ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

# Киске Өфө

30-5 июль - август (майай - урағай)

2016

№31 (709)

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

**Мөхтәрәм уҡыусыларыбыҙ! 1 июлдән 30 августа тиклем 2017 йылдың тәүге яртыһы өсөн "Киске Өфө"гә ваҡытынан алда яҙылыу иғлан ителде. Хаҡтар 2016 йылдың икенсе яртыһындағыса, йәғни 50665 индекслы гәзитебеҙгә 574 һум 32 тингә яҙыла алаһығыҙ. Ошо арауыҡта "Киске Өфө"гә яҙылып, квитанцияларын редакцияға ебәргәндәрҙән 20 кеше 2017 йылға "Башҡортса дини календарь", өс кеше Флүр Ғәлимовтың "Аҙғын тәүбәһе", шулай уҡ башҡа китаптарға лайыҡ буласаҡ. Быйылғы икенсе ярты йыллыҡ өсөн "Киске Өфө"гә яҙылып өлгөрмәгәндәр 15 августа тиклем яҙылып, гәзитте сентябрҙән алдыра ала. 4 айға яҙылыу хаҡы - 382 һум 88 тин.**


БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

**Өфөнөң исеме...**

донъя аренаһында

4

**Башҡорт Әбүғәлисинаһы...**

Рим Әхмәдовтың дауалау сере - үҙ ҡулдары менән йыйған үләндәрендә

7-8

**Бер олоно, бер...**

табипты тыңла!

10

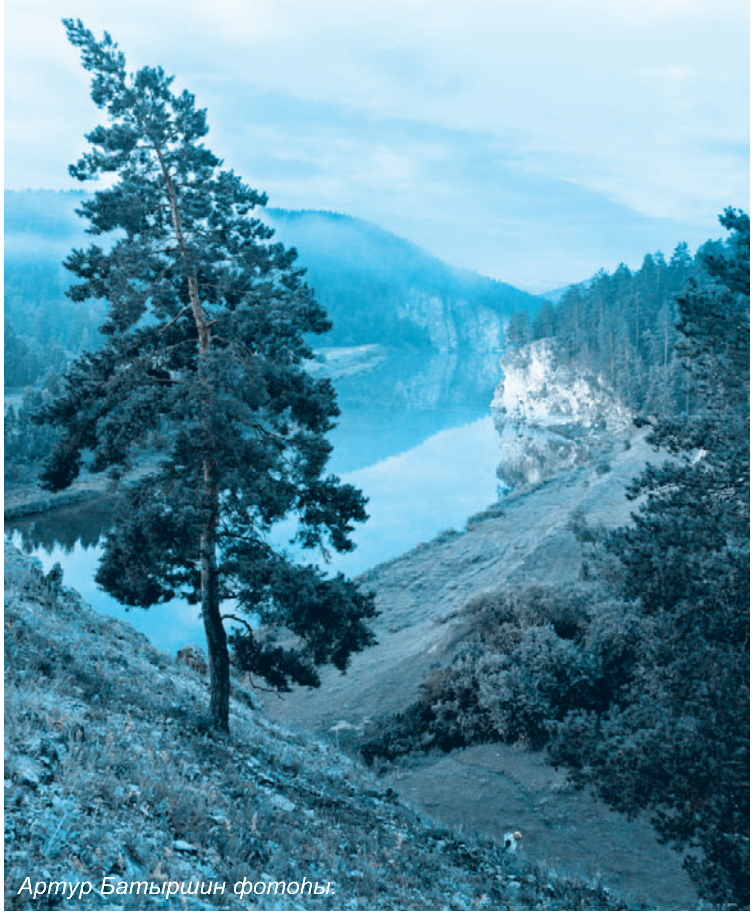
**Яңынан йәшәй башларға...**

12

**ТВ-программа** 14


ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

## Киләһе йыл Рәсәй һәм Башҡортостанда "Экология һәм айырыуса һаҡланған тәбиғәт биләмәләре йылы" тип иғлан ителде. Республикала экологик хәүефһеҙлекте тәьмин итеү, кешеләрҙә тирә-яҡ мөхиткә һаҡсыл мөнәсәбәт тәрбиәләү өсөн ниҙәр эшләргә кәрәк тип уйлайһығыҙ?



Артур Батыршин фотоһы.

***Инбер ЯППАРОВ, БДУ доценты, география фәндәре кандидаты:*** Мәғлүм булыуынса, Рәсәй Президенты указына ярашлы, 2017 йыл Рәсәйҙә Экология һәм айырыуса һаҡланған тәбиғәт биләмәләре йылы тип иғлан ителде. Тирә-яҡ мөхит проблемалары йылдан-йыл киҫкенләшә барған мәлдә махсус йыл үткәреү көнүҙәк сараларҙың береһе, әлбиттә. Эсәр һыуыбыҙ бысрана, тупраҡ составы ярлылана, йәшеллек аҙайғандан-аҙая бара, уртаса һауа температураһының кимәле күтәрелә, ә был үҙ сиратында боҙлоҡтарҙың күпләп иреүенә килтерә. Атмосферала һаҡлағыс озон ҡатламының кәмеүе лә ҡотолғоһоҙ кире үҙгәрештәргә сәбәпсе булып тора... Тупраҡ сифатын һаҡлау, һыу ятҡылыҡтарын таҙартыу, башҡа экологик проблемаларҙы хәл итеү буйынса йыл ағымында эксперт эштәре башҡарыласаҡ. Шундай юлдар менән Рәсәй Хөкүмәте 2017 йылда илдәге дөйөм экологик хәлде бер аҙ яҡшыртырға һәм экологтарҙың хәүефле күҙаллауҙарын йомшартырға тырыша. Һис һүҙһеҙ, былдай исемле йылдар үткәреү йолаһының аныҡ маҡсаты, төҙөк программаһы була. Ниндәй генә йыл иғлан ителмәһен, ул ахыр сиктә кешелектең тормош сифатын, йәшәү шарттарын яҡшыртыу бурысын күҙҙә тота. Ә был үҙ сиратында ике йүнәлеште үҙ эсенә ала: тәбиғәт шарттарын һәм социаль-иҡтисади өлкәне яҡшыртыу. Улар икеһе бер-береһенә ныҡ бәйле, әйткәндәй. Әгәр беҙ тәбиғәт шарттарын юғары кимәлдә тотһаҡ, тормош сифатыбыҙ үҙенән-үҙе яҡшыға табан үҙгәрер ине. Элек беҙ һыу, һауа, тупраҡты бысратыусы ҙур предприятие, завод-фабрикаларға зарлана торған булһаҡ, улар хәҙер байтаҡҡа кәмене, ә ғәмәлдәгеләре таҙартыу системаһы менән эшләй. Уның ҡарауы, бөгөн транспорт саралары күбәйҙе һәм улар тирә-яҡ мөхиткә ҙур зыян килтерә: кеше һулаған һауаны, эсәр һыуҙы, үҫемлектәрҙе ағыулай. Мәҫәлән, ҙур трассаларға яҡын биләмәләрҙән еләк-емеш, бәшмәк һ.б. йыйыу бик хәүефле икәне бөтәбеҙгә лә билдәле. Экология йылын иғлан итеү менән генә эш бөтмәй. Ил Президенты шундай указға ҡул ҡуйған икән, беҙ был башланғысты күтәреп-эләктерә һалып алырға тейешбеҙ. Минеңсә, хәҙер тирә-яҡ мөхитте һаҡлауға мөнәсәбәте булған һәр кем: министрлыҡтар, ойошмалар, эколог-ғалимдар - бер һүҙ менән әйткәндә, йәмәғәтселек тарафынан фекер алышыуҙар ойошторолоп, шул нигеҙҙә Экология йылының программаһы төҙөлөргә тейеш, тип уйлайым. Тик әлегә бер эш тә күренмәй. Уны октябрҙән дә ҡалмай башҡарырға кәрәктер, тием, сөнки киләһе йыл бюджетына уның финанс яҡтарын планлаштырыу ҙа мөһимдер бит.

***Марат БӘХТИЙӘРОВ, Көньяҡ Урал ҡурсаулығы хеҙмәткәре:*** Әйтергә кәрәк, һуңғы йылдарҙа донъя кимәлендә тирә-яҡ мөхитте һаҡлау мәсьәләләренә бик ҙур иғтибар бирелә: экологик саммиттар, форумдар үткәрелә. Рәсәй Президенты В. Путиндың былтыр климат мәсьәләләре буйынса Парижда булып үткән БМО саммитында, Халыҡ-ара Арктика форумында һөйләгән сығыштары, асылда, тирә-яҡ мөхитте һаҡлау буйынса программа положениеларын үҙ эсенә алды. Республикала байтаҡ йылдар тәбиғәт ресурстары менән аяуһыҙ эш итеү алымдары хөкөм һөрөп килде. Мәҫәлән, Белорет районында ғына ла ошоға тиклем "Селена" холдингы менән "Башлеспром" комбинаты меңәрләгән гектар ерҙәрҙе ҡуртымға алып, был биләмәләрҙә ағасты, айырыуса ылыҫ урмандарын системаһыҙ рәүештә ҡырағайҙарса ҡырҙы, талауға юл ҡуйҙы, тиергә лә була. Үҙ өлөштәренә "төшкән" ярты миллиондан ашыу гектар урманда был эре компаниялар ни теләһә, шуны эшләне: ҡырҡты ла, "тамырынан" да һатты. Һөҙөмтәлә был яҡтағы юлдарҙан ағас тейәгән лесовоздар бер генә минутҡа ла өҙөлмәне. Ете йыл эсендә әлеге компаниялар ағасты ҡалдыҡһыҙ эшкәртеү предприятиеһы булдырыу хаҡында уйлап та ҡараманы. Ниһайәт, республика Башлығы Р. Хәмитов был тәртипһеҙлектәрҙе сикләү буйынса сара күреүҙе кәрәк тапты һәм Башҡортостан Хөкүмәте ултырышында былтыр республикала урман хужалығы эштәрен алып барыуҙы тәртипкә һалыу юлдары, урман эшкәртеү өлкәһендә өҫтөнлөклө инвестиция проекттары, намыҫһыҙ инвесторҙарға ҡарата саралар күреү хаҡында етди һөйләшеү булды. Шул уҡ ваҡытта республика Башлығы урмандарға һаҡсыл мөнәсәбәт булдырыу һәм уны законһыҙ ҡырҡыуҙарға ҡаршы эште әүҙемләштерергә ҡушты. Үкенескә күрә, илдең төрлө төбәктәрендә, айырыуса Себер яҡтарында урмандар күпләп яна. Беҙҙә быйыл, шөкөр, урман янғындары хәүефе әллә ни булманы, сөнки халыҡ та был йәһәттән иҫкәртелгән, улар әҙерлекле. Беҙҙең ҡурсаулыҡ Архангел, Белорет, Силәбенең Ҡатау-Иван районы биләмәләрен берләштерә. Беҙ ошо районлар мәктәптәре менән балаларҙа тәбиғәткә һөйөү тәрбиәләү буйынса тығыҙ бәйләнештә эшләйбеҙ. Мәҫәлән, улар йыл һайын айырым һаҡланған тәбиғәт биләмәләренә ярҙам йөҙөнән ойошторолоп килгән халыҡ-ара "Парктар маршы" акцияһында ихлас ҡатнаша. Унда 5-се кластан башлап бөтөн уҡыусыларҙы йәлеп итергә тырышабыҙ: улар тәбиғәт байлыҡтарына һаҡсыл ҡарарға, сүпләмәҫкә өйрәнәләр; пейзаж күренештәрен һүрәткә төшөрәләр, тәбиғи материалдарҙан ҡул эштәре конкурстарында ҡатнашалар.

**(Дауамы 2-се биттә).**

12+

✓ ***Тәрбиә ғаиләнән башланһын өсөн тәрбиәле атай-әсәйҙе мәктәп кенә әҙерләп бирә ала. Мәктәп программаһына экология фәне иң өҫтөнлөклө предмет итеп индерелергә тейеш.***



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?**

# БЕР-БЕРЕБЕҘҘЕ...
## күтәрмәләп йәшәйек!

***Даян МӨХӘМӘҘИН, шәхси эшҡыуар:*** Йәштәр һәм ололар араһындағы мөнәсәбәттәрҙе күрә йөрөйөм, оло быуын кешеләре замана балаларын тәнҡитләп тә, ҡайһы саҡта тәртипһеҙлектә лә ғәйепләп ала. Етмеш ете йәште уҙған атайым былай тип әйтә торғайны: "Ниндәй генә булһалар ҙа, йәштәр ғәйепле түгел. Уларға дөрөҫ тәрбиә бирә белмәгән өлкәндәр сәбәпте үҙҙәренән эҙләһен". Бына шулай, бер нисә кешегә ҡарап, бөтәһен бер ҡалыпҡа һалып әрләргә лә ярамай. Бер йәш кешенең холҡо юҡ икән, Фәлән Фәләнов шундай тәртипһеҙ тип, исемләп әйтергә кәрәк. Ғөмүмән, башҡа кешеләрҙең балаларына һүҙ әйтерҙән алда үҙеңдең балаңа яҡшы тәрбиә бирә алдыңмы-юҡмы - шул турала уйлағыҙ.

Ҡайһы саҡта үҙебеҙҙе бигерәк хурлап ташлайбыҙ, йәнәһе лә, "башҡорттар бер-береһенә ярҙам итмәй, ялҡауҙар". Улай түгел, башҡорттар ярҙамсыл да, егәрле лә халыҡ. Ҡайҙа барып кеше менән аралашһаң да, милләттәштәрҙе табып, һөйләшеп, улар ярҙамлашып та ебәрә. Шөкөр, туған телебеҙ ҙә онотолмаған, һәр ерҙә башҡортса телмәр яңғырап тора. Тик бөтәһе лә яҡшы, тип, ҡул ҡаушырып, өҫтән төшкәнде көтөп ултырырға ярамай. Үҙеңә кәрәкле эште үҙең хәстәрләп табып, тырышып, үрҙәр яуларға кәрәк. Элек беҙҙең ата-бабалар бер кемдең дә килеп эш ҡушыуын көтөп ултырмаған, үҙ йүнен үҙе күреп, етеш тормош көткән. Илгә яу килһә лә бөтә ил менән күтәрелеп сыҡҡан, батшалары булмаһа ла ихтилалға ла күтәрелгәндәр. Бергә йыйылып һөйләшеп, кәңәшләшкәндәр ҙә, уйҙары берекһә - тотҡан да эшләгәндәр. Атҡа менгән дә йөрөгән дә яҡкан башҡорттар, тигән һүҙҙәрҙе лә ишетергә тура килгәне бар. Ул атҡа һыбай менеп, ике-өс көнлөк юлға сығыу өсөн дә ҙур тырышлыҡ кәрәк бит! Атың булырға тейеш, уға ашатырға һолоһо, эйәрләргә бөтә кәрәк-ярағы, үҙеңдең тамағыңды туйҙырыу өсөн аш та кәрәк. Ялҡау булһалар, быларҙың береһе лә булмаҫ ине. Ә беҙҙең алдынғы ҡарашлы арҙаҡлы шәхестәр бөтә донъяға билдәле. Рәсәйҙә йәшәгән ҡайһы халыҡ Санкт-Петербургта юғары уҡыу йорто төҙөгән милләттәше менән маҡтана ала? Әгәр ҙә башҡорттар милләттең киләсәген уйламаған үҙен генә ҡайғыртыусан халыҡ булһа, тарихыбыҙ былай яҙылмаған булыр ине. Әлеге көндә лә тырыштар, маҡсатлылар бик уңышлы тормош көтөп йәшәй.

Тағы ла ауыл ерендә йәшәргә йәштәр ҡалмай, ситкә китәләр, тип, көйәләнеүҙәрен беләм. Ауылда йәшәргә теләгән, һил тормош яратҡан, тәбиғәткә яҡын булырға ынтылған кеше үҙенән-үҙе шунда тороп ҡала. Ауылда тыуым күп, бөтәһе лә унда йәшәп ҡалһа, урын да етмәҫкә мөмкин. Ҡала ерендә лә үҙебеҙҙең башҡорттар йәшәргә, юғары вазифа биләп эшләргә тейеш. Бында таджигына ла, үзбәгенә лә, бүтән милләт вәкиленә лә урын табылған бит. Улар һыйғас, үҙ илебеҙҙең баш ҡалаһында нишләп беҙгә эш табылмаҫҡа тейеш әле? Был кешеләр эшләгән эште беҙ ҙә башҡара алабыҙ, улар асҡан кафены беҙгә лә асырға була. Америка иленең иҡтисады ундағы кешеләрҙең мобиль булғаны өсөн тиҙ үҫешә: бер штатта йәшәйҙәр ҙә, эш булмаһа, бөтә нәмәһен һатып, икенсе ҡалаға күсә лә китәләр. Был тормошта үҙ урыныңды табыу өсөн американдар кеүек уңайлы ергә йәшәргә күсеп барыуҙан ҡурҡмаҫҡа, ҡайҙа йөрөгәндә лә милләттәштәрҙе тартырға, тырышып эшләргә кәрәк.

**Камила ҒӘЛИЕВА яҙып алды.**

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

***Киләһе йыл Рәсәй һәм Башҡортостанда "Экология һәм айырыуса һаҡланған тәбиғәт биләмәләре йылы" тип иғлан ителде. Республикала экологик хәүефһеҙлекте тәьмин итеү, кешеләрҙә тирә-як мөхиткә һаҡсыл мөнәсәбәт тәрбиәләү өсөн ниҙәр эшләргә кәрәк тип уйлайһығыҙ?***

**(Башы 1-се биттә).**

***Көнһылыу ҠОТЛОБАЕВА, Башҡортостандың атҡаҙанған уҡытыусыһы, биолог:*** Экология беҙҙә иң үгәйһетелгән фәндәрҙең береһе инде ул. Мәктәптә дөйөм биология эсендә уға ҡағылышлы бер нисә генә тема бар. Шуға ла, был төшөнсә халыҡ тарафынан "һыу, һауа, тупраҡ бысраныуы" булараҡ ҡына ҡабул ителә. Экология термины грек теленДӘГЕ "ойкос"-йорт һәм "логос"- фән тигән һүҙҙәрҙән яһалған. Йәғни: йәнле һәм йәнһеҙ тәбиғәт эсендәге үҙ-ара мөнәсәбәт ҡануны буйынса тормош ҡорорға, үҙ йортонда йәшәй белергә өйрәтеүсе фән ул. Ҡасандыр ул ботаника, зоология, физика һәм башҡа фәндәр менән тиң булһа, бөгөн планетар кимәлдәге фән. Уның даирәһендә йәнле тәбиғәттең ҡыҫырыҡланыуы, ресурстар ҡороуы, парник эффекты, ерҙең аҫты-өҫтө бысраныуы, биосфераның емерелеү хәүефе... Был мәсьәләләрҙең хәл ителеүе лә планетар даирәлә генә, халыҡ-ара кимәлендәге ойошмалар аша ғына мөмкин.

