмышыбыҙға, Тәңре бүләге булған ғүмеребеҙгә һаҡсыл, аяулы мөнәсәбәт - үҙебеҙҙең ҡулдарҙа. Аллаһы Тәғәлә беҙгә ғүмер биргән икән, уны күҙ ҡараһындай һаҡлау кәрәк. Ә бит шул уҡ ваҡытта уйламайынса йә эсеп-туҙып, дыуамаллыҡтар ҡылыу, үҙ ғүмеренә ҡул һалыу кеүек гонаһлы ғәмәлдәр ҙә бик күп осрап тора тормошобоҙҙа. Ғүмеренде заяға үткәреү, уға зыян килтереү - ҙур гонаһ һанала.

Динебеҙҙә әҙәм балаһын хәүеф-хәтәрҙән һаҡлап тороусы доғалар бар икәнен дә онотмайыҡ. Изге кисәләр, изге көндәр бар. Әле бына рәжәп айы. Тап ошо айҙа тотҡан нәсел ураҙаһы һәм уның әһәмиәте, сауабы бик ҙур: Аллаһы Тәғәлә ураҙа тотҡан ҡолон, шулай уҡ кешелекте, ер йөҙөн ҡурҡыныс катаклизмдарҙан, эпидемияларҙан, бәлә-ҡазаларҙан аралай һәм һаҡлай. Ә инде булыр хәл булған икән, уны сабыр рәүештә дөрөҫ итеп ҡабул ҡылыу кәрәк. Кемероволағы ҡот осҡос хәл, унда гонаһһыҙ балаларҙың фажиғәгә дусар булыуында йәмғиәт тә, шул уҡ кимәлдә хәүефһеҙлек саралары өсөн өҫтәренә яуаплылыҡ алған кешеләр ҙә берҙәй ғәйепле. Бының өсөн уларҙан ҡәтғи һоралырға тейешле. Беҙ, мосолман халҡы, сабырлы, һәр ваҡыт сабыр итәбеҙ һәм доға ҡылырға тейешлебеҙ. Бер эш тә Аллаһы Тәғәлә ҡушыуынан башҡа булмай һәм бындай һынауҙарҙы кешелеккә ебәрелгән имтихан рәүешендә ҡабул итергә өйрәнәйек. Янғындан һаҡланыу сараларына битарафлыҡ күрһәтеү - енәйәт ул. Хәүефһеҙлек хаҡына дөйөм тәртип һәм законлы талаптар бөтәбеҙ өсөн дә мотлаҡ. Дәүләт структураларынан айырылып йәшәһә лә, бындай талаптарға мәсеттәр ҙә буйһона. Тик шулай ҙа афәттәрҙән һаҡланыу сараларын һәр дайым иҫтә тотоу фарыз. Шуның тәүгеһе - үҙ тормошоң, ҡылған ғәмәлдәрең, башҡалар менән мөнәсәбәттәреңде анализлап тороу, үҙ-үҙеңә отчет биреү, тәүбә итеү, саҙаҡалар биреү. Ғәҙәттә, әҙәм балаһы берәй проблема килеп тыуһа ғына хәйер-саҙаҡаны, йә булмаһа, мәсет юлын иҫенә төшөрә, йә ҡорбан салып, аят уҡытырға булып китә. Ә бит беҙ был хаҡта һис сәбәпһеҙ ҙә даими иҫтә торорға, даими ошо ғәмәлдәрҙе башҡарып йәшәргә бурыслыбыҙ. Шулай уҡ телдән төшмәҫ доғаларҙы ҡабатлап йөрөү бер ҙә ҡамасауламаҫ. Шул уҡ ваҡытта кемгәлер ҡарата изгелек эшләп, рәхмәтле булыуҙың да сауабы ҙур. "Бер рәхмәт мең бәләнән ҡотҡарыр", тигәнде онотмайыҡ. Ата-әсәләребеҙҙең доғаларының да һаҡлау көсө бик ҙур, шуға ла уларға һәм яҡындарыбыҙға һәр ваҡыт изгелекле, күркәм мөнәсәбәттә булайыҡ.

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА яҙып алды.

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓Башҡортостан Башлығы Рөстәм Хәмитов Рәсәй Федерацияһының һәм Башҡортостан Республикаһының дәүләт наградаларын тапшырҙы. Төрлө иҡтисад өлкәһенән 48 хеҙмәткәр, шулай уҡ йәмәғәт эшмәкәрҙәре ордендар, маҡтау грамоталары, почетлы исемдәр һәм рәхмәт хаттары менән бүләкләнде. Бынан тыш, батырлыҡ күрһәткән ике уҡыусы Рәсәй Ҡотҡарыусылар союзының маҡтау ҡағыҙҙарына лайыҡ булды.

✓"Роснефть" һәм "Башнефть" нефть компанияларының "Система" акционерҙар финанс корпорацияһына ҡарата дәғүәһе буйынса килгән аҡсалар һаулыҡ һаҡлау объекттары төҙөлөшөнә йүнәлтелә, тип хәбәр итте 3 апрелдә III Медицина форумында Башҡортостан Башлығы Рөстәм Хәмитов. Республикала тиҫтәләгән һаулыҡ һаҡлау объекты төҙөү буйынса яңы программа башлана.

✓Башҡортостан Республикаһы Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтай рәйесе Константин Толкачев Страсбургта Европа Советының урындағы һәм төбәк властары конгресының пленар сессияһында сығыш яһаны. Башҡортостан парламенты рәйесе 47 илдән килгән коллегаларын Рәсәйҙәге этностарҙың берҙәмлеген, телен һәм милләтен һаҡлауға йүнәлтелгән милли сәйәсәте хаҡында һөйләне. Ул Европа парламентарийҙарын Башҡортостандағы милли сәйәсәт үҙенсәлектәре менән дә таныштырҙы.

✓Башҡортостан Башлығы Рөстәм Хәмитов V "Милләт йәшлеге" йәмәғәт премияһын тапшырыу тантанаһы ҡунаҡтары менән осрашты. Әңгәмәлә Дәүләт Думаһы депутаттары Рима Баталова, Александр Карелин, Дмитрий Пирог, Федерация Советы ағзаһы Татьяна Лебедева, Рәсәй Паралимпия комитетының башҡарма комитеты рәйесе Павел Рожков, Рәсәйҙең атҡаҙанған артисы Диана Гурцкая һәм Халыҡ-ара ислам бизнесы ассоциацияһы президенты советнигы Абдула Муташгаджиев ҡатнашты.

✓Ҡала округы Советының сираттағы ултырышында ҡала округының Ревизия комиссияһы рәйесе Олия Порсева ойошманың уҙған йылдағы эшмәкәрлегенә йомғаҡ яһаны. Йыл дауамында барлығы 75 контроль-аналитика һәм эксперт саралары уҙғарылған. Һөҙөмтәлә 903,4 миллион һумлыҡ финанс эшмәкәрлеге боҙолоуы асыҡланған. Тикшереү материалдары буйынса 25 вазифалы шәхес дисциплинар яуаплылыҡҡа тарттырылған, 867,7 миллион һумлыҡ етешһеҙлек бөтөрөлгән.

КИЛЕШМӘЙЕМ!

Өйҙә хужалыҡ эштәре менән етәкселек итергә яратҡан ҡыҙым, ниндәйҙер аҙыҡ алып ҡайтһам, йыш ҡына: "Күпмегә алдың?" - тип һорай. Мин иһә уның хаҡын белмәйем. Бик ныҡышһа, чегын эҙләп ҡараған булам, әммә ул чекты, гәҙәттәгесә, алмағанмын. Шунан ул: "Һәр ваҡыттағыса инде, алған әйберенең хаҡын да ҡарамай", - тип көлөп йә шелтәләп ала.

БӘХЕТ БИТ УЛ...

дөрөҫ һайланған һөнәр ҙә

Ысынлап шулай шул, әлеге мәлдә бына үҙ алдыма иҫләп маташһам да, икмәктең дә, шәкәрҙең дә хаҡын белмәйем. Таныштарға "Шунан тәмле ит алдым" тием дә, шулай уҡ килоһы күпмегә төшкәнен хәтерләмәйем. Бай булғандан түгел был, һандар менән "дуҫ" булмағандан. Ошонда үҙемдең телефон номерын яттан белмәүемде лә өҫтәйем әле. Ул ғына түгел, ун бер йыл уҡып, ҡабатлау таблицаһын ятлай алманым. Башланғыс кластарҙа әсәйем шул таблица төшөрөлгән дәфтәр тышын тотторoп, сәғәттәр буйына ултыртып ҡуя ине, ятлаған кеүек булам да, икенсе көн ул һандар тотошлайы менән баштан юйыла ла ҡуя. Шулай уҡ бер математика ҡағыҙһен дә аңлай һәм иҫләй алманым. Унан килә физика, химия, биология фәндәре лә ҡараңғы урман булды. Атаәсәне ҡыҙартмау һәм уҡытыусылар алдында оятлы булмау өсөн генә ҡара тиремдә сығара инем. Шуға бик тырышырға тура килә ине. Һәм мин яҡшы уҡыусы булып иҫәпләндем. Ә башҡорт һәм рус теленән юғары класс китаптарындағы оҙон-оҙон поэмаларҙы ятлап алам, класташтарым "Етем төлкө"нө үткәндә, мин ауыл китапханаһындағы китаптарҙың үҙемә ярағанын да, ярамағанын да уҡып бөткәнмен. Мәктәпкә килеп, кино һымаҡ итеп китаптарымдың эстәлеген һөйләп ултырһам, уҡытыусы "Ул китап бит һинең йәшкә түгел", тип тә әйтеп ҡуя ине.

Унан ары институтта уҡыным. Унда үтә торған мифология, сит ил әҙәбиәте, башҡорт әҙәбиәте һәм башҡаларҙы институтҡа тиклем уҡып бөткәйнем һәм асылда белгәнемдән артыҡты алманым. Был этапты мин юғары белемле булыуымды белгертеүсе ҡағыҙ өсөн генә үттем булды инде. Һәм, Аллаға шөкөр, бөгөнгө көнгә тиклем үҙем белгән һәм яратҡан өлкәлә, ошо бала саҡтан алған, үҫтергән белемемде ҡулланып эшләйем. Хеҙмәтем һәр ваҡыт әҙәбиәт менән бәйле булды һәм башҡарғанымдан йәм таптым.

Мин быларҙы нимәгә шулай теҙеп яҙам? Үҙемә һәм уҡыусыға системалы рәүештә аңлауы еңелерәк булһын өсөн. Күптәрҙең яңылыш юл һайлап, яңылыш эштә эшләп, үҙҙәрен ҡол итеп хис итеп йәшәүҙәрен күҙәткәндән тыуған фекерҙәрем генә. "Уф, ошо эште күрә алмайым. Уй, барғым килмәй. Коллегаларымды өнәмәйем. Хужамдың тауышын да ишетмәҫ хәлдәмен", тигәндәрҙе йыш ишетәбеҙме? Йыш, шулай бит. Асылда, бында эш тә, хужа ла, һауа торошо ла ғәйепле түгел, ә һинең үҙ урыныңда булмауың сәбәпсе. Ошо урында, йәмһеҙерәк булһа ла, бер серҙе сискем килә. Оҙаҡ йылдар башҡорт теле һәм әҙәбиәте буйынса дипломдар, курс эштәре, дәрес пландары яҙҙым. Миңә аҡса кәрәк ине, ә тегеләр... үҙ эштәрен, уҡыуҙарын, һайлаған һөнәрен белмәй һәм аңламай ине. Наградаға тәҡдим ителгән, асыҡ дәрестәр биргән, тикшереүҙәргә әҙерләнгән уҡытыусыларға ла дәрес пландары эшләгәнем һанһыҙ булды. Әлбиттә, предметын иҫ киткес итеп уҡытҡандарҙы ла беләм, үҙем шундай уҡытыусы ҡулында үҫтем. Әммә белмәүселәр күберәк, хатта үтә лә күп булды. Шунан сығып, мин бөгөн мәктәптәрҙә балаларҙың (хатта ауыл мәктәптәрендә) башҡорт теле һәм әҙәбиәтенә ҡыҙыҡһыныуы булмауға, бер яҡтан, аптырамайым да кеүек (Шул уҡ ваҡытта туған телебеҙҙе уҡытыу һәм белеү яҡлымын!) Үҙе яҡшылап белмәгәндә уҡытыусы нисек итеп үҙ предметына балаларҙа һөйөү тәрбиәләй алһын? Башҡорт теле уҡытыусыбыҙҙы бөгөн булһа хәтерләйем, "Ярлылар йәки өйҙәш ҡатын"ды уҡығанда илап ебәрҙе, уға ҡушылып беҙ иланыҡ. Тел ҡағиҙәләрен, хатта ҡағиҙәләрен дә түгел, ә уның тәбиғи ағымын шул хәтлем итеп үҙемә һеңдергәнмен, уларҙы тыумыштан белгән кеүекмен.

Гәзиткә тарихи материалдар эҙләү һәм тарихсылар менән йыш аралашыу барышында был өлкәлә лә һөнәрен һөйөүселәр һәм... бары тарих факультетын тамамлау арҡаһында ғына тарихсы булып йөрөүселәр бар икәнлегенә төшөндөм. Кемдәрҙер тарих буйынса тикшеренеүҙәр алып бара, бәхәскә инә, уйлана, ә икенселәр тарих китаптарынан ятлап алынған менән генә сикләнә. Тимәк, бер өлкә лә гарантияланмаған быһдайҙарҙан.

Тағы ла бер миҫал. Танышымдың ҡыҙы мәктәптә насар уҡый. Бер фәнгә лә барымы юҡ, ә бына һүрәтте ҡоя ла ҡуя. Шул баланы уҡытыусылар менән әсәһе ыҙалатып ыҙалата инде. Көскә туғыҙынсыны тамамлап, һүрәт төшөрөү колледжына бер һүрәтен генә күрһәтеп инеп китте. Ундағы етәксеһе усында ғына йөрөтә икән, һүрәттәрен Мәскәү күргәҙмәһендә лә иғтибарға алғандар. Ә әсәһе уны медколледжға индерәм, түләп булһа ла уҡытам, тип ҡыҙышты. Шунан йөрөр ине был тупаҫ ҡына холоҡло йомоҡ ҡыҙ бала ауырыуҙарҙы әрләп, эшен ҡарғап...

Ата-әсәләр балаларын әллә ни төрлө шөп һөнәрҙәргә уҡытып "кеше итеү" маҡсаты менән уларҙы түләүле уҡыуҙарға индерәләр, йәндәре сыға яҙып мал-аҡса табып, диплом алып бирәләр. Йәштәр үҙҙәре лә "юғары белемем бар" тигәнде әллә ни күрә. Ә бит бик һирәктәр шул һайлаған һөнәрен ҡулланып, файҙаланып ғүмер итә, шул өлкәлә үҫә йәки иң кәмендә эшен яратып башҡара. Эшенде яратмау - ул ҙур бәлә. Был хәл ваҡыт үтеү менән ҡәнәғәтһеҙ эске торошҡа, мәңге ризаһыҙ халәткә, сифатһыҙ хеҙмәткә, хатта төрлө нервы ауырыуҙарына ла килтерергә мөмкин.

Заманында бер алдыңғы һауынсынан интервью алғанда: "Һыйырҙарымды һағынып барып етәм, урыныма кеше сығарырға тура килгәндә лә, нисек торалар икән, нисек ашаттылар икән, ҡағып-һуҡмаһа ярар ине, тип уйлайым", - тип һөйләгәйне. Мин шунда, нисек итеп һыйыр һауыуҙы яратырға мөмкин, тип шикләнгәйнем. Хәҙер ышанам, ул апай ысынлап та эшен яратҡан, шул эште яҡшы белгән, малды яҡын күргән, күрәһең.

Мәктәптә "ике"ленән башҡа билдә ала алмаған класташымды бер уҡытыусы " буласаҡ көтөүсе" тип әрләй торғайны. Ә шул малай 6-7 кластарҙа уҡ эшлектән сыҡҡан радионы, магнитофонды төҙәтеп бирә ала ине. Хәҙер шул егет ҡала ерендә шиномонтаж оҫтаханаһы тота, әллә ниндәй электрон техникаларҙы белә, креслоһына инеп ултырып, бер тоҡандырып ҡарауҙан машинаның ни ерендә "ауырыуы" барлығын осам менән тояп, тип ебәрә хатта.

Кеше бөтә һөнәргә лә өйрәнә ала ул, бейергә лә, һанарға ла, бешерергә лә, уҡытырға ла, тигәндәй. Тик өйрәнеү менән күңел һалыу араһында айырма ҙур. Үҙ һөнәрен яратмаған, яңылыш йүнәлеш һайлаған, үҙен көсләп эшләткән һәм шул арҡала әллә күпме трагедиялар яһалған осраҡтар аҙмы? Шул уҡ табиптар хатаһы, уҡытыусыларҙың уҡыусылар менән аңлаша алмауы, сабыйҙарҙы ҡыйырһытҡан тәрбиәселәр, тәмһеҙ бешергән ашнаҡсылар, һорау бирә белмәгән журналистар, әҫәре уҡымһыҙ яҙыусылар, тамашасы йыя алмаған артистар һәм башҡалар. Шул уҡ ваҡытта һәр кешенең ниндәйҙер күңеле тартылған, үҙенән үҙе оҫталығы булған йәки тиҙ генә эләктереп ала торған эше, һөнәре лә була. Бары ана шул телӘкте, тартылыуҙы тоя, аңлай белергә генә кәрәк. Ата-әсәләргә балаларға һөнәр һайлауҙа ярҙамлашыу ҙа зарур. Заманға яраҡлы, үҙегеҙгә оҡшағанды түгел, ә баланың аҡылынан, ҡулынан, оҫталығынан килгәндәйҙе. Һуңынан ул үҙе йонсомаһын һәм башҡаларҙы ла ыҙалатмаһын, эше менән бәхетле була белһен, башҡарғанынан йәм табып йәшәһен өсөн. Әлбиттә, шәхси бәхет беренсе урында, әммә дөрөҫ һайланған һөнәр ҙә ҙур бәхет була ала. Быны үҙҙәре кисергәндәр аңлар.

Миләүшә ҠАҺАРМАНОВА.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓Өфө ҡала хакимиәтендә муниципаль-шәхси партнерлыҡ тураһында килешеү төҙөү тәртибенең положениеһы раҫланды. Документ шәхси партнерлыҡтың маҡсаттарын һәм бурыстарын асыҡлауҙы, тәҡдимдәрҙе ҡарау эҙмә-эҙлеклелеген һәм уларҙы тормошҡа ашырыу, килешеү төҙөү һәм контроль, шәхси партнерлыҡ хоҡуҡтарын гарантиялауҙы билдәләүҙе ҡуҙалай. Был Положение буласаҡ инвесторҙарға ҡала муниципаль органдарында тәҡдимдәрҙе ҡарау процедураһы менән танышыу мөмкинлеген бирәсәк, процедураның асыҡлығын тәьмин итәсәк һәм ҡала властарына ышаныс тыуҙырасаҡ.

✓1 Майҙы байрам итеүгә бәйле рәсәйҙәр киләһе айҙың төүге аҙнаһында дүрт көн рәттән ял итә, тип иҫкә төшөрә Хеҙмәт һәм мәшғүллек буйынса федераль хеҙмәт. Ял көндәре йәкшәмбе 29 апрелдән башлана һәм шаршамбы 2 майға тиклем дауам итә.2018 йылдың 7 ғинуарындағы ял көнө шаршамбы 2 майға күсә. Ләкин 9 май - Еңеү көнөндә бер көн ял итәбеҙ. 8 майҙа эш көнө бер сәғәткә ҡыҫҡартыла. Киләһе ял көндәре 12 июндә Рәсәй көнөн байрам итеүгә бәйле. Рәсәйҙәр өс көн рәттән - 10-ынан 12 июнгә тиклем ял итә.

✓2018 йылдың 30 мартынан Беларусь Республикаһынан фитосанитария сертификаттары оҙатыуында Пекин кәбеҫтәһен индереү тыйылды. Был карантинға ингән продукция юғары фитосанитар хәүефле. Ветеринария һәм фитосанитария күҙәтеүе буйынса федераль хеҙмәттең Башҡортостан буйынса идаралығы Рәсәй Федерацияһы биләмәһенә Рәсәй Президенты һәм Хөкүмәте билдәләгән сикләүҙәргә ингән илдәрҙән ауыл хужалығы продукцияһын индермәүҙе күҙәтә.

✓Башҡортостандағы юғары уҡыу йорттарының һәм ғилми учреждениеларҙың йәш ғалимдары Башҡортостан Йәштәр сәйәсәте һәм спорт министрлығы ойошторған конкурсҡа проекттарын тәҡдим итә ала. Конкурста эше тәҡдим ителгәнгә тиклем 35 йәшкәсә аспиранттар, фән кандидаттары һәм 40 йәшкә тиклем фән докторҙары һәм йәш ғилми коллективтар (5 кешенән күп түгел) ҡатнаша ала. Шулай уҡ мәктәп уҡыусылары өсөн өҫтәмә ике номинация иғлан ителә: техник фәндәр һәм тәбиғи фәндәр. Ғаризаларҙы 2 апрелдән 11 майға саҡлы бирергә кәрәк.

"Башинформ"дан.

ҠЫҪҠАСА

ӘЙҘӘ, ӨМӘГӘ!

✓**Быйыл Өфөлә "Төрлө төҫлө өмәләр" уҙғарыла. Улар шәфҡәтле сифатҡа эйә буласаҡ: ҡалдыҡтарҙы сортлауҙан һәм сеймалды эшкәртеүҙән килгән аҡсалар ауырыу балаларҙы реабилитациялауға йүнәлтеләсәк.** Эстафетаны 14 апрелдә иртәнге сәғәт 11-ҙә Октябрь районы башлай, йыйылыу урыны: Бикбай урамы, 39. Майҙансыҡ: Ҡариҙел йылғаһы буйы; 21 апрелдә башланғысҡа Дим районы ҡушыла, йыйылыу урыны: Үҙәк урамы, 50Б. Майҙансыҡ: урман массивы; 28 апрелдә шәмбе өмәһен Совет районында үткәрәләр, йыйылыу урыны: мангал зонаһы. Майҙансыҡ: Урмансылар паркы; 5 майҙа Орджоникидзе районында, йыйылыу урыны: "Биатлон" спорт комплексына төшкән ерҙә. Майҙансыҡ: Биатлон; 12 майҙа Калинин районы саҡыра; йыйылыу урыны: Мушников урамы, 13. Майҙансыҡ: Йылы күле; 19 майҙа Киров районын тәртипкә килтерәләр, йыйылыу урыны: Аврора урамы, 14-16. Майҙансыҡ: Йәшел сауҡалыҡ; 26 майҙа Ленин районында; йыйылыу урыны: "5-се мәктәп-интернат" туҡталышы. Майҙансыҡ: "Тулҡын" скверы. Бөтә өмәләр ҙә иртәнге сәғәт 11-ҙә башлана.

✓**Ленин урамында "аҡыллы туҡталыш" урынлаштырылды. Ул пассажирҙарҙы хеҙмәтләндереү сифатын һәм уңайлыһын күтәрергә тейеш.** Конструкция вандаллыҡҡа ҡаршы материалдарҙан эшләнгән, электрон табло, Wi-Fi һәм кеҫә телефондарын зарядкалау өсөн USB-розеткалар менән йыһазландырылған. Иң мөһиме - туҡталышта "Граждан-Полиция" тиҙ бәйләнеш системаһы бар. 112 хеҙмәте операторы кешене күреп, хәл-торошто баһалап, саҡырыуҙы полиция, МЧС йәки тиҙ ярҙам хеҙмәтенә йүнәлтә. Павильон Өфө ҡала Советы депутаттары Андрей Борисов менән Иосиф Марачтың финанс ярҙамы менән булдырылған.

✓**1 апрелдән Рәсәйҙә яҙғы саҡырылыш башланды. Ул 15 июлгәсә дауам итә.** Башҡортостандың хәрби комиссариаты матбуғат хеҙмәтенән хәбәр итеүҙәренсә, был яҙ республиканан биш мең самаһы егет хәрби хеҙмәткә бара. Яңы хеҙмәткә алынғандар Рәсәйҙең төрлө төбәктәрендә хеҙмәт итәсәк. Быйыл алдан һаулыҡ торошо буйынса кире ҡағылғандар ҙа әрмегә юллана ала. 2017 йыл аҙағында алдан хеҙмәт итеү өсөн яраҡһыҙ тип танылған, әммә сәләмәтлектәрен нығытҡан саҡырыу йәшендәге ирҙәргә хәрби хеҙмәткә ҡабул итергә рөхсәт биргән закон ҡабул ителде. Яҙғыһын Башҡортостандың хәрби комиссариатында ошондай нисә ир-егет килеүе әлегә билдәһеҙ. Башҡортостандың Хәрби комиссариаты мәғлүмәттәре буйынса, республика буйынса армияла хеҙмәт итеүгә уртаса яраҡлыҡ күрһәткесе 73 процент тәшкил итә, йәғни йәш кешеләрҙең дүрттән бер өлөшөн медицина комиссиялары яраҡһыҙ тип таныған.

✓**Өфө ҡала Советы депутаты Павел Васильев етәкселегендә Киров районын межаларға бүлеү һәм планлаштырыу проекты буйынса асыҡ тыңлауҙар үтте.** 3,69 гектар майҙанды биләгән һәм Менделеев, Бехтерев, Пирогов урамдары менән сикләнгән проект участкаһында бөгөн шәхси йорттар, Изге Сергиев соборы, ҡунаҡхана һәм ташландыҡ нигеҙ бар. Проект иҫке төҙөлөштө, гараждарҙы, инженер селтәрҙәрен алып, собор тирәһендә йәмәғәт киңлеге, йәйәүлеләр өсөн аллея-сквер булдырыуҙы, өс яңы йорт төҙөүҙе тәҡдим итә. Сарала 100-ҙән ашыу кеше ҡатнаша һәм 30-ға яҡын фекер әйтелә. Һығымта ҡала Советының рәсми сайтына урынлаштырыласаҡ.

ҠАЛА ХАКИМИӘТЕНДӘ

Бер саҡ икенсе милләттән булған бер дуҫым: "Бөгөн башҡорт милли кейемендә йөрөмәйһегеҙ, сит ил брендтарына өҫтөнлөк бирәһегеҙ икән, ни өсөн телгә йәбешеп ятаһығыҙ?" - тигән һорау биргәйне. Шөкөр, һуңғы ваҡытта милләттәштәр үҙ асылына ҡайта башланы, ҡатын-ҡыҙҙар стилләштерелгән булһа ла милли биҙәүестәргә өҫтөнлөк бирһә, милли орнаментлы галстуктарҙа, түбәтәйҙәрҙә йөрөгән ир-аттар ҙа юҡ түгел. Хатта һуңғы бер нисә йыл эсендә баш ҡала символикаһы менән сығарылған өҫ кейемдәре брендҡа әүерелде. Быны мода артынан ҡыуыу ғына тип ҡарарға ярамай, ә замандаштарыбыҙҙа илһөйәрлек кимәле артыуының бер сағылышы ла ул.