Әммә ул проблемалар "сирҙең" симптомы ғына. Сәбәбе тәрәндәрәк ята. Дөйөм алғанда, юғары даирәләрҙә белемһеҙ кешеләр ултырмай. Донъя кимәлендә танылған экологтар ҙа әҙ түгел. Закондар ҡабул итеп кенә сирҙе дауалап булмай. Ете миллиард кешенең һәр береһененең дә ҡатнашлығы кәрәк был эштә. Ә бының өсөн белем генә етмәй. Беренсе урында экологик мәҙәниәт, тәрбиә кәрәк, ә ул әсә һөтө менән һеңдерелергә тейеш. Беҙҙең ата-бабаларҙа булған ундай мәктәп. Әле лә саф килеш беҙ таба алабыҙ уны... үҙебеҙ түбәнһетеп ҡараған "ҡырағай ҡәбиләләләрҙә". Тик кем ҡырағайыраҡтыр әле? Йәш кенә әсәләр балаларын етәкләп, уларҙы ялтыр-йолтор ҡаптар менән алдаштырып, магазиндан сығалар. Улары ашап бара, арттарынан сүп-сарҙары ятып ҡала бара. Өлкәндәрҙән ала бит улар был "фәһемде". Урам тулы төпсөк тә төкөрөк. Ә инде юл буйҙары, яр ситтәре, урман ҡырҙары тулы ҡый-һай тултырылған пакет, ҡапсыҡтар туҙып ята. Урманда аҙым һайын тиерлек һәр төрлө шешә, туналған ағас ботаҡтары. Махсус сүплек урындары ла гектар-гектар. "Мәҙәни" ял итергә сыҡҡан туристарҙан һуң нимәләр генә ятып ҡалмай! Матур-матур байрам саралары, һабантуйҙар һуңынан ғибрәт яланы ғына ҡала...

Тәрбиә ғаиләнән башланһын өсөн тәрбиәле атай-әсәйҙе мәктәп кенә әҙерләп бирә ала. Мәктәп программаһына экология фәне иң өҫтөнлөклө предмет итеп индерелергә тейеш. Үҙаллы предмет итеп. Биология йәки башҡа предметҡа ҡушып түгел. Ул махсус белгестәр фәне генә түгел. Идара итеү даирәһенә экологик белеме һәм тәрбиәһе булмаған кеше үткәрелмәҫкә тейеш. Әле унда булғандарына махсус курстар мәктәбе ойоштороу - заман талабы. Һәр түрәнең ошо юҫыҡтағы эшен күрһәтерлек ғәмәлдәре (ҡағыҙҙа ғына түгел) закон менән нығытылырға тейеш.

Шишмәләр ҡороу, йылғалар һайығыу, ҡоролоҡ һәм башҡа тәбиғи ғәрәсәттәрҙең сәбәбе - урмандарҙың ҡырағайҙарса ҡырылыуы. Әле урмандар күмәртәләп таратып бөтөлгән. Кемдә ҡайһы ер ҡалғанын урындағы халыҡ белмәй ҙә. Белгәндәре лә уларға ялланып, урман елгәреүсе "эшҡыуарҙар". Етмәһә, уларҙы заман менән атлаусы эшмәкәр тип маҡтайҙар. Асылда, бер ни ҙә етештермәй бит улар. Бары Хоҙай тарафынан бирелгәнде ҡыра, һата. Хатта халыҡҡа өй һалырға ла ағас юҡ. Шуға ла, "сосораҡтары" йәшереп кенә тау битләүҙәрен ҡыра. Ә бит тауҙар яланғасланһа, беҙҙе икенсе афәт көтә. Унан аҡҡан ҡөрөн ялан-туғайҙарҙы баҫып, ундырышлы тупраҡты йыуҙыра йәки ҡаплап юҡҡа сығара... Бөгөндән урманды ҡырҡыуҙы туҡтатыу - заман талабы. Уға яңырырға, аяҡҡа баҫырға мөмкинлек бирергә, күпләп питомниктар булдырырға кәрәк.

**Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА яҙып алды.**

БЫЛ АЙҘА...

# ЙОНДОҘЛО МИҘГЕЛ

**Йәйҙең һуңғы айы урағайҙың календарь биттәренә күҙ һалғандан һуң һүҙҙе бер ҙә генә рәсми һәм ҡоро ваҡиғаларҙы барлап сығыуға ҡорғо килмәне, сөнки иғтибарҙы тартып, балҡып торған тотош бер йондоҙлоҡ күҙ ҡамаштырырлыҡ сағыулығы менән ирекһеҙҙән үҙенә әсир итте. Ул да булһа, августа тыуған йондоҙҙар хаҡында булыр тәүге һүҙ.**

Йондоҙлоҡ, тигәндән, гороскопҡа әллә ни ышанып барылмаһа ла, урағайҙа тыуғандарҙың әлеге юрауҙарға тап килгән шәхестәр булыуы ғәжәп итә лә инде. Нимә ти әле август йондоҙлоғо? "Август айы менән Ҡояш идара итә, ә был айҙа тыуғандарҙы Арыҫлан йондоҙлоғо ҡурсалай. Арыҫлан өсөн тылсым билгеһе - алтын. Шуға ла августа тыуғандар, ғәҙәттә, сағыу шәхестәр, күп ҡырлы талант эйәләре, күптәре тормоштарында дан ҡаҙана, уңыштар яулай. Хеҙмәт һөйөүсе "арыҫландар" ялҡаулыҡты күрә алмай, улар бик күп эшләй, ниндәй генә хәлдәрҙән дә еңеүсе булып сыға. Улар ғүмер буйы яҡын кешеләре, дуҫтары, талантарына һоҡланыусы кешеләр ура-

## Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓Башҡортостан Хөкүмәтендә 2017-2019 йылдарға республика бюджеты проектын ҡаранылар. Республика ҡаҙнаһын тулыландырыуҙың төп сығанаҡтары элеккесә ҡала, улар - ойошмалар табышына һәм физик шәхестәрҙең килеменә һалым, акциздар, мөлкәткә һалым һәм дәүләт мөлкәтен ҡулланған өсөн килем. Сығымдарға килгәндә, элеккесә социаль өлкә өҫтөнлөклө һаналасаҡ.

✓Республика Йортонда Башҡортостан Башлығы Рөстәм Хәмитов "Хәүефһеҙ ҡала" системаһы эше буйынса эшлекле кәңәшмә уҙғарҙы. Юлдарҙа һәм транспортта, йәмәғәт урындарындағы ваҡиғаларҙы контролдә тоторға һәм тәбиғи һәм техноген характерҙарғы киҫкен хәлдәрҙе ваҡытында белеү, экологик торошто даими күҙәтеү мөмкинлеге биргән глобаль хәүефһеҙлек системаһы үҫеше менән бәйле һорауҙар ҡаралды. "Былар барыһы ла халыҡтың тормошон яҡшыртасаҡ, улар үҙҙәрен күпкә яҡлаулыраҡ тоясаҡ", - тине Рөстәм Хәмитов.

✓Башҡортостан Дәүләт Йыйылышы депутаттарына һайлаусыларҙың талаптарын үтәү өсөн 150 млн һум бүлеү ҡарала. 2016 йылда "Аныҡ эштәр" партия проекты сиктәрендә граждандарҙың яҡынса 800 инициативаһы тормошҡа ашырыласаҡ. Уларҙың 200-гә яҡыны үтәлгән дә инде. "Бөтөн кимәлдәге властарҙың төп маҡсаты - халыҡтың йәшәү сифатын яҡшыртыу", - тип билдәләне Дәүләт Йыйылышы рәйесе Константин Толкачев. "Аныҡ эштәр" проекты республиканың инфраструктураһын үҫтереүгә ҙур булышлыҡ итә лә инде.

✓Өфөлә 8-12 августа мәғариф хеҙмәткәрҙәренең август кәңәшмәһе үтә. БР Мәғариф министрлығынан хәбәр итеүҙәренсә, педсовет быйыл 5 көн дауамында барасаҡ. Һәр көндөң үҙенең тематикаһы бар. Улар уҡытыу, тәрбиә эшенә, инклюзив, өҫтәмә, мәктәпкәсә тиклемге белем биреүгә ҡағыласаҡ. Пленар ултырышта белем биреү сәйәсәте стратегияһын тормошҡа ашырыу мәсьәләләре ҡараласаҡ. Ултырыш сиктәрендә түңәрәк өҫтәлдәр ойоштороу ҙа ҡаралған.

✓Көндәр эҫе тороу һәм ямғырҙар яумау сәбәпле, Бөрө, Иглин, Илеш, Дүртөйлө, Күгәрсен, Көйөргәҙе, Кушнаренко, Стәрлетамаҡ, Өфө, Федоровка, Шишмә, Яңауыл райондарында янғын хәүефе күтәрелә. Шуға ла республиканың Ғәҙәттән тыш хәлдәр буйынса дәүләт комитеты урманда янғын хәүефһеҙлеге ҡағиҙәләрен күҙәтергә саҡыра. Белгестәр билдәләүенсә, янғын сәбәбендә күберәк кеше факторы ята. Шулай уҡ урманда янғынға тап булһығыҙ, "112" берҙәм номерына шылтыратып әйтергә кәрәк.

✓ ***Ни генә тиһәң дә, эскән һыуҙың таҙа, тейешле йомшаҡлыҡта һәм файҙалы минералдарға бай булыуы мотлаҡ, сөнки ҡулланған һыу сифатының кеше ғүмере оҙайлығына туранан-тура бәйләнеше барлығы күптән иҫбатланған.***



*ТУРАҺЫН ӘЙТКӘНДӘ...*

# ӨНДӘШМӘҮ - АЛТЫН ...

## әммә ағыу булыуы ла бар

**Күптән түгел редакцияға Өфөнөң Сипайлово биҫтәһендә йәшәүсе бер уҡыусыбыҙ шылтыратып, эсәр һыуҙың сифаты тураһында аңлатма биреүҙе талап итте.**

"Ай буйына бер ниндәй сәбәпһеҙгә өйҙәгеләр эс ауыруынан яфалана. Табиптар шикләнерлек сир-фәлән тапманы. Үҙебеҙсә, шул крандан аҡҡан һыуҙандыр, тип уйлайбыҙ", - тине ул. Шулай булыуы бик ихтимал, ләкин "Өфө һыу каналы" предприятиеһы ла, БР Тәбиғәттән файҙаланыу һәм экология министрлығынан да бер тауыштан, Өфөлә эсәр һыу тейешле нормаға ярашлы, тип яуап бирәләр. Беҙгә шылтыратҡан гәзит уҡыусыбыҙ быйыл яҙ, 20 апрелдә, Ҡариҙел йылғаһының хәүефле пестицид - дуст менән ағыуланыу ваҡиғаһын телгә алды. Башгидромет мәғлүмәттәре буйынса, йылғаның бысраныу кимәле ул көндәрҙә тейешле нормала ҡаралғандан 29 тапҡырға юғарыраҡ булған! Был Ҡариҙел йылғаһының ярҙарынан ташып сыҡҡан мәләнә тап килде. Тимәк, баш ҡаланан үрҙәрәк берәй урында йылға пестицидтар һаҡланған ниндәйҙер складты баҫҡан булыуы ихтимал, тигән фаразлауҙар булды, сөнки шәп ағышлы Ҡариҙелдең бысраныу кимәле бер-ике тоҡ химикат менән генә сикләнмәгәнлеге ап-асыҡ ине. Ғәжәпкә ҡалдырғаны шул: ошо ғәҙәттән тыш хәлде тикшергән, аңлатма биргән кеше лә, ойошма ла булманы. Ә эсәр һыу сифаты һәм экология өсөн яуаплы ойошмалар киң матбуғат саралары был мәсьәлә буйынса "борсомауҙы" хуп күрҙе. Был турала осраҡлы ғына ишеткәндән һуң "Өфө һыу каналы"на шылтыратыуыма предприятиеның матбуғат секретары ошо хәлде асыҡлауҙа "гәйепле" "Башгидромет" хеҙмәтен "халыҡ араһында ығы-зығы тыуҙырғаны" өсөн бер килке әрләп алғас ҡына: "Беҙҙең сайтты ҡарағыҙ, эсәр һыу ҡаралған нормаға ярашлы", - тип трубканы ташланы. Күрәһең, шылтыратыусылар минә тиклем дә байтаҡ булған...

Нисек кенә булмаһын, бөгөн барыбер туранан-тура крандан килгән һыуҙы эсеү хәүефле икәнен барыбыҙ ҙа аңлайбыҙ. Ҡеүәтле һәм ҡиммәтле таҙартыу аппараттары ҡуйҙырып булмағанда ла таҙартҡыс кувшиндар менән булһа ла файҙаланыу зыян итмәйәсәк. Төрлө фирмалар тарафынан ҙур һауыттарға тултырып һатылған һыуҙың сифаты хаҡында ла бәхәстәр сығып тора. Ни генә тиһәң дә, эскән һыуҙың таҙа, тейешле йомшаҡлыҡта һәм файҙалы минералдарға бай булыуы мотлаҡ, сөнки ҡулланған һыу сифатының кеше ғүмере оҙайлығына туранан-тура бәйләнеше барлығы ғалимдар тарафынан күптән иҫбатланған. Бөтөн донъя һаулыҡ һаҡлау ойошмаһы мәғлүмәттәре буйынса, нормаға ярашлы сифатһыҙ һыу ҡулланыу кешеләге ауырыуҙарҙың 80 процентҡа яҡынына сәбәпсе булып тора. Һыу сифатын тикшертеп тороу кәрәклеген дә иҫкәртә белгестәр. Башпотребнадзор идаралығының Гигиена һәм эпидемиология үҙәгендә эсәр һыуға 13 күрһәткес буйынса анализ эшләйҙәр, ләкин был хеҙмәт түләүле. "Күнел тыныслығы өсөн аҡса булғанда берәй барып, тикшертергә тура килер, ахырыһы", - тип килеште беҙгә шылтыратыусы.

Шулай инде, ни эшләйһең: беҙҙә хәҙер йәмәғәтселекте ҡуҙғытыр киҫкен мәсьәләләр ҙә һәр кемдең шәхси эшенә әүерелә бара. Һәр кем - үҙ мәнфәғәте өсөн. Яуаплы ойошма, ведомстволар һәм власть органдары күп осраҡта шым ғына ситтә тороп ҡалыу яйын ҡарай, тик ығы-зығы, мәшәҡәттәр генә килеп тыумаһын. Тыныс кабинеттарҙа ҡағыҙ менән генә "эшләп" ултырыуға ни етә! Бөтөн һорауҙарға ла яуаптар - ана шул йәнһеҙ ҡағыҙҙарҙа инде. Былай итеп, чиновниктарға 65 түгел, 70-80 йәшкә тиклем дә хатта пенсияға ашыҡмаҫҡа була, тик ултырғыс ҡына сыҙаһын...

**Фәүзиә ИҘЕЛБАЕВА.**

*КИЛЕШМӘЙЕМ!*

# ЙӘЙГЕ ЯЛ - СИТТӘМЕ?

**Йәй етһә, халыҡ зыҡ ҡуба башлай - шуға аптырап бөтә алмайым. Ҡайҙалыр китергә, ситтә ял итеп ҡайтырға ниәттәре.**

Мин уларҙы аңлайым, диңгеҙ климаты бер кемгә лә зыян итмәй. Ниндәйҙер илде күреп ҡайтыр өсөн әллә күпме аҡсаларын да йәлләп тормайҙар, әйтәгүр. Элек, ярай инде Төркиәне аҫраны Рәсәй туристары. Әле мөнәсәбәттәр яйланырға торғандай, тик унда путч, теракттар булып ятҡанда, бер кем дә ял итә барырға атлығып тормай әлегә.

Һуң үҙебеҙҙә бөткәнме ни бына тигән ял урындары? Шифалы күлдәре-йылғалары, урмандары, тауҙары? Башҡортостан - үҙе бер курорт төбәге ҡәҙерен белгән кеше өсөн. Югиһә, әйҙә, китһендәр ана Ҡара диңгеҙгә - Сочи, Ҡырым, Анапа, Геленджик һ.б. Йә булмаһа, Байкалға, Алтайға... Ни тиһәң дә, аҡса ла үҙ илебеҙҙә ҡалыр. Мин үҙем, мәҫәлән, тыуған ауылыма ҡайтып, туғандарға бесән эшләшеп, еләк-емеш тиреп, майҙай йомшаҡ йылға һыуында ҡойоноп килһәм, йыл буйына етерлек көсдәрт алам. Көнгә янып, сыныҡып, нығынып ҡайтам. Һәр хәлдә сит илдәрҙең "швед өҫтәлдәре"нә ҡыҙышып, самаһыҙ ашапэсеп, ҡомда тәгәрәп, ҡорһаҡ үҫтереп ҡайтыуҙан яҡшыраҡ үҙебеҙҙәге әүҙем ял. Шулай түгелме ни, йәмәғәт?

**Гөлфиә МАНСУРОВА.**

тыуында йәшәй, тик улар янында йыш ҡына көнсөлдәр һәм юхалар ҙа уралғылай..."

Урағайҙа тыуғандар исемлеген үткән быуаттың 80-90-сы йылдарында М. Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театрын шаулатҡан спектаклдәр ҡуйыусы билдәле режиссер, С. Юлаев исемендәге дәүләт премияһы лауреаты Рифҡәт Исрафилов (**6 август**) башлап ебәрә. Быйыл ул үҙенең 75 йәшен билдәләй. Халыҡ араһында ҙур популярлыҡ ҡаҙанған йырсы, БАССР-ҙың халыҡ артисы Фәрит Бикбулатовҡа 80 йәш тула (**8**). Сираттағы "арыҫлан" шулай уҡ сағыу шәхестәрҙең береһе - актер, режиссер, Башҡорт дәүләт академия драма театрының художество етәксеһе Олег Хановҡа - 65 йәш (**11**).