ИЛҺӨЙӘРЛЕК...

ябай нәмәләрҙән башлана!

Өфө ҡала хакимиәте башлығы эргәһендә үткән кәңәшмәлә лә тап ошо темаға, аныҡлап әйткәндә "өс шөрөп" атамаһын алған Өфө символына етди иғтибар йүнәлтелде. "Уҙған быуаттың 50-се йылдарында тимер юл вокзалының иҫке бинаһы фасадында беренсе тапҡыр баш ҡаланың атамаһы башҡорт телендә урынлаштырыла. Вокзал емертелеп, яңы аэропорт төҙөлгәс, яҙыу уның фасадына күсерелә. Ул ваҡытта бары осоштарҙы бер генә авиакомпания - "Аэрофлот" хеҙмәтләндерә, ә инде Башҡортостандың баш ҡалаһын летчиктар үҙ-ара шаяртып, өс шөрөп ҡалаһы, тип атай", - тип тарихҡа байҡау яһаны ҡала округы хакимиәте башлығы Ирек Ялалов.

Бөгөн ниндәйҙер кимәлдә бөтөнләктө, камиллыҡты (сөнки Өфөнөң символик яҙылышы өс камил шарҙы күҙ алдына килтерә) кәүҙәләндергән хәрефтәр ысын мәғәнәһендә баш ҡаланың бренды булып тора. Рәсәй кимәлендә генә түгел, хатта халыҡ-ара аренала Өфөнө ошо атамалағы футбол клубы аша ла сит илдәрҙә яҡшы беләләр.

"Үҙ эшемдә ҡаланың төрлө кимәлдә танылыуын арттырыуға ҙур иғтибар бирәм һәм коллегаларымды ла ҡалабыҙҙы Рәсәй кимәлендә һәм донъя аренаһында пропагандаларға саҡырам. Бында шуны әйтеү ҙә етә: һуңғы йылдарҙа бик әһәмиәтле һәм етди алты ҡала: Астана, Минск һ.б. менән туғанлашыу килешеүе төҙөнөк. Элек быйындай килешеүҙәрҙе баш ҡалалар менән төҙөү мөмкин булмаһа, хәҙер, нигеҙҙә, баш ҡалалар менән туғанлашабыҙ. Өфөнө бөтөн ерҙә танытырға тырышабыҙ һәм уны таныйҙар ҙа. Был йәһәттән үҙ продукцияһын күрһәтеү өсөн милли, этник, төбәк мотивтарын файҙаланған эшҡыуарҙар маҡтауға лайыҡ", - тип билдәләне Ирек Ишмөхәмәт улы.

Был йәһәттән Өфө символикаһы менән тегелгән Өфө кейем бренды компанияһы эшмәкәрлеге күптәргә өлгө булып тора. Ике йыл Латин Америкаһында йәшәп ҡайтҡан Дамир Шәфиев (әйткәндәй, уның тамырҙары башҡорт революционеры Бәхтегәрәй Шәфиевҡа барып тоташа), тыуған яғынан ситтә булғанда, уны һағыныуҙан Өфө символикаһы төшөрөлгән DamDam брендын булдырыу идеяһы менән яна башлай. Уның тәүге һатып алыусылары аргентиндар, перуандар, испандар була. Биш йыллыҡ эшмәкәрлеге дәүерендә Дамир Шәфиевтың компанияһы ысын мәғәнәһендә мода революцияһы яһай, тиергә мөмкин.

"Өфө - донъяға билдәле музыканттарҙы, яҙыусыларҙы, рәссамдарҙы биргән бай мәҙәни тарихлы ҡала. Әммә уның урам модаһында, көндәлек кейемендә, халҡының ғына түгел, ҡаланың үҙенең тышҡы күренешендә уның асылын сағылдырған кейем бренды юҡ ине. DamDam компанияһы бер аҙ төҙәтеүҙәр индереп, был бушлыҡты тултырып ҡуйҙы, - ти компанияның үҫеш буйынса директоры Владлен Окунев. - Беҙҙең ҡулланыусылар - 25-35 йәштәге егет-ҡыҙҙар. Дөйөм һатып алыусыларҙың 60 процентын - гүзәл, ҡалғанын көслө зат тәшкил итә. Был инде брендтың киләсәге барлығын раҫлай, сөнки йәштәр - йәмғиәттең иң әүҙем өлөшө үҙе йәшәгән ҡалаһының символикаһы төшөрөлгән кейемде һайлап, сәләмәт илһөйәрлеккә өҫтөнлөк бирә".

Мәҡәләне телгә һәм милли кейемдәргә ҡағылышлы теманан башлап ебәреүем юҡҡа түгел, ысынлап та, айырым этнос өсөн мөһим булған был тема дәүләт һәм ил кимәлендә лә актуаллеген юғалтмай. Юҡһа, быға тиклем билдәле бренд йәки ҡиммәтле әйбер, аксессуар кешенең "текә"лек һәм абруй кимәле күрһәткесенә әйләнә, бындай ҡараш хатта өҫтәлдәге ризыҡҡа ла күсә башлағайны. Республика кимәлендә "Үҙенекен һайла, тыуған ереңдекен һайла!" тигән саҡырыу ниндәйҙер кимәлдә илһөйәрлекте иҫкә төшөрөп, "текә"лекте бер аҙ һындырыуға өлгәште, шикелле. Ә инде телгә булған баҫым арттан этәреп тигәндәй битарафлыҡтан сығарырға тағы бер аҙым булды. Ирекһеҙҙән, илһөйәрлекте, рухты күтәреү өсөн кеше ниндәйҙер ҡаршылыҡҡа тап булырға, һынау аша үтергә тейеш, ахыры, тигән һығымтаға киләһең. Шөкөр, бөгөн милли стилдәге кейемдәр, милли биҙәүестәр көндәлек тормошобоҙҙа ла ыңғай күренешкә әүерелеп бара. Шулай уҡ баш ҡала символикаһы менән сығарылған кейемдәрҙә йөрөүселәрҙең күбәйеүе лә модаға инә.

"Спорт, башҡа саралар үткәрелгәндә ниндәй кейемдә килгәнегеҙгә иғтибар итегеҙ: улар буйынса сит илдә булғанығыҙҙы ла белергә мөмкин. Ҡайны берәүҙәр беҙгә санкция иғлан иткән илдәрҙең формаһында килә. Йәштәр, ҡала халҡы беҙгә ҡарай, беҙҙән өлгө ала. Үҙебеҙ илһөйәрлек тураһында һөйләп, ҡапма-ҡаршы өлгө күрһәтеп тороуҙы нисек аңлатырбыҙ? Илһөйәрлек ябай нәмәләрҙән башлана", - тине Ирек Ялалов муниципалитет хеҙмәткәрҙәренә мөрәжәғәт итеп һәм Өфө ҡалғанына нигеҙ һалынған көндө байрам иткәндә (12 июнь) Өфө символикаһы төшөрөлгән кейемдәрҙә килеү тәҡдимен индерҙе. Шәп фекер! Бәлки, гәзит уҡыусылар ҙа ҡушылыр?

Зәйтүнә НИҒӘМӘТЙӘНОВА.

БАШ ҠАЛА ХӘБӘРҘӘРЕ

✓1 апрелдән республикала льготалылар өсөн Башҡортостан ҡала яңы пассажирҙар компанияһы поездарында юл йөрөүгә 50 процентлы ташлама ҡаралған. Билет алыу өсөн граждандарға паспорты менән бергә льготалы статусын раҫлаусы документ күрһәтергә кәрәк.

✓Өфө ҡала округы хакимиәте заказы буйынса йыл һайын уҙғарылған бойондороҡһоҙ социологик һорау алыуҙар ҡала тормошонoң барлыҡ өлкәләренә лә ҡағыла. Былтыр шундай - 6, быйыл бер тикшеренеү үткәрелгән. Ҡала халҡының 60 проценты матди хәлен яҡшы тип билдәләгән, әммә айлыҡ килеме менән ни бары 36,8 процент ҡына ҡәнәғәтләнеүен белдергән. 39,2 процент респондент яҡын йылдарҙа матди хәленең үҙгәреүенә өмөт итмәй, 35,6 процент яҡшыға өмөтләнә, 8,2 процент насарланыуын көтә.

✓Апрелдең тәүге көндәрендә үк Башҡортостанға ысын яҙ килә. Айҙың тәүге яртыһында көндөҙгө һауа температураһы плюс 3-6, төнгөһө 0-6 градус булһа, икенсе яртыһында һауа температураһы ҡайһы бер көндәрҙә +20 градусҡа тиклем йылыныуы ихтимал, тип фаразлай метеорологтар. Апрелдең тәүге ун көнө тотороҡһоҙ, дөйөм айҙа яуым-төшөм норманан 20-30 процентҡа юғары булыуы көтөлә.

✓Башҡортостан Ауыл хужалығы министрлығы кесе һәм урта эшҡыуарлыҡ предприятиеларын тәьмин итеү өсөн урман үҫентеләре һатыу-алыуға килешеүҙәр төҙөүгә хоҡуҡ биреү буйынса аукциондарға 75 лот ҡуйған. Дөйөм урман эшкәртеү күләме - Архангел, Бәләбәй, Балаҡатай, Бөрө, Бөрйән, Дыуан, Йылайыр, Иглин, Күгәрсен, Нуриман, Стәрлетамаҡ урмансылыҡтары биләмәһендә 35,5 мең кубометр. Аукциондарҙа ҡатнашыуға ғаризалар 9 апрелдән 28-нә ҡәҙәр ҡабул ителә.

✓Башҡорт ҡатын-ҡыҙҙары йәмғиәте иғлан иткән китап йыйыу акцияһы тамамланды. Шулай итеп, Башҡортостандан Силәбе өлкәһенә биш меңгә яҡын китап оҙатыла. Улар араһында - нәфис, фәнни, методик әҙәбиәт, уҡыу ҡулланмалары. Бөтә китаптар ҙа фирма пакеттарына һалынған. Башҡорт ҡатын-ҡыҙҙары йәмғиәте рәйесе Гөлнур Ҡолһарина китаптарҙы Башҡортостан Республикаһының Силәбе өлкәһендәге рәсми вәкиле Амур Хәбибуллинға тапшырҙы.

...ҒӘҘӘТТӘРЕ КҮРКӘМ

ЭСКЕ НЫҠЛЫҠ БУЛМАҺА...

нимәгәлер өлгәшеүе ауыр

Үткән аҙнала Өфө Яғыулыҡ-энергетика колледжында Салауат районы студенттары һәм баш ҡалала йәшәгән яҡташтарҙың муниципаль район хакимиәте вәкилдәре менән осрашыуы уҙҙы. Сарала тамырҙары Салауат батыр төйәгенән булған Өфө ҡала округы хакимиәте башлығы Ирек Ялалов та ҡатнашты һәм сығыш яһаны.

- Һүҙемде донъяға билдәле булған Салауат рухынан башлағым килә. Был башҡорттарға ғына түгел, ә милли батырыбыҙ тыуған ерҙә йәшәгән барлыҡ милләт вәкилдәренә лә ҡағыла. Улар айырым рухҡа эйә. Ошо рух уларҙы тормошта карьерала ла, рухи үҫештә лә юғары уңыштарға өлгәшергә ярҙам итә. Салауаттар һәр саҡ позитив булһалар ҙа, бик ғорурҙар ҙа. Был сифат, әлбиттә, бик йыш уларға ҡайһы бер осраҡтарҙа аяҡ сала, тотҡарлыҡтар яһай, шуға ҡарамаҫтан, был районда үҙенә башҡа - эске ныҡлығы булған халыҡ йәшәй. Улар һәр ваҡыт креативлығы һәм маҡсатҡа табын барыуҙа ныҡышмаллығы менән айырылып тора. Быны мин тамырҙарым ошо райондан булғанға әйтмәйем, быны бөтөн республика йәмәғәтселеге таный, - тип башланы телмәрен Ирек Ишмөхәмәт улы.

Ҡала хакимиәте башлығы йыйылыусыларға баш ҡаланың барлыҡҡа килеү тарихын бәйән итте һәм бер ыңғай ни өсөн хәҙер 12 июндә элеккесә Ҡала көнөн түгел, ә Өфө ҡәлғәһенә нигеҙ һалыныу датаһын билдәләү тураһында ентекләп аңлатты. "Беҙ билдәләгән дата - ул ысынлап та ҡәлғәгә нигеҙ һалыу көнө, ә Өфө тарихы йөҙ генә түгел, меңәр йыл менән иҫәпләнә", - тине ул.

Артабан Ирек Ишмөхәмәт улы йыйылыусыларҙы баш ҡала, уның перспективалары, ил кимәлендә тотоп торған урыны менән таныштырҙы. Бөгөн, әгәр күп райондар, шул иҫәптән Салауат районы ла, "картайыуға" дусар, йәғни уларҙа эшләүсе хеҙмәткәрҙәрҙең уртаса йәше 45 йәштән юғары булһа, бик күп тармаҡтарға белгестәр талап ителһә, Өфө - йәштәр ҡалаһы. Уның халҡының яртыһын тиерлек 35 йәшкә тиклемге йәштәр алып тора. Быға ниндәйҙер кимәлдә юғары һәм урта уҡыу йорттарының баш ҡалала урынлашыуы ла, мегаполиста эш табыу мөмкинлегенең киңерәк булыуы ла йоғонто яһай. Әлбиттә, йәштәр араһында быйыл беренсе курста быйыл белем алыусылар ҙа бар һәм улар өсөн ҡала тураһында уның башлығынан ишетеү ҡыҙыҡлы булды: "Ҡала майҙанының 220 километрын урмандар, парктар алып тора. Өфө - миллионлы ҡалалар араһында иң йәшеле һәм беҙҙең маҡсат ҡала эсендәге парктар түгел, ә парк эсендәге ҡала төҙөү, йәғни ҡала йәшеллек эсендә ултырырға, унда яңы йәшел зоналар булдырылырға, улар бер-береһе менән йәйәүлеләр, велосипед юлдары менән тоташырға тейеш. Шулай уҡ Өфө - граждандарға йәшәү һәм эшләү шарттары уңайлы ҡала булырға тейеш. Бөгөн алып барылған төҙөкләндереү эштәре шул маҡсатты күҙаллай ҙа инде. Шул уҡ ваҡытта Башҡортостандың баш ҡалаһын сит илдәрҙә лә, элекке союздаш республикаларҙа ла белергә тейештәр. Был йәһәттән, әлбиттә, Өфөнөң үҙенә генә хас булған брендтары ярҙам итә. "Өс шөрөп" бренды, "Һөт иле" фестивале, "Өфө" футбол клубы менән танылыу тапҡан баш ҡала сәнәғәт өлкәһендә хәрби авиация, бишенсе быуын двигателдәре эшләп сығарыу буйынса ла данлыҡлы, хатта Рәсәйҙең хәрби двигателдәр етештереү баш ҡалаһы булып тора. Һуңғы ваҡытта башҡа дәүләттәрҙең баш ҡалалары менән туғанлашыу, хеҙмәттәшлек тураһында килешеүҙәр төҙөү, үҙ-ара тәжрибәләр менән алмашыу ҙа Өфөнөң артабанғы үҫешенә, донъя кимәлендә танылыуына юл аса", - тип белдерҙе Ирек Ишмөхәмәт улы.

Сығышы һуңында ҡала округы хакимиәте башлығы һорауҙарға яуап бирҙе. Әлбиттә, йәштәрҙе ҡалҡы миллиондан ашыу һаналған ҡала башлығы булыу өсөн ниндәй сифаттарға эйә булырға кәрәклеге лә ҡыҙыҡһындырҙы. "Кешеләр һәм хеҙмәткәрҙәр, төрлө кимәлдәге етәкселәр менән мөнәсәбәттәр ҡора, асыҡ аралаша белеү, изге күңелле булыу. Минең һүҙҙәремдә хәтерегеҙгә һалып ҡуйығыҙ: студент йылдарында нығынған дуҫлыҡ һуңынан һеҙгә бик күп ваҡытта ярҙам итәсәк. Әгәр мөнәсәбәттәрегеҙ яҡшылыҡҡа, изгелеккә нигеҙләнеп ҡоролһа, кемдер - һеҙгә, һеҙ кемгәләр ярҙам итәсәкһегеҙ. Икенсе мәл - юҡҡа ғына Салауат рухына баҫым яһаманым, сөнки тормошта бөтөн нәмәгә өйрәнергә мөмкин: белем алырға, эшләргә, тәжрибә тупларға һ.б. Әммә эске ныҡлыҡ, һынмаҫ рух булмаһа, нимәгәлер өлгәшеүе ауыр тура киләсәк. Минең замандаштарым, тиҫтерҙәрем, шул иҫәптән мәктәптә алтын миҙалға тамамлаусылар, йөҙҙәрсә кеше эске һаҙлығына батты. Бигерәк тә ир-ат тиҙ бөгөлә. Шуға күрә егеттәр мотлаҡ көрәш кеүек кешегә көс һәм рух өҫтәүсе шөғөлдәрҙә үҙ итергә тейеш. Юҡһа, 45 йәшенә 10 ир-аттың ни бары өсөһө генә сәләмәт, үҙ урынын тапҡан һәм аяғында ныҡлы баҫып торған шәхес булып инә. Башҡалары үҙен, асылын юғалта. Әгәр был тормошта ҡаршылыҡтарға ҡаршы тора алмаһағыҙ, рухығыҙ һынһа, уңыш ҡаҙана алмай, бөгөлөп төшәсәкһегеҙ", - тип билдәләне Ирек Ишмөхәмәт улы.

Шулай уҡ ул атаһынан үҙенә мираҫ итеп әйтеп ҡалдырылған һүҙҙәрҙе лә йәштәргә еткереүҙе кәрәкле һәм урынлы тип тапты: "Мине дөрөҫ аңлағыҙ, мин беренсе класҡа барғанда атайым: "Иң мөһиме, баш ҡалала йәшәп, һин рус телен рустарҙың үҙҙәренә ҡарағанда ла яҡшыраҡ белергә тейешһең!" - тине. Шул уҡ һүҙҙәрҙе инглиз теленә ҡарата ла әйтәм. Бөгөн айырым дәүләт булған Ҡаҙағстанда өс теллелекте: ҡаҙаҡ, рус һәм инглиз телен мотлаҡ өйрәнеүҙе төп маҡсат итеп ҡуялар. Һеҙ ҙә, салауаттар, баш ҡалала көнәркәшлек һәләтенә эйә булырға тейешһегеҙ. Бөгөн хеҙмәт баҙарында эш урындары өсөн көслө дәүгәселек бара. Әгәр Салауат районында тыуыуығыҙ ярҙам итә тип уйлаһағыҙ - төптә яңылышаһығыҙ. Ул һеҙгә ярҙам итмәй, киреһенсә, яуаплылыҡты ғына арттыра, башҡаларҙан яҡшыраҡ булыуығыҙҙы талап итә. Мин һеҙгә уңыштар, ныҡлыҡ, Салауат рухы теләйем һәм бөгөнгө осрашыуҙың тормош юлында үҙ һуҡмағығыҙҙы табырға ярҙам итеренә һәм салауаттарҙың үҙенә башҡа халыҡ, уларҙың юғары ҡаҙанышҡа лайыҡ булыуын тағы бер ҡат раҫларһығыҙ, райондың, баш ҡаланың, республиканың һәм илдең үҫешенә үҙ өлөшөгөҙҙө индерерһегеҙ тип ышанам".

Зәйтүнә ӘЙЛЕ.

ҺОРАУ -ЯУАП

МАШИНАМДЫ АЛЫП КИТКӘНДӘР...

"Өфө урамдарында машинаңды бер минутҡа ла ҡалдырыу ҡурҡыныс. Эвакуаторҙар бигерәк әүҙем эшләй түгелме?
Кәрим Сәлихов, Архангел районы".

Эвакуаторҙар парковкалау ҡағиҙәләрен боҙған автомобилдәрҙе генә алып китә. Өфөлә эш көндәрендә 20 эвакуатор эшләй. Көнөнә уртаса 80-100 автомобиль эвакуациялана. Автомобилде эвакуациялау тураһындағы ҡарарҙы ЮХХДИ хеҙмәткәрҙәре ҡабул итә, "Автопарковкалау урындарын төҙөкләндереү һәм ҡарау буйынса" бюджет учреждениеһы автомобилдәрҙе тейәү һәм махсус урынға алып барыу менән генә шөғөлләнә.

Дөрөҫ парковкаланмаған транспорт сараһы урынында ЮХХДИ инспекторы административ хоҡуҡ боҙоу тураһында протокол төҙөй. Бынан һуң учреждение хеҙмәткәрҙәре автомобиль тураһындағы мәғлүмәтте мәғлүмәт базаһына индерә, акт төҙөй. Автомобиль хужаларына уңайлы булһын өсөн транспорт сараһын эвакуациялау тураһында смс-хәбәр ебәреү сервисы эшләй башланы. Бындай смс-хәбәр алыу өсөн ufa-parkovka.ru сайтында "Водителдең шәхси кабинеты"нда теркәлергә кәрәк. Автомобилде тейәй башлағас, уны алып китәсәк махсус урындың адресы, телефон номерын күрһәткән смс-хәбәр ебәрелә. Смс-сервиста теркәлеү һәм уның менән ҡулланыу түләүһеҙ. Шәхси кабинетта транспорт сараһын эвакуациялау һәм һаҡлау хеҙмәттәре өсөн түләргә лә мөмкин. Автомобилде кире ҡайтарыу өсөн водителдең шәхесен раҫлаусы һәм автомобилдең документтары кәрәк. Көн дауамында автомобилде кире ҡайтарыу тураһындағы рөхсәтте ЮХХДИ хеҙмәткәре бирә. 19.00 сәғәттән һуң бындай рөхсәт ҡағыҙы Өфө ҡалаһының Урман техникумы урамы, 20/1 адресы буйынса бирелә. Рөхсәт алғандан һуң автопарковкалау урындарын төҙөкләндереү һәм ҡарау буйынса учреждениеның диспетчер хеҙмәтенә килеп, транспортты эвакуациялаған һәм һаҡлаған өсөн сығымдарҙы түләп, автомобилде алаһығыҙ. Бының өсөн махсус терминалдар ҡуйылған. Ҡала эсендә автомобилде эвакуациялаған өсөн түләү күләме түбәндәгесә:

"А" категорияһындағы транспорт сараһы өсөн - 750 һум;

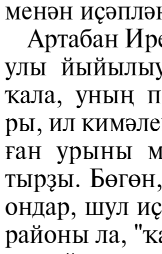
"В" категорияһындағы транспорт сараһы өсөн - 1500 һум;

"В" һәм "Д" категорияһындағы 1500,00 кг-дан күберәк ауырлыҡтағы транспорт сараһы өсөн - 3000 һум;

габаритһыҙ транспорт сараһы өсөн - 4500 һум.

Тәүге 12 сәғәттә түләү алынмай. Артабан һәр сәғәт өсөн түләү билдәләнгән. Әгәр ҙә водитель эвакуациялаған мәлгә килеп өлгөрә икән, шул уҡ урында эвакуатор эше өсөн генә түләй ала. "А" категориялы транспорт сараһы өсөн түләү күләме 240 һум; 1500 кг-дан кәм булған "В" категорияһы өсөн - 480 һум; 1500 кг-дан артыҡ ауырлыҡтағы "В" категориялы транспорт сараһы өсөн 960 һум; "С", "D" категориялы транспорт сараһы өсөн 960 һум; "Е" категориялы транспорт өсөн - 960 һум, габаритһыҙ транспорт сараһы өсөн 1440 һум.

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.

Картуф

❖ Икенсе икмәк тиҙәр был йәшелсәне халыҡта. Халыҡ дауаһында ла картуфты ҡулланырға була. Мәҫәлән, балаларға һыуыҡ тейгәндә, эҫе картуф иҙмәһен етен туҡмаға урарға ла, арҡаға, бронхылар тирәһенә һалырға, мамыҡ шәл менән ябырға. Ошо компресты бер нисә тапҡыр яһау етә. Бынан тыш, эмаль һауытҡа 1 уртаса картуф, алма һәм һуған һалып, 1 литр һыу ҡойорға һәм һыу яртылаш кәмегәнсе талғын утта ҡайнатырға. Һөҙөргә һәм көнөнә 3 тапҡыр 1-әр балғалаҡ эсергә. Өлкәндәргә картуф иҙелмәһенә күп итеп һөт һалып ашау һалҡын тейеүҙән файҙалы.

❖ Экзема, веналар киңәйеүе, трофика сей яраһы, дерматит мәлендә ҡабығы менән бешерелгән һәм иҙелгән картуфты компресс итеп һалырға.

❖ Ларингит, ангина, йүткереү, бронхит, юғары тын юлдары катары мәлендә картуфты бешереп, уның эҫе быуын һуларға. Картуфҡа 4-5 тамсы скипидар тамыҙырға. Йоҡлар алдынан эшләргә һәм шунда уҡ йоҡларға ятырға. Температура мәлендә ҡулланырға ярамай.

❖ Юғары ҡан баҫымынан иртән 15 грамм крахмалды бүлмә температураһына тиклем һыуынған ярты стакан һыуға болғатырға һәм ас ҡарынға эсергә. Ике аҙна дауаланырға.

❖ Яңы һығылған картуф һуты ашҡаҙан һәм бәйән эсегенең сей яраһы мәлендә ауыртыуҙарҙы баҫа. Көнөнә 2-3 тапҡыр ашарҙан ярты сәғәт алда яртышар стакан эсергә.

❖ Сей картуф күҙ ҡабағы шешен бөтөрә. Картуфты ҡырып, 15-20 минутҡа һалырға. Аҡ сәскә төнәтмәһе менән сайырға.

❖ Биттәге һырҙарға һөттә бешкән картуф иҙелмәһенән битлек яһағыҙ.

❖ Картуфты тоҙһоҙ бешерергә һәм шул һыу бүлмә температураһына тиклем һыуынғас, 15 минутҡа ҡулдарҙы тығырға. Бынан һуң майлы крем һөртергә һәм кизе-мамыҡ бирсәткә кейергә. Быны төнгөлөккә эшләгәгеҙ, иртән тороуға ҡул тиреһе йомшарып китәсәк.

Айбикә ЯҠУПОВА.

✓ *Башҡорт теле һәм әҙәбиәте уҡытыусылары егерме өсөнсө йыл рәттән үткәрелә килгән төбәк-ара конкурста көс һынашты. Бәйгелә 45 уҡытыусы һынау тотто.*

ЗИҺЕН КИҢӘЙТЕП...

МӨХӘММӘТ БӘЙҒӘМБӘР

Улы Ибраһимдың үлеме

Мәҙинәлә Мөхәммәт бәйғәмбәрҙе шатлыҡлы хәбәр көтә - Мәрйәм исемле ҡатындан улы тыуа. Мөхәммәт бәйғәмбәр шатлығынан ни эшләргә белмәй, улына, бөйөк бәйғәмбәргә арнап, Ибраһим тигән исем бирә.

Мөхәммәт бәйғәмбәр ансарҙарға биргән вәғәҙәләрен теүәл үтәй. Шуларҙың береһе - Мәҙинә сауҙа үҙәгенә әйләндерелә. Бынан һуң Мәккә сауҙагәрҙәренең байтағы Мәҙинәгә күсеп килә.

Күп тә үтмәй, монафиҡтарҙың юлбашсыһы - Абаллаһ ибн Ғөбәй донъя ҡуя. Уны ерләгәндән һуң Мөхәммәт бәйғәмбәр монафиҡтарҙың мәсетен емерергә ҡуша. Бынан һуң мәжүсиҙәргә ныҡлап тотона - мосолмандар ырыуҙан-ырыуға, нәҫелдән-нәҫелгә йөрөп, ялған илаһтарҙың һындарын юҡ итә. Шунан һуң һуғыш осоронда күбәйеп киткән юлбасарҙарға сират етә. Мөхәммәт бәйғәмбәр уларҙың барыһына ла илселәрен ебәреп, шарт ҡуя: Ислам динен ҡабул итеп, тыныс тормошҡа ҡайтҡан хәлдә улар барыһы ла ғәфү ителә. Юлбасарҙар риза була. Уларҙың күбеһе элекке ҡолдар була, мосолман динен ҡабул иткәндән һуң ирек алып, тыныс тормошҡа ҡайта, ә ҡайһы берҙәре мосолман ғәскәре сафына баса. 631 йылда мәжүсилек менән көрәш тамамлана.

632 йылдың ғинуар айында Ибраһим ҡапыл ауырый башлай. Быҡаса һап-һау үҫкән, иртә атлай һәм тәүге һүҙҙәрен әйтә башлаған баланы нисек дауаларға ла белмәйҙәр. Ҡатын-ҡыҙҙар уны төрлө үләндәр менән дауалап маташа, ә Мөхәммәт бәйғәмбәр көнө-төнө доға ҡыла. Ләкин бер нәмә лә ярҙам итмәй, ауырый башлауының өсөнсө көнөнә бала хәлһеҙләнә, уның үлере асыҡ беленә.

- Иҫеңдә тот! - ти Мөхәммәт бәйғәмбәр улына ҡайнар күҙ йәштәре аша. - Һинең Раббың - Алла, һинең динең - Ислам! Һинән һорарҙар, шулай тип яуап бир! Борсолма, улым, мин дә оҙаҡламай янына барып етермен...

Хушлашыу

Был үлем Мөхәммәт бәйғәмбәрҙе ныҡ ҡаҡшата. Март айында ул Мәккәгә хажға бара. Был юлы ул үҙе менән ҡатындарын да ала. Мәккәгә уны тукһан меңгә яҡын кеше оҙата. Арафат тауына менеп, халыҡ алдында телмәр тота. Халыҡтың бөтөнөһөнә лә һәйбәт ишетелһен өсөн Рабия ибн Ғөбәй исемле бик көслө тауышлы ир Мөхәммәт бәйғәмбәрҙең янында тороп, ул әйткән һәр һөйләмде һүҙмә-һүҙ ҡабатлап, халыҡҡа ишеттереп тора. Мөхәммәт бәйғәмбәр был вәғәзендә Ислам дине, уның нигеҙҙәре һәм ҡайһы бер нескәлектәре тураһында һүҙ тота.

Шунан һуң Мөхәммәт бәйғәмбәр йәшәгән йылдарының һаны буйынса ҡорбанға алтмыш өс дөйә килтерә. Май айы аҙаҡтарына уның һаулығы тағы ла насарая. Үлемен һиҙә башлай ул. Шуға ла үҙен зыяратҡа алып барырға ҡушып, унда үлгән мосолмандарҙың барыһы өсөн дә доға ҡыла.

Мөхәммәт бәйғәмбәр Мәҙинәгә ҡайта. Уның хәле көндән-көн насарая. Мосолмандар уға һаулыҡ теләп, доға ҡыла. Сөнки Мөхәммәт бәйғәмбәр йән биргәндән һуң ни булыры ла билдәһеҙ була. Заманалар ҡатмарлаша. Төрлө урындарҙа ялған бәйғәмбәрҙәр барлыҡҡа килә башлай, халыҡтың байтаҡ өлөшөн үҙҙәренә ҡарата. Йәмендә - Әл-Әсүәд, Ғәрәбстандың урта тирәһендә Түләйха исемле ялған бәйғәмбәрҙәр халыҡтың башын бутай. Ялған бәйғәмбәрҙәрҙең иң көслөһө Ғәрәбстандың көнсығыш яғында вәғәзләй. Мөсәлимә исемле был кеше хатта үҙенең Ҡөрьәнен яҙып маташа.

(Дауамы бар).

АФАРИН!

БАЛА КҮҢЕЛЕНДӘГЕ...

рухты уята уҡытыусы

(Башы 1-се биттә).

Быйыл Башҡортостандың иң тәжрибәле, оҫта һәм алдынғы уҡытыусылары өсөн бер нисә конкурс ойошторолдо. Башҡорт теле һәм әҙәбиәте уҡытыусылары егерме өсөнсө йыл рәттән үткәрелә килгән төбәк-ара конкурста көс һынашты. Бәйгелә 45 уҡытыусы һынау тотто, улар араһында 31 йыллыҡ хеҙмәт стажы туплаусылар ҙа, хеҙмәт юлын ике йыл элек кенә башлаусы йәштәр ҙә бар ине. Әммә конкурста ҡатнашыусыларға нисә йыл эшләүенә ҡарап түгел, ә ошо йылдар эсендә күпме тәжрибә, һөнәри оҫталыҡ, белем туплап өлгөрөүенә ҡарап баһа бирелде. Ярыштың тәүге этабы шәхси сайттар эшләүгә бәйле булһа, икенсе этапта улар "Халыҡ һәм тел мәңгелек" тигән темаға эссе яҙҙы. "Конкурста тәүге тапҡыр ҡатнашам һәм бында тәжрибәле, үҙ эшенең һөҙөмтәһен күрһәтергә тип килгән уҡытыусылар араһында ярышырға тура килде. Минең хеҙмәт стажым һигеҙ йыл, шуға ла тәжрибәгә таянып эшләүҙе талап иткән конкурс һынауҙарын үтеп сығыуы ауыр булманы. Ни бары эссе яҙғанда ғына бер аҙ ҡыйынлыҡ кисерҙем, сөнки ике сәғәт эсендә еткерергә теләгән бөтә фекерҙәрҙе бер епкә теҙеп, теманы тулыһынса асып бирә алырмынмы икән, тип бер аҙ тулҡынландым", - тине конкурстың лауреаттары рәтенә инеүсе Сибай ҡалаһының 5-се мәктәбе уҡытыусыһы Йәғәфәр Нәҙершин.

"Башҡорт теле һәм әҙәбиәте йыл уҡытыусыһы" конкурсы тураһында һөйләгәндә, иң мөһиме, унда уҡытыусыларға күп тапҡыр ҡатнашырға мөмкинлек бирелеүен ыңғай баһаларға кәрәк. Сөнки был педагогтарға һәр ваҡыт һөнәри оҫталығын камиллаштырырға этәргес бирә. Татарстан Республикаһының Яр Саллы ҡалаһынан килгән конкурсант Айгөл Балағотдинова ла тап шул фекерҙә, сөнки ул быға тиклем 2016 йылда ла ҡатнашҡан булған. "Бик сәмләнеп ҡайтҡайным, тағы ла килергә насип булды, - ти Айгөл Илдар ҡыҙы. - Мин Яр Саллы ҡалаһының 11-се дөйөм белем биреү мәктәбенең башҡорт теле буйынса йәкшәмбе мәктәбендә уҡытам. Әлеге көндә унда туған телен өйрәнергә, рухи ҡиммәттәрен белеп үҫергә теләгән 15 уҡыусы белем ала. Бар теләгем ошо балаларҙа милли рух тәрбиәләү, туған телебеҙҙең нескәлектәренә төшөндөрөү, ата-әсәләренә уларҙы илһөйәр итеп тәрбиәләргә ярҙам итеү". Әйткәндәй, Татарстан Республикаһындағы бер бөртөк кенә башҡорт йәкшәмбе мәктәбендә милләт мәнфәғәтенә алһыҙ-ялһыҙ хеҙмәт иткән яҡташыбыҙға Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы Башҡарма комитеты тарафынан мәртәбәле награда - "Ал да нур сәс халҡыңа" тигән миҙал тапшырылды.

"Башҡорт теле һәм әҙәбиәте йыл уҡытыусыһы" конкурсының иң һуңғы һынауы "Мәғариф сәйәсәмдәренең түңәрәк өҫтәле" тип аталды. Бында 12 уҡытыусы ҡатнашты, уларға Нәзиә Бикбова тигән авторҙың "Киске Өфө" гәзитендә баҫылған "Башҡорт булыу өсөн күп кәрәкме, йәки кем ул ысын башҡорт?" тигән мәҡәләһе буйынса фекер алышыу тәҡдим ителде. Ошо еңел булмаған һорауға һәр кем үҙенсә яуап бирҙе һәм фекерен дәлилдәр менән нығытты. "Был мәҡәлә баҫылғас та гәзит уҡыусыларҙы уйға һалып, төрлө фекерҙәр тыуҙырғайны. Ул һәр заманда актуаль булып ҡала торған һорауҙы алға ҡуя, беҙ уға фекер алышыу барышында яуап таптыҡ. Әлбиттә, һәр кем үҙенсә һығымта яһаны. Мин башҡортлоҡ тәү сиратта ғиләлә тәрбиәләнә, тип иҫәпләйем. Уның нигеҙе туған телгә һөйөү тәрбиәләүҙән, өйҙә башҡортса һөйләшеүҙән башлана. Ысын башҡорт тыуған иле, халҡы өсөн янып-көйгән шәхес, уҡытыусыларҙың бурысы шундай шәхес тәрбиәләүҙә", - тине Өфө ҡалаһы 10-сы белем биреү үҙәге уҡытыусыһы Ләйсән Хәсәнова түңәрәк ҡорҙоң һөҙөмтәләре тураһында әңгәмәләшкәндә. Ә бына баш ҡалаһың 5-се мәктәбе уҡытыусыһы Нурзилә Нәҙерғолова һорауға яуапты Мәрйәм Бураҡаеваның "Арғымаҡ" китабы ярҙамында тапҡан: "Ысын башҡортҡа нәҡ аңлы, рухлы, ғәмле, ырыҫлы, моңло, аҡыллы, ҡотло тигән сифаттар хас. Шулай ҙа беҙ был "ысын башҡорт", был "ысын башҡорт түгел" тип, бер милләттәште лә айырып ҡарарға тейеш түгелбеҙ. Сөнки һәр кешелә уянмаған рух ята, беҙ шул рухты уятырға тейешбеҙ", - ти ул.

"Башҡорт теле һәм әҙәбиәте йыл уҡытыусыһы" төбәк-ара конкурсы милләтебеҙ телһөйәрлеге һағында торған һөнәр эйәләренең береһе булған педагогтарҙың эшен лайыҡлы баһаларға ярҙам иткән ярыш булыуына тағы бер ҡат ышандырҙы. Жюри рәйесе Фирҙәүес Хисамитдинованың еңеүселәрҙе тәбрикләгән саҡта: "Уҡытыусыларға һәйкәл ҡуйыу бөтә йәмғиәт алдында торған бурыс", - тигән һүҙҙәре лә быға дәлил кеүек яңғыраны. Әйткәндәй, "Башҡорт теле һәм әҙәбиәте йыл уҡытыусыһы" төбәк-ара конкурсы һөҙөмтәләре буйынса лауреаттар рәтенә Сибай ҡалаһының 5-се мәктәбе уҡытыусыһы Йәғәфәр Нәҙершин, Баймаҡ ҡалаһының 3-сө мәктәбе уҡытыусыһы Лиза Ниғмәтуллина, Өфө ҡалаһы уҡытыусылары Ләйсән Хәсәнова (10-сы белем биреү үҙәге) һәм Гөлфирә Минлеәхмәтова (95-се мәктәп) индерелде. Конкурстың еңеүсеһе тип баш ҡалаһың 5-се лицейы башҡорт теле һәм әҙәбиәте уҡытыусыһы Нурзилә Нәҙерғолова танылды. "Ҡала этабында ла лайыҡлы сығыш яһауҙы маҡсат итеп ҡуйғайным, төбәк-ара конкурсында ла һөнәри оҫталығымды күрһәтергә тырыштым. Ошо тырышлығым менән алдырғанмылдыр ҙа әле тип уйлайым. Бик оҙаҡ һәм бөтә көсөмдө һалып әҙерләндем", - тине еңеүсе.

Әйткәндәй, быйыл Өфө ҡалаһы хакимиәтенең Мәғариф идаралығы өсөн бигерәк тә уңышлы йыл. Сөнки "Башҡорт теле һәм әҙәбиәте йыл уҡытыусыһы" төбәк-ара конкурсында ғына түгел, "Башҡортостандың йыл уҡытыусыһы - 2018" республика конкурсының абсолют еңеүсеһе лә Өфөнән - 39-сы гимназияла инглиз теленән белем биреүсе Эмма Сәфиуллина. Ул 56 конкурсант араһында иң юғары балл йыйған. "Конкурс түгел, хис-тойғоларҙы тыйып тороу беҙҙең өсөн ауыр булды. Беҙҙең өсөн тием, сөнки бында Өфө ҡалаһының иң яҡшы уҡытыусылары командаһы ярышты һәм был конкурс фекерҙәштәрҙе берләштерҙе. Был минең иң ҙур табышым", - тине Эмма Эдуард ҡыҙы, "Башҡортостандың йыл уҡытыусыһы-2018" конкурсы тураһында. Ул 39-сы гимназияла ун һигеҙ йыл эшләй һәм ярыштың бөтә этаптарын да үҙ көсөнә ныҡлы ышаныс менән үткән. Ә бына "Рус теле һәм әҙәбиәте йыл уҡытыусыһы" республика конкурсында Әлшәй районы Раевка ауылының 4-се мәктәбе уҡытыусыһы Эльза Шевяхова, "Татар теле һәм әҙәбиәте йыл уҡытыусыһы" республика конкурсында Стәрлетамаҡ ҡалаһының 20-се мәктәбе уҡытыусыһы Римма Ғәлиева, "Йәш уҡытыусы" республика конкурсында Стәрлетамаҡ ҡалаһының 7-се мәктәбе информатика уҡытыусыһы Олег Саргаев еңеүсе тип табылды. М. Аҡмулла исемендәге БДПУ тарафынан йыл да тапшырылған "Сердце отдаю детям" тип аталған В.А. Сухомлинский исемендәге миҙалдар Ауырғазы районы Талбазы ауылы лицейының башҡорт теле һәм әҙәбиәте уҡытыусыһы Рәйсә Исламғолова менән Өфөнөң 110-сы мәктәбе физика уҡытыусыһы Любовь Александроваға бирелде.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Эшләнгән эштең һөҙөмтәһе һәр ваҡыт була, бары тик тырышлыҡ һәм үҙ һөнәреңә тоғро булып ҡалыу ғына кәрәк. Уҡытыусыларҙың һөнәри оҫталығын һынау өсөн үткәрелгән конкурстарҙың йомғағы шуны иҫбатлай. Бигерәк тә ошо ярыштарҙы бөгөн үҙен төрлө өлкәлә һынап ҡарарға ашыҡҡан, бер аныҡ эшкә шөғөл менән мауыҡмаған йәштәр күрһә, фәһемле булыр ине. Сөнки үҙең һайлаған юл менән барыу, хыялыңа һәм асылыңа тоғро ҡалыу, иңеңә йөкмәтелгән бурысты үтәп йәшәүҙән килгән ҡәнәғәтлек - кеше бәхетенең нигеҙе ул.

Сәриә ҒАРИПОВА.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

11

Шифа

7 - 13 апрель (алағарай) 2018 йыл

№14 (796)

ТӨРЛӨҺӨНӘН

САБЫЙҘАР ҺАУ БУЛҺЫН

Башҡортостан Башлығы Рөстәм Хәмитов төбәк парламентындағы ултырышта республикала алдағы йылдарҙа ниндәй яңы һаулыҡ һаҡлау объекттары барлыҡҡа киләсәге хаҡында һөйләне.

- Онкология диспансерының яңы корпусы төҙөлә башланы. Быйыл кардиология үҙәгенең яңы корпусын төҙөй башлайбыҙ, - тине төбәк етәксеһе. - Беҙгә Учалыла хирургия корпусын мотлаҡ төҙөргә, Октябрьскийҙағы корпусты йүнәтергә, балалар поликлиникалары һалырға кәрәк. Өфөләге иҫкергән, бик насар күренгән һәм кисектергеһеҙ ремонт талап иткән медицина учреждениеларын тәртипкә килтереү зарур. Шул уҡ ваҡытта Башҡортостан Башлығы медицина берләшмәһенән айырыуса балалар үлемен кәметеү өсөн бөтә кәрәкле саралар күреүҙе талап итте. "2017 йылда сабыйҙар үлеме күрһәткесе хурлыҡлы юғары, - тине Рөстәм Зәки улы. - Беҙ Рәсәй Федерацияһында 70-се урындарҙа. Перинаталь үҙәктәр төҙөйбеҙ, балалар һаулыҡ һаҡлау учреждениеларын йүнәтәбеҙ, эш хаҡын арттырабыҙ. Файҙа юҡ. Медицина берләшмәһенән күберәк һөҙөмтә, тәү сиратта, кешеләргә ҡарата иғтибар, аң-белем таратыу эшен, сәләмәт йәшәү рәүешен пропагандалау талап ителә..."

БЫЛ БИК КӘРӘК ЭШ!

Башҡортостан Башлығы Рөстәм Хәмитов Өфөләге 3-сө бала табыу йортоноң яңы корпусын быйыл төҙөй башларға йөкләмә бирҙе. Был турала ул учреждениела булған саҡта белдерҙе.

Бала табыу йортоноң баш табибы Зөһрә Гурова бында йыл һайын 4-4,5 мең бала тыуыуы хаҡында һөйләне. Асылда, Өфөләге һәр дүртенсе кеше ошо учреждениела тыуған. Әлеге ваҡытта учреждениеға Өфөнөң Орджоникидзе һәм Калинин райондарында, шулай уҡ Иглин районында йәшәүсе 200 меңдән ашыу ҡатын беркетелгән. Киләсәктә бала табыу йортона Благовещен һәм Нуриман райондарында йәшәүселәрҙе беркетеү ҡуҙаллана. Баш табип һыҙҙаренсә, бала табыу йорто медицина ярҙамын юғары кимәлдә күрһәтергә мөмкинлек бирган өр-яңы заманса ҡорамалдар менән йыһазландырылған. Тик 130 койкаға иҫәпләнгән бина үҙе бөгөнгө талаптарға тап килмәй. Ул 1957 йылда төҙөлгән, ә капиталь ремонт тик бер тапҡыр - 1990 йылдар уртаһында эшләнгән. Хәҙерге бала табыу йортон яңыртыу һәм яңы корпус төҙөү проекты әҙер, тип хәбәр итте Зөһрә Гурова. Республика Башлығы өҫтәмә корпус төҙөү өсөн майҙансыҡты ҡараны һәм Хөкүмәткә кәрәкле финанслау менән тәьмин итергә ҡушты.

ҠАЙТЫҒЫҘ ТЫУҒАН ЯҠТАРҒА!

Башҡортостан власы сит илдә йәшәүсе ватандаштарҙы республикаға үҙ ирке менән күсереүгә булышлыҡ итеү буйынса ярҙамсы программаны раҫланы. Атап әйткәндә, һүҙ һаулыҡ һаҡлау өлкәһе хеҙмәткәрҙәре хаҡында бара.

Программаға ярашлы, йыл һайын 60 медицина хеҙмәткәрен һәм медицина һөнәре буйына уҡып йөрөгән студенттарҙы Башҡортостанға ҡайтарыу ҡуҙаллана. Шул рәүешле хеҙмәт ресурстарына ҡытлыҡты бөтөрөргә һәм һаулыҡ һаҡлау өлкәһендә сифатлы составты яҡшыртырға ниәтләйҙәр. Ватандаштарҙы ҡайтарыу дәүләт программаһы Рәсәйҙә 2006 йылдан эшләй. Статистика күрһәтеүенсә, унда күбеһенсә элек Советтар Союзында йәшәгән, СССР тарҡалғандан һуң Ҡаҙағстанда, Украинала һәм башҡа яҡындағы сит илдәрҙә ҡалған кешеләр ҡатнаша. Республикала күскенселәрҙең һәм уларҙың ғаилә ағзаларының нормаль йәшәү шарттарын тәьмин итеүгә, уларҙы илебеҙ йәмғиәтенә яраҡлаштырыуға йүнәлтелгән саралар комплексы ҡаралған. Тыуған иленә ҡайтырға ҡарар иткәндәргә эшкә урынлашыу мөмкинлеге бирелә, социаль ярҙам саралары, медицина һәм социаль хеҙмәттәр күрһәтелә. Шулай уҡ күскенселәрҙең кесе һәм урта эшҡыуарлыҡ субъекттарын ойошторған, йәки крәҫтиән (фермер) хужалыҡтары асырға хәл иткән ғаилә ағзаларына ла ярҙам ҡаралған. Программа 2020 йылға тиклем иҫәпләнгән.

КӨТӨП АЛЫНА БАЛА...

2018 йылда Башҡортостанда 2000 ҡатын-ҡыҙ бушлай ЭКО яһата ала.

Былтыр республикала 6 мең самаһы экстракорпораль аталандырыу процедураһы эшләнгән, уларҙың 1500 самаһы мотлаҡ медицина страховкаһы иҫәбенә, йәғни бушлай. Был 2016 йылға ҡарағанда ике тапҡырға тиерлек күберәк, тип хәбәр итте Башҡортостандың һаулыҡ һаҡлау министры Әнүәр Бакиров. Уның һүҙҙәренсә, 2017 йылда ошо процедураға йышыраҡ 30-35 йәшлек ҡатын-ҡыҙҙар мөрәжәғәт иткән. Нигеҙҙә, икенсел түлһеҙлек менән. Ҡатын-ҡыҙҙар һәм ир-егеттәр араһында түлһеҙлек сәбәптәре яҡынса бер тигеҙ. Әнүәр Бакиров әсәлектең "картайыу" процессы күҙәтелеүенә иғтибар итте. Аборттар хаҡында һөйләгәндә, һуңғы биш йылда уларҙың һаны 26 процентҡа кәмегән, шул иҫәптән социаль күрһәткестәр буйынса, йәғни күпселек гүзәл зат ҡатын-ҡыҙ консультацияларында психологтар менән һөйләшкәндән һуң йөклөлөгөн өҙмәскә ҡарар иткән, тип билдәләне министр.

ДАРЫУ ҮЛӘНДӘРЕ ЙЫЯЙЫҠ

Нуриман районының Красная Горка ауылында дарыу үләндәренән һәм емеш-еләк сеймалынан продукция етештереү буйынса проект тормошҡа ашырыла башланы.

Ул республиканың төньяҡ-көнсығыш, Урал арьяғы райондарында индерелгән проект идаралығы нигеҙҙәрендә ғәмәлгә ашырыла. Был турала Башҡортостан Хөкүмәте сайтында хәбәр ителә. "Яңы етештереү урыны ярҙамында республикала файҙалы һәм тәбиғи дарыу саралары етештереләсәк, ә ауылда яңы эш урындары барлыҡҡа киләсәк", - тине Нуриман районы хакимиәте башлығы урынбаҫары Венера Әхийәрова. Проект ағымдағы йылдың ғинуарында эшләй башланы һәм иҡтисадҡа алдан эшләтә башламаған ресурстарҙы йәлеп итеүгә йүнәлтелгән. Ҡыҫҡа ваҡыт эсендә дарыу үләндәре әҙерләү, киптереү һәм фасовкалау буйынса яңы предприятие асып булды. Етештереү урыны сеймал эшкәртеү буйынса 40 эш урынына иҫәпләнгән. Проект ауылда дарыу сеймалы йыйыусыларҙы килем менән тәьмин итәсәк. Йыйыу һәм эшкәртеү миҙгеле апрелдә башлана һәм октябрь аҙағына дауам итәсәк.

ҠЫҪҠАСА

БЕҘҘЕКЕЛӘР...

● **2015 йылдан Өфө күҙ ауырыуҙары ғилми-тикшеренеү институты Рәсәйҙә беренсе тапҡыр Ural Eye and Medical Study проекты сиктәрендә офтальмологик эпидемиологик тикшеренеүҙәр үткәрһә, быйыл ул Ural Study of Very Old проектын башланы.** Быйдай тикшеренеүҙәр сиктәрендә баш ҡаланың Киров һәм республиканың Ҡырмыҫҡалы районында 40-85 йәштәге кешеләрҙең күҙ ауырыуҙарының барлыҡҡа килеү сәбәптәре, уларҙы диагностикалау һәм дауалауҙың ысулдары асыҡлана. Үткәрелгән тикшеренеүҙәр һөҙөмтәһендә Өфө күҙ ауырыуҙары ғилми-тикшеренеү институты февраль башында Гон-Конгта (Ҡытай) Азия офтальмология эпидемиология консорциумына ағза итеп алына. Унда Азияның барлыҡ илдәре офтальмологтары ағза булып тора. Рәсәйҙең Азия өлөшөндә урынлашҡан учреждениелар араһынан бары тик Өфө институты ғына был ойошманың тулы хоҡуҡлы ағзаһы булыу хоҡуғына өлгәшә.

● **Башҡортостанда үлем сәбәптәре структураһында онкологик сирҙәр, ҡан әйләнеше системаһы сирҙәренән ҡала, икенсе урынды биләй.** Былтыр республикала балаятҡы муйынтығының яман шешен иртә диагностикалау буйынса пилот проекты эшләй башланы. Уның сиктәрендә 25-60 йәшлек ҡатын-ҡыҙҙар шыйыҡ цитология ысулы менән тикшереү үтә. Әлегә 28,4 мең тикшереү уҙғарылған, 17 балаятҡылыҡ муйынтығы яман шеше асыҡланған. Быйыл онкология хеҙмәте колоректаль яман шеште иртә осорҙа асыҡлау буйынса проект башлаған. Бынан тыш, былтыр онкология сире тәүгә асыҡланған пациенттар өсөн маршрут схемаһы эшләнгән, ситтән тороп консультация эше дауам итә. Был инде диагноз ҡуйылғандан алып тейешле дауалау билдәләнгәнгә тиклем ваҡытты ҡыҫҡартырға мөмкинлек бирә.

● **Әйткәндәй, Британия ғалимдары онкология сирҙәре барлыҡҡа килеүенең төп сәбәптәрен асыҡлаған һәм уны иҫкәртеү ысулдары тураһында белдерә.** Яман шеште тикшереү үҙәге белгестәре мәғлүмәттәре буйынса, онкологик сирҙәрҙең барлыҡҡа килеүенең төп сәбәптәренең береһе булған тәмәке тәтөнөнән ҡасырға мөмкин. Тап ошо фактор 17,7 процент ир-аттың һәм 12,4 процент ҡатын-ҡыҙҙың сирләүенә сәбәп булып тора ла инде. Икенсе урында - артыҡ ауырлыҡ, өсөнсөлә - ультрафиолет нурҙарының саманан ашыуы (артыҡ ҡыҙыныу, мәҫәлән). Ғалимдар шулай уҡ яман шештең алкоголдә күп ҡулланыуҙан, организмға етерлек күләмдә күҙәнәклек (клетчатка) инмәүҙән һәм һауаның бысраныуынан барлыҡҡа килеүен билдәләй. "Сәләмәт тормош алып барыу яман шеш менән сирләмәүгә гарантия була алмай, әммә сирләмәү мөмкинлектәрегеҙ күберәк буласаҡ. Һәр кем онкологик сирҙәр барлыҡҡа килеү кимәлен кәметеү өсөн саралар күрә ала", - ти ғалим Харпал Кумар.