Ә бына талантлы шағирә, үткер ҡәләмле журналист, үҙ ғүмерендә бик күп йәш хәбәрселәр тәрбиәләгән Зөһрә Ҡотлогилдина күркәм юбилейын (**20**) быйыл да яңы китабы - "Ялан сәскәләре" менән ҡаршылай.

Милләт тарихында яҡты эҙ ҡалдырған мәғрифәтсе шағир, публицист, тәржемәсе, филолог, этнограф, йәмәғәт эшмәкәре, III дәрәжә Изге Станислав ордены кавалеры Мөхәмәтсәлим Өмөтбаевтың (1841-1907) тыуыуына 175 йыл тула (**21**).

Тағы бер ижади эшмәкәрҙәрҙең береһе - Башҡортостандың атҡаҙанған архитекторы Урал Ураҡсинга - 65 йәш (**25**). РФ Дәүләт Думаһы депутаты, профессор, Башҡортостан халыҡтары ассамблеяһы рәйесе Зөһрә Рәхмәтуллинаны ла бөтәбеҙ ҙә яҡшы беләбеҙ. Быйыл педагог һәм йәмәғәт эшмәкәренең тынғыһыҙ хеҙмәте ике "5"-ле менән баһаланасаҡ (**26**). Халҡыбыҙҙың тағы бер баҫалҡы, эш һөйөүсән ижадсыһы бар. Күнеләнән генә түгел, ҡулдары, һиҙгер, тилбер бармаҡтарынан да моң түгелә кеүек уның. БАССР-ҙың атҡаҙанған сәнғәт эшмәкәре - милли музыка ҡоралдар эшләү оҫтаһы Вәкил Шөғәйепов оло юбилейын - 80 йәшен ҡаршылай (**29**).

Был шәхестәребеҙҙән тыш, августа юбилейҙарын билдәләүсе ғилем эйәләре - профессорҙар: математик, физик-химик, инженер, геолог, хирургтар ҙа бар. Урағай арыҫландарын яҡты ғүмер байрамдары менән ҡайнар ҡотлайбыҙ, һаулыҡ, яңы ижади үрҙәр теләйбеҙ!

**Урағайҙа билдәләнеүсе ваҡиғалар теҙмәһе:**

**6** - Хиросима көнө. Ядро ҡоралын тыйыу өсөн Бөтөн донъя көрәш көнө.
- "Табиптар - тыныслыҡ өсөн" Бөтөн донъя көнө.

**7** - Һауа-десант ғәскәрҙәре көнө.
- Тимер юлсылар көнө.

**8** - Бөтөн донъя грамоталылыҡ көнө.

**9** - Донъяның Бөтөн донъя аҫаба халыҡтары көнө.

**12** - Бөтөн донъя йәштәр көнө.

**13** - Бөтөн донъя сулаҡтар көнө.
- Физкультурниктар көнө (августың 2-се шәмбеһе).

**14** - Башҡортостан умартасылары көнө.
- Төҙөүселәр көнө (августың 2-се йәкшәмбеһе).

**19** - Фотография көнө.

**20** - Бөтөн донъя берәҙәк хайуандар көнө.

**21** - Рәсәй Һауа флоты көнө.

**22** - Рәсәйҙең Дәүләт флагы көнө.

**23** - Курск дуғаһы һуғышына (1943) - 80 йыл.

**27** - Рәсәй киноһы көнө.

**28** - Шахтерҙар көнө.

**29** - Башҡорт халыҡ йорто - Карауанһарайҙың асылыуына (1846) 170 йыл тула.

**Фирүзә ИШБИРҘИНА әҙерләне.**

## Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓Бөгөнгө көндә 43 районда урыпйыйыу эштәре бара. 151,9 мең гектар майҙанда иген культураһы сабылған, 114,7 мең гектар ерҙә һуғылған, 248,6 мең тонна иген һуғып алынған. Стәрлетамаҡ, Саҡмағош, Миәкә, Мәләүез, Көйөргәҙе, Күгәрсен, Илеш, Дәүләкән, Ауырғазы һәм Әлшәй райондары хужалыҡтары ужым ашлыҡтарын йыйыуҙа яҡшы күрһәткестәр күрһәтә. Иң юғары уңыш Саҡмағошта, Ҡырмыҫҡалыла һәм Мәләүездә. БР Ауыл хужалығынан хәбәр итеүҙәренсә, быйыл Урал арьяғы районларының да мул уңыш йыйып алыуына өмөт бар.

✓Ғинуар-май айҙарында банктар клиенттарға 229,75 млрд һум кредит биргән, был былтырғы йыл менән сағыштырғанда 25,2 процентҡа күберәк. Сумманың дүрттән өс өлөшө юридик шәхестәргә һәм шәхси эшҡыуарҙарға тура килә. Биш ай эсендә улар 165,94 млрд һум кредит алған. Халыҡҡа 63,81 млрд һум кредит бирелгән. 1 июнгә Башҡортостанда 78 кредит ойошмаһы теркәлгән. Уларҙың 5-әүһе республика банктары. Банктар алдында кредит буйынса бурыстар 3,3 процентҡа кәмегән, хәҙер ул 649,39 млрд һум тәшкил итә.

✓Был аҙнала Башҡортостанда ҡарабойҙай ҡиммәтләнгән. Уның уртаса хаҡы - килограмы 80,75 һум. Социаль әһәмиәтле аҙыҡ-түлек араһынан шулай уҡ алма, тауыҡ йомортҡаһы һәм дөгө хаҡы - 0,6, һыуытылған тауыҡ ите - 0,5, шәкәр һәм һөт - 0,4, он һәм сәй - 0,2, тоҙ һәм тары ярмаһы 0,1 процентҡа артҡан. Картуфҡа, кишергә, туңдырылған балыҡҡа, вермишелгә, кәбеҫтәгә бер аҙ хаҡ төшкән. Икмәк һәм булка изделиеларына хаҡтар үҙгәрешһеҙ ҡалған.

✓Башҡортостандың рәсми делегацияһы Мексикала V Бөтөн донъя фольклориадаһында ҡатнаша. Уны Хөкүмәт Премьер-министры урынбаҫары Салауат Сәгитов етәкләй. Сара 14 августа тиклем Сакатекас ҡалаһында үтә. Ф. Ғәскәров исемендәге Дәүләт академия халыҡ бейеүҙәре ансамбле, "Арғымаҡ" этно-рок төркөмө, Башҡорт балет һәм опера театры йырсыһы Гөлнара Вәлиева фестивалдең төп майҙанында сығыш яһаясаҡ, ҡатнашыусыларҙы башҡорт сәнғәте менән таныштырасаҡ. Эшсе төркөм былай ҙур мәҙәни сараны үткәреүҙәге тәжрибә менән танышасаҡ. 2020 йылда Башҡортостан Бөтөн донъя фольклориадаһын ҡабул итәсәк.

**"Башинформ"дан.**

ҠЫҪҠАСА

# ПАРКТЫ "ЙӘШӘРТӘЛӘР"

✓ Иван Якутов исемендәге паркта Һалдат күле эргәһендәге территорияла реконструкция башланды. Проект күл ярындағы йәйәүлеләр зонаһын, тәбиғәт күренештәрен сағылдырған майҙандарҙы, яр һыҙатын реконструкциялауҙы күҙаллай. Күл эсенә төрлө конфигурациялағы өс майҙансыҡ ҡуйыу планлаштырыла. Күлдең көньяҡ-көнбайыш өлөшөндә кәмәләр һәм катамарандар өсөн туҡтау урыны буласаҡ. Бынан тыш, күлдең яр буйы нығытыласаҡ, йәйәүлеләр йөрөгән юл реконструкцияланасаҡ. Тротуар буйында һәм күлгә төшөү урындарында, күҙәтеү майҙансыҡтарында энергияны һаҡлаусы светодиод лампалы яҡтырткыстар ҡуйыласаҡ. Әле йәйәүлеләр юлдарын янъртыу эштәре бара, тиҙҙән айырым велосипед юлдары барлыҡҡа киләсәк. Киләһе йылда балалар ҡаласығы һәм тренажер комплексын йыһазландырыу планлаштырылған.

✓ Башҡортостан Дәүләт Йыйылышы эргәһендәге Йәштәр йәмәғәт палатаһы ағзаһы Даян Солтанғужин "Территория смыслов на Клязьме" тип аталған Бөтөн Рәсәй форумында ҡатнашып, 2017 йылда Башҡортостанда "Урал мираҫы" халыҡ-ара йәштәр этнофорумы уҙғарыу өсөн грант отто. Йәш парламентарийға Ломоносов исемендәге Мәскәү дәүләт университетының Дәүләт тәҙәлөшө һәм идара итеүсе кадрҙар әҙерләү уҡыу-ғилми үҙәгендә белемен камиллаштырыу өсөн сертификат тапшырылды. Сарала милләт-ара мөнәсәбәттәр өлкәһе эшен яҡшы белгән йәштәр, шулай уҡ тарихсылар, этнографтар ҡатнашты. 19 республиканан һәм 15 илдән, шул иҫәптән Ҡытай, Эквадор, Мадагаскар һәм Конгонан килгән ҡатнашыусылар был юлы этномәҙәни секторҙың йәштәр активын тәрбиәләүгә арналған мәсьәләләрҙе ҡараны. "Урал мираҫы" форумы республикала икенсе йыл рәттән үтте, уның программаһында - бизнес-тренингтар, семинарҙар, спорт ярыштары ҡаралған. Унда башлыса башҡорт халҡының йолаларын өйрәнәбеҙ. Бөгөнгө заман йәштәренең төп бәләһе шунда, улар этник үҙенсәлектәрҙе юғалта бара. Хәҙер был грант ярҙамында форумды тағы ла киңерәк итеп үткәрә аласаҡбыҙ", - ти Даян Солтанғужин.

✓ Өс көн эсендә предприятие асырға йәки шәхси эшҡыуар булып теркәлергә мөмкин. Документтарҙы граждандар үҙҙәренә уңайлы ысул менән: шәхсән һалым органына бирә, почта аша ебәрә, өйҙән сыҡмай ғына "Дәүләт теркәүенә документтар тапшырыу" интернет-сервисы аша тапшыра ала. Документтар Башҡортостан буйынса Берҙәм теркәү үҙәгендә (Өфө ҡалаһы, Красин урамы, 22), һалым хеҙмәтенең барлыҡ бүлексәләрендә, барлыҡ күп функциялы үҙәктәрҙә йәки нотариус аша ҡабул ителә. Документтарҙы шәхсән тапшырғанда, ғариза биреүсенең ҡултамғаһын нотариустың раҫлауы кәрәкмәй. Шулай уҡ шәхси эшҡыуарҙың мотлаҡ мисәте һәм хужалыҡ йәмғиәте өсөн устав капиталына түләү, һалым органы һәм бюджет булмаған фондтарға банк иҫәбен асыу йәки ябыу тураһында мәғлүм итеү тураһындағы йөкләмә талаптары бөтөрөлгән.

...ҒӘҘӘТТӘРЕ КҮРКӘМ

# ӨФӨНӨҢ ИСЕМЕ...

## донъя аренаһында

**Өфө ҡалаһы командаһы 50-се Халыҡ-ара балалар уйындарында ҡатнашты. Был юлы ярышҡа донъяның 32 иленән 83 ҡаланан командалар йыйылды. Бөтәһе 1800 спортсы һәм тренер ҡатнашты. Өфө командаһының сығыштары һөҙөмтәһе менән ҡала хакимиәте башлығы урынбаҫары Искәндәр Сираев сираттағы ултырышта таныштырҙы.**

Халыҡ-ара Олимпия Комитеты ярҙамында йәй һәм ҡыш үткәрелгән Халыҡ-ара балалар уйындары Олимпия программаһына ингән спорт төрҙәре буйынса төҙөлә. Уйындарҙың төп үҙенсәлеге шунда - ярыштарға илдәрҙән түгел, ҡалаларҙың командалары саҡырыла. Ҡатнашыусыларҙың йәше буйынса ҡәтғи сиктәр ҡуйылған, уларға 12-15 йәш булырға тейеш.

Быйылғы юбилей уйындары спорттың 9 төрө - футбол, еңел атлетика, йөҙөү, волейбол, гандбол, теннис, өҫтәл теннисы, баскетбол һәм тхэквондо буйынса үтте. Өфөнө 3 төрҙә 23 спортсы күрһәтте: волейболда - 7-се спорт мәктәбе, гандболда - 13-сө "Алиса" спорт мәктәбе, тхэквондола "Өфөлә" спорт мәктәбе тәрбиәләнеүселәре сығыш яһаны. Бәйгенең регламенты буйынса, делегация составында спортсылар 23-тән артмаҫҡа тейеш, шуға ла һәр ҡала ҡайһы спорт төрөндә сығыш яһаясағын үҙе хәл итә.

Ярыштарҙың беренсе көнөндә тхэквондо төрөндә көс һынашыусылар бронза миҙал яулай. Кирилл Хәмиҙуллин 45 кг-ға тиклем ауырлыҡта өсөнсө урынға сыға. Ярымфиналда ул буласаҡ чемпиондан бер мәрәй айырмаһы менән генә еңелә. Ҡыҙҙар араһында Карина Ушакова өсөнсө урын ала. Икенсе көндә Анна Евдокимова тхэквондо буйынса көмөш миҙалға лайыҡ була. Гандбол буйынса "Алиса" спорт мәктәбе тәрбиәләнеүселәре бронза миҙал ала. Аҙаҡҡы көндә волейбол буйынса үҫмерҙәр командаһы алтын миҙалға лайыҡ була. Шулай итеп, Башҡортостандың баш ҡалаһы командаһы 5 миҙал - 1 алтын, 1 көмөш һәм 3 бронза алып ҡайта.

2019 йылда 53-сө йәйге Халыҡ-ара Балалар Уйындарын үткәреүгә дәғүә итеүсе булараҡ, Өфө ҡалаһы презентация ла үткәрҙе һәм Уйындарҙың Комитеты был хоҡуҡты Өфөгә тапшырҙы. Киләһе йылда йәйге Уйындар Литваның Каунас ҡалаһында буласаҡ.

- 50-се юбилей уйындары бик юғары кимәлдә үтте. Спортсылар ҙа, тренерҙар ҙа ҙур тәжрибә тупланы, был иһә артабан да камиллашыуға этәргес бирәсәк. Еңеүселәр һәм призерҙарға ҡарап, тиҫтерҙәре уларға оҡшарға тырышасаҡ, - тине Искәндәр Сираев. - Өфө спортсылары башҡа илдәрҙән дуҫтар тапты, үҙҙәрен ҡаланың спорт традицияларын лайыҡлы дауам итеүселәр итеп күрһәттеләр.

17-18 июлдә Өфөнөң рәсми делегацияһы баш ҡаланың туғандаш ҡалаһы Цицикарҙа хоккей үҫеше кимәлен ҡараны. Был мәлдә Рәсәй командаһы ҡатнашлығында халыҡ-ара балалар турниры бара ине. Осрашыу барышында Өфө тренерҙарының тәжрибәһен ҡытай коллегалары менән уртаҡлашыу тураһында килешелде.

"Биш йыл элек беҙ йәш өфөләр бөтөн балалар уйындарында ҡатнашһын, тигән ҡарар ҡабул иткәйнек. Хәҙер беҙҙең балалар бөтөн илдәрҙәге тиҫтерҙәре менән аралаша, Өфө ҡалаһының исеме донъя спорт аренаһында ла яңғырай, - тип билдәләне Ирек Ялалов та. - Башҡортостан Республикаһы Башлығы ярҙамында беҙ 2019 йылда Халыҡ-ара балалар Уйындарын үҙебеҙҙә үткәреү хоҡуҡын алдыҡ, тимәк, әлегә Өфө был Уйындарҙың картаһында ҡышҡы ла, йәйге лә уйындар үткән берҙән-бер ҡала булып торасаҡ".

Ирек Ишмөхәмәт улының әйтеүенсә, Өфөнөң спорт инфраструктураһы бындай сара үткәреү талаптарына тап килә. 2019 йылға тиклем бер генә объект - Затон микрорайонында спорт үҙәген төҙөп бөтөрөү кәрәк.

# ҠЫҘЫУ МӘЛ

Өфө ҡала Советы һайлауҙарына 345 кандидат үҙен тәҡдим иткән, улар 35 мандатҡа дәғүә итә. Ҙур конкуренция шулай уҡ Стәрлетамаҡта - 25 мандатҡа 119 кандидат һәм Октябрьскийҙа - 132 (25) күҙәтелә. Был турала Башҡортостандың Үҙәк һайлау комиссияһы етәксеһе Хәйҙәр Вәлиев белдерҙе. Урындағы үҙидара органдарына һайлауҙарҙа быйыл бөтәһе 1777 мандат билдәләнәсәк. 25 июль мәғлүмәттәренә ярашлы, 5276 кандидат күрһәтелгән, уларҙың 1423-ө үҙен-үҙе күрһәткән. Ҡалғандар 16 сәйәси партияның һәм бер йәмәғәт берләшмәһенең вәкиле. "Дөйөм алғанда, һайлауҙар альтернативалы буласаҡ, бары тик 12 округта ғына бер генә кандидат теркәлгән, был законға ҡаршы түгел. Был осраҡта уға тауыштарҙың яртыһын йыйырға кәрәк буласаҡ", - тине Хәйҙәр Вәлиев.