✓ **Туҡланыу - сәләмәтлек нигеҙе булып тора. Хатта Бөтә донъя һаулыҡ һаҡлау ойошмаһы ла сәләмәтлеккә һәм ғүмер оҙайлығына йоғонто яһаусы төп фактор - ул йәшәйеш стиле, тип билдәләй.**

ҠОЛАҠ ҺАЛ!

БЫУЫНЫҢ ҺЫҘЛАҺА

Көнө буйы компьютер артында ултырып эшләүселәрҙең быуындары йыш һыҙлай, шығырлай. Бигерәк тә 45 йәште уҙған кешеләр быны менән бик яфалана. Ләкин ҡайһы саҡта 25-30 йәштәге кешеләрҙең дә быуындары һыҙлауға, йөрәгендә тубығы ауыртыуға йә ҡул суғы һыҙлауға зарланыуын ишетергә тура килә. Быға компьютер артында оҙаҡ ултырыу ғына сәбәпсе булмаҫҡа ла мөмкин, шулай ҙа ошо ауырыуҙы дауалау өсөн халыҡ медицинаһында әҙерләүгә бик ябай, әммә һөҙөмтәле рецепт бар.

1 ҡалаҡ бал, 1 ҡалаҡ әсе гәрсис, 1 ҡалаҡ ваҡ аш тоҙо, 1 ҡалаҡ һыуҙы бергә ҡушып, яҡшы итеп бутарға. Килеп сыҡҡан ҡатышманы бушаған крем һауытына йә бүтән берәй һауытҡа һалырға. Быуындар һыҙлаһа, йә ниндәйҙер ауыртыу һиҙһәгеҙ, ошо ҡатышманы һөртөп, полиэтилен ҡапсыҡ менән ҡаплап, өҫтөнән йылы яулыҡ (мамыҡтан бәйләнгән булһа тағы ла яҡшы) ябып бәйләргә. Был рәүешле эшләнгән боҫлама 1,5-2 сәғәт торорға тейеш. Йоҡлар алдынан һөртһәгеҙ, ҡулайлыраҡ булыр, иртәнсәк йыуынырға ғына ҡала. Был дауаны 4-5 көн рәттән ҡабатлағанда яҡшы һөҙөмтәһе һиҙелер. Ләкин әҙер ҡатышманы һыуытҡыста 5-6 көн генә һаҡларға ярай, шуны онотмағыҙ.

ҺЫРҘАРҒА ҺӨРТ

Һырҙар тураһында борсолған ҡатынҡыҙҙар күнеленә был крем хуш килер. Крем тирегә бик оҙаҡ һеңә, шуға уны йоҡларҙан ике сәғәт алда һөртөргә кәрәк. Өс көндән үк ыңғай һөҙөмтә һиҙелер. Кремды әҙерләүе бик еңел. Быны өсөн йомортҡа һарыһының яртыһы, 2 балғалаҡ миндаль майы (зәйтүн майы ла ярай), 1 балғалаҡ диңгеҙ тоҙо, 2 балғалаҡ ромашка ҡайнатмаһы (1 ҡалаҡ киптерелгән ромашкаға 200 мл һыу ҡойоп, 15-20 минут ҡайнатырға), ярты балғалаҡ бал, 2 балғалаҡ косметика вазелины кәрәк. Барлыҡ ингредиенттарҙы ҡалаҡ менән бер төрлө масса килеп сыҡҡансы яҡшылап бутарға. Кремды иплап кенә бит тиреһенә һылап, ярты сәғәттән һуң минераль һыу менән сылатылған мамыҡ тампон ярҙамында һеңмәй ҡалған артығын һөртөп алырға. Кремды һыуытҡыста һаҡларға кәрәк.

СӘТЛӘҮЕК...

Диабет менән яфаланыусылар әстерхан сәтләүеге ярҙамында ҡан тамырҙары һығылмалығын арттыра ала. АҠШ-ның Нью-Хейвен университеты ғалимдары белдереүенсә, был иң уңайлы һәм ябай ысул булып тора. Тикшеренеүселәр уртаса 58 йәштәрҙәге диабет сирлеләр төркөмөн күҙәткән. Сирлеләр көнөнә мотлаҡ 56 грамм әстерхан сәтләүеге ашаған һәм эксперимент аҙағына уларҙың ҡан тамырҙары һығылмалығы артҡан, дөйөм һәм "зарарлы" холестерин күләме кәмегән. Сәтләүектәрҙең юғары калориялы булыуын иҫәпкә алып, дауаланған саҡта ғалимдар тән ауырлығын даими күҙәтеп торорға кәңәш итә.

Заманында был һүҙҙәрҙе Гиппократ әйтеп ҡалдырған ("Мы есть то, что мы едим"), һәм ул хаҡлы ла. Медицина атаһының фекеренсә, кешенең туҡланыуы, ғәҙәттәре һәм тормош рәүеше боҙолһа, ул ауырый башлай. Был хәҡиҡәтте аңлаусылар балаларын бәләкәй саҡтан уҡ дөрөҫ туҡланырға өйрәтә, кемдер үҙе аңлағас килә, кемдер ғүмер буйы ошо принципҡа нигеҙләнеп йәшәй, ә бәғзеләр йә ризыҡтарҙы айырып тормай ашай, һуңынан ябығырға теләп, диетаға ултыра һ.б. Был мәсьәләнең хәҙерге замандағы актуаллеген иҫәпкә алып, диетолог-нутрициолог Зөлфиә ХӘБИБУЛЛИНА менән әңгәмәләштек.

АУЫҘ АША...

йөҙ ауырыу инә

Һүҙҙе тәү сиратта шунан башлайыҡ: нимә ул диетология?

- Диетология - кешенең туҡланыуын, туҡланыу ярҙамында сәләмәтлекте көйләү, төрлө сирҙәргә дусар булыуҙы иҫкәртеү мөмкинлеген өйрәнеүсе фән. Бөгөн диетология йүнәлеше, ысынлап та, тренд кимәлендә һәм йылдан-йыл табиптар туҡланыуға ҙур иғтибар бүлә башлаясаҡ, сөнки туҡланыу - сәләмәтлек нигеҙе булып тора. Хатта Бөтә донъя һаулыҡ һаҡлау ойошмаһы ла сәләмәтлеккә һәм ғүмер оҙайлығына йоғонто яһаусы төп фактор - ул йәшәйеш стиле, тип билдәләй. Йәғни уның 60 процентын - туҡланыу, 30 проценты самаһын - физик көсөргәнеш, ҡалған өлөшөн генетика, тирәяҡ мөхит, стресс һ.б. алып тора. Шуға күрә стационарҙа эшләгән табип, профилактика медицинаһы менән шөғөлләнмәһә лә, ауырыуға тәү сиратта нимә ашарға икәнлеген - махсус ризыҡтар булған меню билдәләй.

Ә бына беҙҙең магазиндан һатып алған аҙыҡ-түлек диетологтарҙың талабына тура киләме?

- Экологик таҙа ризыҡ, тиеү - ниндәйҙер кимәлдә яңылышыу ҙа ул. Хатта органик ашламалар индереп кенә бөтөн нәмәне үҙ баҡсаңда үҫтерһәң дә, мал-тыуар тотһаң да, ямғырҙы бер кем дә тотоп тыя алмай. Төрлө химия тупраҡҡа ямғыр аша ла килә. Әгәр инде магазинда һатылған ризыҡ тураһында һүҙ алып барғанда, улар туҡланыу ҡиммәтенә эйә түгел, йәғни уларҙағы аҡһым, майҙар, углеводтар, витаминдар, минералдар талаптарға тура килмәй, сөнки үҫтереү генә түгел, эшкәртеү, әҙерләү технологияһы ла боҙола. Бигерәк тә бөгөн макро- һәм микронутриенттарҙың, витаминдар һәм минералдарҙың наҡыҫлығы ныҡ һиҙелә. *C* витамины бөтөн нәмәлә бар, тиһәләр ҙә, бөгөн кеше организмына ул ғына етмәй. Тимер, фолий кислотаһына ла дефицит кисерә организмыбыҙ. Хатта ул дефицит процентарҙа ғына иҫәпләнмәй, ә күп тапҡырға етмәй. Аҡһым буйынса ла шулай тип әйтергә мөмкин. Был макронутриент тәүлегенә 5-10 грамм ғына түгел, ә енескә һәм физик әүҙемлеккә ҡарап, кәм тигәндә, 60-120 грамм ҡабул ителергә тейеш. Организм, был матдәләргә ҡытлыҡ кисерһә лә, һаҡланған ресурстар иҫәбенә күпмелер йәшәй. Әммә билдәле бер ваҡытта ресурстар запасы бөтә һәм организмда ниндәйҙер сир барлыҡҡа килә.

Организмға кәрәкле витаминдарҙы, минералдарҙы һәм башҡа кәрәкле матдәләрҙе балансла тотор өсөн нимәләр эшләргә?

- Ҡулланыусыға дөрөҫ туҡланыу продукттарын һайларға өйрәнергә кәрәк. Бала сағым ауылда олатай-өләсәйҙә үтте һәм һөт ҡайҙан алынғанын, нисек ҡаймаҡ айыртылғанын, сепәрәһеҙ икмәк нисек бешерелгәнен белә, үҙем дә был эштәрҙе башҡарғаным булды. Шуға күрә ризыҡты дөрөҫ һайлау мөһим. Хатта шул уҡ икмәкте генә алғанда ла. Икмәк - барыһына ла баш, тибеҙ, уны барыһы ла ҡуллана, ул беҙҙең организмды *B* төркөмө витаминдары, күҙәнәклек менән тулыландыра. Ә *B* төркөмө витаминынан башҡа аҡһым үҙләштерелмәй. Шуға күрә тамырҙарыбыҙға ҡайтып, икмәкте сүпрәһеҙ, тәбиғи әсетке менән бешерергә кәрәк. Быны өсөн һыу, тоҙ, он, үҙең эшләгән әсетке генә кәрәк. Әсетке өсөн һыуға он һалып болғайһың да, уның әсегәнен көтәһең. Оҙағыраҡ, әлбиттә, әммә файҙалы, тере икмәк ашайһың. Йәки һөт продукттарын алайыҡ. Ауылда һөттө ойоталар ҙа, кефир, ҡатыҡ эшләйҙәр. Eләк ҡушһаң, йогурт барлыҡҡа килә. Бөгөн магазиндан йогурт һатып алып, составын уҡый башлаһаң - нимә генә ҡушмайҙар! Ә инде унда емеш бөтөнләй булырға тейеш түгел, сөнки йогурт бындай осраҡта тиҙ боҙола. Файҙалы продукт һайлау өсөн ниндәйҙер кимәлдә белем, тәжрибә булырға тейеш, сөнки беҙ туҡланыу аша организмға кәрәкле микро- һәм макронутриенттарҙы тулыландырабыҙ. Дефицитты асыҡлар өсөн анализдар тапшырырға кәрәк һәм диетолог-нутрициолог дауа тәғәйенләй, дефицитты аҙыҡҡа өҫтәмәләр менән тулыландыра.

Аҙыҡҡа өҫтәмәләр - биологик актив өҫтәмәләр, йәғни БАД-тар... Әммә БАД тиһәң, кеше уттан ҡурҡҡан кеүек ҡурҡа, дарыуханан химиянан яһалған дарыу һатып алһа ала, әммә БАД-ҡа боролоп та ҡарамай...

- Рәсәй территорияһында аҙыҡҡа өҫтәмәләр БАД тип теркәлеү үткән. Сөнки быға тиклем аҙыҡ-түлек сәнәғәтенә килеп ингән лимон кислотаһы, башҡа консерванттар, стабилизаторҙар аҙыҡҡа өҫтәмә булып теркәлгән. Фән үҫешә башлап, диетология-нутрициология фәне барлыҡҡа килгәс, витаминдар һәм минералдар табылғас, уларҙы нисектер атарға кәрәк булған һәм БАД тип килтереп сығарғандар. БАД-тар организм өсөн мөһим, әммә уларҙы ла һайлай белергә кәрәк. Ҡағиҙә булараҡ, бер генә БАД ниндәйҙер сирҙән дауалай алмай, аҡһым, майҙар, углеводтар, витаминдар, минераль матдәләр комплексы булырға тейеш. Шул осраҡта ғына улар бер-береһен паҙлдар кеүек тулыландырып, организмға файҙа килтерә. Юҡҡа ғына балансла туҡланыу тимәйҙәр. Шуға күрә БАД-тарҙан ҡурҡырға ярамай.

Башҡорттар борон-борондан ҡаҙы, йылҡы ите, ҡорот, һары май, дарыу үләндәренең файҙаһы, йәғни бөгөн матур термин менән аталып йөрөгән диетологияның нигеҙҙәрен белгән...

- Ысынлап та диетологияла шундай билдәләмә бар: тотороҡло туҡланыу. Йәғни беҙҙең ата-бабаларыбыҙ бер ваҡытта ла геномыбыҙға хас булмаған ризыҡ ашамаған. Тотороҡло туҡланыу - гендарыбыҙға таныш булған ризыҡ. Шуға күрә милләтебеҙгә хас булған ризыҡтар ҡулланыу зарур. Ауылдарҙа, мәҫәлән, майлы һурпа эсәләр, ит ашағанда ҡулдан майы ағып тора. Әммә өҫтәлдә һәр саҡ ҡорот тора. Ҡорот бөгөн күптәр ашаған панкреатин, мезим-форте, креон кеүек дарыуҙарҙы алмаштыра. Йәғни мал майын яҡшы үҙләштереүгә ярҙам иткән ферментлы препарат. Барлыҡ милли ризыҡтарыбыҙ беҙҙең туҡланыу рационында мотлаҡ булырға тейеш. Уларҙан баш тартырға ярамай. Әлбиттә, ниндәйҙер сир буйынса уларҙы ашау ярамағанда нәфсегә баш булырға кәрәк.

Ҡатыҡ та милли ризығыбыҙ. Ул әсеген һөт бактерияларына бай һәм эсәктәрҙең эшмәкәрлеген яҡшырта. Һөҙөмтәлә бер ниндәй дисбактериоз, дисбиоз күҙәтелмәй. Йәки үлән сәйҙәрен алайыҡ - барлыҡ кәрәкле кислоталар, полифенолдар - барыһы ла бар. Сәй тигәндә, шуны ла билдәләп үтер инем. Хәҙер аш ашайбыҙ ҙа, артынса уҡ сәй эсәбеҙ. Элек олатай-өләсәйҙәр нимә эшләгән? Башта сәй эскән, һуңынан аш ашаған. Сәй ашҡаҙандан тиҙ генә төшөп китә, юлды таҙарта, һуңынан ашалған ризыҡ файҙаға китә. Аштан һуң сәй эскәндә барыһы бергә буталa, шыйыҡлана, ризыҡ ашҡаҙанда оҙағыраҡ ята һәм серей. Бынан зыян ғына.

Бөгөн ваҡыттың тиҙ үтеүенә зарланабыҙ, йәнәһе, ваҡытында ашарға ваҡыт юҡ. Шуға күрә, аяҡ өҫтө генә туҡланабыҙ йәки асығыуҙы тәм-том - шоколад, кәнфит, печенье кеүек ризыҡтар менән баҫабыҙ...

- Ваҡыттың тиҙ ағышына ҡарамаҫтан, кеше дөрөҫ туҡланырға һәм һайлаған ризығына иғтибар итергә тейеш. Бигерәк тә балаларҙы бәләкәйҙән дөрөҫ туҡланырға өйрәтергә кәрәк. Ә быны өсөн тәүҙә үҙебеҙҙең тәртипле булыуыбыҙ, көнөнә мотлаҡ өс тапҡыр туҡланыуыбыҙ зарур. Рациондан шәкәрҙе бөтөнләй алып ташларға кәрәк. Бөгөн беҙҙең иң хәүефле дошманыбыҙ тоҙ, майҙар түгел, ә шәкәр. Ни өсөн? Сөнки организмға шәкәр күпләп инһә, күҙәнәктәр инсулинды тойоуға һәләтһеҙ була башлай. Ә инсулин организмға шәкәр ингәндә генә бүленә. Шәкәрҙең организмдағы күләме норманан артып китһә, инсулин шәкәрҙе күҙәнәктәргә ҡыуып индерә башлай. Күҙәнәктәрҙәге шәкәрҙән организм энергия ала. Инсулин резистентлығы (ҡаршы тороу) барлыҡҡа килгәндә, ҡандағы шәкәр күҙәнәктәргә эләгә алмай, тимәк, кәрәкле энергия ла алынмай. Организмдың иң ҡеүәтле инстинкты йәшәргә ынтылыу булғанлыҡтан, күҙәнәктәр йәшәү өсөн мөмкин булғандың барыһын да эшләргә тырышасаҡ, йәғни йәшәү энергияһын алыу өсөн үҙен-үҙе ашай башлаясаҡ - тәүҙә күҙәнәк эсендәге составы, һуңынан күҙәнәктең тышын. Беҙҙең организм күҙәнәктәр-

✓ *Оҙаҡ бәхәсләшкәндән һуң ҡатын кеше ауырын ҡалдырырға ҡарар итә, ләкин тәүге фекер - "баланың ҡабул ителмәүе" эҙҙәре баланың холҡонда сағылыш таба, ул тыумыштан ҡыҙыу ҡанлы була.*

ҙән тора, һәм күҙәнәк булмағас, ул яйлап үҙен ҡыйрата башлай.

Бөгөн сәләмәт күренгән кешеләрҙе тикшерә башлаһаң, эске ағзаларҙа мускулдар кәмей, май арта, сөнки ҡандағы шәкәр күләме күҙәнәктәргә эләгә алмай, уға ҡайҙалыр урынлашырға кәрәк һәм инсулин бөтөн шәкәрҙе май күҙәнәктәренә ҡыуалай, май арта, эске мускулдар кәмей. Медицина термины менән әйткәндә, саркопеник һимереү башлана.

Емеш-еләк ашайбыҙ, кипкән емештәр, бал... Уларҙа ла шәкәр бар бит, ул саҡта нимә эшләргә? Магазиндан һатып алған кәнфит, шәкәр, печенье менән емеш-еләктәге шәкәрҙең айырмаһы нимәлә?

- Тәбиғәттәге барлыҡ емеш-еләк - улар десерт. Киптерелгән емеш-еләк - шул уҡ емеш-еләк. Бал - дауалау сараһы, шуға ла уны күп күләмдә ҡулланырға ярамай. Әгәр магазиндан һатып алған тәм-том һәм емеш-еләктең айырмаһы тураһында һүҙ алып барһаҡ, кәнфиттәрҙәге шәкәр һаҡлау тышлығына - күҙәнәклеккә (клетчатка) төрөлмәгән. Ә емеш-еләктә ул күҙәнәклек эсендә. Шуға күрә, емеш-еләк ашағанда, фруктозанан шәкәр яйлап сыға, йәғни башта ул күҙәнәклектән сыға, һуңынан ғына фруктоза булараҡ организмға тарала. Ә магазиндағы тәм-томда шәкәр күп күләмдә һәм организмға ул туранан-тура барып инә.

Организмға күҙәнәклектең йоғонтоһо тураһында ла әйтеп китергә кәрәктер...

- Күҙәнәклек - ҡиммәтле продукт. Әммә модаға эйәреп, күптәр төрлө смузи, фрештар ҡуллана. Ғәмәлдә был ябай углеводтарҙың организмға ҙур бомбаһы килеп инеүе тиер инем. Улар организмға зыян ғына килтерә. Мәҫәлән, кишер фрешы әҙерләйбеҙ икән, һутын алабыҙ, ә төпрәһе (жмых) тороп ҡала. Ә бит иң файҙалыһы тап ошо. Шуға уны котлетҡа ҡушырға мөмкин. Күҙәнәклектең файҙаһы нимәлә? Иң мөһиме - ул эсәктәрҙең флораһын тейешле кимәлдә тота. Ә был организм өсөн бик мөһим. Хатта бәхет гормоны булған серотониндың 80 процентын эсәктәрҙә йәшәүсе бактериялар эшләп сығара. Тимәк, улар тураһында хәстәрлек күрергә, уларҙы туҡландырып торорға кәрәк. Күҙәнәклек губка кеүек эшкәртелгән холестеринды үҙенә һеңдереп, организмдан алып сыға. Сөнки бер нәмә лә мәңгелек түгел, шул уҡ аҡһым, майҙар, углеводтар үҙенә тәғәйен ваҡыт йәшәгәс, организм уларҙы сығарырға тейеш. Ә артыҡ холестерин эсәктәр аша сыға. Икенсенән, күҙәнәклек эсәктәрҙең стенкаларын таҙарта. Сифатһыҙ аҙыҡ-түлек эсәктәргә ултыра. Ә ашаған ризығыбыҙ тулыһынса үҙләштерелһен өсөн эсәктәрҙе таҙартып торорға кәрәк. Был эште тап күҙәнәклек башҡара ла инде.

Кешегә аҡһым, углеводтар кәрәк, тиһегеҙ, ә вегетариандар ит ашамай...

- Вегетарианлыҡтың да төрлө йүнәлештәре бар. Йәғни улар мал аҡһымы булған ризыҡты ҡулланмай. Лактовегетариандар һөт һәм йомортҡа аҡһымы ҡуллана. Ововегетариандар бары тик йомортҡа аҡһымына өҫтөнлөк бирә. Тик балыҡ ҡына ашаусылар ҙа бар. Әммә иң ҡәтғи йүнәлеш - веганлыҡ, йәғни хайуандарҙан алынған ризыҡты ашауҙан бөтөнләй баш тартыусылар. Улар бары тик үҫемлек аҡһымы булған йәшелсәләр генә ашай. Ләкин *B* төркөмө витаминдары бары тик субпродукттарҙа, мал итендә генә булыуын да онотторға ярамай. Әгәр вегетариандар, вегандар организмдағы витаминдар, макро- һәм микроэлементтар дефицитын диетологтар менән кәңәшләшеп, нутрицевтиктар, БАД-тар ҡулланып, тейешле кимәлдә тота икән - бер зыяны ла юҡ. Бары тик балансты һаҡларға өйрәнергә генә кәрәк.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Медицина хеҙмәткәрҙәренең кемеһе менән генә әңгәмә ҡормайыҡ, уларҙың барыһы ла, "сирҙе дауалағанға ҡарағанда уны иҫкәртеү күпкә отошлораҡ һәм файҙалыраҡ", ти. Туҡланыу тураһында һөйләшкәндә лә был һөйләм бер нисә тапҡыр яңғыраны. Бәлки, ысынлап та, донъя артынан ҡыуыуҙан бер аҙға ғына туҡтап, туҡланыу рационыбыҙға, табиптарҙың кәңәшенә ҡолаҡ һалырға, үҙебеҙҙә туҡланыу тәртибен тәрбиәләргә ваҡыттыр?

Шәрифә САЛАУАТОВА әңгәмәләште.

МОСОЛМАН ӘҘӘБЕ

ТӘРБИӘ МЕНӘН ДӘ...

сирҙе еңеп була

Һәр быуатың үҙенә хас ауырыуҙары һәм шулай уҡ дауалау алымдары, иҫкәртеү саралары бар. Һуңғы мең йыллыҡта, XX һәм XXI быуатта, беҙ эскелек, наркоманлыҡ һәм СПИД ауырыуҙары күбәйеүен күҙәтәбеҙ. Был ауырыуҙар башҡа күп төрлө хроник ауырыуҙарҙың сәбәбе булып тора, милләттең генофондына тәьҫир итә, шәхестең үҫеш кимәле түбәнәйеүгә килтерә. Эскелектән һәм наркотиктарҙан ағыуланған халыҡ һаны Рәсәйҙә иҫ киткес кимәлгә етте. Был ике сирҙән йыл һайын меңәрләгән кешенең ғүмере өҙөлә. Халыҡ һанының тәбиғи кәмеүе (йәғни, үлем осраҡтары тыуымдан артып китеүе) йылына 1,5 млн кеше тәшкил итә. Аналитиктар фекеренсә, әгәр ҙә үлем осраҡтары ошо уҡ темпта барһа, 2050 йылға Рәсәй халҡы яртылаш кәмейәсәк.

Аллаға шөкөр, мосолман ғаиләләрендә дөйөм иманһыҙлыҡҡа бирелмәй, әхлаҡи тәртиптәргә таянып тәрбиәләнгән, насар ғәҙәттәрһеҙ, аҡыллы, зиһенле балалар үҫә. Был уларҙың рух көслөлөгөндә лә, физик яҡтан сәләмәт булыуында ла асыҡ сағыла. Иманлы ата- әсә балаларын Ислам алымдары менән тәрбиәләргә тырыша. Был физик, аҡыл, рухи, тойғо, әхлаҡи һәм социаль тәрбиәне үҙ эсенә алған алымдар кешенең тәбиғи асылына тура килә, баланың һәләттәрен аса, үҫтерә. "...Һәр әҙәми затҡа һәм уны (Ер йөҙөндә йәшәрлек итеп) яралтҡан, уға яҡшылыҡ һәм яманлыҡ ҡылырға ирекле иткәндең исеме менән әйтәм: йәнен пак тотҡан кеше мораҙына (Сәғәдәткә) ирешер. Выжданын кер ҡаплаған кеше, әлбиттә, хәтәр зыян күрәсәк", - тиелә Ҡөрьән Кәримдең Шәмс (Ҡояш) сүрәһендә.

Күп кенә гигиена нормалары һәм ҡағиҙәләренең һаулыҡҡа йоғонтоһо тураһында Бәйғәмбәребеҙҙең сөннәтендә әйтелә. Ашарға тиклем дә, ашағандан һуң да ҡулдарҙы йыуыу, тәһәрәт алған ваҡытта өс тапҡыр ауыҙ эсен, танауҙы сайҡау, аяҡ табандарын йыуыу, мисүәк менән тештәрҙе йыуыу кеүек ғәҙәттәр балаға кесе йәштән үк һеңеп ҡала һәм кешене ғүмер буйы оҙатып бара. Мосолман уларҙы ҙур теләк менән башҡара, бындай күнекмәләр уны ялҡытмай, сөнки бындай эштәр беҙҙе Аллаһы Тәғәләгә яҡынайта.

Йыш ҡына сабыйҙы тәрбиәләүҙе бишектән үк башларға кәрәк, тип әйтәләр. Әммә ғалимдар әйтеүенсә, баланың рухи һәм физик үҫешенә яралғы барлыҡҡа килгәндән алып тыуғанға ҡәҙәр булған антенаталь (лат. ante - алдан, natus - тыуыу) факторҙар ҙа тәьҫир итә. Яралғыны антенанталь һаҡлау үҙ эсенә дауалау-профилактик һәм социаль-гигиена ҡағиҙәләрен ала, был үҙ сиратында яралғының үҫеше өсөн яҡшы шарттар тыуҙыра. Шуға күрә лә баланың һаулығы тураһында ул тыумаҫ борон уҡ ҡайғырта башларға кәрәк. Бының өсөн табиптар йөклө ҡатын-ҡыҙға һәйбәт итеп туҡланырға, саф һауала йөрөргә, яҡшы итеп йоҡларға кәңәш итә. Мосолман ҡатын-ҡыҙҙары тыйылған (харам) ризыҡты ашамай, шулай итеп улар һаулығын нығыраҡ һаҡлай. Ғәҙәттә, йөклө ҡатындарға дауалау күнекмәләре тәҡдим итәләр. Мосолман ҡатын-ҡыҙы көнөнә биш тапҡыр намаҙ уҡып, шул уҡ физик күнекмәләрҙе яһай. Намаҙ организмдың биоритмдары менән тап килә. Быуындарға, эске ағзаларға ла яҡшы тәьҫир итә һәм яралғының үҫешенә ыңғай йоғонто яһай.

Медицина психологияһында "баланың ҡабул ителмәүе" тигән термин бар. Ҡайһы саҡта ир менән ҡатын ата-әсә булырға әҙер түгелмен, тип иҫәпләп, баланы донъяға килтереү-килтермәү тураһында бәхәс ҡуптара. Оҙаҡ бәхәсләшкәндән һуң ҡатын кеше ауырын ҡалдырырға ҡарар итә, ләкин тәүге фекер - "баланың ҡабул ителмәүе" эҙҙәре баланың холҡонда сағылыш таба, ул тыумыштан ҡыҙыу ҡанлы була. Бындай психик имгәнеү факторҙары мосолман ғаиләләрендә сағыштырмаса һирәк осрай. Сөнки улар Аллаһы Тәғәләнең биргәнен ҡабул итеп, һәр нәмәнән ҡәнәғәт булып йәшәй белә. Мосолман ғаиләләрендә баланың тыуыуын теләмәгән, йә уның енесе менән ҡәнәғәт булмаған осраҡтар юҡ. Сабыйҙы һәр атаәсә Аллаһы Тәғәләнең бүләге, тип ҡабул итә. Сөнки, изге Ҡөрьәндә лә: "Күктәр һәм ер - Аллаһ милке. Үҙ теләгәнен бар итер. Теләһә - ҡыҙ балалар, теләһә - ир-уландар бүләк итер", - тиелә.

Ислам ауырлы ҡатындарға иҫерткес эсемлектәр һәм тәмәке ҡулланыуҙы тыя. Быны фән дә иҫбат итте: тәмәке төтөнө тәьҫирендә яралғының беренсе 2-3 аҙнаһында ярала башлаған үҙәк нервылар системаһы ҡаҡшай, ә 4-5-се аҙнаһында тәмәке ағыуы формалашып килгән йөрәк-ҡан тамырҙары системаһына эләгә, яралғының матдәләр алмашыныу процесы боҙола, һөйәк, быуын үҫеше тотҡарлана. Балалар бөләкәй башлы, йөрәк ауырыулы, әҙ ауырлыҡта һәм бәләкәй буйлы булып тыуа. Ҡарындағы бала 5-5,5 айлыҡ булғанда ишетеү, тәм тойоу, вестибуляр аппараты, тактиль анализаторҙары эшләй башлай. Шуға күрә лә баланы көслө тауыштан, ҡыҙыу факторҙарҙан һаҡларға кәрәк. Бөтә ҡатындар ҙа шуны иҫтәрендә торорға тейеш.

Сабый донъяға килгәс тә әсәгә мохтаж. Уға беренсе көндәрҙән үк әсә һөтө мөһим. Үкенескә күрә, күп әсәләр балаларын тейешенсә имеҙмәй йә ике-өс айынан туҡтаталар. Ҡайһы саҡта бала әсә һөтөнән үҙе баш тарта. Сөнки тартҡан әсәләрҙең 1 литр һөтөндә 0.5 мг никотин туплана, шулай уҡ башҡа ағыуҙар ҙа була. Шулай уҡ дин баланың кәрәкле витаминдарҙы ваҡытында алыу мөһимлеген аңлатыу менән бергә күп аҙыҡ ҡулланыуҙың зарарына ла иғтибарҙы йүнәлтә. Беҙ әленән-әле диеталар, организмды таҙалау ысулдары тураһында яңы системалар уйлап сығарабыҙ. Ә Исламда бит мең тапҡырға яҡшыраҡ та, осһоҙораҡ та ысулдар бар. Әгәр ҙә бөтә әсәләр ҙә дин ҡанундарына иғтибар бүлһә, сәләмәт балалар ҙа күберәк булыр ине.

ХАЛЫҠ АҠЫЛЫ

Ә ШУЛАЙ ҘА ХОҘАЙҘАН...

аяҡлы ғүмер һора

Ҡыҙ ғиффәтлеге, ат ҡойроғо

Беҙҙең яҡтарҙа тағы ла бер ғәжәп йола булды. Ҡыҙҙарҙы кейәүгә биргәндә еңгәләре өлтөрәп йөрөй. Иртәнсәк еңгә кейәү ҡоймағы ҡоя, мунса әҙерләй. Әгәр ҡыҙ ғиффәтле булмаһа, кейәү шаршауҙы уртанан киҫеп ҡуя, йә еңгәгә мөйөшө ҡырҡып алынған аҡсамы, башҡа бүләкме бирә. Ә инде ғиффәтле ҡыҙ булһа, кейәү шаршауҙы уртағараҡ йыйыра. Минеңсә, был йола ҡыҙарҙы әҙәпле үҫергә өйрәткән, ҙур бер тәрбиә булған. Әгәр ҡыҙ бер егеткә вәғәҙә биреп тә, икенсеһенә кейәүгә сыҡһа, килгән кейәүҙең атының ҡойроғон мөнтәйҙәр, ҡыҙ йортоноң ҡапҡаһына дегет һөртөп китәләр ине. Әгәр ат ҡойроғо ҡырҡылып, ҡапҡаға дегет һөртөлһә, ҡоҙалар бәддоға уҡып, хурлыҡҡа ҡалып ҡайтып китә, ә ҡыҙ үҙ тоҡомоноң яҙаһын ала. Хәҙер ат түгел, машина менән йөрөйҙәр, ә машинаның ҡойроғо юҡ, дегет тә юҡ, әллә ни шаршауҙарға ла иҫтәре китмәй, ғиффәтлекте лә бигүк һанға һуҡмайҙар... Ваҡыт һәр нәмәне үҙгәртә шул. Шулай ҙа бындай йолалар кәрәк ине.

Сәйҙе дөрөҫ яһа

Ҡайһы кеше сәй яһағанда сәйнүкте өҫкә күтәреп, шаптырлатып яһай. Быны ҡарт өләсәйем тыя ине. Улай яһау шайтандың кесе ярау итеүе була, "Әғүҙе"не уҡып, сәйнүк моронон һауытҡа тейер-теймәҫ яҡынайтып ҡойорға ҡуша ине. Тәрилкә, тәгәскә аш һалып ашағанда, төбөндә бөтмәй аш ҡала. Ләкин уға өҫтәтеп ашарға ярамай - аяҡ аҫтында тапалаһың, йәиһә өләшөндә ҡалдыраһың, ризығың киҫелә, тип аңлатты өләсәйем.

"Балтыр талау"

Туй мәжлестәре уҙғарылғас, ҡыҙ биргән, йә килен төшөргән хужаларға күрше-тирәһе, таныштары күстәнәс, бүләк алып "балтыр таларға" баралар. Бик күп матур теләктәр теләп, йыр-бейеү менән туйҙан ҡалған ризыҡ менән һыйланалар. Туйҙан ҡалған ризыҡты ашау - "балтыр талау" тип атала. Ниңәлер был йоланы ла онотоп баралар. Үҙе бер йола, халыҡ ижады бит - күпме доға уҡыла, йыр, бейеү, таҡмаҡтар башҡарыла.

Аҡһырғаҡ

Һыуыҡ тейҙереп, ныҡ йүткергәндә аҡһырғаҡты ҡырып (1 балғалаҡ), ҡамырға ҡушып баҫаһың һәм муйынға һылап бәйләйһең, йүткерек доғаһын уҡыйһың. Шөкөр, хәҙер бөтә доғалар ҙа китап булып сыҡты, файҙалан ғына. Танау тонһа, танау буйы ауыртһа 41 көн буйы аҡһырғаҡты танауға ҡырып һалып еҫкәйһең(эскә тартаһың). 41-се көнөндә танауҙан лайла сыға, мейе таҙара. Әлбиттә, был осраҡта ла доға уҡыла.

Шешек

Ҡултыҡ аҫтынамы, башҡа йомшаҡ урынғамы ҙур шешек сыҡһа, итте өшкөрөп ябаһың. Доға көсө һәм иттең шифаһы менән шешек ярыла, тиҙ йүнәлә. Ә шешекте ярған итте кәнтәй эткә ашатаһың. Был им бик килешә. Хәтимә тигән ҡатын Мораҙым исемле малайҙы шулай дауаланы.

Умарта балы

Умарта балынан ҡайһы кешенең үҙәге көйә, бәғзеләргә аллергия була, биҙгәктәй ҡалтыратып өшөтә. Унан ҡотолоу өсөн балды таҙа аҡ араҡыға болғап эсергә кәрәк. Бының өсөн 1 аш ҡалағы бал һәм 50-60 грамм араҡы етә. Ошо алым менән Мөслиха апай дауаланды. Доға уҡыуҙы ла оноторға ярамай. Тағы ла шуны әйтергә теләйем: яҙмаларымда доға һүҙе күп ҡабатлана. Доға - ул кешенең изге теләктәре, йылы һүҙҙәре тигәнде аңлата, һәр кем үҙе доға сығара ала. Һәр дауалау - ҙур эш, ағас йәки үлән, башҡа нәмәләр менән им-том иткәндә һәр береһенең үҙ доғаһы бар. Ә инде сир өшкөрөп дауалауға ҡалһа, ҙур уҡымышлы һәм өшкөрөп йүнәтеүсе диндар саҡырыла. Һәр дауалау, им-том итеү, әмәлләү доғаһыҙ булмай, минеңсә.

Әнүәрә ХӘЙБУЛЛИНА.

(Аҙағы. Башы былтырғы 36-сы, 47-се, быйылғы 6-сы һандарҙа).

ТЕРЕКЛЕК МӘКТӘБЕ

ТӘБИҒӘТТӘ ШУНДАЙ РИЗЫҠТАР БАР

Тәбиғәт беҙҙе туйындыра ла, кейендерә лә. Тик хәҙерге быуын был турала беләме? Мәҫәлән, урман араһында аҙашып ҡалғанда нисек юл табырға, нисек астан аяҡ һуҙмаҫҡа, ниндәй йәнлектәрҙән нисек һаҡланырға икәнен күҙ алдына ла килтермәгәндәр бихисап бит. Гәзиттәге "Тереклек мәктәбе" бөтөн ошо һорауҙарға яуап табырға ярҙам итеү йәһәтенән булдырылғайны. Тик унда яҙышырға, үҙенең был өлкәләге белеме менән уртаҡлашырға теләүселәр бик үк тауыш бирә һалып бармай, ҡыҙғанысҡа ҡаршы. Ә шулай ҙа тәбиғәт серҙәрен белеүселәр беҙҙең ошо саҡырыуҙы ишетер, тигән өмөтөбөҙ бар. Бына Бөрйән районы Байназар ауылынан әүҙем авторыбыҙ Көнһылыу ҠОТЛОБАЕВА йәшеллек донъяһындағы ашарға яраҡлы ризыҡтарҙы танып белергә, уларҙы файҙаланырға ярҙам итмәксе.

Аш өсөн ҡулланыла торған үҫемлектәр

Балтырған япраҡтары (борщевик рассеченный)

Көпшә япраҡтары (дудник лесной)

Ҡара бөрлөгән (япраҡтары һәм һәм йәш үренделәре)

Ҡымыҙлыҡ япраҡтары (кислица обыкновенная)

Кесерткән япраҡтары һәм йәш үренделәре (крапива двудомная)

Ҡаҙ үләненең йәш япраҡтары (лапчатка гусиная)

Дегәнәктең йәш тамырҙары һәм япраҡтары (лопух большой)

Һуғандар (лук гигантский, лук медвежий, лук победный - черемша, калба, лук поникающий - слизун, лук-скорода)

Алабутаның йәш япраҡтары (марь белая)

Бәпембә япраҡтары, сәскәләре (одуванчик лекарственный)

Кәкүк емеше йәки кәзә һаҡалының йәш япраҡтары (первоцвет весенний)

Әрем-эстрагондың йәш үренделәре, япраҡтары (полынь-эстрагон)

Гөлнәфис йәки төймәсектең йәш япраҡтары, орлоҡтары (просвирник низкий)

Ирәүән йәш һабаҡтары һәм япраҡтары (ревень)

Зәржә йәки фәрзәнең йәш үренделәре һәм япраҡтары (сныть обыкновенная)

Спаржаның йәш үренделәре (спаржа обыкновенная)

Аҡ әнистең йәш үренделәре, япраҡтары, орлоҡтары (тмин обыкновенный)

Ҡырҡбыуындың йәш үренделәре (хвощ полевой)

Ҡуҙғалаҡтың йәш үренделәре һәм япраҡтары (щавель)

Яруттың йәш япраҡтары (ярутка полевая)

Һаңғырау кесерткәндең йәш үренделәре һәм япраҡтары (яснотка белая)

Ҡаҡының йәш һабаҡтары һәм япраҡтары (свербига восточная)

Һарына һуғанбашы (лилия кудреватая)

Ҡуянтубыҡ тамырһабағы (бубень Прескотта)

Әтлек тамырһабағы (бубенчик лилиелистный)

Ҡаҙаяҡтың йәш үренделәре (папоротник орляк)

Ҡан үләне йәки еүеш үлән (мокрица, звездчатка средняя)

Ҡырҡбыуындың йәш һабаҡтары (хвощ полевой, хвощ лесной)

Ашарға яраҡлы **бәшмәктәр**

Был үләндәрҙән нисек ризыҡ әҙерләргә?

Ҡаҡынан аш. Картуф, кишер һалып бешерелгән һурпаға ҡаҡының йәш һабаҡтарын һәм япраҡтарын турап өҫтәйҙәр. Әҙер булғансы бешерәләр. Ашарға бирер алдынан йомортҡа һәм ҡаймаҡ ҡушалар. Составы: 140 г картуф, 20 г кишер, 80 г ҡаҡы, 20 г үҫемлек майы, 20 г ҡаймаҡ, 1 йомортҡа, 1/2 йоморо һуған.

Дегәнәк япрағынан аш. Әрселгән, туралған картуфты, дөгөнө бешерергә һалырға. Улар бешеп сығыр алдынан унда ваҡлап туралған дегәнәк япрағын һәм ҡыҙҙырылған һуғанды өҫтәргә. Составы: 300 г дегәнәк япрағы, 90 г аҡ һуған, 40 г дөгө, май, 200 г картуф, тоҙ, борос.

Ҡырҡбыуын (шыршы үләне) ашы. Картуфты бешереп алғас, уға ваҡлап туралған ҡырҡбыуын өҫтәп, ҡайнатып сығарырға. Өҫтәлгә ҡаймаҡ һалып бирергә. Составы: 300 г ҡыркбыуын емешлеге, 300 г картуф, 40 г ҡаймаҡ, тоҙ.

Балтырған ашы. Ярманы яртылаш бешерергә. Уға үләндәрҙе өҫтәп, 20 минут ҡайнатырға. Бешеп сығыр алдынан ҡыҙҙырылған һуған һалырға. Табынға ҡаймаҡ һалып бирергә. Составы: 100-әр г балтырған, мальва, юл япрағы, күгүлән, 40 г һоло ярмаһы, 10-ар г кишер, һуған, май, 40 г ҡаймаҡ, тәмләткестәр.

Алабута ашы. Алабута менән һуғанды ваҡлап турап, бешереп алғас, һыуытырға. Ашар алдынан йәшел һуған, ҡыяр, укроп, ҡаймаҡ һалырға. Составы: 100 г йәш алабута, 30 г ҡуҙғалаҡ, 40 г йәш ҡыяр, 5 г укроп, 20 г ҡаймаҡ, тоҙ.

Күгүлән (бәпкә үләне) менән картуф ашы. Картуфты бешерергә, ваҡланған күгүлән менән ҡыҙҙырылған һуған һәм кишер өҫтәргә. Составы: 100 г күгүлән, 100 г картуф, 10 г кишер, 5 г аҡ һуған, 5 г май, тәмләткестәр, 350 г һыу.

Кесерткән япрағынан щи. Кесерткән япрағын өс минут ҡайнар һыуҙа тотоп алырға һәм ваҡлап турарға, майҙа 10-15 минут ҡыҙҙырырға. Ваҡлап туралған кишер, петрушка, һуғанды ла майҙа ҡыҙҙырып алырға. Ҡайнап торған һурпаға кесерткән япрағын, ҡыҙҙырылған йәшелсәләрҙе, йәшел һуғанды өҫтәп, 20-25 минут ҡайнатырға. Бешеп сығыр алдынан тәмләткестәр өҫтәргә.

Ҡаҙ үләненән, кесерткән япрағынан, юл япрағынан да щи ошо рәүешле әҙерләнә. Составы: 150 г йәш кесерткән япрағы, 50 г ҡуҙғалак, 5-әр г кишер менән әнис, 20 г аҡ һуған һәм 15 г йәшел һуған, 5 г бойҙай оно, 10 г һары май, 15 г ҡаймаҡ, ярты йомортҡа, лавр япрағы, тоҙ, борос.

Билсәндән щи. Картуф бешеп сығыр алдынан билсән япрағын, һуған, он, тоҙ, борос өҫтәргә. Ашарға бирер алдынан киҫәкләп туралған йомортҡа өҫтәргә. Составы: 200 г йәш билсән япрағы, 120 г картуф, 60 г һуған башы, 30 г бойҙай оно, 20 г һары май, 2 йомортҡа, 30 г ҡаймаҡ.

Кәкүк емешенән аш (кәзә һаҡалы). Тәүҙә тары ярмаһын бешереп алалар, һуңынан ваҡлап туралған йәшел япраҡтар, һуған, кишер һалалар. Аш бешеп етәрәк тәмләткес үләндәр өҫтәп, бер аҙ ҡайнаталар. Составы: 160 г кәкүк емеше япрағы, 40 г тары ярмаһы, 20 г кишер, 30 г башлы һуған, 20 г май.

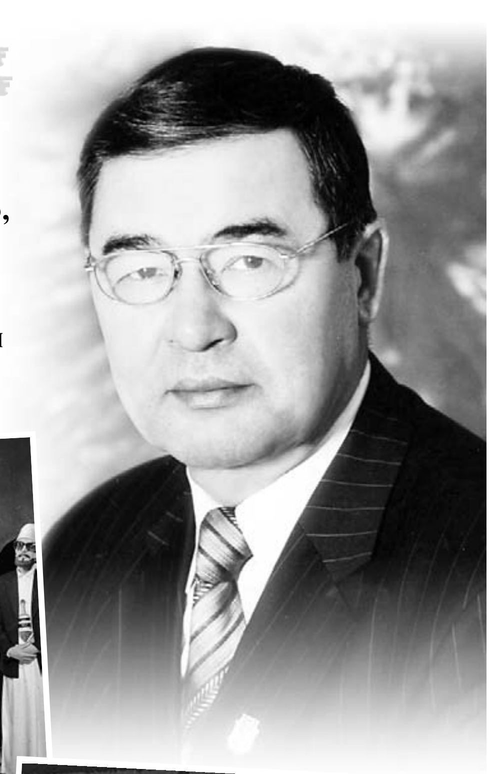
✓ Санкт-Петербург академия театрында "Мой вишневый садик" тигән музыкаль комедия ҡарағайным. Үҙем көләм, үҙемдең күҙҙән йәштәр аға - театрҙың тәьҫир көсө бына ниндәй.

ШӘХЕСКӘ ӨС ҺОРАУ

ЗАМАН ҺЫҘЛАНЫУҘАРЫН...

тойорға тейеш театр

Халҡыбыҙҙың аҫыл ир-уҙамандарының береһе, БАССР-ҙың халыҡ, РСФСР-ҙың атҡаҙанған артисы, С. Юлаев исемендәге дәүләт премияһы лауреаты Әхтәм АБУШАХМАНОВҡа ошо көндәрҙә 70 йәш тулды. Ғәҙәттә, йәшәлгән ғүмерҙе йәш менән түгел, ә башҡарылған эштәр менән үлсәйҙәр. Әхтәм Әхәт улын да кемдер милли театр сәхнәһендәге Салауат, ҡыҙыл паша - Кәрим Хәкимов, Отелло һ.б. ролдәре, кемдер кинолағы образдары, кемдер яғымлы тауышлы диктор, һүҙ оҫтаһы, кемдер радиоспектаклдәр һәм спектаклдәр режиссеры булараҡ үҙ итәлер. Ғүмеренең яңы юғарылығында шәхес үҙен нисек тоя? Ошо хаҡта Әхтәм Әхәт улы менән әңгәмәләшәбеҙ.



Һәр халыҡта ла, ир кешенең йәше уға дәрәжә генә өҫтәй, тигән ҡараш йәшәй. Был яңы бейеклектә ниндәй тойғолар кисерәһегеҙ?

- Юбилей - ул үткәндәргә байҡау яһап, етешһеҙлектәрҙе, уңыштарҙы анализлап, киләсәккә юл алыу өсөн кәрәктер инде. Хәҙер был йәштә киләсәккә әллә ниндәй бөйөк пландар ҡороп булмай, балаларҙың уңышына ҡыуанып, уңышһыҙлыҡтарына көйөнөп йәшәй торған мәл еткән. Миңә ошо йәшемдәге күңел халәте ныҡ оҡшай: тормош тәжрибәһе тупланған, хәҙер күп нәмәгә иҫең дә китмәй, көймәйһең дә, сөнки ул тойғолар күптән кисерелгән, килеп тыуған һәр проблеманың сиселешен, ыңғай һәм кире яҡтарын беләһең. Халыҡ әйтмешләй, эт ҡайышына әйләнгәнһең.

50 йәшкә тиклем ғүмер яйлап килә, шунан һуң шәбәйә. Шуға, 50 йәштән һуң ныҡ ашығырға, ҡайһы бер эштәрҙе эшләп өлгөрөргә кәрәк. Театр донъяһының әлегәсә асыҡланмаған, күренмәгән тарихын яҙып ҡалдырырға тырышып ятам әле мин дә. Уҡытыусылыҡ эшен дауам итәм, Туймазы театрына курс йыйғанбыҙ, улар менән эшләйем. Йәш саҡтан театрҙа уйнау, радио-телевидениела эшләү, киноға төшөү, киноларға дубляж яһау менән бер рәттән, йәмәғәт эшендә лә әүҙем булдым. 18 йыл Башҡортостан Театр эшмәкәрҙәре берлеге рәйесе вазифаһын үтәнем. Комсомол секретаре, профсоюз рәйесе, ҡала һәм өлкә комитеты ағзаһы булыу, политинформацияlar менән шөғөлләнеү, халыҡ контроле, тип тикшеренеүҙәр менән сығыуҙарҙың да ижадҡа файҙаһы булған икән, тип уйлайым хәҙер. Сөнки халыҡ менән эшләп, уның психологияһын яҡшыраҡ беләһең.

Режиссер булараҡ, 20-ләп спектакль эшләнде. Тәүгеһе Әнисә Дилмөхәмәтова пьесаһы буйынса "Розамы мин әллә?" тип атала, ул Йәш тамашасылар театрында ҡуйылды (хәҙерге Милли йәштәр театры). Унан һуң "Нур" Өфө татар дәүләт театрында, Стәрлетамаҡ башҡорт драма театрында, Салауат башҡорт драма театрында спектаклдәр эшләнем, Өфө сәнғәт институтының уҡыу театрында ла байтаҡ әйберҙәр ҡуйҙым. Мин иң һуңғы радиоспектаклдәрҙең режиссеры. Унда дикторҙы алып, бөтөн спектаклде актерҙар уйынына ҡороу кеүек яңы алым да уйлап сығарғайным. Радиоспектаклдәр ҙә тарихта тороп ҡалды, уларҙың аҙаҡҡыһы Вәзих Исхаҡовтың "Умырзая - яҙ сәскәһе" булды.

Сәнғәт донъяһында үҙгәрештәр күп бөгөн, театр үҙе лә үҙгәрә, сөнки тормош, тимәк, кешенең психологияһы ла үҙгәрә. Советтар Союзы ваҡытында патриотлыҡ, ниндәйҙер идеялар менән йәшәй инек. Бөгөн күп кеше матди килем уйлап йәшәй, аҡса проблемалары мөһим урынға күсте. Шуға ла Островский, Чехов пьесалары актуаль булып китте. Кеше аҡса артынан ҡыуа икән, уның йәшәү, уйлау ритмы ла арта. Бындай шарттарҙа театрҙың да ритмы артырға, кешегә еткергән һыҙланыу-әрнеүҙәре лә шулай уҡ үҙгәрергә тейеш. Беҙ бында театрҙы ғәйепләй алмайбыҙ, ул заман талаптарын тотоп алһа ғына йәшәй ала.

Театрҙарға йыш йөрөйһөгөҙмө? Спектаклде ҡарағас, мин икенсерәк эшләр инем, тип уйлағанығыҙ бармы?

- Тормошҡа кешенең ҡарашы һәр кемдең үҙенсә. Шуға ла ошо һөнәр кешеһендә, мин былайыраҡ эшләр инем, тегеләйерәк итер инем, тигән фекер тыуыуы тәбиғи. Улдарым да сәнғәт өлкәһендә эшләгәс, ҡайһы саҡта улар менән бәхәсләшеп китәм дә, үҙемдең олоғайғанлыҡты ла һиҙәм. Килешмәгән саҡтарымда, заман икенсе, ти улар. Айраттың (Айрат Абушахманов, режиссер) спектаклдәренә тамашасы күп йөрөй, ул бөгөнгө ритмды, бөгөнгө һыҙланыуҙарҙы тотоп ала белә. Бик ауыр ваҡыттарҙа ла кеше театрға йөрөгән, театрҙың да ауыр ваҡыттары булған, әммә ул йәшәгән һәм йәшәйәсәк. Ә театр йәшәгәндә бындай бәхәстәр, ҡараштар мотлаҡ буласаҡ.