ТӨРЛӨҺӨНӘН

# "ҺАТЫП АЛ ДА - ЙӘШӘ!"

Бөтөн донъяла шәхси фатирында түгел, ә ҡуртымға алынғанында йәшәү - ғәҙәти күренеш. Мәсәлән, көнбайыш илдәрендә ҡуртым баҙары алдан уҡ үҫешә башлай, сөнки унда мөнәсәбәттәр килешеү аша нығытыла. Әлегә беҙҙә бындай тәжрибә бик популяр түгел, шуға күрә фатирҙы ҡуртымға алыу оптимизм өҫтәмәй, хаҡтары ла "тешләшә". Күсемлеҙ милек баҙары экспертары баһаһы буйынса, Рәсәйҙең 29 ҙур ҡалаһында ҡуртым хаҡтары арткан. Артабан, аналитиктар фаразынса, хаҡтар тағы ла артасаҡ, бигерәк тә Яңы йыл алдынан. Шуға күрә эре төҙөлөш компаниялары оҙайлы йылдар дауамында ҡуртымға фатир алыуға лайыҡлы алмаш табырға тырыша. Быйыл йәйгеһен республиканың шундай компанияларының береһе яңы уникаль "IDEЯ" концептын тормошҡа ашыра башланы. Уның сиктәрендә фатирҙар барлыҡ мебель, көнкүреш техникаһы менән йыһазландырылып тапшырыла. "Һатып ал да - йәшә!" - девизы менән һатылған фатирҙарҙы бөгөн 1 миллион 790 мең һумдан башлап алырға мөмкин. Бындай фатирҙарҙың өҫтөнлөгө шунда - ҡуртымға фатир алһағыҙ, аҡсаларығыҙ кемдеңдер кеҫәһенә китеп тора, ә был осраҡта, һеҙ фатир алып, уның бар уңайлыҡтары менән файҙаланаһығыҙ һәм үҙегеҙҙең уңайлыҡтарығыҙ өсөн түләйһегеҙ, үҙегеҙгә инвестиция һалаһығыҙ. Был ысул, ысынлап та, ҡуртымға фатир алыуға альтернати-

# БАШ ҠАЛА ХӘБӘРҘӘРЕ

✓ Өфө эшлекле туризм һәм MICE - Russian Business Travel & MICE Award өлкәһендәге йыллыҡ профессиональ премияның "Рәсәйҙең иң яҡшы конгресс үҙәге" номинацияһына тәҡдим ителде. Был премия 2010 йылда бизнес-туризмды һәм конгресс хеҙмәттәрен үҫтереү, алға ебәреү маҡсатында булдырылған. Проект эшлекле туризм баҙарында ҡатнашыусыларҙың барыһын да йәлеп итә, әммә бары тик 17 номинант ҡына билдәләнә. Онлайн тауыш биреү профессиональ премия сайтында уҙғарыла һәм 11 сентябргә тиклем дауам итә. Башҡортостанды "БР офис-төркөмә" АНО күрһәтә.

✓ Өфөлә Орджоникидзе районына ингән ерҙәге стелаға заманса электрон сәғәт ҡуйыу эше башланды. Стела эргәһенән көн һайын транспорттың ҙур ағымы үтә. Юғары тормош темпы шарттарында сәғәттәр ҙә ҡала кешеһенең мөһим атрибутына әүерелә, тип хәбәр итә ҡала хакимиәтенең матбуғат хеҙмәте. Электрон сәғәт бөтөн һауа шарттарын да иҫәпкә алып эшләнгән.

✓ 26-27 августа Өфө ҡалаһы хакимиәте башлығы кубогына VII Өфө йәйге Корпоратив Уйындар үтәсәк. Быйыл бәйге Башҡортостандың Сауҙа-сәнәғәт палатаһы ярҙамында ойошторола. Сәләмәт йәшәү рәүеше алып барған, спорт яратҡан коллективтар мини-футбол, пляж волейболы, баскетбол, шахмат, өҫтәл теннисы, дартс, йөҙөү, еңел атлетика, арҡан тартыу, бильярд спорты дисциплиналары буйынса ярыша ала.

✓ Зорге урамындағы Спорт һарайында "Салауат Юлаев" хоккей клубының кубогы"на турнир башлана. Унда Йәштәр хоккей лигаһы клубтары - "Толпар" (Өфө), "Авто" (Екатеринбург), "Батыр" (Нефтекама), "Горняк" (Учалы), "Омские Ястребы" (Омск өлкәһе) һәм "Реактор" (Нижнекамск) ҡатнаша. Турнир 3 августа тиклем дауам итә. "Толпар"ҙың уйындары киске 7-лә башлана, бары тик турнирҙың йомғаҡлау өлөшө генә көндөҙгө 5-кә тәғәйенләнгән. Спорт яратыусылар өсөн инеү түләүһеҙ.

✓ Өфө дәүләт нефть-техник университеты университеттарҙың милли рейтингында 35-се урынды алды. Уға 238 Рәсәй вузы, шул иҫәптән 2 милли университет, 10 федераль, 29 милли тикшеренеү университеттары, 11 төп һәм 66 классик университеттар, 57 техник һәм технологик (архитектура-төҙөлөш, транспорт, тау юғары уҡыу йорттары), 12 иҡтисад, 24 аграр, 9 педагогик һәм лингвистик, 13 медицина университеттары ингән, тип хәбәр итә уҡыу йортоноң мәғлүмәт үҙәге.

БЕЛЕМ УСАҒЫ

**Белем усағы тәү башлап үҙ ишектәрен 1944 йылда Өфө ҡалаһының 9-сы урта мәктәбе нигеҙендә етем балалар өсөн булдырылған интернат булараҡ аса. 1991 йылда ул Рәми Ғарипов исемендәге 1-се Башҡорт республика гимназия-интернаты тип үҙгәртелә. Әлеге көндә етмеш ике йыллыҡ тарихы булған уҡыу йорто Башҡортостан Республикаһында милли кадрҙар әҙерләү йүнәлешендә эшләгән иң алдынғы гимназия.**

# "БЕРЕНСЕЛӘР" ҺӘР САҠ БЕРЕНСЕ

Гимназия-интернатҡа туған телендә иркен һөйләшкән, теүәл фәндәрҙән яҡшы өлгәшкән балаларҙы етенсе синыфтан уҡырға алабыҙ. Әлеге көндә бөтәһе 688 уҡыусы белем ала, киләсәктә уларҙың барыһының да республикабыҙҙың алдынғы ҡарашлы, зыялы шәхестәре булып үҫеп етеренә шик юҡ. Сөнки был балаларҙы рухлы, тәрбиәле итеп үҫтерергә ҙур көс һалына. Юҡҡа ғына Р. Ғарипов исемендәге 1-се Башҡорт республика гимназия-интернатын "милләттең бишеге" тип йөрөтмәйҙәр. Ысынлап та, һәр бала күңеленә башҡорт телен тәрәндән өйрәнеү теләге, халҡыбыҙға һөйөү, милли мәҙәниәтебеҙгә, йолаларыбыҙға ихтирамлы ҡараш, республикабыҙ һәм милләт өсөн файҙалы эш атҡарыу, ярҙам итеү, оло шәхес булып үҫеп етеү ынтылышы һалабыҙ. Быйылғы 172-се сығарылыш уҡыусыһы ла, Берҙәм дәүләт имтиһандарын уңышлы тапшырып, ошо маҡсаттарҙы алға ҡуйып, яҡшы белем алып, оло тормошҡа әҙерлек алып сыҡты. Иң мөһиме, Рәсәйҙең башҡа өлкәләренән килгән башҡорт балаларына гимназия-интернатта уҡыу йылдарында туған телен яҡшы өйрәнеү , рухи яҡтан сыныҡып, үҙ мөхитебеҙҙә үҫеп етеү мөмкинлеге бирелә. Ситтә таралышып йәшәгән милләттәштәребеҙҙең балаларын ата-бабалары белгән телдән айырмай, үҙ ерлеген онотторммай, асылына ҡайтырға ярҙам итеүҙе мөҡәддәс бурысыбыҙ итеп һынайбыҙ.

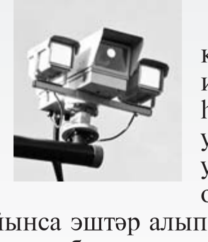
Р. Ғарипов исемендәге 1-се Башҡорт республика гимназия-интернаты белем кимәле буйынса йыл һайын Башҡортостандың милли белем усаҡтары араһында почетлы беренселекте бирмәй. Былтырғы уҡыу йылында Бөтә Рәсәй кимәлендә химия-биология йүнәлеше буйынса уҡытыу эшен иң яҡшы ойошторған йөҙ мәктәп рәтенә индек. Быйыл Башҡорт дәүләт университеты менән берлектә дистанцион математика буйынса уҡытыу проекты Федераль Грант аҡсаһына тормошҡа ашырыласаҡ. Бынан тыш, гимназия-интернатта уҡыған балалар ҙа беҙҙә төрлө өлкәләрҙәге енеүҙәре, өлгәштәре менән ҡыуандырып тора. Спорт ярыштары, олимпиадаларҙа, мәҙәни сараларҙа әүҙем ҡатнашҡан балалар "Сәләмәт тәндә - сәләмәт рух" тигән девиз менән йәшәй. Уларҙың һәр көнө иртәнге етелә урамда физик күнекмәләр яһауҙан башланып китә. Әйткәндәй, үҙебеҙҙең "Шоңҡар" спорт комплексы, ике спорт залы, ике стадион бар. Уларҙа милли көрәш, волейбол, енел атлетика, бокс, баскетбол һәм башҡа спорт түңәрәктәре эшләп килә. Быйыл уҡыусылар ГТО нормаларын яҡшы күрһәткестәргә тапшырҙы. Бынан тыш, "Аҡйондоҙ" бейеү ансамбле, драма, ҡурай, халыҡ йырҙары буйынса һәм башҡа түңәрәктәр эшләй. Киләсәктә математика буйынса ла өҫтәмә дәрестәр үткәреүҙе күҙаллап торабыҙ. Беҙҙең гимназия уҡыусылары туған телен һәм рус телен яҡшы белеү менән генә сикләнеп ҡалмай, улар бер нисә сит телде (бигерәк тә инглиз телен) үҙләштерә.

Башҡортостандың халыҡ шағиры Рәми Ғарипов исемен йөрөткән гимназия-интернатҡа күренекле замандаштарыбыҙ йыш ҡына осрашыуҙарға килеп, беҙҙә үткәрелгән күркәм сараларҙа ихлас ҡатнашып тора. Уҡыусыларҙы маҡсатлы, рухлы итеп тәрбиәләүҙә бындай осрашыуҙарҙың әһәмиәте баһалап бөткөһөҙ. Башҡорт халҡының күҙ терәп торған аҫыл ул һәм ҡыҙҙары булыуҙарын үҙҙәре лә аңлаған балалар һәр ваҡыт иңдәрендә яуаплылыҡ тойоп йәшәй, уларға ошо тойғо яңы үрҙәргә ынтылырға көс бирә. Беҙгә иһә, балаларыбыҙ маҡсаттарына ирешһен өсөн уҡыу-уҡытыу эштәрен, тормош шарттарын тағы ла нығыраҡ яҡшыртыу тураһында хәстәрлек күрергә генә ҡала.

**Люциә ХӘМИТОВА,**
**Р. Ғарипов исемендәге 1-се Башҡорт республика гимназия-интернаты директоры.**

ва булып тора. Аныҡ һәм ентекле мәғлүмәтте gosstroy.info сайтында табырға, СССР-ҙың 50 йыллығы урамы, 2 адресы буйынса төҙөүсенең һатыу офисында танышырға мөмкин.

# ИМЕНЛЕК - ИҒТИБАР ҮҘӘГЕНДӘ



Ҡала мөхитенең комплекслы именлеген тәьмин итеү баш ҡала муниципалитетының төп эшмәкәрлек йүнәлеше һәм Өфөнөң тотороҡло социаль-иктисади үҫешенең мөһим өлөшө булып тора. Тәртип һаҡлау һәм хәүефһеҙлекте тәьмин итеү өсөн ҡала урамдарына һәм башҡа йәмәғәт урындарына, йәнле урам саттарына, транспорт инфраструктураһы, спорт объекттарына видеокүҙәтеү системалары ҡуйыу буйынса эштәр алып барыла. Шулай уҡ граждандар күп йөрөгән ерҙәрҙә, автомобиль юлдарында видеокүҙәтеү тормошҡа ашырыла. Был сара - хоҡуҡ боҙоуҙарҙы профилактикалау, урам енәйәтен, юл-транспорт ваҡиғаларын асыҡлауҙың һөҙөмтәле ысулы. "Хәүефһеҙ ҡала" комплексының видеокүҙәтеү системаһында бөгөн 324 заманса IP-видеокамералары бар. Йыл башынан 39 видеокамера ҡуйылған. Был эш артабан да дауам ителәсәк.

ҺОРАУ-ЯУАП

**Һорауҙарға Суд приставтары Федераль хеҙмәтенең Башҡортостан Республикаһы буйынса идаралығы етәксеһе Байғусҡаров Зариф Закир улы яуап бирә.**

# ҮҘ КӨСӨНДӘ ҠАЛАСАҠ

**"Ҡыҙым ике балаһын бер үҙе ҡарай, ире ярҙам итергә теләмәй. Элек ул исмаһам енәйәти яуаплылыҡҡа тарттырылыуҙан ҡурҡа ине, тик хәҙер был ҡанундан баш тартасаҡтар, тип ишеттем. Был дөрөҫмө?"**

Ысынлап та, халыҡ араһында РФ Енәйәт Кодексының 157-се статьяһы декриминализацияланыуы һәм хәҙер алимент түләмәүселәр енәйәти яуаплылыҡҡа тарттырылмаясаҡлығы тураһында һүҙ йөрөгәйне. Был һорауҙы власть органдары бер нисә тапҡыр ҡараны һәм балиғ булмаған балаларын ҡарауҙан баш тартыу өсөн бер ниндәй аҡларлыҡ сәбәптәре булмаусыларҙы енәйәти яуаплылыҡтан азат итмәй, тигән фекергә килде. 2016 йылдың 15 июленән был статьяға үҙгәрештәр инде һәм хәҙер алимент буйынса бурысы булғанды енәйәт эшенә яуапҡа тарттырыу аныҡлашты.

Енәйәти яуаплылыҡ, уның төрҙәре, яза биреү ваҡыты шул уҡ ҡала. Үҙгәрештәр енәйәти яуаплылыҡҡа тарттырыу процедураһына ҡағыла, мәҫәлән, вайымһыҙ ата-әсә ике айҙан ашыу алимент түләмәһә, башта уға штраф һалына. Әгәр ҙә ул һаман да бурысҡа батыуын дауам итһә, тағы ла ике айҙан енәйәти эҙәрлекләү башлана. Шулай уҡ "көкүк" атай йәки әсәй бер йылға мотлаҡ эштәргә тарттырыла, йәки өс айға ҡулға алына, йәки бер йылға тиклем иркенән мәхрүм ителә.

# ҠАСҠАЛАҠ АТАЙ

**"Баламды яңғыҙым тәрбиәләйем. Алимент юллай башлау менән, атаһы юҡҡа сыҡты, өс йыл тирәһе уның ҡайҙа йәшәүе лә билдәле түгел. Был осраҡта мин артабан нимә эшләргә тейеш?"**

Әгәр ҙә алиментҡа бирелгән кеше үҙенең йәшәү урынын йәшерә икән, суд приставтары уны эҙләү тураһында иғлан итә һәм бер йыл эсендә табырға тырышасаҡ. Башҡортостанда балаға был осорҙа яҡынса 400 һум күләмендә айлыҡ пособие түләү ҡаралған, бының өсөн һеҙгә суд приставынан справка алып, үҙегеҙ йәшәгән райондың социаль тәьминәт бүлегенә мөрәжәғәт итергә кәрәк. Әгәр ҙә атай алимент түләүҙән ҡасып йөрөй икән, ғаилә бөтөнләй ҡарауһыҙ ҡалмай. Бер йылдан һуң эҙләү эштәре һөҙөмтә бирмәһә, шулай уҡ суд приставынан справка алып, суд аша уны хәбәрһеҙ юғалғандар иҫәбенә индереп, район социаль тәьминәт бүлегенә аша балаға пособие юллай алаһығыҙ. Был осраҡта пособие күләме ҡараусыһыҙ ҡалыу буйынса пенсия күләменә тиң. Түләү размеры атай кешенең страховка стажына бәйле һәм 8 меңгә тиклем барып етә ала.

Бурыслыларҙы һәм уларҙың мөлкәтен эҙләү буйынса махсуслашҡан бүлек приставтары эште артабан дауам итә. Ҡасҡалаҡ атай табылһа, ул был аҡсаларҙы хөкүмәткә кире ҡайтарып бирергә бурыслы. Уның иркенән мәхрүм ителеүе лә бар. Алимент буйынса бурыслыларға ҡарата яуапҡа тарттырыуҙар ҡаралһа ла, беҙ тәүҙә улар менән һөйләшеп, килешергә тырышабыҙ. Был йәһәттән хатта мәсеттәр, сиркәүҙәр менән дә хеҙмәттәшлек булдырғанбыҙ. Кеше үҙ ғәйебен танырға теләмәһә инде, башта штраф һалабыҙ, икенсе тапҡыр мотлаҡ эштәргә тарттырабыҙ. Был саралар көтөлгән һөҙөмтә бирмәһә, енәйәт эше ҡуҙғатабыҙ.

# 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.**

## Фарингит

❖ Бер тигеҙ күләмдә шалфей менән эвкалипт япрағы, аҡ сәскә менән календула сәскәһе алып, 10 грамм үлән ҡатнашмаһына 1 стакан ҡайнар һыу ҡойоп, 5 минут буйына быуын һыуарға. Процедураны көнөнә 5-7 тапҡыр ҡабатларға.

❖ 20 грамм ҡарағай тубырсыҡтарын ваҡлап, 1 стакан ҡайнар һыу ҡойорға ла, шулай уҡ быуын һыуарға.

❖ Бер тигеҙ күләмдә шинмәсгөл (бессмертник) сәскәһе, ҡырҡбыуын (хвощ полевой) үләнен, ҡурай еләге япрағын ҡушып болғарға ла, 1 ҡалаҡ үләнгә 1 стакан ҡайнар һыу ҡойорға, 2 сәғәт төнәтергә, һөҙөргә һәм тамаҡты сайҡау һәм ингаляциялар өсөн ҡулланырға.

❖ Өҫкәт (бузина) сәскәһе, бөтнөк үләне, юшан (вероника) үләнен тигеҙ күләмдә алып, төнәтмә яһап ҡулланыу ҙа файҙалы. Уның менән шулай уҡ тамаҡты сайҡаталар. Был маҡсатта яңы һығылған картуф һутын да ҡулланалар.

❖ Ҡара бөрләгән (ежевика) емеше һәм япрағы ла төнәтмә өсөн ҡулланыла.

❖ 5-әр грамм баллыбабай (яснотка) һәм ҡурай еләге япраҡтары, 3 грамм һары мәтрүшкә үләне, 10 грамм бөтнөктө ҡушып болғатырға. 10 грамм ҡатнашмаға 1 стакан ҡайнар һыу ҡойорға, 1 сәғәт төнәтергә, һөҙөргә, 5 тамсы дарыуханала һатылған прополис төнәтмәһе өҫтәргә һәм көнөнә 3 тапҡыр ашағандан һуң ярты сәғәт үткәс 2-шәр ҡалаҡ эсергә.