Бөгөн ижадтағы ирекләк, азатлыҡ тураһында күп һөйләйҙәр. Тик ижадсы кеше бөтөнләй азат була аламы икән? Ниндәйҙер темаға тотонорға ҡыйыулыҡ итеүе лә уның азат икәнлеген аңлатмай әле, минеңсә. Ижад кешеһе һәр ваҡыт нимәгәлер бәйле, әйтәйек, шул уҡ тамашасыға. Ғөмүмән, сәнғәттең һәр төрө халыҡ менән бәйле. Төшөргән һүрәтеңде халыҡ ҡабул итмәҫкә мөмкин. Унан һуң, ижад - ул ирек булһа, хаосҡа килтереүе лә мөмкин. Нисек кенә булмаһын, сәнғәт ул - изгелек донъяһы, ул халыҡты изгелеккә әйҙәргә, ошо хаҡта уйланырға саҡырырға тейеш. Әлбиттә, ул бөтөнләй боҙолған кешеләрҙе, кешенең ғүмерен ҡыйыусыларҙы, төрмәлә ултырыусыларҙы тәрбиәләүсе түгел. Мин бигерәк тә балалар театрҙары өсөн борсолам, беҙгә улар күберәк кәрәк. Балаларҙы әле тәрбиәләп була. Оло кешене тәрбиәләү икеле, бурҙы бурлыҡтан, наркоманды ошо яман ғәҙәтенән аралап булмай, әммә икеләнеп йөрөгән кешеләрҙе дөрөҫ юлға төшөрөү мөмкин.

Заманында Урал аръяғы райондарына гастролдәр менән барһаҡ, һай, үҙебеҙҙең Сибай театрына етәме һуң, тип, тамашасы спектаклде ташлап сығып китә ине. Республикалағы һәр театрҙың үҙенең тамашасыһы бар. Шуға, уларҙың һәр береһе ҡиммәт. Мин "апайҙар" өсөн спектакль ҡуймайым, тигән режиссерҙар бар. Спектаклен барып ҡараһаң, тамаша залында апайҙар ҙа, профессорҙар ҙа юҡ, сөнки спектакль үҙе юҡ. Күңел ул профессорҙа ла, ябай һөнәр кешеһендә лә, һеҙҙә лә, миндә лә бар. Спектакль профессор кеүек артыҡ хисләнеп бармағандарҙың күңеленә үтеп инә икән, хислерәктәр илай-илай ҡараясаҡ. Күңелде әрнеткән нәмә генә аңға барып етә. Ваҡыт булғанда, әлбиттә, спектаклдәрҙе ҡарарға тырышам, тик һәр ваҡыт ҡәнәғәт булып бөтә алмайым. Санкт-Петербург академия театрында "Мой вишневый садик" тигән музыкаль комедия ҡарағайным. Үҙем көләм, үҙемдең күҙҙән йәштәр аға - театрҙың тәьҫир көсө бына ниндәй. Сөнки ундағы персонажда һин үҙеңде таныйһың, сәхнәләге ваҡиғаны үҙең кисерәһең. Үҙ ғүмеремдә күргән театрҙар араһында булды илай торған спектаклдәр, булды көлә торғандары, ә икеһе бер юлы тәьҫир иткәндәре һирәк осраны.

Актерҙарҙың сәхнәләге, сәхнә артындағы тормошона бәйле һәм әле лә һәр театрҙа быуындан-быуынға һөйләп ҡалдырыла торған ваҡиғалар, лаҡаптарҙы ла театрҙың традицияларына индереп буламы?

- Әлбиттә, был фантазиялар барыһы ла театрҙы йәш итеп тота торған нәмә. Беҙҙең заманда репетицияларҙан буш артистар булған хәлдәрҙе һөйләшә, бер-береһен шаярта, ҡыҙыҡ хәлгә ҡуя инеләр. Театрҙа ҡысҡырып көлөүҙәр ишетелеп тора ине. Хәҙер шул юҡ тиҙәр. Ә бит улар ҙа артистың фантазияһы, ниндәйҙер кимәлдә һөнәргә хас әйбер. Ҡайһы бер хәлдәрҙе әле лә көлөп иҫләп алам. Бер ваҡыт Зәйтүнә апай Бикбулатова Баймаҡтың универмагында йөрөгән дә, быны күрмәйенсә, төшкө ашҡа бикләп киткән дә барғандар. Ултыра был эстә бикле, СССР-ҙың халыҡ артисы, Бөтөн Рәсәй театр йәмғиәтенең урындағы рәйесе. Ишекте асмайҙар, сөнки универмагта алтын кеүек ҡиммәтле әйберҙәр бар, милиция килгәнен, документтар тултырғандарын көтәләр. Ҡатын-ҡыҙ артистар түҙмәй, нишләп сығармайҙар, тип шаулаша. Мин әйтәм: "Һуң, алтындарҙы нимә тип уйлайһығыҙ, бының менән генә бөтмәй, Зәйтүнә апайығыҙҙы рентгенҡа алып китәләр әле, уны табиптар ҡараясаҡ". Артистар бала һымаҡ бит ул, ышаналар. Кисен икенсе ергә китер өсөн автобусҡа тейәләбеҙ. Роза Кәримова түҙмәй, Зәйтүнә Исламовна, табиптар тикшерҙеме һеҙҙе, тип һорай. Бына шундай шаяртыуҙар була торғайны, берәү ҙә үпкәләп тормай, сөнки был да үҙенә күрә бер йола. Артист үҙе лә ышанып бара бит ул, ышанмаһа, артист була алмай. Сәхнәлә бит ышанып уйнарға кәрәк. Ғөмүмән, халҡыбыҙ бик шаян беҙҙең. Һәр ауылдың үҙенең мут ҡарттары әле лә бармы икән, беҙ үҫкән саҡта бар ине. Улай ғына ла түгел, Буранғолда урам урам менән этлектә ярыша инеләр. Үҙенә күрә театр бит ул был да. Шуларҙың береһе генә: элек яҙыу өсөн магазин ҡаралары һирәк эләгә ине. Татар урамы тип йөрөтөлгән урамда йәшәгән Даяр ҡара эшләп алыу маҡсаты менән мейес ауыҙы алдына тубыҡланып, ҡаҙандың төбөнән ҡором тырнап алып торғанында кемдер өйөнә килеп ингән. Аҙаҡтан ир-ат йыйылған ерҙә һөйләй икән был: "Татарҙың бит ҡулы өшөй. Барып инһәм, бына шулай итеп тубыҡланып, ҡулын мейескә тығып, бына ошолай итеп йылытып ултыра ине". Бысраҡ мәл, шуға ҡарамайынса, тубыҡланып күрһәтеп тороп һөйләй. Ирҙәр ҡысҡырып көлә. Ауырлыҡтарға ҡарамайынса, үҙеңде үҙең шаяртып йәшәй белеү үҙе һөнәр.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Йәнле һөйләү теленең тыңлаусыға ниндәй ҙур эске кинәнес килтерә алыуына һоҡланаһың йор һүҙле, ихлас, эскерһеҙ Әхтәм Әхәт улы менән әңгәмәләшкәндән һуң. Һәр һүҙгә, һөйләмгә Әхтәм ағай һалған биҙәкте, хис-тойғоно ҡағыҙҙа сағылдырыу бик үк мөмкин булмауына бер аҙ үкенәһең һуңынан. Ошоно театр сәхнәһенән ишетергә, ошо актерҙы театр сәхнәһенән күрергә ине, тигән уй күңелде елкетә. Ә ул: "Сәхнәгә актер булып кире ҡайтырға теләр инегеҙме, сәхнәне һағынаһығыҙмы?" - тигән һорауға, ҡәтғи рәүештә: "Юҡ", - тип яуаплай. Ғүмерҙе йылдар түгел, башҡарған эштәр билдәләй, тиһәләр ҙә, актер өсөн иң мөһиме тамашасыһының уны онотмауы, уны тағы бер тапҡыр булһа ла сәхнәлә күрергә теләүе уға оло баһалыр, моғайын. Һикһәндә лә, туҡһанда ла, йөҙҙә лә ошо һорауҙы биреүселәр булһын Һеҙгә: "Әхтәм ағай, сәхнәгә ҡайтҡығыҙ килмәйме?"

Ләйсән НАФИҠОВА
әңгәмәләште.

ИНТЕРНЕТТАН

ХАТАНЫ ТАНЫУ -

уңышҡа

■ Эш урынындағы тауыш ҡан баҫымы һәм холестерин күтәрелеүенә килтерә, ти Америка ғалимдары. Белгестәр сәнәғәт өлкәһендә эшләгән кешеләргә тауыштың нисек тәьҫир итеүен тикшергән. Эшселәрҙең дүрттән бер өлөшө көслө тауыш аҫтында эшләргә мәжбүр булыуы асыҡланған. Уларҙың 12 процентында ишетеү һәләте менән бәйле проблемалар осрай, 24 процентында гипертония бар, 28 процентында холестерин кимәле юғары. Иң хәүефле өлкәләр исемлегендә сәнәғәт предприятиелары, төҙөлөш һәм файҙалы ҡаҙылма байлыҡтар табыу өлкәһендә эшләү.

■ Ҡытайҙың Инсектология һәм технологиялар институты ғалимдары тараҡандарҙы рәсми медицина һәм косметологияла ҡулланырға тәҡдим итә. Ерән тараҡанды тикшереп, улар ошондай фекергә килгән. Ғалимдар әйтеүенсә, тараҡанда 522 тәм рецепторы бар, уларҙың 329-ы - әсе тәмде ағыулы продукттарҙан айырыу өсөн кәрәк. Тараҡандар бөтөн төр ризыҡты ла ашай. Әгәр ҙә ниндәйҙер зарарлы матдә эләкһә, улар үҙҙәре организмдан токсиндарҙы сығарыу һәләтенә эйә. Тараҡандың башын өҙһәң, уның башһыҙ тәне тағы ла 5-6 көн ҡыбырлаясаҡ. Мыйығын һәм аяҡтарын ҡырҡһаң, улар бер нисә көндән яңынан үҫә. Былар барыһы ла тараҡандарҙа үҙен-үҙе кире тергеҙеү механизмының үҙенсәлекле булыуын күрһәтә. Был механизм яраларҙы бөтәштереүҙә, тирене яңыртыуҙа ҙур роль уйнаясаҡ. Шуға ла уны кешеләрҙә сәләмәтләндереүҙә ҡулланыу мөмкин, ти ғалимдар. Әйткәндәй, тараҡан ҡуптән инде ҡытай халыҡ медицинаһында ҡулланыла. Мәҫәлән, ауыҙҙағы һәм ашҡаҙан-эсәк трактындағы сей яраларҙы дауалайҙар. Косметологияла тараҡандарҙы ҡулланып, йәшәртеүсе революцион препараттар яһарға мөмкин, тиген фекерҙә белгестәр.

■ Үткән уңышһыҙлыҡтарыңды гел хәтерләп йөрөү - психикаға насар тәьҫир итә. Әммә Америка ғалимдары башҡараҡ фекерҙә. Хаталарҙы анализлай белһәң, яңы мәсьәләләрҙе хәл итеү күпкә еңелерәк буласаҡ, ти улар. Спортта, фәндә был ысул бигерәк файҙалы буласаҡ. Ратгерс университеты белгестәре яңылышыуҙарға бөгөнгө ҡуҙлектән ҡарап, һығымталар яһауҙың кешенең когнетив функцияһына нисек тәьҫир итеүен тикшергән. Ҡатнашыусылар ике төркөмгә бүленгән. Беренсе төркөм тормоштарында булған хаталарҙы, икенсе төркөм нейтраль әйберҙәр тураһында яҙған. Һуңынан улар ҡатмарлы мәсьәлә сискән. Эксперимент барышында бөтөн ҡатнашыусыларҙың да шайығындағы кортизол - стресс гормоны кимәлен үлсәгәндәр. Үткән яңылышыуҙарын ҡағыҙға төшөрөүселәр яңы мәсьәләне яҡшыраҡ сискән, уларҙа кортизол кимәле лә түбән булған.

■ Ҡара икмәк файҙалыраҡ тибеҙ. Америка ғалимдары әйтеүенсә, сәләмәтлек өсөн файҙалы икмәк төрө юҡ. Һынауҙарҙа 20 кеше ҡатнашҡан. Уларҙы ике төркөмгә бүлгәндәр һәм ике аҙна буйына беренсе төрөкөм - ҡара, икенсеһе аҡ икмәк ашаған. Дөйөм рационда икмәк ҡулланылған калорияларҙың сирек өлөшөн тәшкил иткән. Һуңынан төркөмдәрҙе урындары менән алыштырғандар. Әммә икмәктең ике төрө лә организмға бер төрлө йоғонто яһаған. Икмәктең файҙаһы эсәктең микрофлораһындағы үҙгәрештәр менән баһаланған.

КӨН КҮРГӘН ШӨҒӨЛ

КӨҘ ҺАНАРҒА...

себеш ал!

Йәшел сиҙәмдә үлән ашап йөрөгән себештәр - ауылдың үҙенә күрә бер йәме ул. Боронғо кеүек ҡаҙ, тауыҡ себештәрен баҫтырып сығармаһалар ҙа, берәү ҙә ҡошһоҙ ҡалғыһы килмәй - һатып алып булһа ла үҫтерәләр. Ейәнсура районы Яңы Себенле ауылында йәшәүсе Ләйсән менән Хәйҙәр ЙОСОПОВтар ҡошсолоҡ менән 8 йыл шөғөлләнә. Бер тәүлеклек себештәрҙе һатып алып, 7, 15, 30 көнлөк итеп һата улар. Йорт хужабикәһе менән ошо шөғөлдәре, себеш үҫтереү серҙәре тураһында әңгәмәләшәбеҙ.

➔ **Ғәҙәттә, эшҡыуарлыҡҡа аҡса күплектән түгел, аҡса юҡлыҡтан тотоналар, тиҙәр. Һеҙҙе был эшкә нимә дәртләндерҙе?**

- Беҙ никах уҡытҡанда бүләк ителгән аҡсаны ошо эшкә һалып, туй үткәрергә аҡса йыя торайыҡ, тигән ниәт менән тотонғайныҡ. Атай-әсәйҙәргә ярҙам булыр, тип уйланыҡ. Март аҙағында себештәр һатып алып, уларҙы 30 апрелгә тиклем үҫтереп һаттыҡ. Аҙаҡтан туйҙың аҡсаһын да ошо эшкә һалдыҡ. Ирем Хәйҙәр Хөсәйен улы фельдшер, бөгөн дә "Тиҙ ярҙам" машинаһында эшләй. Ә мин Стәрлетамаҡ мәҙәниәт колледжын тамамлап, 7 йыл ауылдың мәҙәниәт йортонда директор булып эшләнем дә, хәҙер ошо эш менән булышам. Фермер хужалығы ла асып ебәрҙек, һыйыр малдары котәбеҙ. 4 ул үҫтерәбеҙ, өлкәне Салауат ҡалаһында индустриаль колледжда уҡый, икеңһе - мәктәп уҡыусыһы, бәләкәсенә 3 йәш. Улдарыбыҙ беҙҙең ҙур ярҙамсыларыбыҙ.

➔ **Бер миҙгелдә ҡулығыҙҙан күпме себеш үтә?**

- Яҡынса 12-13 мең. Өйҙән генә килеп алалар, беҙ баҙарға сығып, себештәргә инфекция йоҡтороп йөрөмәйбеҙ. Шуға ла себештәр осһоҙораҡ та, сәләмәтерәк тә. Миҙгелде июнь аҙағында ябабыҙ. Март-апрелдә бройлерҙар һатабыҙ. Был ваҡытта алһағыҙ, себештәр тиҙерәк күтәрелә, ауырыуҙарға ла бирешмәй. Мәҫәлән, йәйге йортоғоҙ бар икән, һыуыҡ килмәслек итеп, уның иҙәнен күтәреп, шунда тоторға була. 7 көнлөк себештәр үҙҙәре йылы бүлеп сығара башлай. Кемдер уларҙы мал йортонда, мунсаһында, хатта өйөндә мейес артында ла тота. Ультрафиолет йылытыусы лампалар ҡулланып, аҫтын таҙартып, алдына һыу ҡуйып торһаң, етә. Махсус аҙыҡтарҙа иһә бөтөн витаминдар бар. Унан өйрәк, ҡаҙ, муларт китә. Өйрәкте апрелдән сентябргә тиклем алырға була, ул 3 ай эсендә өлгөрә. Сентябрҙә алынған өйрәк бәпкәләре үҫтереүгә еңел була. Көндәр йылы икән, 1 ай тышта йөрөтөп үҫтерәһең дә, һимертергә ҡуяһың. Былдай өйрәктең ите йомшаҡ та була. Ҡаҙ, бройлер, мулард кеүек гены үҙгәртелгән ҡоштарҙы иртәрәк, майҙан да һуң ҡалмай алырға кәңәш итәм.

➔ **Тимәк, бындай ҡаҙҙы ябай ҡаҙ кеүек йылға буйына ебәреп ҡуйып үҫтереп булмаймы?**

- Йыл һайын үҙебеҙ 600 ҡаҙ үҫтерәбеҙ, мин уларҙы ағын һыуға бөтөнләй төшөрмәйем. Шуға ауырлыҡтары ла яҡшы була. Көнө буйы һыуҙа йөрөһә, ашатҡаның һыуға китеп тик тора инде. Ҡаҙ көткәндә режим күҙәтеү яҡлымын. Мәҫәлән, 6-ла торҙоң, ашаттың, сығарып йөрөттөң, 9-10-дарҙа тағы ашатаһың, төш эсе ваҡытта бикләп тораһың, һалҡын төшкәс, тағы сығарып йөрөтәһең. Һыуҙа йөрөтөп үҫтерһәң дә, 4 айҙан һуң бикләп, һимертергә ҡуйып, 2 ай ашатырға кәрәк.

➔ **Себеш алырға теләүселәргә ниндәй кәңәштәрегеҙ бар?**

- Иң тәүҙә себештәр торасаҡ урынды дезинфекцияларға. Ҡайһы бер сирҙәр 15 йыл буйына һаҡлана. Бигерәк тә таҡтанан яһалған оялар хәүефле. Инфекциялар ағаста 15 йылдан да күберәк йәшәй. Фармолин менән эшкәртеү мотлаҡ. Йәшел үлән сыҡҡансы себештәргә 1 ай булып, улар нығынып өлгөрһә, яҡшыраҡ. Сөнки үләндә шулай уҡ былтыр көткән ҡоштарҙың, башҡа төрлө инфекциялар һаҡланыуы ихтимал. 8 йыл элек себештәрҙе артыҡ дарыу эсермәй генә үҫтерә инек. Был дарыуҙарға ҡоштарҙа иммунитет барлыҡҡа килеп, йылдан-йыл уларҙың көүәтлерәктәре талап ителә, сөнки инфекциялар көслө хәҙер. Был дарыуҙарҙың кешенең сәләмәтлегенә зыяны юҡ, ҡурҡырға ярамай. Уларҙы бер туҡтауһыҙ эсермәйһең бит, бройлерға 1 айға тиклем эсерһәң, ҡаҙҙарға ла 1 айға тиклем эсерһәң, аҙаҡтан йөн менән ҡапланһа, бер ниндәй дарыу ҙа кәрәкмәй. Бер айға тиклем ныҡ яуаплы ҡараһаң, ҡалған айҙарында бер дарыу ҙа, витамин да кәрәкмәй.

Бер көнлөк себештәрҙе алғанда тәпәйҙәренә иғтибар итегеҙ: улар тулы, йылы, йомшаҡ, һары, аҡһыл һары, алһыу ҡыҙыл төҫтә булырға тейеш. Тәпәйҙәр һыуыҡ, ҡоро, ҡаты, күрән йә күгерәк төҫтә, ҡан тамырҙары күренеп торһа, бармаҡтары аҫҡа бер аҙ кәкере булһа, был себештәр оҙаҡ ваҡыт һыуһыҙ торған. Ундайҙар ауырыуға тиҙ бирешәсәктәр. Ҙурыраҡ себештәрҙе алғанда, иң тәүҙә күтәреп, күҙҙәренә ҡарағыҙ: һеҙҙе күрәме, реакцияһы бармы? Тиҙ үҫтереүсе препараттар эскән себештәр үҙҙәрен робот кеүек тота, реакциялары яй. Кикерәктәре ҡыҙыл йә алһыу ҡыҙыл төҫтә булырға тейеш. Кикерек күгәреп тора икән, бройлерҙарға шулай уҡ тиҙ үҫтереүсе препарат бирелгән. Ҡанат аҫтына ҡулығыҙҙы тығып ҡарағыҙ, ҡоштоң тән температураһы юғары түгелме икәнен белеп була. Танауҙарынан асыҡ төҫтәге күпереп торған шыйыҡса аҡмаймы, сәскермәйме, ғырылдап тын алмаймы - ошоларға иғтибар итегеҙ. Өйгә алып ҡайтҡас та һыу эсермәгеҙ. Өй температураһында, йә аҙерләнгән урындарында 1-2 сәғәт һыуынып алһындар. Юлдан ҡайтып, һыуынған себештәргә тәүге тапҡыр һыу 36-40 градус йылылыҡта бирелә, ул себештәрҙең эске ағзаларының йылылығы менән бер булырға тейеш. Икенсе тапҡыр һыу булмә температураһында булһа ла ярай. Быға тиклем ниндәй аҙыҡ биргәндәр, шуны ашатығыҙ, яйлап үҙегеҙ теләгән аҙыҡты ҡуша-ҡуша ғына уға күсерһегеҙ. Юл оҙон булһа, туҡтап, себештәрҙе болғатып алығыҙ, ҡумтаға тишектәр эшләгеҙ. Бөтөн төр ҡоштарҙы ла бер ерҙән алырға тырышығыҙ, был тағы ла инфекциялар йоҡмаһын өсөн кәрәк.

Тағы ла. Бройлер себештәре эҙләнеп ашап йөрөргә тейеш түгел. Юғиһә, унда ябай йорт тауығының инстинкты уяна һәм ул ябыға, аяҡтары оҙонаят, үҙе бәләкәй генә көйө ҡала. Бройлерҙы ябыҡ урында тотоғоҙ, график менән ашатығыҙ. Көнө буйы үләндә йүгереүҙән улар үҫмәй. Бройлерҙы 75 көндән һуң башларға кәрәк, шул саҡ ите тәмле, йомшаҡ, һутлы була. 3 айҙан һуң түш итенең таты булмай, резина кеүек ҡата, ҡорога килә һәм йәшәрә башлай. 15 көндән эремсек бирә башлағыҙ. Яңы ғына һауылған һөт төнгөләккә бирелә, шул саҡта уларҙың эсе үтмәй. Бөтөн ҡатнаш ризыҡты аҙҙан башлағыҙ һәм төнгөләккә бөрләтәүҙәре тулы саҡҡа бирегеҙ. Мәҫәлән, һөт 700 грамдан, эремсек 200 грамдан. Үткәрелгән бойҙай, арпа бирәһегеҙ икән, ҡом ҡуйырға онотмағыҙ. Себештәр һарайҙа торһа, аҙнаһына бер тапҡыр көл ваннаһы индерегеҙ, йылы көндө асыҡ урында торһалар, көлдө һауыт менән ҡуйығыҙ. Бер айҙан һуң ойоған һөттө һыуы менән бирергә була, тик ул мотлаҡ ойоп сыҡҡан булһын. Һуҙылып торған, әсегән еҫ килгән, әммә ойоп етмәгән һөттән бройлерҙар зыян күрәсәк.

Ләйсән ДАЯНОВА
әңгәмәләште.

ИЛ-ЙОРТ ХӘБӘРЕ

ХӘҠИҠӘТ НУРЫН...

ҡаплай алмаҫтар

Ошо көндәрҙә Учалы филармонияһында билдәле башҡорт мәғрифәтсеһе Зәйнулла ишан Рәсүлевтың тыуыуына 185 йыл тулыу айҡанлы хәтер кисәһе үтте.

Башҡорт халҡының беренселәрҙән булып автономия яулауы, Рәсәй федерализмына нигеҙ һалыуы уның ул саҡта уҡ юғары интеллектуаль һәм рухи элитаһы булғанлығына бер раҫ. Бындай элита тәрбиәләүҙә, әлбиттә, Троицкиҙағы ул замандағы мосолман донъяһының иң яҡшы колледждарының береһе "Рәсүлиә" мәҙрәсәһе, Зәйнулла Рәсүлевтең дини һәм донъяуи белем берлегенең өҫтөнлөгөн аңлаған шәхес булыуы ҙур роль уйнаған. Бөйөк шәхесебеҙ Әхмәтзәки Вәлиди юҡҡа ғына үҙенең "Хәтирәләр"ендә: "Мин атайымдың рухи етәксеһе Зәйнулла ишан кеүек эскерһеҙ инсандарҙы, әхлаҡ һәм кешелеклелек өлгөһө булғандарын хөрмәт иттем... Зәйнулла Рәсүлев булмаһа, мин дә бер байҙың приказчигы ғына булып йөрөр инем...", - тимәгән бит инде.

Әлеге хәтер кисәһендә сығыш яһап, билдәле тележурналист һәм тарихсы Салауат Хәмиҙуллин "Рәсүлиә" мәҙрәсәһенең уҡыу планында яңы ижтимағи һәм иктисади шарттарға ярашлы алдынғы ҡарашлы мосолман тәрбиәләүгә булышлыҡ иткән предметтарҙы, Рәсәй империяһының законларын өйрәнеүгә бик күп сәғәттәр бүленгән булыуын, Зәйнулла ишандың бөйөк башҡорт ихтилалдарынан һуң үҙ ҡәүемен һаҡлап-яҡлап алып ҡалған шәхес икәнен билдәләне. Филология фәндәре кандидаты, БДУ доценты Искәндәр Сәйетбатталов, XX быуат башындағы ваҡиғалар алдынан был бөйөк ишан үҙ халҡының рухын нығытыусы, үҫтереүселәрҙең береһе була, тине. Тарих, тел һәм әҙәбиәт институтының Көнсығыш ҡулъяҙмалар бүлеге мөдире Әхәт Сәлихов үҙенең сығышында Зәйнулла ишан, уның ғиләһе хаҡында яңынан-яңы мәғлүмәттәр табылып тороуы тураһында һөйләне. Мәҫәлән, күптән түгел улы Ғабдулла Рәсүлевтың үҙе теләп рус-япон һуғышына киткәнлеген асыҡлаған. Сарала сығыш яһап, Троицкиҙағы легендар "Зәйнулла ишан" мәсетенең имам-хатибы Аязбек-хәҙрәт Нуртышев 7 июлгә "Рәсүлиә" мәҙрәсәһенең тергеҙелеп бөтөргә тейешлеге тураһында хәбәр итеп ҡыуандырҙы. Ғөмүмән, Силәбе өлкәһендә бөйөк яҡташыбыҙҙың исемен мәңгеләштереүгә бик күп көс һалына. Йыл һайын үткәрелгән Рәсүлиә уҡыуҙарында губернатор Дубровский үҙе ҡатнаша, өлкә мәҙәниәт министры: "З. Рәсүлев - беҙҙең брэнд, беҙ уны бер кемгә лә бирмәйәсәкбеҙ!"- ти.

Яңыраҡ минә Силәбенән шылтыраталар: "Зәйнулла ишан милләте буйынса кем? Шул турала учалылар исеменән мәкәлә яҙнағыҙ ине!" Зәйнулла ишан Рәсүлев - шундай бөйөк шәхес, уны һәр халыҡ үҙенеке итеп күрергә теләр ине. Әлбиттә, ул бар мосолман донъяһының ғына түгел, бөтә кешелектең изге вәкиле - илаһи зат, шулай ҙа, иң тәү нәүбәттә, Зәйнулла ишан - башҡорт халҡының тоғро улы. Быны, әлбиттә, барыһы ла белә. Мәҫәлән, ҡаҙаҡ кәрҙәштәребеҙ ишаныбыҙға арналған бар сараларҙа ла: "Зәйнулла Рәсүлев - башҡорт халҡының, бар Ислам донъяһының бөйөк мәғрифәтсеһе!"- тип сығыш яһай. Зәйнулла ишан киләсәктә үҙенең шәхесен "бүлешеү" буйынса тартҡылашыуҙар булыуын да белеп торғандыр инде. Уның 1891 йылда Ҡаҙанда "Мөхәмәҙиә" мәҙрәсәһенә нигеҙ һалғандағы сығышы ла ошоға ауаздаш: "Үҙгәреү, мәғрифәт юлында ижтихад (ихласлыҡ) күрһәтегеҙ, ошо өлкәгә хеҙмәт итегеҙ, дошманлашмағыҙ, милли һәм дини эштәрҙә бүленмәгеҙ - шуға фатихамды бирәм". Бөгөн экстремизм менән көрәш барғанда байраҡ булырҙай был һүҙҙәр бик актуаль, заманса яңғырай. Шуға ла уларҙы ҡалабыҙҙа социаль реклама булараҡ, баннер итеп элгәнбеҙ, Троицк ҡалаһындағы Зәйнулла ишан мәсетенең ҡапҡаһында ла ошо һүҙҙәр урын алған.

Нисек кенә булмаһын, беҙ, ишандың милләттәштәре, үҙ халҡыбыҙҙың бөйөк улының исемен мәңгеләштереү өсөн ҙур тырышлыҡ күрһәтергә тейешбеҙ. Учалы ҡала һәм районының мөхтәсибәте Зәйнулла ишан Рәсүлевтың тыуған көнөнә тиклем бер ай элек уның рухына бағышланған хатм - тулыһынса Ҡөрьән уҡыу тәҡдиме менән сыҡты. Был марафонға беҙҙең Көньяҡ Урал райондарының, Дағстан, Ҡырғыҙстан, Ҡаҙағстан, Төркиә (16 тапҡыр Ҡөрьән сыҡтылар), Германия, Африкалағы Малави республикаһының мосолмандары ҡушылды, күбеһе саралар тураһында видео-материалдар ебәрҙе. Учалыла Зәйнулла Рәсүлевтың юбилейына арнап, балалар араһында традицион йәйләнән уҡ атыу буйынса ярыштар ойошторолдо, апрелдә ололар һәм үҫмерҙәр араһында көрәш буйынса бәйге, мөнәжәтселәр конкурсы, 5,6,7 июлдә Өфө - Учалы- Троицк ҡалаларында халыҡ-ара фәнни-ғәмәли конференция планлаштырылған.

Зәйнулла ишан Рәсүлевтың тыуған көнөндә Учалы филармонияһында үткән сарала зал шығырым тулы ине, сөнки халыҡ бындай рухи сараға һыуһаған. Ҡасандыр Зәйнулла ишандың әйткән һүҙҙәре иҫкә төшә: "Халҡыбыҙҙың түҙемлеге, үҙебеҙҙең иманыбыҙ кеүек, икһеҙ-сикһеҙ. Әммә Аллаһы Тәғәлә ғәҙелдәрҙән ғәҙеле, беҙгә әжерен ҡайтарасаҡ. Мин ул көндәргә тиклем йәшәй алмам, әммә һеҙ Хәкикәт нурын бер нәмә лә ҡаплай алмаҫ ваҡытты күрәсәкһегеҙ !" Ошо заман етте.

Зилә РӘХМӘТУЛЛИНА,
философия фәндәре кандидаты.
Учалы ҡалаһы.

ТЕМАНЫ ДАУАМ ИТЕП…

ИМАН БӘЙГЕҺЕ

Әгәр сибайҙарҙан: "Ни өсөн мәсеткә йөрөйһөгөҙ?"- тип һораһағыҙ, улар: "Аллаға ныйынырға өйрәнергә, иманды нығытырға, рухты үҫтерергә, тәҡүәлеккә күнегергә", - тип яуап бирәсәк. Күптән түгел "Тәҡүә" мәсетендә белем алыусылар Ислам дине фәндәре (аҡида, фиҡһ, хәҙис, сира һ. б.) буйынса үҙ-ара ярышып, дини белемдәре камиләлен асыҡланы.

Бындай бәйге үткәреү мәсеттең дини уҡыуҙар процесын заман талаптарына ярашлы алып барыуын, был йәһәттән алып барылған эштәрҙең ҡала халҡы араһында хуплау табыуын күрһәтә. Уҡытыуҙың донъяуи ғәмәлдәр, бөгөнгө фәнни асыштар менән бәйле алып барылыуы ла ҡыуанысли күренеш. Сарала күптән мәсеттәге уҡыуҙы тамамлаған, тик ярыш ҡарарға ғына килеүселәрҙең күплеге әйтелгән фекерҙәргә дәлил булып тора.

Ярыштың шарттарын иғлан итәләр. Залға ҡарайым: сағыу милли кейемдәрҙәге ҡатындар дәрәжәләрен белеп кенә, иҙәндәге келәмдә атлас тышлы мендәрҙәр өҫтөндә һындарын төҙ тотоп, олпат ҡиәфәттә тыныс, сабыр ғына тыңлап ултыралар. Сибай ҡалаһының "Яугул" халыҡ ҡумыҙсылар ансамбленең моңло тауышлы ағзаһы Гөлшат Вилданова етәкселегендәге төркөм сығышында халҡыбыҙға хас йыр, таҡмаҡ сығарыуға маһирлыҡ асыҡ күренде. Сибай институты доценты Барлыбаева Фирүзә Биктимер ҡыҙы етәкселегендәге төркөм тәҙелеп тороп бер тында: "Төркөмөбөҙҙөң исеме - "Урал батыр ҡыҙҙары", Урал батыр башҡорт милләтенә ебәрелгән бәйғәмбәр! Файҙалы үтте ғүмеребеҙ: 11 бала, 15 ейән-ейәнсәр - ошо була беҙҙең варистар",- тип һөйләп сыҡтылар. Был хәбәрҙән һуң ҡояш йылмайып, мәсет эсендә ҡот арткандай булды, барыһының да баштары күтәрелеп, йөҙҙәре балҡып китте. Бәйгенең "Бәйғәмбәребеҙ Мөхәммәткә (с.г.с.) хат" этабында икенсе төркөмдөң башҡортса яҙылған хаты бөтәһен дә уйланырға мәжбүр итте. Тәрән йөкмәткеле был хатта илебеҙҙең, милләтебеҙҙең тарихы бәйән ителгән, бөгөнгө хәле тасуирланған. Хаттың: "Бәйғәмбәребеҙ, һинең мәрхәмәтең, рәхмәтең, иман һәм Ислам нуры менән яҡтыртыуың арҡаһында башҡорт халҡы бөгөн динле, дәүләтле, телле. Сибайҙа 90 -сы йылдарҙа бер мәсет тә юҡ ине. Бөгөн биш мәсет манараһынан аҙан тауыштары ишетелә", - тигән юлдар уҡылғас, залдағыларҙың "Аллаға шөкөр!", "Шулай булһын!" тигән тауыштары ишетелде.

Ҡанатланып, рухланып, ҙур ҡәнәғәтләнеү менән мәсеттән ҡайтып киләм. Тышта саҫҡау һыуыҡ, ә ҡолаҡта бәйгелә ҡатнашыусылар башҡарыуындағы З. Ханнанова һүҙҙәренә яҙылған мөнәжәт яңғырай:

Эй башҡортом, тот ураҙа,
Эй башҡортом, сал ҡорбан.
Йөрәгеңдә иман артһын,
Күңелеңдә миһырбан.

Фәниә САРБУЛАТОВА.

УҢЫШ ҠАҘАН

ЕҢЕЛ ЙӘШӘ!

Донъяны үҙгәртергә тырышма

Сирләп ятҡандан һуң беренсе тапҡыр урамға сыҡҡас, ниндәй тойғолар кисерәһегеҙ? Күккә, ағастарға, үләнгә һоҡланып бағаһығыҙ. Оҙаҡ күрешмәй торғандан һуң дуҫтарығыҙ менән осрашыу үҙе бер ҡыуаныс. Был ваҡытта донъя сағыу төҫтәргә балҡығандай. Юҡ, унда бер нәмә лә үҙгәрмәгән, бары тик үҙебеҙ үҙгәргәнбеҙ. Был шатлыҡты беҙгә тормошҡа яңыса ҡарау мөмкинлеге бүләк итә.

Бәхетле булыу өсөн яңы нимәләр эйә булыу мотлаҡ түгел. Киреһенсә, иҫке, кәрәкмәгән нәмәнән ҡотолорға кәрәк. Мәҫәлән, насар һәм файҙаһыҙ уйҙарҙан. Әгәр һәр ваҡыт кемдәндер, нимәнәндер тик етешһеҙлек кенә эҙләһәк, күңел тыныслығы табыуыбыҙ икеле. Әлбиттә, шулай итеп үҙеңдең өҫтөнлөклө булыу иллюзияһын тыуҙыраһың, әммә тормошҡа бындай ҡараш төпкө аңында донъя ла, кешеләр ҙә тәптиптә түгел тигән фекерҙе генә нығыта.

Ә кешеләрҙе нисек бар - шулай ҡабул итеп, донъяны яңыса ҡабул итә башлайһың икән, унда мотлаҡ үҙ урыныңды табасаҡһың. Йәшәү ҙә күпкә еңеләйәсәк.

Быға нисек өлгәшергә? Барыһы ла бик ябай. Бер үк кешеләр менән аралашып, башҡалар насар, тип раҫлама. Бер тормош рәүешен өлгө итеп алып, шулай йәшәү дөрөҫ, икенсе төрлө дөрөҫ түгел, тип уйлама. Тормошта күңел тыныслығы барыһынан да өҫтөн икәнлеген белә тороп, уға алдан уҡ билдәле фекер менән ҡарама һәм ынғай бул.

Тирә-яҡтағыларҙа матур сифаттар эҙлә һәм тиҙҙән уларҙы үҙеңдә лә таба башларһың. Беҙ тирә-яҡтағыларҙа кешеләрҙе түгел, ә үҙебеҙ тураһындағы күҙаллауҙарҙы күрәбеҙ. Тышҡы донъябыҙ эске донъябыҙҙың сағылышы ул. Йәғни ауыҙың салыш булһа, көҙгөгә үпкәләмә.

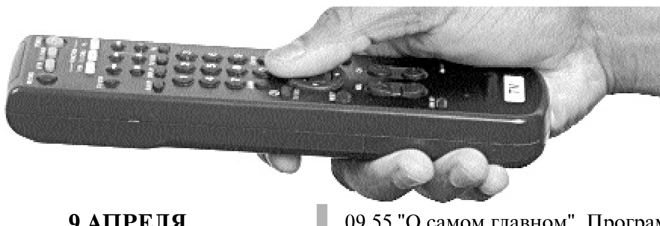
Ҡыҫҡаһы, тормошоғоҙҙо яйға һалам тиһәгеҙ, онотмағыҙ: донъяны үҙгәртергә тырышмағыҙ, үҙ өҫтөгөҙҙә эшләгеҙ.

Һин яңғыҙ түгел!

"Һәр кеше менән осрашыуҙы Аллаһ бүләге итеп ҡабул ит. Уға ҡарап - үҙеңде, уға мөнәсәбәтеңдә үҙеңә мөнәсәбәтеңде күрерһең. Был хаҡта бер ваҡытта ла онотма, сөнки башҡаларҙы күреп һин йә үҙеңде табаһың, йә юғалтаһың", тигән Хелен Шакман.

Йыһанда беҙ күҙ алдына килтерә алғандан да күберәк мөғжизә бар. Ул шул тиклем аҡыллы итеп барлыҡҡа килтерелгән, беҙ теләһә ҡайһы ваҡытта тирә-яҡтағыларҙан кәрәкле һабаҡ ала алабыҙ. Барыбыҙ ҙа - бер бөтөн, ти беҙгә рухи остаздарыбыҙ. Һинең енеүең - минең енеүем, һинең ауыртыныуың - минең ауыртыныуым. Беҙ ниндәйҙер кимәлдә бергә бәйләнгәнбеҙ, тип өйрәтә улар. Был концепцияны аңлау һәм ҡабул итеү еңел түгел. Әммә беҙ үҙебеҙҙе үҙгәртеү менән тотош донъя үҙгәреүе шунын менән аңлатыла түгелме?

Эндрю МЭТЬЮЗ.
(Дауамы бар).



9 АПРЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро".
09.00, 12.00, 03.00 Новости.
09.15 "Контрольная закупка".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.15, 17.00, 18.25, 02.30, 03.05 "Время покажет" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 "Давай поженимся!" (16+).
16.00, 04.00 "Мужское/Женское" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.50 "На самом деле" (16+).
19.50 "Пусть говорят" (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Частица Вселенной". 1-я и 2-я серии. Драматический сериал (16+).
23.00 "Вечерний Ургант". Развлекательное шоу (16+).
23.35 "Познер" (16+).
00.40 "Отличница". Сериал (16+).

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном" (12+).
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 "Вести".
11.40, 14.40, 17.40, 20.45 "Вести-Башкортостан".
12.00 "Судьба человека" с Борисом Корчевниковым (12+).
13.00, 19.00 "60 минут". Ток-шоу (12+).
15.00 "Тайны следствия". "Бодяга". Детективный сериал (12+).
18.00 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+).
21.00 "Березка". 1-я и 2-я серии. Драматический сериал (12+).
23.15 "Вечер с Владимиром Соловьевым" (12+).
01.50 "Неподкупный". Криминальный сериал (12+).

БСТ

07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Братья Карамазовы". Сериал (16+).
11.00 Итоги недели.
11.45 "Специальный репортаж" (12+).
12.00 "Счастливый час".
13.00 "Күңелем моңдары" (12+).
13.30 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).
14.30, 18.30, 22.45 Новости (на башк. яз.).
14.45, 16.45 "Интервью" (12+).
15.00 "Наука 102" (12+).
15.30 "Книга сказок".
15.45 "Байтус" (6+).
16.00 "Гора новостей".
16.15 "Перекличка" (6+).
16.30, 17.30, 21.30 Новости.
17.00 "Наши годы" (12+).
17.45 "Красная кнопка" (16+).
19.00 "Вечерний телецентр".
19.30 "Бай" (12+).
20.15 "Сәңгелдәк".
20.30 "Бизнес-проба" (12+).
20.45 "Дорожный патруль" (16+).
21.00 "Аль-Фатиха" (12+).
22.00 "Спортбар".
23.15 "Автограф" (12+).
24.00 "Монстр". Худ. фильм (18+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).
02.15 "Бәхетнамә" (12+).

10 АПРЕЛЯ
ВТОРНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро".
09.00, 12.00, 03.00 Новости.
09.15 "Контрольная закупка".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.15, 17.00, 18.25 "Время покажет" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 "Давай поженимся!" (16+).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.50 "На самом деле". Ток-шоу (16+).
19.50 "Пусть говорят!" Ток-шоу (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Чaстница Вселенной". 3-я и 4-я серии (16+).
23.30 "Вечерний Ургант" (16+).
00.05 "Отличница". Сериал (16+).
01.55, 03.05 "Свет во тьме". Худ. фильм (16+).

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном". Программа о здоровье (12+).
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 "Вести".
11.40, 14.40, 17.40, 20.45 "Вести-Башкортостан".
12.00 "Судьба человека" с Борисом Корчевниковым (12+).
13.00, 19.00 "60 минут". Ток-шоу (12+).
15.00 "Тайны следствия". "Доставка". Детективный сериал (12+).
18.00 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+).
21.00 "Березка". 3-я и 4-я серии (12+).
23.15 "Вечер с Владимиром Соловьевым" (12+).
01.50 "Неподкупный". Криминальный сериал (16+).

БСТ

07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Братья Карамазовы". Сериал (16+).
11.00 "Мистический Башкортостан" (12+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости.
11.45 "Бизнес-проба" (12+).
12.00 "Счастливый час".
13.00 "Күңелем моңдары" (12+).
13.30 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).
14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
14.45, 16.45 "Интервью" (12+).
15.00 "Дорога к храму".
15.30 "Йырлы кәрәҙ" (6+).
15.45 "Бауырһаҡ".
16.00 "Гора новостей".
16.15 "Семәр".
17.00 "Дознание" (16+).
17.45 "Неизвестный Башкортостан" (12+).
18.00 "Бай бакса" (12+).
19.00, 22.00 "Вечерний телецентр".
19.30 "Автограф" (12+).
20.15 "Сәңгелдәк".
20.30 "Деловой Башкортостан" (12+).
20.45 "Криминальный спектр" (16+).
21.00 "Уфимское "Времечко".
23.00 "Башкорт йыры представляет…" (12+).
23.30 "Весело живем" (12+).
24.00 "Шарада". Худ. фильм (16+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).
02.30 "Бәхетнамә" (12+).

11 АПРЕЛЯ
СРЕДА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро".
09.00, 12.00, 03.00 Новости.
09.15, 04.25 "Контрольная закупка".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.15, 17.00, 18.25 "Время покажет" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 "Давай поженимся!" (16+).
16.00 "Мужское/Женское". Ток-шоу (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.50 "На самом деле". Ток-шоу (16+).
19.50 "Пусть говорят" (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Частица Вселенной". 5-я и 6-я серии (16+).
23.30 "Вечерний Ургант". Развлекательное шоу (16+).
00.05 "Отличница". Сериал (16+).
01.55, 03.05 "Месть". Худ. фильм (16+).

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном". Программа о здоровье (12+).
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 "Вести".
11.40, 14.40, 17.40, 20.45 "Вести-Башкортостан".
12.00 "Судьба человека" с Борисом Корчевниковым (12+).
13.00, 19.00 "60 минут". Ток-шоу (12+).
15.00 "Тайны следствия". "С чистого листа". Детективный сериал (12+).
18.00 "Андрей Малахов. Прямой эфир". Ток-шоу (16+).
21.00 "Березка". 5-я и 6-я серии (12+).
23.15 "Вечер с Владимиром Соловьевым" (12+).
01.50 "Неподкупный". Криминальный сериал (12+).

БСТ

07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Братья Карамазовы". Сериал (16+).
11.00 "Наука 102" (12+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости.
11.45 "Криминальный спектр" (16+).
12.00 "Счастливый час".
13.00 "Тәмле" (12+).
13.30 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).
14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
14.45, 16.45 "Интервью" (12+).
15.00 "100 имен Башкортостана" (12+).
15.30 "Городок АЮЯ".
15.45 "Ал да гөл" (6+).
16.00 "Гора новостей".
16.15 "Физра".
17.00 "Моя республика" (12+).
17.45 "Орнамент" (6+).
18.00 "Башкорттар" (6+).
18.50 "Золотая команда-2008".
20.30 "Полезные новости" (12+).
20.45 "Дорожный патруль" (16+).
21.00 "Историческая среда" (12+).
22.00 "Вечерний телецентр".
23.00 "Вопрос+Ответ=Портрет" (6+).
23.45 "Весело живем" (12+).
24.00 "Бруклинские полицейские". Худ. фильм (16+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).
02.45 "Бәхетнамә" (12+).

12 АПРЕЛЯ
ЧЕТВЕРГ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро".
09.00, 12.00, 03.00 Новости.
09.15, 04.30 "Контрольная закупка".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.15, 17.00, 18.25, 03.05 "Время покажет" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 "Давай поженимся!" Брачное шоу (16+).
16.00 "Мужское/Женское". Ток-шоу (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.50 "На самом деле". Ток-шоу (16+).
19.50 "Пусть говорят". Ток-шоу (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Частица времени". 7-я и 8-я серии (16+).
23.30 "Вечерний Ургант". Развлекательное шоу (16+).
00.05 "На ночь глядя" (16+).
01.05 "Отличница". Сериал (16+).

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном" (12+).
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 "Вести".
11.40, 14.40, 17.40, 20.45 "Вести-Башкортостан".
12.00 "Судьба человека" с Борисом Корчевниковым (12+).
13.00, 19.00 "60 минут". Ток-шоу (12+).
15.00 "Тайны следствия". Детективный сериал (12+).
18.00 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+).
21.00 "Березка". 7-я и 8-я серии (12+).
23.15 "Вечер с Владимиром Соловьевым" (12+).
01.50 "Неподкупный". Детективный сериал (12+).

БСТ

07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Братья Карамазовы". Сериал (16+).
11.00 "Моя планета Башкортостан" (12+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости.
11.45 "Дорожный патруль" (12+).
12.00 "Счастливый час".
13.00 "Күңелем моңдары" (12+).
13.30 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).
14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
14.45, 16.45 "Интервью" (12+).
15.00 "У дачи" (12+).
15.30 "Борсаҡ" (6+).
15.45 "Йырлы кәрәҙ".
16.00 "Гора новостей".
16.15 "Кош юлы. Балалар" (6+).
17.00 "Учим башкирский язык".
17.45 "Современник".
17.45 "Вера, надежда, любовь Елены Серовой".
19.00, 22.00 "Вечерний телецентр".
19.30 "Башкорттар" (6+).
20.15 "Сәңгелдәк".
20.30 "Полезные новости" (12+).
20.45 "Криминальный спектр" (16+).
21.00 "Уфимское "Времечко".
23.00 "Колесо времени" (12+).
24.00 "Главный". Худ. фильм (6+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).
02.15 "Бәхетнамә" (12+).

13 АПРЕЛЯ
ПЯТНИЦА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро".
09.00, 12.00 Новости.
09.15 "Контрольная закупка".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55, 04.45 "Модный приговор".
12.15, 17.00, 18.25 "Время покажет" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 "Давай поженимся!" (16+).
16.00 "Мужское/Женское". Ток-шоу (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.50 "Человек и закон" с Алексеем Пимановым (16+).
19.55 "Поле чудес". Капитал-шоу (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Сегодня вечером" (16+).
23.30 "Голос. Дети". Новый сезон.
01.35 "Вечерний Ургант" (16+).
02.30 "Патерсон". Драма (16+).

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном". Ток-шоу (12+).
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 "Вести".
11.40, 14.40, 20.45 "Вести-Башкортостан".
12.00 "Судьба человека" с Борисом Корчевниковым (12+).
13.00, 19.00 "60 минут". Ток-шоу (12+).
15.00 "Тайны следствия". "Верное средство". Детективный сериал (12+).
17.40 "Вести ПФО".
18.00 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+).
21.00 "Юморина". Главный юмористический фестиваль года (16+).
23.50 "Разорванные нити". 4 серии. Мелодраматический сериал (16+).

БСТ

07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Братья Карамазовы". Сериал (12+).
11.00 "Автограф" (12+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости.
11.45 "Криминальный спектр" (16+).
12.00 М.Файзи. "Асылъяр" (12+).
14.00 "Күңелем моңдары" (12+).
14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
14.45 "Бала-саға" (6+).
15.30 "Сыйырсыҡ".
15.45 "Шәп арба" (6+).
16.00 "Гора новостей".
16.15 "Зеркальце" (6+).
16.45 "Специальный репортаж" (12+).
17.00 "Моя планета Башкортостан" (12+).
17.45 "Замандаш" (6+).
18.00 "Йома".
19.00 "Хазина о Хазине".
19.30 "Вопрос+Ответ=Портрет" (6+).
20.15 "Сәңгелдәк".
20.30 "Полезные новости" (12+).
20.45 "Большой чемодан" (6+).
22.00 "Наука 102" (12+).
23.15 "Байык-2018" (12+).
24.00 "Волна". Худ. фильм (16+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).
02.15 Б.Рафиков. "Башкир из Парижа" (12+).

14 АПРЕЛЯ
СУББОТА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00, 10.00 Новости.
06.10 "Ты у меня одна". Худ. фильм (12+).
08.00 "Играй, гармонь любимая!"
08.45 "Смешарики. Новые приключения".
09.00 "Умницы и умники" (12+).
09.45 "Слово пастыря".
10.15 "Андрей Панин. Невыясненные обстоятельства" (12+).
11.20 "Смак" (12+).
12.00 Новости (с субтитрами).
12.20 "Идеальный ремонт".
13.30, 15.20 "Найти мужа Дарье Климовой". Мелодраматический сериал (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.30 "Нагиев - это моя работа" (16+).
19.25 "Кто хочет стать миллионером?" с Дмитрием Дибровым.
21.00 "Время".
21.20 "Голос. Дети". Новый сезон (12+).
23.15 "Бельмондо глазами Бельмондо". Док. фильм (16+).
01.10 "Ва-банк". Худ. фильм (16+).
02.50 "Рокки 2". Худ. фильм (16+).
05.00 "Модный приговор".

РОССИЯ 1

04.40 "Срочно в номер!" Сериал (12+).
06.35 Мультутро "Маша и Медведь".
07.10 "Живые истории".
08.00, 11.20 "Вести-Башкортостан".
08.20 "Говорит и показывает Уфа" (12+).
09.20 "Сто к одному".
10.10 "Пятеро на одного". Телеигра.
11.00 "Вести".
11.40 "Юмор! Юмор! Юмор!!!" (16+).
14.00 "Провинциалка". 4 серии. Мелодраматический сериал (12+).
18.00 "Привет, Андрей!" Вечернее шоу (12+).
20.00 "Вести в субботу".
21.00 "Приличная семья сдаст комнату". 4 серии. Мелодраматический сериал (12+).
00.55 "Время собирать". Мелодрама (12+).
03.00 "Личное дело". Сериал (16+).

БСТ

07.00 "Доброе утро!" (12+).
07.45, 12.30, 18.30 Новости (на башк. яз.).
08.00 "Буль и Билл" (6+).
09.30 "Здоровое решение" (12+).
10.00, 22.00 "Свой вес" (16+).
10.30 "Большой чемодан" (6+).
11.15 "У дачи" (12+).
11.45 "Орнамент" (12+).
12.00 "Тәмле" (12+).
13.00 Замандаш" (6+).
13.15 "Учу башкирский язык".
13.30 "Бай" (12+).
14.00 "Дарю песню" (12+).
16.00 "Байык-2018" (12+).
17.00 Творческий вечер Ишмурата Ильбакова (12+).
19.00 "Колесо времени" (12+).
20.30 "100 имен Башкортостана" (12+).
21.00 "Следопыт" (12+).
21.30 Новости.
22.30, 02.00 "Итоги недели" (на башк. яз.).
23.15 "Башкорт йыры представляет…" (12+).
24.00 "Левша". Худ. фильм (16+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).
02.45 Н.Абдыкадыров. "Последнее море Чингисхана" (12+).