## Стоматит

❖ Стоматит - ауыҙ тиресәһе шешеүен дауалау өсөн ҡырҡбыуын ҡулланыла. 1 өлөш үләнгә 10 өлөш ҡайнар һыу ҡойоп, 1 сәғәт төнәтергә, һөҙөргә һәм ауыҙ ҡыуышлығын сайҡарға. Һәр ваҡыт яңы ғына әҙерләнгән төнәтмә ҡулланырға. Көнөнә бер нисә тапҡыр ҡабатларға.

❖ 2 балғалаҡ календулаға 2 стакан ҡайнар һыу ҡойоп, 1 сәғәт төнәтеп һөҙөргә лә, ауыҙҙы сайҡарға.

❖ Ауыҙ ҡыуышлығы сирҙәренән сөйәл үләне лә файҙалы. 1 балғалаҡ үләнгә 1 стакан ҡайнар һыу ҡойорға ла, 1 сәғәттән һөҙөргә. Процедураны көнөнә 3-4 тапҡыр ҡабатларға. Был төнәтмәләрҙе оҙаҡ һаҡларға ярамай. Аралаштырып ҡулланырға була.

**Айбикә ЯҠУПОВА.**

✓ *Мыжыҡ кеше менән көн итеүселәр, психологтар әйтеүенсә, ҡайғы кисергән йәки талашып-ыҙғышып йәшәүселәргә ҡарағанда күпкә тәрәнерәк стреста була.*

## ЙОЛАЛАРЫБЫҘ

### ТЕЛӘККӘ СЫҒЫУ

Ҡоролоҡ башланһа, ҡырға сығып, ямғыр теләгәндәр. Шуны теләккә сығыу тиҙәр. Ауылдың иң өлкән әбейе, өй беренсә йөрөп, ашанты йыя. Халыҡ күмәге уртаҡҡа аҡ кәзә һатып ала. Йылға буйында шуны салалар:

*- Ямғыр булып ҡайт!*
*Ямғыр булып ҡайт!*
*Ямғыр булып ҡайт!* - тип, салыу ҡанын тирә-яҡҡа һибәләр. Итен бешереп ашайҙар, теләк теләйҙәр:

*- Ямғыр яу, яу,*
*Иген үҫһен тау, тау...*

Балаларға әсе итеп һыҙғырып торорға, теләкте ҡабатларға ҡушалар.

Аҙаҡ һыу һибешәләр. Һәр кем көсө еткәнен һыуға һалырға тырыша.

Теләккә сығырҙан алда йәш балаларҙы - әсәләренән, ҡолондарҙы - бейәләрҙән, быҙауҙарҙы һыйырҙарҙан айырыр, усаҡ-мейестәге, самауыр утлығындағы ут-ҡуҙҙы һүндерер булғандар. Бар халыҡ ҡырға сығып, кейемен әйләндереп кейә. Ике рәҡәғәт намаҙ уҡыла. Шунан ҡорбан салғандар ҙа, сығыр ярҙамында ут яңыртып, итте шул утта бешереп ашағандар.

Тау башында теләк уҡығандан һуң, шундағы таштарҙы итәккә тултырып алып төшә, һыуға һала торғайнылар. Ямғыр яумаһа, яуын бутҡаһы йыйыны ҡоралар. Бәләкәй күл буйына барып, бутҡа бешереп, сәй ҡайнатып эсәләр, теләк теләйҙәр, бер-береһен һыуға ырғыталар.

Ямғыр теләү һамағы:

*Ямғыр, яу, яу, яу,*
*Тәтәй ҡашыҡ бирермен,*
*Майлы бутҡа бирермен,*
*Ямғыр, яу, яу, яу,*
*Майлы бутҡа - ҡаҙанда,*
*Тәтәй ҡалаҡ - баҙарҙа,*
*Ямғырҡайым, яу, яу!*

*Ямғыр, яу, яу!*
*Әй, илаһым, яу, яу,*
*Күк инәһе - күк яулыҡ,*
*Ер атаһы - ерән һаҡал,*
*Туҡлыҡтар бирһен Хоҙай.*
*Мал-тыуарҙар имен булһын,*
*Ямғыр, яу, яу!*

*Беҙ йәшәрбеҙ һау, һау...* - шулай тип әйтә-әйтә, яҡындағы күпергә йәки баҫмаға ҡырҡ күнәк һыу ҡоялар.

Бер ҙә яумай китһә, туҫтаҡҡа (тәрилкәгә) доға яҙып, бағана башына ултырталар, шуға һыу һалаһың. Шулайтһаң, ямғыр яуа.

Ямғыр яуҙырыу өсөн, берәй кешенең ҡаҙанын "урлап" һыуға түңкәреү йолаһы ла булған. Ямғыр яуғас ҡына, "урландыҡ"ты эйәһенә ҡайтарып биргәндәр.

Ямғыр яумаһа, яңғыҙ тирәккә һыу һибәләр.

Йәнә, тәлмәрйенде тотоп ағасҡа бәйләү ҙә ямғыр яуыуға сәбәп була, тигәндәр. Сөнки тәлмәрйен ҡороға сыҡһа, ямғыр яуа.

### ЯҘАТАШ

Һуйыр, ҡор, ҡарағош кеүек ҡыр ҡоштарының бөрләтәүенән сыҡҡан шыма таштарҙы яҙаташ тиҙәр. Шул таштарҙы таҙартҡансы йыуып, ҡоротҡансы һөртөп, аҡ сепрәккә төрөп, көн төшмәҫ ергә ҡуйып, өйҙә һаҡлайҙар. Ҡоролоҡ башланһа ғына, уны ҡулға алғандар. Алып, көн яҡтыһына сығарып, сепрәген сисеп, таш өҫтөнә һалғандар ҙа яҙаташҡа һыу ҡойғандар. Шулай итһәң, ямғыр яуыр булған.

**"Башҡорт халыҡ ижады"нан.**

## УЙЛЫҒА - УЙ

# МЫЖЫҠЛЫҠ - ҺӨЙКӨМҺӨҘЛӨК БИТ...

**"Шайтандың мөхәббәтте емереү өсөн уйлап тапҡан иң ышанысłы һәм һөҙөмтәле ысулы - ул мыжыҡлыҡ. Был сара әле үҙ эшен эшләмәй ҡалғаны юҡ. Ул йылан сағыуына тиң". Дейл Кернегиҙың шул фекерен уҡығас, йәшәйештә күҙәтелгәндәрҙе һүҙҙә, ҡағыҙҙа уҡып, ысын хәҡиҡәт итеп ҡабул иттем.**

Хаҡ әйтелә бит? Мыжыҡлыҡ - ул күҙгә күренмәй, ҡапылда аңлап булмай, яй, әммә ныҡлы тәьҫир итә торған ағыу. Янында мыжып йөрөгән кеше - ул энергетик вампир. Ул һинең ыңғай тойғоларыңды, позитивыңды, ҡояшлы торошоңдо һурып ала. Урынына икенсе тойғоларҙы индермәҫкә лә мөмкин, тик һин инде үҙең бушап, теләкһеҙ, ниәтһеҙ, уй-хыялһыҙ булып ҡалаһың.

Таныш ҡатындың ире мыжыҡ. Был мыжыҡлыҡ уның мәңге сирылған йөҙөндә үк сағылған. Ул өҫтәл артына килеп ултырғас та, сепрәк алып, алдын, һалынған ҡалаҡты ҡат-ҡат һөртә (таҙа булһа ла). Унан шул төҫ менән аҙыҡтарға күҙ һала, ашын бер килке болғап ултыра һәм тәмләп ҡарағас, мотлаҡ бер шелтәле һүҙ ҡата: тоҙо әҙ, артыҡ тоҙлоҡло йәки ҡуйы булған. Башҡалар өсөн ул аш тәмле һәм, әлбиттә, ул үҙе лә ашты ашап бөтөп ҡуя, әммә мыжып ултырыуҙан ҡотола алмай.

Ул тирә-яғындағы бар нәмә лә уға оҡшаған сифатта ғына булырға тейеш, тип иҫәпләй, ахыры. Унынса булырға, унынса эшләнергә, унынса ятырға йәки торорға тейешһең. Башҡа кешенең фекере, иҫәбе юҡ. "Йүнле тамаҡ бешерә беләһеңме һин?" тиһә лә, ҡатынының бешергәнен ашай, үҙе унан шәберәк итеп бешерә йәки өйрәтә белмәй. Һәр эшенән кәмселек таба, төҫ-башына бәйләнә, ҡылыҡтарынан екһенгән кеүек һөйләнә. Ҡарап тороп: "Был ир ҡатынын бөтөнләй яратмай, бөтөнләй биҙгән, ене кеүек күрә", - тип уйлайһың. Ә ул шул уҡ ваҡытта уны ташлап та китмәй, ҡайҙалыр ебәрергә лә теләмәй, айырмай ҙа. Ә бары үҙ холҡон унда батырып, уның энергетикаһы менән туҡланып йәшәй бирә. Сөнки үҙенә күнгән кешене тапҡан...

Мыжыҡ кеше менән көн итеүселәр, психологтар әйтеүенсә, ҡайғы кисергән йәки талашып-ыҙғышып йәшәүселәргә ҡарағанда күпкә тәрәнерәк стреста була. Энергетик вампирҙың aураһына эләгеп, уға ҡаршы тора алмаған һәм ярарға тырышып өҙгөләнгән кеше, тыныслығынан яҙыу менән бергә хатта ғүмер оҙайлығын да ҡыҫҡарта, тип яҙалар...

Ҡарап торһаң, шундай мөхәббәт менән өйләнешеп йәшәп киткәндәр ҙә бер арауыҡтан бер-береһен күрмәҫ хәлгә етә. Тикшереп ҡарағанда бер оло сәбәп тә юҡ кеүек. Йәштәрҙе ултыртып һөйләшкәндә: "Ул шулай итә, ул былай итә йәки шулай эшләй", - тигәндән артыҡ яуап та юҡ. Барыһы ла ваҡ-төйәктән, көнкүреш кимәлендәге бәхәстән генә сыҡҡан кеүек. Ә ысынында был ана шул берәүҙең (бәлки, икеһенең дә) мыжыҡлығынан үҫешкән бәлә. Мәҫәлән, ҡатын иренә көн дә: "Ниңә бокалыңды сайып китмәйһең? Нәскийеңде ташлайһың! Итек кремын ябып һалмайһың!" тип бәйләнә. Ул быны көн дә әйтә. Ир бер-ике тапҡыр шулай итеп ҡарай, әммә был тәртип уның эске ғәҙәтенә инмәгәс, һалынмағас, ул ике көндән тағы ла онота. Яйлап был шелтә уның йәненә тейә башлай һәм бер көн килеп шул арҡала тауыш сыға. Асылда, ундай ваҡ-төйәкте, яҡын кешендең махсус рәүештә эшләмәгәнен аңлағас, күҙгә элмәҫкә лә өйрәнергә була бит. Юҡ, әлеге мыжыҡлыҡ үҙенекен итә.

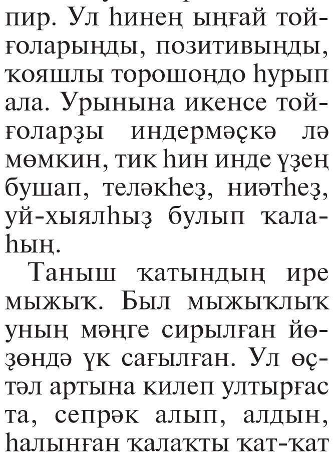
Яҡын-тирәләгеләрең, ирең-ҡатының, коллегаларың менән уртаҡ тел таба алмайһың, һинән ситләшкәндәрен аңғараһың икән, үҙеңдең холҡоңа күҙ һалып, әйткән-эшләгәндәреңде анализлап ҡара. Кемгәлер нимәлер өйрәтәм, тип, яҡшыраҡ булыуын теләйем, тип, игәмәйһеңме икән эргәңдәгеләрҙе? Уларҙың иркен, теләген, тыныслығын сикләмәйһеңме, емермәйһеңме икән? Кемдер быңдайға күнә лә, йөрәгендә һеҙгә мөхәббәте үлә, ә кемдер яйлап ғарыҡ булып китә лә, ситләшә. Ғәҙәттә, мыжыҡ кеше үҙ хәлен аңламай, ул йыш ҡына "Өйрәтәм, яҡшылыҡ итәм - аңламай" йәки "Үҙенең файҙаһына әйтәм, эш рәтен төшөндөрөргә итәм" тип һөйләнеп йөрөргә ярата. Ә бит кешегә берәй оҫталыҡ бирелмәгән йәки ул уға үҙ теләге менән ылыҡмай икән, һинең шулай теләүең, шулай яҡшыраҡ булыуы - ул икенсе мәсьәлә.

Кемдер һинеңсә эшләй белмәй, шундай ғәҙәттәре юҡ икән, тимәк, уның икенсе төрлө яҡшы яҡтары бар, шуларҙы күрергә тырышырға кәрәк. Мыжып ҡына бер ваҡытта ла икенсе әҙәмде үҙгәртеп булмай, бары тик һөйкөмһөҙ булып ҡалыу ғына көтә.

**Әлиә ИСМӘҒИЛЕВА.**

## ҒАИЛӘ ҺАБАҠТАРЫ

# ҠАТЫН ИРГӘ УҢЫШ КИЛТЕРӘ



**Ҡатынына насар булған ир уңышлы була алмай, тиҙәр. Был ысынлап та шулаймы икән? Беҙ быларҙы төрлө тормош тәжрибәләре аша ла асыҡлай алабыҙ. Мәҫәлән, һәр кем үҙе белгән тарихты хәтерләһен йәки күҙәтһен әле. Был фекерҙә дөрөҫлөк бар бит.**

Ҡатын-ҡыҙҙың ижади фекерләү ҡеүәһе ир-егеттекенә ҡарағанда күпкә көслөрәк. Шул сәбәпле уның уйҙарының, теләгенең үҙенең һәм яҡын кешеһенең яҙмышына тәьҫир итеү көсө лә юғарыраҡтыр. Уйлап ҡараһаң, борон-борондан төрлө сихыр, күрәҙәләү, арбау, төш юрау һ.б. эске көс талап иткән нәмәләр менән дә ҡатын-ҡыҙ шөғөлләнгән бит. Тимәк, ҡатын-ҡыҙға тәбиғәттән ана шундай ҡөҙрәтле көс һалынған. Кемдәлер улар ҙурыраҡ, кемдәлер аҙыраҡ миҡдарҙа.

Ғаилә тормошонан ҡатын ләззәт ала, үҙен бәхетле тоя икән, ул, әлбиттә, бөтә уй-теләге менән ирен "һаҡлай", уның тураһында яҡшы юҫыҡта уйлап йөрөй, маҡтап һөйләй. Был ыңғай энергия иргә мотлаҡ йоғонто яһай һәм уның эске көсөн аса. Ир кешенең алдында уңыш ишектәре асыла, ул үҙендә ышаныс, ҡөҙрәт тоя. Ҡатындың йәшәйеше менән, үҙенә булған иғтибар һәм ихтирам менән ҡәнәғәтлек тойғоһо ысынлап та оло көскә эйә, тип яҙа психологтар. Ҡатыны аша иренә йәки сәскә аттырыр, йәки ҡоротор энергия күсә ала икән. Гүзәл зат нескә өлкәләр менән, уның эске эмоциональ торошо донъяның физик төҙөлөшө менән тығыҙ бәйләнгән. Юҡҡамы ни, халыҡ күҙәтеүендә лә, ҡатындың ризалығын алмай сыҡһаң, юл уңмай, ҡатындың ҡарғышы төшә, уны рәнйетһәң язаһы оҙаҡ көттөрмәй, күҙ йәше алыҫ ебәрмәй, тигән һығымталар бар. Тормошта ла, ҡатынын рәнйетеп йәшәгән ирҙең уңып киткәнен күргәнегеҙ бармы? Йәки ҡатынды һуҡҡан, уны ҡарауһыҙ ҡалдырған, түбәнһеткән ир-егеттең бәхетле булғанын?

Быны белгән аҡыллы ирҙәр ҡатындарының күңел бөтөнлөгөн ҡайғырта, уларҙы ауыр эшкә күммәй, яҡты йөҙ, матур һүҙ менән иркәләй, бүләктәр менән ризалата, ҡәҙерләй белә. Ҡатындары ҡәнәғәт булып, улар хаҡында матур уйҙар ғына уйлап торғас, уларҙың эштәре лә уңышлы.

Был фекер үҙенә күрә бер асыл бит. Ғаиләлә бәхетле булыуҙың, бер-береңде хөрмәтләүҙең асылы. Аҡыллыға - ишара.

**Әлиә СӘЙҒӘФӘРОВА.**

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

# Шифа

30 июль - 5 август
(майай - урағай)
2016 йыл
№31 (709)

ҺИММӘТЛЕ ФЕКЕР

# БАШҠОРТ ӘБҮҒӘЛИСИНАҺЫ...

## Рим Әхмәдовтың дауалау сере - үҙ ҡулдары менән йыйған үләндәрендә

**Тәбиғәт менән дуҫлашҡан, тәбиғәт телен аңлаған, тәбиғәттең серҙәрен белгән кеше бәхетле генә түгел, сәләмәт тә ул. Шулай тигәндә, тән сәләмәтлеге генә түгел, ә йән, рух сәләмәтлеге лә күҙҙә тотола. Танылған башҡорт яҙыусыһы, үлән белгесе Рим Билал улы ӘХМӘДОВ менән әңгәмәләшкәндә быны ң ысынбарлыҡ икәненә тағы бер ышаныл ды: эйе, тән һәм йән сәләмәтлеге ошонда, тәбиғәттә икән. Тик уның менән "уртаҡ тел" таба белергә генә кәрәк. Яҙыусы менән әңгәмәбеҙ ошо хәҡиҡәт хаҡында.**

**➔ "Мин күптән инде айырым китап, мөхәббәт тураһында ҙур бер китап яҙырға хыяллана инем, ләкин ул китап тәбиғәт тураһында булыр тип уйыма ла индермәгәйнем..." - тип яҙаһығыҙ үҙегеҙҙең "Йылғалар, ҡулдәр һәм үҙәндәр тураһында һүҙ" тигән әҫәрегеҙҙә. Башҡортостан тәбиғәтенә һөйөү менән һуғарылған был китабығыҙ нисек тыуҙы?**

- Тәбиғәткә, бигерәк тә үҙемдең тыуған Башҡортостаным тәбиғәтенә, айырым бер һөйөү йөрөтәм йәрәгемдә. Иҫ киткес ул беҙҙең тәбиғәт! Уның ҡосағында мин үҙемде кеше итеп тоям. Шуны беләм: урман-ҡырҙарҙа йөрөгәндә мин кәмхур булмаҫмын, астан үлмәҫмен. Мин тәбиғәт менән шул тиклем дәрәжәлә дуҫлашҡанмын, һәр үләненең, һәр сәскәһенең, һәр ташының телен аңлайым кеүек. Ошо үҙем аңлағандарым ижадыма күсте, тәбиғәт минең яҙғандарыма ерлек, фон бирҙе, уны һуғарып торҙо.

Башҡортостанды иңләп-буйлап күп йөрөнөм, әллә нисә тапҡыр Ағиҙелдән һал менән ағып төштөм. Йөрөгән еремдә тәбиғәткә бәйле халыҡ легендалары, риүәйәттәрен тыңланым, күңелемә һеңдерҙем. Улар ҙа ошо изге ерҙәге сәскәүләндәрҙең, йылға-күлдәрҙең, тауташтарҙың серҙәренә асҡыс бирҙе. Улай ғына ла түгел, улар минә ҡайһы бер тарихи хәҡиҡәтте лә асырға ярҙам итте. Мәҫәлән, тап ошо тәбиғәт тураһындағы бәйет-легендалар аша мин башҡорттарҙың да үҙ халыҡ медицинаһы, үҙ табиптары булыуын астым.

"Ҡуңыр буға" бәйетен алайыҡ. Сит-ят яҡтарға килен булып төшкән Тандыса малын эҙләп китеп бара торғас, юлдан яҙып, хәлдән тая, аҙығы бөтә, аяҡ-ҡулдары һыҙырылып, яралана. Шул саҡта ул барлыҡ сирҙәрҙән дауа таба алған атаһын иҫкә төшөрә: "Барып етә алһам, атайым минең яраларыма үгәй инә үләнен ябыр, дауалар ине...",- тип уйлай ул. Бәйеттә һүрәтләнеүенсә, уның атаһы Өлкәр ун ике йәшенән утыҙ йәшенә саҡлы Тегеранда табиплыҡҡа уҡыған. Ул белемле кеше булған, Уралда үҫкән үҫемлектәрҙән дауа әҙерләп, кешеләрҙе дауалаған, сәләмәтлектәрен кире ҡайтарған. Тегеранда саҡта уҡ шағирҙар менән аралашҡан, сәсән һәм уҡымышлы кеше булған. Тандыса, күрәһең, үҙе лә атаһынан ҡайһы бер ғилемгә өйрәнгән булғандыр. Сөнки ул ашарға ярaҡлы үләндәр менән аслығын ҡандыра-ҡандыра бара. Туҡталып, хәл йыйғанда, аяғындағы яраларға төрлө япраҡ яба, ауыртыныуҙарын баҫыр өсөн ҡырмыҫҡа майы менән ыуынып ала...

Бына ошондай тәбиғәткә арналған легенда, риүәйәттәр, шулай уҡ башҡа сығанаҡтар, үҙемдең күҙәтеүҙәрем аша тыуған белемемдә һүрәтләргә батырсылыҡ иттем һеҙ телгә алған был китабымда.

(Дауамы 8-се биттә).

ӘЙТӘГҮР!

# ОҘАҠ ЙӘШӘГЕҢ КИЛҺӘ...

## иртәрәк уян

**"Кем иртәрәк ята һәм иртәрәк тора, шул сәләмәт, бай һәм аҡыллы булыр", - тигән ғалим, журналист Бенджамин Франклин. Мәҡәл-әйтемдәребеҙгә күҙ һалһаҡ, халҡыбыҙҙың да йоҡонан иртә тороуҙы хуплауын күрәбеҙ: "Иртә торһаң ит бешә, һуң торһаң бит бешә", "Иртә торған - унған, һуң торған - бөлгән". Йоҡонан иртә тороусыларға беҙ, әлбиттә, һоҡланыу менән ҡарайбыҙ. Улар был матур ғәҙәткә күнекмәләр ярҙамында өйрәнгәнме? Әллә был кешегә тәбиғәттән һалынғанмы? Йоҡонан иртә тороуҙың ниндәй файҙаһы бар? Ошо турала йоҡонан иртә торорға яратыусыларҙың үҙҙәренән һорайыҡ.**

***Артур НИҒМӘТОВ:*** Иртәнге сәғәт 5-тәрҙә торорға күнекмәләр ярҙамында өйрәндем. Хәҙер был матур бер ғәҙәтемә әйләнеп китте. Үкенескә күрә, иртә тороуҙың һаулығым өсөн ниндәй файҙаһы барлығы тураһында әлегә миңә бер нәмә лә билдәле түгел. Ләкин иртә торорға бүтән төрлө бер нисә сәбәп бар. Миңә иртән уянып, яңы көндө сәләмләү оҡшай. Мине, мәҫәлән, Далай Ламаның шундай һүҙҙәре дәртләндерә: "Һәр иртән торғас та, уйланығыҙ - миңә бөгөн уяныу бәхете тейҙе, мин йәшәйем, минең ҡиммәтле кешелек ғүмерем бар һәм мин уны бушҡа уҙғарырға йыйынмайым. Мин энергиямды үҙемдә үҫтерергә, кешеләр файҙаһына яҡшы эштәр башҡарыуға арнаясаҡмын. Мин башҡалар тураһында тик яҡшы уйлаясаҡмын, үҙемә асыуланырға йәки кем тураһындалыр насар уйларға юл ҡуймаясаҡмын, кешеләргә ҡулымдан килгәнсе файҙалы булырға тырышасаҡмын". Минең элек көнөм шулай башлана ине: һуң уянам, йыбанып ятам да, ырғып тороп, ҡоторонған кеше кеүек эшкә әҙерләнә башлайым. Уның араһында балаларҙы балалар баҡсаһына, мәктәпкә илтеп ҡуйырға кәрәк. Ә эштә хәлһеҙ, үле кеше кеүек йөрөйөм, һәр ваҡ-төйәккә йәнем көйә. Иртә торорға ғәҙәтләнгәс, бөтөн нәмәгә өлгәрә башланым: эшем дә гөрләй, кәйефем дә һәйбәт, ғаилә ағзалары ла ҡәнәғәт.

***Шамил ҒАЙСИН***: Ҡалала йәшәгән һәм үҙенең шәхси машинаһында йөрөгән һәр кемде юлдағы тығындар йонсота бит инде. Мин нәҡ шул тығындарға эләкмәҫ өсөн дә иртәрәк торам һәм урамда машиналар һирәк ваҡытта эшкә сығып та китәм. Шулай итеп үҙемдең күп ваҡытымды экономиялайым, тығындарҙа ултырып нервымды ла бөтөрмәйем. Эшкә иртәрәк килеп, алдан өлгөрмәгән эштәремде тамамлайым йәки яңыларына тотонам. Йоҡонан иртә торорға өйрәнергә мөмкин. Күптәр йәш ваҡытта йоҡлап ҡалырға кәрәк, тип, ҡояш төшлөккә еткәнсе йоҡлауҙы хуп күрә. Ләкин мин быны дөрөҫ түгел, тип һанайым. Минеңсә, йәш сакта, киреһенсә, эшләп ҡалырға кәрәк. Иртә торам тиһәң, һуңға тиклем телевизор ҡарарға йә компьютер артында ултырырға кәрәкмәй инде.

ШУЛАЙ ИТЕП...

**Өләсәй-олатайҙар беҙҙе: "Таң менән ҡояш бәхет өләшә. Шул ваҡытта йоҡлап ҡалмағыҙ", - тип өйрәтә торғайны. Бәлки, хәҡиҡәт барҙыр был һүҙҙәрҙә. Кәңәш-теләктәр юҡтан ғына бар булмай бит...**

ӘЙҘӘ, СӘЛӘМӘТ БУЛАЙЫҠ!

# УҪАҠ ЯПРАҠТАРЫ...

## аяҡҡа баҫтырҙы

**Социаль селтәрҙәге ҡайһы ғына төркөмгә инмә, аяҡ-ҡулы һыҙланыуға зарланыусылар күп. Үҙ тәжрибәмдән сығып, шундай кәңәштәр.**

Армиянан һуң ҡапыл ғына аяҡтарым һыҙлай башланы. Хатта һоноп ултыра алмай инем. Әсәйем бер пакет уҫаҡ япрағы йыйып алып ҡайтырға, уны ҡояшҡа, һап-һары булып бешкәнсе һалып ҡуйырға, һуңынан тәрән тасҡа һалып, өҫтөнә ҡайнап торған һыу ҡойорға һәм аяҡты бешермәҫлек булғас, тубыҡҡа тиклем аяҡтарҙы шунда тығып ултырырға ҡушты.

Шулай эшләнем дә. Беренсе тапҡырҙан уҡ ауырыу юҡҡа сыҡты. Ауырыуҙың бармаҡ остарынан сыҡҡаны һиҙелде хатта. Ә мин профилактика өсөн дауаны ике тапҡыр ҡабатланым. Шунан бирле, тфү-тфү, күҙ теймәһен, зарланғаным юҡ.

Мөхәүир хәҙрәт тә кешеләргә гел ошо ысулды өйрәткән икән. Ул, сир ныҡ көслө булһамы икән, хатта ҡырҡ уҫаҡтың япрағын йыйырға ҡушҡан. Юғиһә, йәйгеһен дарыуҙы тапап йөрөйбөҙ ҙә, ҡыш дарыуханаға йүгерәбеҙ. Аллаһы Тәғәлә башҡортҡа бөтәһен дә йәлләмәй биргән. Шуны эйәлеп алырға йыбанабыҙ. Яҙғанымдың ярҙамы тейер, тигән ышаныста ҡалам.

**Сәлим ШАРАПОВ.**

*✓ Үләндәрҙе билдәле бер ваҡытта ғына түгел, ә билдәле бер көндә йыйыу ҙа мөһим. Әгәр ҙә был ваҡытта йыя алманың икән, тимәк, киләһе йылды көтөргә ҡала.*



ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

## Өҙләүҙең бар хикмәте

Өҙләү сәнғәте шул хәтлем боронғо. Шунан сығып, башҡорт һәм япондарҙы бик боронғо халыҡ тип әйтеп була, сөнки ул сәнғәт иң беренселәрҙән булып яралған милләттәрҙә генә бар.

Өҙләү, бер яҡтан, рухты нығытһа, психологик торошто яҡшыртһа, икенсе яҡтан, өҙләү ваҡытында тын алыу юлдарына үҙенсәлекле массаж яһалып, ағзаларҙың эшмәкәрлеген яҡшырта һәм уларға тәнде хәлһеҙләндереүсе лайла йыйылмай, таҙа була. Юҡҡа ғына беҙҙең ата-бабаларыбыҙ көслө, сәләмәт рухлы, һаулыҡтары яҡшы һәм таҙа тәнле булмағандыр.

## Үләнгә ятыу

Ҡомға ятҡандағы кеүек, оҙонса соҡор ҡаҙып, эсенә кесерткән, дегәнәк япрағы, әрем һәм башҡа үләндәрҙе сабып алып тултыраһың. Үләндәр өҫтөнә ҡайнар һыу һибеп бешекләгәс, дауаланыусыны ятҡырырға. Уның өҫтөн шулай уҡ үләндәр менән ҡаплайһың да, башын ғына ҡалдырып, брезент менән ябаһың. Полиэтилен япһаң да була, боҫто сығармаһа, булған. Үләндәр һыуынғансы ятырға, быуындар һыҙлауы бөткәнсе ҡабатларға. Йөрәге һау кешегә был дауаны көн һайын эшләгәндә лә ярай. Үләндәрҙе һәр саҡ яңыртып торорға кәрәк, бер тотонолғандары икенсе ҡабатҡа ярамай. Ә ҡаҙылған соҡорҙо дауаланыусы ҡул-аяҡтары һыҙлауынан ҡотолғас, үҙе тигеҙләп күмеп ҡуя.

## Тирләтеү сирҙе ала

Минең әсәйем һалҡын тейҙереп ауырып киткән балаларҙы ла, ололарҙы ла киндер туҡымаға урап, тиҙ генә аяҡҡа баҫтырыр ине. Ҙур-ҙур ҡалын киндер сепрәк киҫәктәрен ҡайнар һыуға һалып һығып ала ла, быуы борлап торған көйө ауырыуҙы шуға урап, өҫтөнә ҡымтып юрған ябып ҡуя. Ауырыу йоҡлап китә лә, лысма тиргә батып уяна. Ҡоро кейем кейеп, ҡайнар сәй эсеүе була, йүнәлә лә китә. Һеҙгә лә кәңәшем шул: боронғоларҙың тәбиғи дауалау ысулына ҡолаҡ һалығыҙ.

## Мунса

Борондан башҡорттар мунса инеүгә ҙур әһәмиәт биргән. Бала тыуһа ла мунса яға һалып, тәүге эҫеһенә ҙур балаларҙы ебәргәндәр. Ҡаты эҫеһе бөткәс, йомшаҡ быулы мунсала бәпесте йыуындырып алғандар. Мунса индереү ҡырҡ көн буйы дауам иткән. Тап шуға ла бала таҙа, ныҡ, көслө булып үҫкән.

Шулай уҡ ҡапыл һәм ныҡ һалҡын тейҙергән осраҡтарҙа мунсалағы еңел быу менән һауыҡтырғандар. Мәҫәлән, яҙын һыу ташҡанда яңылыш боҙло һыуға төшөп һалҡын алдырған кешеләрҙе ете көн буйы мунса индереп, өйгә ҡайтҡас, толопҡа урап һалып шәбәйтеп алғандар. Миндекте бешекләй торған һауытҡа ауырыуына ҡарап төрлө-төрлө үләндәр өҫтәгәндәр.

## Һоло ла шифа

Һолоно бөйөргә, бауырға ултырған тоҙҙарҙы ҡыуыу өсөн ҡулланалар. Бының өсөн бер стакан һолоға бер литр һыу ҡойоп, бер сәғәт ҡайнатып, һөҙөп алырға кәрәк. Һыуы аҙайған булһа, шуға ҡайнар һыу өҫтәп, көнөнә өс тапҡыр яртышар стакан эсергә. Төнәтмәне ике тәүлек һыуытҡыста һаҡларға мөмкин.

Был процедураны аҙнаның һәр өс көнөндә, йә һәр айҙың ун көнөндә ҡабатларға кәрәк. Был дауаны ҡабул иткән көндәрҙә тоҙҙар шәберәк һәм зыянһыҙ ҡыуылһын өсөн төрлө сәйҙәр, һуттарҙы ғәҙәттәгегә ҡарағанда күберәк эсергә һәм организмды калий менән тулыландырыр өсөн көнөнә бер нисә йөҙөм, өс-дүрт күрәгә, ике-өс бөртөк ҡара емеш ашап ебәреү кәрәк.

**Флора БИКЕМБӘТОВА.**

ҺИММӘТЛЕ ФЕКЕР

# БАШҠОРТ ӘБҮҒӘЛИСИНАҺЫ...

## Рим Әхмәдовтың дауалау сере - үҙ ҡулдары менән йыйған үләндәрендә

(Башы 7-се биттә).

**➔ Һеҙҙең тәбиғәткә, үҫемлектәргә арналған әҫәрҙәрегеҙ үҙенә күрә фәнни хеҙмәт, халыҡ медицинаһы дәреслеген тәшкил итә хәҙер. Һеҙ үҙегеҙ ҙә яҙыусынан табипҡа, үлән белгесенә әйләнгәнһегеҙ түгелме?**

- Эйе, үләндәр менән мауығыуым ысын хоббиға әйләнде лә китте шул. Илле йыллап өйрәнәм үләндәр донъяһын. Уларҙы йыям, улар менән дауаланам һәм яҡындарымды дауалайым, һынауҙар үткәрәм. Үләндәр һәм үләндәр менән дауалау тураһындағы махсус әҙәбиәтте күҙәтеп барам, төрлө рецептар яҙып алам. Хәҙер минең 3 меңдән ашыу рецебым бар. Уларҙан мин бөтөн бер картотека төҙөп алғанмын. Әбүғәлисинаның "Дауалау фәне ҡанундары" тигән китабын минең кеүек ентекләп уҡыған берәй табип бармы икән?.. Тибет медицинаһы тураһындағы китаптарҙы ла шундай уҡ ентеклелек менән ҡат-ҡат уҡыйым. Уларҙы уҡыған һайын үҙеңә ниндәйҙер яңы мәғлүмәт алаһың. "Быныһы - ҡытайҙар ҡулланған дауалау алымы, быныһы - япондарҙыҡы, ә быныһы - тибет табиптарыныҡы", тип сағыштырам. Уларҙың ареалы төрлөсә булһа ла, ҡулланылышы тап килә икәнен асыҡлайым. Шунан рецепты ауырыуҙа һынап ҡарайһың һәм бер генә китапта ла тасуирланмаған, көтөлмәгән уңышҡа ирешәһең. Шулай итеп, төрлө урындан йыйылған белем үҙемдеке генә булған һығымталарға килтерә.

Ләкин мин үҙемде бағымсы ла, табип та тип иҫәпләмәйем. Мин үҙемде үләндәр тураһында мәғлүмәт йыйыусы коллекционер тип иҫәпләйем. Ғөмүмән, ҡайһы саҡта миңә әллә нисә ғүмер йәшәгәнмен һымаҡ тойолоп китә: беренсеһендә мин - яҙыусы, икенсеһендә - тәржемәсе, өсөнсөһөндә - үлән белгесе... Быңдай тойғо шунан килә: нимәгә генә тотонһаң да, профессионал булырға, үҙеңдең шөғөлөңдө төбөнә төшөп өйрәнергә кәрәк.

**➔ Үлән белгестәре күп, ләкин рәсми медицина ҡаршы тора алмаған ҡайһы бер сирҙәрҙе дауалап, барыһы ла һөҙөмтәгә ирешә алмай. Ә һеҙҙең тәжрибәлә быңдай еңеүҙәр тиҫтәләп. Дауалау алымығыҙҙың берәй сере бармы?**

- Юҡ, мин бер ниндәй ҙә сер яһамайым дауалау алымымдан. Минең китаптарымда дауалау алымдарым бик тәфсирләп яҙылған. Әгәр ҙә дауаланырға теләүсе ундағы тәҡдимдәрҙе тап мин һүрәтләгәнсә урын-еренә еткереп ҡуллана икән, шул уҡ һөҙөмтәгә ирешәсәк.