15 АПРЕЛЯ
ВОСКРЕСЕНЬЕ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00 Новости.
06.10 "Русское поле". Худ. фильм (12+).
07.50 "Смешарики. ПИН-код".
08.05 "Часовой" (12+).
08.35 "Здоровье" (16+).
09.40 "Непутевые заметки" с Дмитрием Крыловым (12+).
10.15 "Алла Пугачева. "А знаешь, все еще будет..." (12+).
11.15 "Познер". Гость - Алла Пугачева (16+).
12.20 День рождения Аллы Пугачевой (12+).
17.30 "Ледниковый период. Дети".
19.25 "Лучше всех!"
21.00 "Воскресное "Время".
22.30 "Что? Где? Когда?" Весенняя серия игр (16+).
23.40 "Перевозчик-2". Боевик.
01.15 "Рокки 3". Боевик (16+).
03.10 "Модный приговор".
04.10 "Контрольная закупка".

РОССИЯ 1

04.55 "Срочно в номер". Сериал (12+).
06.45 "Сам себе режиссер".
07.35, 03.35 "Смехопанорама" Евгения Петросяна.
08.05 "Утренняя почта".
08.45 "Вести - Башкортостан. События недели".
09.25 "Сто к одному".
10.10 "Когда все дома с Тимуром Кизяковым".
11.00 "Вести".
11.25 "Смеяться разрешается" (16+).
14.15 "Смягчающие обстоятельства". 4 серии. Мелодраматический сериал (12+).
18.30 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов "Синяя птица - Последний богатырь". Сказочный сезон.
20.00 "Вести недели".
22.00 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым" (12+).
00.30 "Геном Курчатова". Док. фильм (12+).
01.40 "Право на правду". Детективный сериал (12+).

БСТ

07.00 "Доброе утро!" (12+).
07.45 Новости (на башк. яз.).
08.00 "Фиксики".
09.00 "Йома".
09.30 "Бай бакса" (12+).
10.00 "Перекличка" (6+).
10.15 "Выше всех!" (6+).
10.30 "Ал да гөл" (6+).
10.45 "Книга сказок".
11.00 "Байтус" (6+).
11.15 "Сыйырсыҡ".
11.30 "Гора новостей" (6+).
11.45 "Алтын тирмә" (12+).
12.30 Итоги недели (на башк.яз.).
13.15 "Учу башкирский язык" (6+).
13.30 "Үткән гүмер" (12+).
14.00 "Дарю песню" (12+).
15.30 "Дарю песню народу своему" (12+).
16.00 "Дорога к храму".
16.30 Юбилейный концерт Розы Сахаутдиновой (12+).
18.15 Футбол. РФПЛ. "Уфа" - ЦСКА (Москва)
20.15 "Кош юлы. Балалар" (6+).
20.30 "Моя республика" (12+).
21.00 "Дознание" (16+).
21.30 "Итоги недели".
22.15 "Специальный репортаж" (12+).
22.30 "Красная кнопка" (16+).
23.15 "Вечер.com" (12+).
24.00 "Свидание с джазом" (12+).
01.00 "Проклятие золотого цветка". Худ. фильм (16+).

ҺАЙ-ҺАЙ-ҺАЙ!

ТАРИХТАН, МӘҘӘНИӘТТӘН БАШЛАНА...

Ошо көндәрҙә Башҡортостан тарихы һәм мәҙәниәте буйынса республика олимпиадаһының йомғаҡлау этабында ҡатнашыусылар баш ҡаланың Ғәзиз Әлмөхәмәтов исемендәге Башҡорт гимназия-интернатына йыйылды. Еңеүселәрҙе БР Мәғариф министры урынбаҫары Гүзәл Шаһиева, яҙыусы Мәрйәм Бураҡаева һәм Ғ. Әлмөхәмәтов исемендәге гимназия-интернаты уҡыусылары тәбрикләне.

Башҡортостан тарихы һәм мәҙәниәте буйынса республика олимпиадаһы йыл да үткәрелә килә. Быйыл унда республиканың төрлө төбәктәренән 8-9 синыфта белем алған 126 уҡыусы ҡатнашҡан. Шуларҙың 59-ы Башҡортостан тарихы һәм мәҙәниәте буйынса белемен тикшерһә, 67 уҡыусы "Тормош һабаҡтары" предметынан көстәрен һынаны. Уҡыусыларҙың белемен һынау өс этаптан тора: тест һорауҙары, бирелгән һүрәттәр буйынса дөрөҫ яуап биреү һәм эссе яҙыу. Бирелгән эштәрҙе дөрөҫ үтәү өсөн башҡорт халҡының тарихын, мәҙәниәтен, йолаларын яҡшы белергә кәрәк. Иң мөһиме, олимпиада уҡыусыларҙың үҙҙәре өсөн файҙалы. Был турала жюри ағзаһы, БР Мәғарифты үҫтереү институтының тарих, йәмғиәтте өйрәнеү һәм культурология кафедраһы өлкән уҡытыусыһы Алексей Банников та телгә алды. "Эштәрҙе тикшергәндә, бигерәк тә төрлө темаларға яҙылған эсселарҙы уҡығанда, беҙ бында битараф булмаған йәштәр килеүен күрҙек. Тыуған төбәгенең илһөйәрҙәре үҫеп килә, был бигерәк тә шатлыҡлы күренеш. Уҡыусылар мәҙәниәтте яҡшы белә, ә бына тарих буйынса хаталар булғыланы. Бөтәһен дә иҫкә алып тормайым, әммә бераү "Әлбиттә, 112-се Башҡорт атлы дивизияһы легендар һәм еңелмәҫ, шулай ҙа ул 1812 йылғы Ватан һуғышында ҡатнашмаған", тип яҙа икән, тыуған төбәктең, халыҡтың тарихын өйрәнеүгә күберәк иғтибар бүлеү мөһим. Киләсәктә бындай хаталар төҙәтелер, ә мине жюри булараҡ бер эш тә битараф ҡалдырманы, ҡатнашыусылар илдең лайыҡлы граждандары булыуын сағылдырҙы", - тине Алексей Львович 8 синыф уҡыусылары араһында еңеүселәрҙе иғлан итеп. Жюри ағзаһы, яҙыусы Мәрйәм Бураҡаева ла "Тормош һабаҡтары" предметын уҡыған уҡыусыларҙың тәрән фекер йөрөтөүен билдәләп, һайлау мөмкинлеге булғанда был дәрестән баш тартмаҫҡа саҡырҙы.

Башҡортостан тарихы һәм мәҙәниәте буйынса республика олимпиадаһында 8-се синыф уҡыусылары араһында Әбйәлил районы Т.Күсимов исемендәге гимназия уҡыусыһы Римма Баймырҙина, Борай районы Ҡайынлыҡ урта мәктәбе уҡыусыһы Аделя Шакирова еңеүсе тип табылды. Ә бына 9-сы синыф уҡыусылары араһында Баймаҡ лицей-интернатынан Гөлгөнә Аҡбулатова һәм Шишмә ауылының 2-се урта мәктәбе уҡыусыһы Карина Хажиәхмәтова иң юғары баһа алды. Еңеүселәр менән әңгәмәләшкәндә бөтәһе лә олимпиаданың еңел булмауы тураһында телгә алды. "Бөтә көсөмдө һалып эшләргә тырыштым, - тине Гөлгөнә Аҡбулатова. - Тест һорауҙарына яуаптар яҙыуы еңелерәк булһа, олимпиаданың икенсе этабында бирелгән 25 һүрәт буйынса Башҡортостандан сыҡҡан билдәле шәхестәр, тарихи урындар, һәйкәлдәр, музейҙар тураһында дөрөҫ мәғлүмәт яҙып, белемде күрһәтеүе ауырыраҡ булды. Ә эссены мин "Туған халҡың һине онотмай" тигән тема буйынса Салауат Юлаев һәм Мостай Кәрим тураһында яҙҙым". Гөлгөнә Башҡортостан тарихы һәм мәҙәниәтен башҡорт булған һәр кеше мотлаҡ белергә тейеш, тип иҫәпләй.

Ә бына Ҡайынлыҡ урта мәктәбе уҡыусыһы Аделя Шакирова был олимпиадала ҡатнашҡан уҡыусылар киләсәктә республика мәнфәғәте өсөн эштәр атҡарған шәхестәр булып үҫәсәк, тигән фекерҙә. "Башҡортостандың тарихын һәм мәҙәниәтен өйрәнгәндә уның киләсәген хәстәрләү тураһында ла уйлана башлайһың, мин дә республикама кәрәкле кеше булырға теләйем. Эссены Р. Бикбаевтың шиғри юлдарын үҙгәртеп, "Я ветка в корне рода моего и семь родников мне в душу потекли" тигән тема буйынса яҙғанда берҙәмлек темаһын асырға тырыштым. Мин үҙем йылан ырыуы ҡыҙымын, беҙҙең ырыу вәкилдәре Борай, Дүртөйлө райондарында йәшәй", - ти Аделя.

ШУЛАЙ ИТЕП...
Башҡортостан тарихы һәм мәҙәниәте буйынса республика олимпиадаһында киң белемле, туған халҡын һәм йәшәгән төбәген яратҡан уҡыусылар йыйылды. Улар бөгөн бөтә оло быуын кешеләрен борсоған "Илһөйәрлек нимәнән башлана?" тигән һорауға яуап тапты, буғай. Сөнки илһөйәрлек тәү сиратта Ватаныңдың тарихын, халҡыңдың мәҙәниәтен өйрәнеүҙән инеш ала.

Йәмилә ШӘРӘФЕТДИНОВА.

ХАЛЫҠ ТАУЫШЫ

НИҢӘ СИТКӘ КИТӘЛӘР?

HeadHunter тикшеренеүҙәр хеҙмәте үткәргән социологик һорау алыуҙар һөҙөмтәләре күрһәтеүенсә, яуап биреүселәрҙең 36 проценты, бигерәк тә Учалы, Сибай, Күмертау, Мәләүез һәм Октябрьский халҡы, ситкә күсеп китергә әҙерлеген белдергән.

Өфөләр иң һуңғы позицияла тора, был, моғайын, уның халҡының ҡалала йәшәү һәм эшләү шарттары менән ҡәнәғәт булыуын күрһәтәләр. Йәшәү урынын алмаштырыуға этәреүсе сәбәптәрҙең берәһе булып лайыҡлы эш урыны тәҡдим ителәүе билдәләнә. Әгәр эш хаҡы 1,5 тапҡырға артыраҡ булһа, яуап биреүселәрҙең 45 проценты донъяһын ҡалдырып сығып китергә риза. Һәр өсөнсө кешене перспективалы вазифа ҡыҙыҡһындыра. Бары тик 8 процент ҡына фатирға ҡуртым түләүен компенсациялау ымһындыра. Башҡортостан халҡы өсөн күсеп китеү ихтималлығы булған ҡалалар: Мәскәү, Санкт-Петербург, Сочи, Краснодар, Екатеринбург, Ҡаҙан, шулай уҡ Ханты-Манси һәм Ямал-Ненец автономиялы округтары.

КЕМ БАЙ, КЕМ ЯРЛЫ?

Рәсәйҙә һәр бишенсе ғаилә үҙенең финанс хәлен ауыр тип иҫәпләй, тип хәбәр итә "Ромир" холдингы тикшеренеүҙәре.

Һорау алыуҙар күрһәтеүенсә, ғаиләләрҙең 46 проценты финанс хәлен ҡатмарлы тип иҫәпләй, әммә иң кәрәкле нәмәләргә уларҙың аҡсаһы етә. Халыҡтың 30 проценты теләһә ҡайһы көндәлек сығымға аҡса еткерә ала. Рәсәй ғаиләләренең 3 проценты эре әйберҙәр: йорт йыһазы, көнкүреш техникаһы һәм туристик юлламалар, 0,2 проценты автомобиль һәм күсемһеҙ милек һатып алыу мөмкинлегенә эйә. Һорау алған Рәсәй ғаиләләренең 21 проценты, аҡса етмәй, тип яуаплай. 17 процент респондент ҡайһы бер азыҡ-түлек һәм тауар һатып алыуҙа ҡыйынлыҡ кисерә, ә 4 проценты "көскә осон осҡа ялғай". Әлбиттә, хәйерселек сигендә булған ғаиләләрҙең кәйефе иң хөртә. Рәсәйҙәрҙең 67 проценты киләһе йылда ла финанс өлкәһендә бер ниндәй үҙгәрештәр көтмәй. Иҫәп палатаһы мәғлүмәттәре буйынса, 2017 йылдың беренсе кварталында фәҡирлек сигендә булған рәсәйҙәрҙең һаны 2 миллион кешегә артҡан. Халыҡтың 15 проценты - 22 миллион кеше ярлы тип иҫәпләнә. Ғаилә аҡсаһына уртаса табыш кимәле 15 506 һумдан кәмерәк осраҡта ярлылыҡ башлана. Был күрһәткес Мәскәүҙә һәм Санкт-Петербургта ярайһы уҡ юғары - 21,7 мең һум, ауыл ерендә иң түбәне - яҡынса 12,5 мең һум.

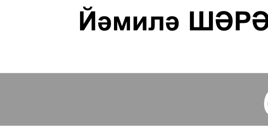
НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1439 һижри йыл.

Апрель (Рәжәб)	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалка	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Аҡшам намаҙы	Йәстү намаҙы
9 (22) дүшәмбе	5:01	6:31	13:30	18:36	20:06	21:36
10 (23) шишәмбе	4:58	6:28	13:30	18:38	20:08	21:38
11 (24) шаршамбы	4:56	6:26	13:30	18:39	20:09	21:39
12 (25) кесе йома	4:53	6:23	13:30	18:41	20:11	21:41
13 (26) йома	4:51	6:21	13:30	18:43	20:13	21:43
14 (27) шәмбе	4:48	6:18	13:30	18:45	20:15	21:45
15 (28) йәкшәмбе	4:46	6:16	13:30	18:47	20:17	21:47

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

СӘНҒӘТ КӨНДӘЛЕГЕ



М. Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры

7 апрель "Баллы, тирәкле Балтирәк" (А. Ишбулдина), лирик комедия 12+

8 апрель "Ҡоҙаса" (Б. Бикбай, З. Исмәғилев), музыкаль комедия 12+

10 апрель "Зөләйха күҙҙәрен аса" (Г. Яхина, Я. Пулинович) 16+

11 апрель "Хыялға ҡаршы" (А. Ишбулдина, А. Баймөхәмәтовтың "Ҡалдырма, әсәй!" повесы буйынса) 12+

12 апрель "Нәркәс" (И. Йомағолов), мелоромантик трагедия 12+

М. Кәрим исемендәге Милли йәштәр театры

7-8 апрель Премьера "Йәшәгән ти..." (М. Ладо), драмеди 16+

11 апрель "Ҡыҙ урлау йәки башкирская пленница" (М. Кәрим), музыкаль комедия 12+

13 апрель "Ханума" (А. Цигарели), музыкаль комедия 12+

Стәрлетамаҡ дәүләт театр-концерт берләшмәһе

7 апрель "Ҡатын түгел - аждаһа!" (Д. Сәлихов), комедия 12+

11 апрель "Донъя күрке һөйгән йәр менән" Зөлфиә менән Рәмил Әбүбәкировтарҙың концерты 6+

13 апрель "Ҡарауыл! Атай өйләнә..." (Б. Рацер, В. Константинов), комедия 12+

Башҡорт дәүләт ҡурсаҡ театры

7,8 апрель "Почему весна красна?" (В. Щербакова). Башлана 16.00 0+

7 апрель "Вот так репка!" (И. Токмакова) 0+

8 апрель "Сказка синего моря" (Б. Ходырев) 0+

Спектаклдәр 12.00, 14.00 сәғәттә башлана.

13 апрель Премьера "Индийская легенда" (Н. Гусева, С. Потабенко). Башлана 18.00 12+

✓ *Ни өсөн кешеләр эштән түгел, ә борсолоуҙарҙан үлә? Сөнки кеше күп эшләмәй, ә күп борсола.*

(Роберт Фрост).

СӘНҒӘТ ЯҢЫЛЫҠТАРЫ

ЗАРЕМА - ИКЕНСЕ ТУРҘА!

"Ты - супер" проектының беренсе турының һуңғы һигеҙенсе сығарылышы ваҡытында НТВ телеканалы эфирында ғәҙәттән тыш хәл булды. Башҡортостандан килгән 15 йәшлек ҡыҙ өсөн тәүге тапҡыр шоуҙың ҡағиҙәләре үҙгәртелде.

Әбйәлил районы Рауил ауылынан Зарема Шәйхетдинова "Titanium" йырын башҡарҙы һәм Владимир Пресняков ҡына йәшел төймәгә баҫты. Ҡыҙ йырҙы дөрөҫ һайламаған, тигән фекергә килде уның коллегалары һәм унан халыҡ йырын башҡарыуын һораны. Яҡташыбыҙ башҡорт йырын йырлап күрһәткәндән һуң, Сергей Лазарев, Юлианна Караулова һәм Игорь Крутой ҡыҙҙың халыҡ йырҙарын башҡарыу һәләте ҙур булыуын билдәләне. Проект ҡағиҙәләре буйынса, уларға үҙҙәренең тәүге ҡарарын үҙгәртергә ярамай. Ләкин был көндө йондоҙҙар һәм уныш Зарема яғында булды. Жюри ағзаһы Виктор Пресняковтың тыуған көнө булған һәм ул үҙенә бүләк итеп Заремәны проектта ҡалдырыуҙы һораны. Был проект шуныһы менән үҙенсәлекле, унда ауыр яҙмыш һынауына дусар булған балалар ҡатнаша. Зареманың ата-әсәһе музыкант булған: атаһы синтезаторҙа уйнаған, әсәһе йырлаған. Ҡыҙға биш йәш булғанда атаһы вафат булған, әсәһе "йәшел йыылан" менән дуҫлашҡан, һәҙәмтәлә ул ҡустыһы менән балалар йортона эләккән. Әле Зарема балалар йортонда йәшәй.

ҠУРАЙ БАЙРАМЫНА КИЛ!

Ғата Сөләймәнов исемендәге Республика Ҡурай байрамына ғаризалар ҡабул ителә башланы. Республика халыҡ ижады үҙәгенең матбуғат хеҙмәте хәбәр итеүенсә, сара 18-19 майҙа Октябрьский ҡалаһында үтәсәк.

Һәләтле ҡурайсыларҙы асыҡлау, был өлкәгә йәштәрҙе йәлеп итеү, ҡурайҙа уйнауҙың иң яҡшы традицияларын пропагандалау, профессиональ башҡарыусылар һәм коллективтар, ҡатнаш башҡарыусылар составы өсөн ҡурайҙа уйнау мөмкинлектәрен асыу маҡсатында үткәрелгән был бәйгегә яңғыҙ башҡарыусылар һәм ансамблдәр саҡырыла. Бәйге ике турҙа, 12 йәшкәсә, 12-16 йәштәрҙәге башҡарыусылар, 16 йәштән өлкәндәр категорияларында уҙа. Ҡурайсылар ансамблдәре бәйгеһе бер турҙа, ике йәш категорияһында уҙғарыла. Ғаризалар Өфө ҡалаһы, Зәйнәб Биишева урамы, 17/2 адресы буйынса йәки gukrcnt@mail.ru электрон адресҡа ҡабул ителә. Телефон: 8 (347) 289-65-50.

"БАБИЧ"ҠА - УҢЫШТАР

"Бабич" фильмы XI Чебоксар халыҡ-ара кинофестивалендә ҡатнаша. Фестиваль 21-25 майҙа уҙғарыла. Быйыл ул аҙ һанлы халыҡтарҙың кинематографына арналған.

"Чебоксарға Халыҡ-ара кинофестиваль конкурсында ҡатнашырға саҡырыуҙары өсөн бик шатмын. "Бабич" фильмы, бер яҡтан, республикабыҙға ҡарай һәм шуға күрә үҙенсәлекле, икенсе яҡтан, был тема бөтә Рәсәйгә аңлайышлы һәм яҡын. Һәр төбәктән үҙенең бабичтары, әлмөхәмәтовтары, ғәскәровтары бар. Һәр ҡалала юлбашсылар һәм тәҙәүселәр булған. Тап шуға ла беҙҙең фильм кино тәнҡитселәрендә һәм тамашасыларҙа ҡыҙыҡһыныу уятыр, тип уйлайым", - ти фильмдың режиссеры Булат Йосопов. Төп конкурстың жюри рәйесе - режиссер, актер Марк Рудинштейн, этник һәм төбәк киноһы жюри рәйесе - төркмән режиссеры, сценарист Ходжакули Нарлиев.

ИҒТИБАР: АКЦИЯ!

ҺӘР КЕМ УҠЫРҒА ТЕЙЕШЛЕ...

йөҙ башҡорт китабы

"Башҡорт китабы топ-100+" китабы акцияһына башҡортса әҫәр йә китап тураһында иң ҡыҙыҡлы баһалама яҙған гәзит уҡыусыларыбыҙҙы билдәләп үтер ваҡыт етте.

Үҙе уҡыған, күңеленә ятҡан әҙәбиәтте башҡалар ҙа ҡыҙыҡһынып ҡулына алһын өсөн бик тырышып яҙылған хаттар һирәк килһә лә, берәгәй булды. Шулай уҡ "Киске Өфө" гәзитенең "Бәйләнештә" социаль селтәрендәге төркөмөндә фекерҙәрен белдереп торҙо дуҫтарыбыҙ. Бөтә баһаламалар араһында Дауыт Юлтыйҙың "Кан" романына тулы баһалама яҙыусы Р.Ғарипов исемендәге 1-се Башҡорт республика гимназияһы уҡыусыһы **Азалия Нигмәтуллинаның** хаты айырылып торҙо. Уға акцияла ҡатнашыуы өсөн "Киске Өфө" гәзитенән бүләккә Мәрйәм Бураҡаеваның "Арғымаҡ" китабы бирелә.

Шулай уҡ "Бәйләнештә" социаль селтәрендә Гөлнур Яҡупованың "Ҡатындар" романы тураһында бик йөкмәткеле яуап биреүсе **Зиләрә Юлтаеваға** гәзитебеҙҙән бүләккә "Ынйы бөртөктәре" башҡорт афоризмдары китабын тапшырабыҙ.

"Башҡорт китабы топ-100+" акцияһына ҡушылып, һәр быуын кешеһе уҡырға тейешле әҫәрҙәрҙе һәм китаптарҙы билдәләүгә битараф ҡалмауы өсөн барлыҡ гәзит уҡыусыларына ла рәхмәтебеҙҙе белдерәбеҙ! Был акция ярҙамында беҙ башҡорт халҡының әҙәби мираҫына иғтибар йәлеп итеүҙән тыш, илһөйәрлек тәрбиәләргә ярҙам итеү маҡсатын да ҡуйғайныҡ. Сөнки туған телендә ижад ителгән әҫәрҙәрҙә халыҡ һәм Ватан тураһында яҙылғандар кеше күңеленә яҡынраҡ та, ҡәҙерлерәк тә була. Башҡорт әҙәбиәтендә уҡырлыҡ әҫәрҙәр, күңел ҡылдарын тирбәлтер шиғри юлдар, халыҡтың тарихы һәм киләсәгенә төбәлгән фәһемле фекерҙәр бихисап. Шул турала һәр кем мәғлүмәтле булһын һәм милләттәштәр туған телендә һөйләшһен, әҙәбиәт уҡыһын, яҙышһын, ваҡытлы матбуғатты алдырһын, тигән теләктә ҡалабыҙ.

Әйткәндәй, тулы исемлекте "Киске Өфө" гәзитенең "Бәйләнештә" селтәрендәге махсус төркөмөндә ҡарау мөмкинлеге буласаҡ. Акция тамамланһа ла, һәр быуын кешеһе өсөн уҡымлы булыр әҫәр йә тотош китап күҙ уңынан төшөп ҡалыуын шәйләһәгеҙ, тәҡдимдәр индереүҙе дауам итә алаһығыҙ.

Рубриканы Сәриә ҒАРИПОВА алып барҙы.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

ТАУЫШЛЫ ЙОРТТАН...

тау артына ҡас!

Атың яман булһа, һатып ҡотолорһоң. Ағай-энең яман булһа, ҡасып ҡотолорһоң. Ҡатының яман булһа, нисек ҡотолорһоң?

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Һуғышта ғына түгел, тыныс тормошта ла еңеү яулай кеше, тик ниңәлер был еңеүҙәргә һәйкәлдәр ҡуйылмай.

(Фрэнк Хаббард).

Ни өсөн кешеләр эштән түгел, ә борсолоуҙарҙан үлә? Сөнки кеше күп эшләмәй, ә күп борсола.

(Роберт Фрост).

Проблеманан ҡотолоуҙың иң яҡшы ысулы - уны хәл итеү.

(Брендан Франсис).

Шулай ҙа була: хәйер биреүселәр хәйер һораусыға, үлтереүселәр - үлтерелеүсегә, еңеүселәр еңелеүсегә әйләнә.

(Боронғо һинд мәҡәле).

Айырылып тороу - мөхәббәт өсөн утҡа өргән ел һымаҡ: көсһөҙ утты һүндерә, көслөһөн тағы ла көсәйтә.

(Р. Бюсси).

Батырлыҡтың сере шул: үлемдән ҡурҡыу тойғоһона үҙ ғүмереӊ менән идара итергә юл ҡуйма.

(Б. Шоу).

Шулай итеп, тағы бер аҡыл: "Конфуций әйтеүенсә, Кеше йөрәген аңлау Йыһан серҙәрен аңлауҙан да ауырыраҡ. Йыһандың эштәре, йәғни уның яҙы һәм көҙҙә, йәйҙә һәм ҡышты булдыра икәне һәр кемгә асыҡ, ә бына Кеше йөрәгендә ниндәй хис-тойғолар йәшеренеүе аңлауы бик үк аңнаттан түгел. Шуға ла Конфуций кеше өсөн тоғыҙ һынау тәҡдим итә:

- тоғролоғон тикшереү өсөн кешене алыҫ юлға ебәреү кәрәк;

- ихтирамлы булыуын тикшереү өсөн кешене алыҫ булмаған урынға ебәреү кәрәк;

- һәләтлеген тикшереү өсөн кешегә ауыр үтәлә торған эш ҡушырға кәрәк;

- отҡорлоғон тикшереү өсөн кешегә көтөлмәгән һорау биреү кәрәк;

- ышанып буламы, юҡмы икәнен тикшереү өсөн кеше алдына тиҙ генә ҡарар ҡабул итә торған мәсьәлә ҡуйырға кәрәк;

- намыҫлылығын тикшереү өсөн кешегә байлыҡ ышаныч тапшырырға кәрәк;

- түҙемлеген тикшереү өсөн кешегә ниндәйҙер хәүеф тураһында хәбәр килтерергә кәрәк;

- ниндәй насар ғәҙәттәре барлығын белеү өсөн кешене иҫерткәнсе эсереү кәрәк;

- тотанаҡлылығын тикшереү өсөн кешене ҡатын-ҡыҙҙар араһында тотоу кәрәк;

Ошо туғыҙ һынауҙан һуң кеше тураһында бер фекер төйнәргә була ла инде..."

“Киске Өфө” гәзитен ойоштороусы: **Өфө ҡалаһы ҡала округы хакимиәте**

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

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

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

Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.

Телефондар:

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

Ҡул ҡуйыу ваҡыты - 6 апрель 17 сәғәт 00 мин.
Ҡул ҡуйылды - 16 сәғәт 00 мин.

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

«Киске Өфө»нөң индекстары – **50665, 50673**

Тиражы - 4587
Заказ - 615/04