Шундай бер ваҡиға булды. Өршәк буйына үләндәр йыйырға барғайным. Бер ир менән танышып киттек. Минең үләндәр йыйыуымды күргәс, билдәле, был ир һөйләшеүҙе шул темаға бороп ебәрҙе. "Астма менән ауырыным,- тип һөйләп китте ул. - Бик оҙаҡ дауаланғандан һуң, ул сиремде еңдем. Ләкин күп тә үтмәй, аяҡ быуындарым һыҙлай башланы. Шул саҡ Рим Әхмәдов тигән кешенең дарыу үләндәре тураһындағы китабы килеп эләкте ҡулға. Шундағы ике рецептты яҙып алып, автор өйрәткәнсә ҡулланып ҡарағайным, тьфу, тьфу, ауыртыныуҙарымды ла оноттом..."

Яңы танышым, әлбиттә, минең баяғы китаптың авторы булыуымды белмәне, ләкин мин үҙемә тағы бер мәғлүмәт алдым: кешеләр, тимәк, минең китаптарым буйынса дауалана ала. Был мәғлүмәт мине тынысландыра, сөнки мин бит ауырыуҙарҙы ҡабул итмәйем, бары тик үҙемдең яҡындарымды, таныштарымды ғына дауалайым. Әлбиттә, бар кешеләргә лә ярҙам итке килә, ләкин был мөмкин түгел, мин бар кешеләргә лә үләндәремде еткерә алмаясаҡмын. Ә мин бары тик үҙ ҡулдарым менән йыйылған үләндәремә генә ышанам...

**➔ Тимәк, һеҙҙең дауалауҙың сере ошонда - үләндәрегеҙҙең үҙ ҡулдарығыҙ менән йыйылған булыуында?**

- Хикмәт - үләндәрҙе үҙ ҡулдарым менән йыйыуҙа һәм уларҙы билдәле бер ваҡытта йыйыуҙа. Элегерәк был хәҡиҡәтте уйҙырма тип иҫәпләнеләр, ләкин был минең ныҡлы инаныуым: күп үләндәрҙе ҡояш байыған саҡта йыйырға һәм мотлаҡ ҡулдар менән өҙөргә кәрәк. Ябай ғына бер миҫал. Бер саҡ Башҡортостан Фәндәр академияһының биологтары мин йыйған бер үләнде анализға алды. Икенсе көнөнә үк бер хеҙмәткәр шылтырата: "Рим Билалович, ҡайһы урындан йыйҙығыҙ был үҫемлекте?" "Иглин районынан", - тим. "Беҙ ҙә Иглин районынан йыйҙыҡ. Ләкин ни өсөн үләндәрҙең составында шундай айырма? Беҙ йыйған үләндең составында алкалоидтар кимәле 0,7-0,8 генә, ә һеҙҙекендә - 1,96..." "Ә һеҙ үләндәрегеҙҙе ҡайһы ваҡытта йыйҙығыҙ һуң?" - тип һораған булам, ә үҙем бының серенә шунда уҡ төшөнөп алғайным инде. "Иртәнге 8-ҙән 4-кә ҡәҙәре..." "Ә мин ҡояш байыған мәлдә йыйҙым..." Бына был күп тапҡырҙар һыналған һәм раҫланған хәҡиҡәт.

Һәм тағы: үләндәрҙе билдәле бер ваҡытта ғына түгел, ә билдәле бер көндә йыйыу ҙа мөһим. Әгәр ҙә был ваҡытта йыя алманың икән, тимәк, киләһе йылды көтөргә ҡала. Үләндәрҙән дарыу әҙерләүҙең дә, ауырыуҙы дауалай башлауҙың да тәғәйен көндәре бар. Был ҡанундар боронғонан килә, уларҙы мин үҙ күҙәтеүҙәрем, үҙ тәжрибәм, үҙ тойомлауҙарым менән тағы бер тапҡыр иҫбатланым һәм шуларҙы ҡулланам. Махсус календарь төҙөп алдым. Ғөмүмән, үлән дауаһы - ул бик ҡатмарлы, бик сетерекле, ҙур белем талап итә торған өлкә. Уның серҙәре бик күп. Был серҙәрҙең барыһын да асып бөтөү өсөн минең үҙемә тағы бер ғүмер кәрәк булыр ине, тим...

**➔ Рим Билал улы, үләндәрҙең ни тиклем шифалы икәнен белһәләр ҙә, бар кеше лә уны өйрәнә, йыя, ҡуллана алмай. Ә шулай ҙа ҡайһы бер үләндәрҙе, мәҫәлән, мәтрүшкәне, һәр ғаилә ҡышҡылыҡҡа әҙерләп ҡалырға тырыша. Бына шундай һәр кем таныған, аяҡ аҫтында булған тағы ниндәй үләндәрҙе ҡулланырға кәңәш итер инегеҙ кешеләргә?**

- Мәтрүшкә, һары мәтрүшкә - улары инде, ысынлап та, һәр ғаилә ҡуллана торған үләндәр. Ләкин урман-ҡырҙарға сығырға бик мөмкинселегең юҡ икән, үҙ баҡсандағы сүп үләндәре тип иҫәпләгән үҫемлектәргә лә иғтибар итергә була бит әле. Дегәнәкте генә алайыҡ. Яҙ башы менән мин уны ҡаҙып алам да, кимерәм дә йөрөйөм. Йәл, мин был ғәҙәткә һуңыраҡ өйрәндем. Йәшерәк саҡтан белһәм, ашҡаҙан-эсәк сирҙәренә тарымаҫ инем...

Рәсми медицина дегәнәктең шифаһын, дауалау үҙенсәлектәрен бик үк танып бармай, һәм уны сәс ҡойолғанда ҡулланырға кәңәш итеү менән сикләнә. Ә бына халыҡ медицинаһында уны яман шештән дауалай тип раҫлайҙар. Ҡулланылышы ошолайыраҡ: дегәнәк сәскәләрен сәй һымаҡ бешереп, ҡайнатмаһын эсергә; киптерелгән дегәнәк тамырын спиртта төнәтеп, ҡалаҡлап эсергә; яңы ғына ҡаҙып алынған тамырҙы ҡырғыста ҡырып, уны һары майҙа ҡайнатырға, һуңынан уға йомортҡа һарыһы өҫтәргә. Ғөмүмән, дегәнәктең барлыҡ сирҙәрҙән дә дауа икәнен мин үҙ тәжрибәмдә күп һынаным.

Сүп үләндәренән картуф баҡсаларында үҫкән аҡтамырҙы алайыҡ. Халыҡ медицинаһына арналған китаптарҙа аҡтамыр ҡайнатмаһы үпкә, ашҡаҙан-эсәк юлы ауырыуҙарынан, үт һәм бөйөр ташынан дауалау өсөн ҡулланыла, матдәләр алмашыныуы һәм тире боҙолоуынан ярҙам итә, тиелә. Уның ҡайнатмаһын шулай уҡ диатез, экзема осрағында балаларҙы йыуындырыу өсөн дә файҙаланалар. Кем белә, аҡтамыр үҙендә тағы әллә күпме серҙәр һаҡлайҙыр әле. Яҙ көндәрендә мин эт һәм бесәйҙәрҙең ошо үләнде шундай ҡомһоҙлоҡ менән кимергәнен күргәнем бар. Ни өсөн? Был да асылмаған сер булып ҡала. Башҡорттар юҡҡа ғына уны иң изге "аҡ" һүҙе менән атамағандыр ул...

Ғөмүмән, мин кешеләргә шуны кәңәш итер инем: дарыуҙарҙы аптекаларҙан эҙләмәгеҙ, уны үҙегеҙҙең аяҡ аҫтында табырға тырышығыҙ. Ана, әрем - ул күп сирҙәрҙән дауа, ана, кесерткән, бөтнөк, бәпкә үләне, арыҫлан ҡойроғо...

**ШУЛАЙ ИТЕП...**

**Ошонда Мостай Кәримдең һүҙҙәренә мөрәжәғәт итке килә: "Һин, Рим, бик бәхетле кеше. Беҙ, Башҡортостан яҙыусылары, барыбыҙ ҙа тиерлек ауылда тыуып үҫкәнбеҙ, ләкин, үҙебеҙ ҙә һиҙмәҫтән, ерҙән алыҫлаштыҡ. Һәм күпте юғалттыҡ. Һин, киреһенсә, тыуған ергә нығыраҡ яҡыная бараһың, унан илһам алаһың. Аҡ көнләшеү менән көнләшәм һинән. Һиндә хәҙер ике талант - яҙыусы таланты һәм халыҡ табибы таланты..." Ошо һүҙҙәргә ҡушылып, яҙыусы таланты һәр кемдә булмаһа ла, табиплыҡ һәләте, йәғни үҙеңде төрлө сирҙәрҙән һаҡлау инстинкты, тәбиғәт йоғонтоһо һәм шифалары тураһындағы белем һәр кем аңына бала саҡтан һалынған икәнде онотмайыҡ, юғалтмайыҡ шул һәләтте, тип әйтке килә.**

**Гөлфиә ЯНБАЕВА әңгәмәләште.**

**✓ Кешенең бер көнлөк рационында аҡһым, май, углеводтар мотлаҡ булырға тейеш. Әгәр ҙә организмға уларҙың береһе генә лә етмәй икән, кеше ауырыуға һабыша.**



ФӘҺЕМЛЕ ӘҢГӘМӘ

**Һуңғы осорҙа туҡланыуға бик ҙур иғтибар бүленә, телевидение, радио, гәзит-журналдарҙа ла һәр кем үҙенсә дөрөҫ туҡланыу серҙәрен асып, кешеләргә кәңәштәр бирергә маташа. Бигерәк тә ҡатын-ҡыҙҙарға төрлө ябығыу ысулдары тәҡдим ителә. Илле ике йыллыҡ хеҙмәт юлымдың егерме биш йылында гастроэнтеролог булып эшләп, көн дә туҡланыу проблемаһына бәйле ауырыуҙарҙы дауалап үткәргән кешемен. Төп кәңәшем: үҙегеҙ белмәгән, профессионал булмаған кешеләрҙең һүҙҙәренә ышанып, ашҡаҙаныгыҙ менән төрлө эксперименттар яһамағыҙ.**

# ТУҠЛАНЫУЫҢ ДӨРӨҪМӨ?

Дөрөҫ туҡланыуға бәйле мәсьәләләр тәү тапҡыр үткән быуаттың 80-се йылдарында ҡалҡып сыҡты. Шул осорҙа ашҡаҙан, бөйөрҙәге яман шеш, гастрит ауырыулы, үҙәк көйә, ашағы килмәй, йә күп ашайым, эсем ауырта, тип зарланған кешеләр һаны бигерәк тә күп булды. Был ауырыуҙар, әлбиттә, кешенең туҡланыу рәүеше яйға һалынмауы менән бәйле, сөнки дөрөҫ туҡланыу - ул ябай ғына мәсьәлә түгел. Кешенең йәшенә, эшенә, үҙенә генә хас ғәҙәттәренә ҡарап, һәр кемгә көнөнә нисә тапҡыр ашарға, күпме ашарға, ниндәй ризыҡтарға өҫтөнлөк бирергә кәрәк икәнен айырым билдәләү мөһим.

Туҡланыуҙа тигеҙлек һаҡларға һәм уны яйға һалып алырға кәрәк, тип әйтәбеҙ икән, тимәк, ашаған аҙыҡтың организмда килеше туҡланыуға тиклем эшкәртелеп, үҙләштерелеп бөтөүен күҙ уңында тотабыҙ. Бөтә эске ағзаларың да сәғәт кеүек эшләһен өсөн һәр ваҡыт өс ҡағиҙәне теүәл үтәргә кәрәк. Тәүгеһе - бер ҡапһаң, ике йот. Йәғни, ябай ғына итеп аңлатҡанда, бер тешләм икмәкте ике йотом һыу менән ашарға кәрәк. Хәҙер балалар гамбургер, бутерброд, чипсыларҙы ҡоролай ашап, кимереп йөрөйҙәр. Һуңынан улар үҙәк көйөүгә зарланып, дауаханаға килә, гастрит менән ауырыйҙар.

Икенсе мөһим ҡағиҙә - һәр ашағаныңдың яртыһы йәшелсә булырға тейеш. Хәҙер ҡала халҡының да күбеһенең шәхси баҡсаһы бар, ауыл ерендә йәшәүселәр йыл әйләнәһенә үҙҙәре үҫтергән йәшелсә-емеште ашай. Шулай ҙа күптәр көн дә төп ашамлыҡты ауыҙ итерҙән алда йәшелсәнән турама ашауҙы күҙ уңынан ысҡындыра. Мотлаҡ баҡсала үҫкән укроп, петрушка, сельдерей, салат япраҡтарын, помидор, кәбеҫтә, кишер, ҡабаҡ, ҡыяр, сей сөгөлдөр ашарға кәрәк. Былар кеше организмын кәрәкле күҙәнәклек (клетчатка) сығанағы менән тәьмин итә, ашҡаҙан-эсәк ағзалары эшен яйға һала.

Беҙҙең ата-бабаларыбыҙ ҙа дөрөҫ туҡланыу тураһында бик күп нәмә белгән. Улар төрлө миҙгелдә ҡайҙа ниндәй үлән үҫә икәнен самалап, шунда малдарын да көтөп, үҙҙәре лә файҙалы еләк-емеш, үләндәр менән туҡланған. Башҡорттар бары тик мал итен генә ашап йәшәмәгән, уларҙың ризығы төрлө булған, эсемлектәрҙе лә бик төрләләндереп әҙерләгәндәр. Һөттән бик күп төрлө ризыҡтар - ҡымыҙ, ҡатыҡ, ҡорот, айран эшләгәндәр. Ә беҙ бөгөн былдай рационды онотҡанбыҙ. Ҡасан нимә теләйбеҙ, ҡул аҫтында нимә бар, шуны тотабыҙ ҙа бешерәбеҙ. Кешенең бер көнлөк рационында аҡһым, май, углеводтар мотлаҡ булырға тейеш. Әгәр ҙә организмға уларҙың береһе генә лә етмәй икән, кеше ауырыуға һабыша. Аҡһым организм өсөн иң кәрәкле компонент. Әммә майҙар һәм углеводтар ҙа мөһим, уларһыҙ кеше йәшәй алмай. Мәҫәлән, баш мейеһе, эндокрин биҙҙәр нигеҙҙә май берләшмәләренән тора, аҙыҡтан алған майҙар ярҙамында яңыра. Шуға күрә, туң майға ҡарағанда күберәк үҫемлек майын (көнбағыш, етен, гәрсис, зәйтүн майҙары) ҡулланырға кәрәк. Углеводтар шәрбәтле ашамлыҡтар составына инә. Әммә күптәр һимерәм тип уйлап, майлы аҙыҡтан ғына түгел, хатта углеводтарға бай ашамлыҡтарҙан да баш тарта. Аҡ икмәк, булка, торт, ҡоймаҡ, туҡмас, макарон, кәнфит, еләк-емеш ҡайнатмаһы, һуттарҙа булған углеводтар ғына етмәй. Организмды яҡшы формала тотоу өсөн кәрәкле углеводтарҙы емеш-еләктәрҙән (әберсә, крыжовник, ҡарбуз, ҡауын, һ.б.), йәшелсәнән (кишер) һәм башҡорт балынан алырға була. Самаһын белеп ашаһаң, һимереү ҡурҡыныс янамай. Еләк-емеште ҡайнатыу урынына, әберсә һәм ҡарағатты иҙеп, сейө өҫтәп һалып, шуға 1:1 нисбәтендә шәкәр ҡушып болғатып, һыуытҡыста тығып ҡуйырға мөмкин. Был ҡатнашмала төрлө файҙалы витаминдар һаҡлана.

Ниһайәт, өсөнсө ҡағиҙәгә лә килеп еттек: ашауың ниндәй эш башҡарыуға һәм һаулығыңа ярашлы билдәләнергә тейеш. Дөйөм алғанда, кеше көнөнә өс тапҡыр ашаһа - шул норма. Иртәнсәк йәшелсә, эшкә йыйынған арала тиҙ генә бешерелгән бутҡа, йә ҡыҙҙырылған йомортҡа, йә кисәгенән ҡалған бәрәй ашамлыҡ һәм һут, минераль һыу йәки кефир, ҡатыҡ эсергә кәрәк. Ашағандан һуң сәй эсмәй торорға, саҡ ҡына сабыр итегеҙ. Сәйҙә беҙ составында кофеин матдәһе булған өсөн ҡулланабыҙ, әммә унда тағы ла танин матдәһе лә бар. Ул ашҡаҙанды ҡоро штора торған матдә. Ашау артынса уҡ сәй эсһәң, танин ашҡаҙан һутының структураһын боҙоуҙан тыш, ризыҡтарҙа булған файҙалы витаминдарҙы ла тарҡата, ашҡаҙандың лайлалы тиресәһен "корота" һәм йылдар үтеү менән "атрофик гастрит" тип аталған сиргә сәбәпсе була. Бигерәк тә ауыл халҡы ярты сәғәт һайын сәй эсергә күнеккән, һөҙөмтәлә уларҙың күбеһе ашҡаҙандың әселеге етерлек кимәлдә булмауынан яфалана. Сәйҙе ашағандан һуң 20-30 минут үткәс эсергә була. Төшкө аш ваҡытында ла иң тәүҙә йәшелсә турамаһы ашарға кәрәк. Унан һуң итле аш аша. Бер көн йылҡы итенән, икенсе көн ҡош итенән, өсөнсө көндә балыҡтан бешерергә була ашты. Йылҡы ите - иң файҙалыһы, унын составында холестерин күп түгел. Шунлыҡтан, склероз менән ауырыу ҡурҡынысы янамай. Итле аштың һурпаһына көн дә төрлө ярмалар, йәшелсә һалып, төрләләндереп ашаһаң, ялҡытмай ҙа. Киске ашты сәғәт алтыла самалап ашарға, тип иҫкәртеү бик үк дөрөҫ түгелдер. Һәр кем үҙенең һаулығын хәстәрләп, физик эш башҡарып арып ҡайтыуына йәки, киреһенсә, көнө буйы бер урында ултырып ҡына эшләүенә ҡарап туҡланырға тейеш.

Бына шулай, кешенең һаулығы унын туҡланыу рәүешенә туранан-тура бәйләнгән. Дөрөҫ туҡланмайһың икән, самалап, көнөнә өс тапҡыр ашамайһың, аҙыҡты төрләләндермәйһең икән, организм хәлһеҙләнеп, төрлө ауырыуҙарға бирешә башлай. Шуны ла әйтеп үтергә кәрәк: ҡатын-ҡыҙҙар зифа буй-һынын һаҡлайым тип, төрлө диеталарға ултыра, әҙ ашай, йәки бөтөнләй айырып ашауға күсә. Төрлөсә рекламаланған, маҡталған ябығыу буйынса кәңәштәрҙе тыңламаҫҡа кәңәш итәм. Бик тә бик артыҡ ауырлыҡ йыйып ташлаһаң, көн һайын ун мең аҙым атларға кәрәк. Ябай итеп әйткәндә, һинең бер аҙымың яҡынса алтмыш-етмеш сантиметр булһа, көнөнә 6-7 километр юлды йәйәү үтергә кәрәк. Ҡалала туҡталыштарҙа күҙгә салына: балалар бер туҡталышты ла трамвайға ултырып үтергә ғәҙәтләнгән. Ә ауыл ерендә трамвайҙар, троллейбустар йөрөмәй. Һәм унда эш кешеһе бер ҡасан да һимереп, артыҡ ауырлыҡ йыйыуына зарланып ултырмай. Улар йәйәүләп йөрөй, ауыр физик эш эшләй. Беҙҙең халыҡҡа көнбайыштың ғәҙәттәре, закондары килешмәй. Шуға, ниндәйҙер гәзит-журналдарҙан ябыҡ кешеләрҙе күреп, улар кеүек ябығырға ниәтләнеп, һаулығығыҙҙы ҡаҡшатып, ғүмер оҙайлығын ҡыҫҡартыуға юл ҡуймағыҙ.

**Юнир ВӘЛИЕВ,**
**Башҡортостан Республикаһының атҡаҙанған табибы.**

БЕЛМӘҺӘҢ - БЕЛ!

# ИКМӘК ФАЙҘАЛЫМЫ?

**Хәҙерге диетологтар бөтәһе лә икмәк кешене һимертә, уны рациондан алып ташларға кәрәк, тигән ҡараште. Әммә Сидней ҡалаһы белгестәре был фекергә ҡаршы сыға, улар ун йыл дауамында үҙ теләктәре менән тикшеренеүҙә ҡатнашыусы кешеләрҙең туҡланыуын күҙәтә. Һөҙөмтәлә, даими рәүештә икмәк ашаусылар диабет йәки эсәктәге яман шеш ауырыуына бик һирәк дусар булыуын асыҡлай.**

Ғалимдар фекеренсә, бөтә ғиллә иген культураларының составындағы күҙәнәклектә (клетчатка). Был матдә ашҡаҙанда эшкәртелмәй һәм эсәккә тиклем төшөп етә, уның торошон яҡшырта һәм артыҡ бөтә ҡалдыҡтарҙы тышҡа сығара. Эсәктең торошо яҡшы икән, бер ниндәй шеш тә барлыҡҡа килмәй. Бынан тыш, күҙәнәклек оҙаҡ эшкәртелә һәм кеше үҙен туҡ тоя.

Һаулыҡ өсөн бигерәк тә ярҙыртылмаған бойҙай файҙалы. Уларҙа күҙәнәклектән тыш, организм өсөн кәрәкле, алыштырғыһыҙ аминокислоталар, В төркөмө витаминдары, төрлө минералдар, ҡатмарлы углеводтар бар. Шуға ла борондан икмәк кеше өсөн иң мөһим аҙыҡ һаналған. Элек уны ярҙыртылмаған бойҙай ононан бешергәндәр, араһында көрпәһе лә күп киткән. Ә хәҙер икмәк бешергәндә таҙартылған он алына, һуңынан ул организмдан тулыһынса сығып бөтмәй. Был икмәк эстә лайлалы йомарлам булып йәбешеп ҡала, унда төрлө ауырыуҙар барлыҡҡа килтерә торған микробтар үрсей башлауы бар. Былдай ондоң составында витаминдар ҙа, минералдар ҙа юҡ. Сөнки улар барыһы ла ашлыҡты һуғып алған саҡта унын ҡабығында ҡала. Бынан тыш, ашлыҡты һуғып, ярҙыртылған бойҙайҙан он тартҡанда бөтә органик тоҙҙар юҡҡа сыға. Аҙаҡ ул ондо байыҡтырыу тәбиғи витаминдарҙы кире ҡайтармай. Икмәк элекке кеүек һурҙырып тартылған йәки эре тартылған арыш, бойҙай оно һәм тәбиғи әсеткенән бешерелергә тейеш, ти белгестәр. Шул саҡта ғына унын бөтә файҙалы үҙенсәлектәре һаҡланасаҡ. Таҙартылған он һәм яһалма сүпрәнән бешерелгән ҡамыр аштарынан баш тартырға кәрәк. Сөнки аҡ икмәк бешергәндә бойҙайҙың йомшаҡ сорттары ҡулланыла, уларҙа глютен матдәһе күп. Глютен үҙе лә төрлө матдәләргә тарҡала, улар үҙ сиратында асығыу тойғоһон көсәйтергә һәләтле. Шунлыҡтан, ярты батон икмәк ашаһаң да ҡайны саҡта асығыу тойғоһо үтмәй, тағы ла ашағы килеп тик тора. Бына шулай, таҙартылған бойҙай ононан бешерелгән икмәктең зыяны 450-500 килокалорияға тиклем барып етеүе бар.

Диетологтар шыттырылған бойҙайҙан бешерелгән әсетелмәгән икмәкте иң файҙалыһы, тип иҫәпләй. Унда углеводтар, минералдар, витаминдар - барыһы ла бар. Был икмәк үҙәкте көйҙөрмәй, ашҡаҙанға ла ауыр булмай. Ярҙырылмаған бойҙайҙан бешерелгән икмәктә күҙәнәклек күп, ул эсәктең эшен яйға һала. Былдай икмәкте бешергәндә ҡайһы берҙә тәм өҫтәү ниәтендә көнбағыш йә кунжут орлоҡтары ҡушалар. Улар икмәктең калорияһын арттырыуын күҙ уңында тоторға кәрәк. Составында иң күп микроэлементтар булған икмәк - арыш икмәге. Унда баҡыр, марганец, цинк, тимер матдәләре бар. Бынан тыш, арыш икмәгендә лизин күп. Ул матдәләр алмашыныуы өсөн кәрәкле аминокислота, калорияһы ла түбән. Шулай уҡ, ярҙырылмаған бойҙайҙан махсус диета өсөн эшләнгән икмәктәр ҙә файҙалы (хлебцы). Улар ашты ашҡаҙанда тотоп ҡала һәм шунлыҡтан кеше оҙаҡ ҡына асыҡмай йөрөй. Диабет, һимереү менән яфаланғанда, атеросклероз менән ауырығанда уларҙы күберәк ашарға мөмкин.

✓ ***Иғтибарығыҙҙы проблемаларға сарыф иткәнсе, иң яҡшыһы - яратҡан эшегеҙ менән шөғөлләнегеҙ, күберәк хәрәкәтләнегеҙ, ыңғай ҡарашлы кешеләр менән аралашығыҙ. Тыныс музыка тыңлағыҙ, файҙалы китаптар уҡығыҙ.***



МОСОЛМАН ӘҘӘБЕ

# ТЫЙЫЛЫРҒА ТЕЙЕШЛЕНЕҢ...

## иң-иң хәтәре ошоноһо

**"Эй, иман килтергән әҙәмдәр, үҙегеҙгә бирелгән ризыҡтарҙың саф-таҙа, хәләл булғандарын ғына ашағыҙ. Аллаһ һеҙгә бары тик үләкһә, ҡан, сусҡа ите ашауҙы һәм Аллаһтан башҡа затҡа бағышлап һуйылған итте харам ҡылды. Ләкин мәжбүр хәлдә ҡалһа, саманан тыш булмағанда, әҙ миҡдарҙа ашаһа, гонаһ булмаç. Шик юҡ, Аллаһ ярлыҡаусы һәм рәхимлелер". /"Һыйыр" сүрәһе, 2:173/.**

Сусҡа итен ризыҡ урынына ҡулланыу кеше сәләмәтлеге өсөн бик ҡурҡыныс һәм зарарлы. Бының шулай икәнен кешеләр элек-электән белә, әммә уны ҡулланыуҙы дауам итә. Сусҡа ниндәй генә гигиеник шарттарҙа аçыралмаһын һәм таҙа аҙыҡ менән туҡланмаһын, ул барыбер үҙ бүлендектәре (һейҙек, тиҙәк) менән туҡланған хайуан булып ҡала. Ошондай физиологик үҙенсәлеге арҡаһында уның организмы башҡа бөтә хайуандар менән сағыштырғанда күберәк антиесемдәр етештерә. Бөтә был антиесемдәр һәм үçеү гормондары матдәләр алмашынған ваҡытта тәбиғи рәүештә сусҡаның мускулдар туҡымаһына барып эләгә. Сусҡа итендә холестерин һәм липидтар кимәле лә бик юғары. Тикшереүҙәр һөҙөмтәһендә шул асыҡланды: тап ошолар, йәғни антиесемдәр, үçеү гормондары, холестерин һәм липидтар кимәленең юғары булыуы арҡаһында сусҡа ите кеше сәләмәтлегенә ысын ҡурҡыныс менән янай.

Статистика мәғлүмәттәре күрһәтеүенсә, сусҡа итен АҠШ-та һәм Германияла иң күп ҡулланыусылар йәшәй, тап шуға ла был илдәрҙә йәшәүсе халыҡтың яртыһынан күбеһе һимеҙлектән яфалана. Сусҡа итенән торған туҡланыу рационы кеше организмын үçеш гормоны һөжүменә дусар итә. Шул арҡала артыҡ килограмдар йыйыла, аҙаҡ уларҙан телә-һә ниндәй диета менән дә ҡотолоп булмай, улар май ҡатламы булып ятып, буй-һынды үҙгәртеүгә алып килә.

Быларҙан тыш, сусҡа ите йыш ҡына кеше организмына зарарлы паразиттар, мәçәлән, сусҡаның мускулдар туҡымаһында тупланған түңәрәк ҡорттар - трихиндар йоҡтора. Кеше организмына барып эләккәс, был трихиндар йөрәк мускулдарына урынлашып, шунда үрсей башлай һәм кешегә үлем ҡурҡынысы тыуҙыра.

Бөтә был сәбәптәрҙең барыһы ла беҙгә Хоҙайҙың сусҡа итен ашауҙы тыйыуының мәғәнәһен асып һала. Бынан тыш, Аллаһының тыйыуы - ул кешеләрҙе сусҡа итенең зарарлы йоғонтоһонан һаҡлау ул. Хатта иң стерилле шарттарҙа үçтерелһә, әллә ниндәй эшкәртеүҙәргә дусар ителһә лә сусҡа итенең был үлемесле зыянынан ҡотолоу мөмкин түгел.

Теге быуаттың 20-се йылдарына тиклем кешеләр сусҡа итенең кеше организмына туранан-тура зыян итеүен белмәгән. Шаҡ ҡатырғыс факт: 14 быуат элек, кешелек әле биология, микробтар, бактериялар, трихиндар, гормон һәм антиесемдәр тураһында белмәгәндә, Ҡөрьәндә сусҡа итенең зыяны һәм уны ҡулланыуҙы тыйыу тураһында туранан-тура иçкәртеү яҙылған була. Әйткәндәй, хәҙер медицина ла сусҡа итенең зыянлы булыуын һәм кеше организмы ихтыяжына физиологик яҡтан тап килмәүен раçлай.

**"Ҡөрьән мөғжизәһе" китабынан.**

СӘЛӘМӘТЛЕК ӘЛИФБАҺЫ

**Олоғайыуҙы организмдың гендар тарафынан һалынған йәшәү функциялары гармониялы түбәнәйеүе тип ҡылыҡһырларға кәрәк. Әлегә "мәңгелек двигатель" уйлап тапмағандар, шуға күрә ҡартайыу - тәбиғи физиологик процесс. Ә инде кешенең тиҙ ҡартайыуы йәки был процестың оҙаҡҡа һуҙылыуы уның тормош рәүешенә туранан-тура бәйле. Юҡҡа ғына социологтар һәм медицина хеҙмәткәрҙәре ҡулланылышҡа "тормош сифаты" тигән билдәләмәне индермәгән. Ул кешенең үҙ тормошо менән ҡәнәғәтләнеүенән һәм уны баһалауынан тора. Ҡайһы берҙә оло йәштәге кешеләрҙе көс-ҡеүәте, энергияһы ташып торорға тейешле йәштәр менән сағыштыраһың да, уларҙың физик һәм интеллектуаль әүҙемлегенә аптырайһың, ысынлап та йәндең ҡартаймауына инанаһың. Шуға күрә, ҡартлыҡты тормоштоң айырым бер осоро тип ҡабул итергә кәрәк. Был ваҡытта кеше тормош маҡсаты һәм көйләнешенә, әүҙем тормош позицияһына эйә булырға, бәхетле тормош осорон оҙайтыу өсөн үҙенең һәм яҡындарының сәләмәтлеге хаҡында хәстәрлек күрергә тейеш. Оло йәштәгеләргә сәләмәтлектәрен һаҡлау һәм нығытыу өсөн нимә тәҡдим итергә була? Ғөмүмән, сәләмәт тормош алып барыу буйынса барлыҡ күрһәтмәләр ҙә ололар өсөн дә көнүҙәк. Төп принциптар булып физик әүҙемлек, рациональ туҡланыу, стрестар менән көрәш, әүҙем тормош һәм социаль позиция, дарыуҙар ҡабул итеүгә дөрөç ҡараш тора.**

# БЕР ОЛОНО, БЕР...

## табипты тыңла!

### Хәрәкәт әүҙемлеге

Антиклыҡ заманында Боронғо Греция философы Аристотель, "Хәрәкәт - ул тормош", тигән һәм был ололар өсөн дә бик мөһим. Бик күп әүҙем кешеләр, хаҡлы ялға сыҡҡас, аҙ хәрәкәтләнә башлай. Даими физик күнегеүҙәрҙең йөрәк-ҡан тамырҙары һәм тын юлдары системаһының, быуындарҙың функциональ мөмкинлектәрен һаҡлауын, иммунитетты нығытыуын, аҡыл эшмәкәрлеген арттырыуын һәм күңелде күтәреүен онотторға ярамай. Киреһенсә, физик ғәмһеҙлек матдәләр алмашыныуы процесын яйлатып, ҡартайыуҙы тиҙләтә. Бында шуны ла онотторға ярамай - физик көсөргәнештең интенсивлығы оло кеше мөмкинлектәренә тап килергә һәм сәләмәтлеккә зыян итмәçкә тейеш. Иң хәүефһеҙ һәм һөҙөмтәле ысулдар - гимнастика күнегеүҙәре һәм саф һауала йөрөү. Мөмкин булғанда, табиптар менән кәңәшләшеп, көсөргәнеште арттырырға була (еңелсә йүгереү, велосипедта, саңғыла йөрөү, йөҙөү һ.б.). Әммә иң мөһиме - күнегеүҙәрҙең сәләмәтлек өсөн файҙаһын аңлап, уларҙан ҡәнәғәтлек алып, даими шөғөлләнергә кәрәк.

### Рациональ туҡланыу

Рациональ туҡланыуҙың төп принцибы булып организмға етерлек күләмдә аҡһым, витаминдарҙың, макроэлементтарҙың (кальций, магний, калий), микроэлементтарҙың (тимер, йод, селен һ.б.), клетчатканың (күҙәнәклек) инеүе һәм аҙыҡта аш тоҙон, шәкәрҙе, туң май ҡулланыуҙы сикләү тора. Организм өсөн аҡһым сығанағы - һимеҙ булмаған мал ите һәм ҡош ите, балыҡ, сырҙар, майһыҙландырылған һөт продукттары, ҡуҙаҡлылар. Әммә бында ла сама белеү кәрәк - аҡһымдың күп булыуы ла ҡанды әселәндерә һәм быуындарҙың ауырыуына, мәçәлән, подаграға килтереүе мөмкин. Макро- һәм микроэлементтар инһен өсөн көнөнә 400 грамм йәшелсә, емеш-еләк (шул иçәптән кипкәндәрен дә), күберәк йәшел тәмләткестәр ашарға кәрәк. Күп булмаған сәтләүек порцияһы организмды кәрәкле минералдар һәм витаминдар менән байытыр. Шулай уҡ клетчаткаға, епсәләргә бай аҙыҡ-түлеккә лә етди иғтибар бүлергә кәрәк. Клетчатка, түбән калориялы һәм организмға кәрәкле эсәк бактериялары эшмәкәрлеге өсөн кәрәк, ә аҙыҡ епсәләре токсиндарҙы сығара һәм тиҙәкте нормаллаштерә. Шуға күрә эшкәртелмәгән аҙыҡ-түлеккә: ярмаларҙың тупаç сортына, йәшелсә, емеш-еләккә өçтөнлөк бирергә кәрәк.

Тоҙ артыҡ булһа, ул артериаль ҡан баçымын күтәрә, һыуҙы тотҡарлай һәм шешенеүгә килтерә. Шәкәр күп булған аҙыҡ-түлек ризыҡтың калориялылығын күтәрә, һимереүгә, шәкәр сиренә сәбәп була. Шуны уҡ майҙар, бигерәк тә туң майҙар тураһында әйтергә мөмкин. Артыҡ килограмдар бер кемгә лә сәләмәтлек өçтәмәйәсәк.

Шулай уҡ, кире күрһәткестәр булмағанда, көнөнә 1,5 - 2 литр һыу, сәй, тәбиғи һуттар, морстар эсергә тырышығыҙ. Ә инде ризыҡты бәләкәй порцияларға бүлеп ҡабул итегеҙ. Ризыҡ әҙерләгәндә, бешереүгә, үҙ һутында быҡтырыуға өçтөнлөк бирегеҙ. Йоҡлар алдынан тәғәмләнмәгеҙ. Иң мөһиме - ризыҡ ҡабул иткәндә сама белегеҙ.

### Стрестарға ҡаршы көрәш

Беҙ йәмғиәттә йәшәйбеҙ һәм төрлө факторҙар, шул иçәптән кире факторҙар, йоғонтоһона бирешәбеҙ. Улар - эштәге, ғаиләләге проблемалар, киң мәғлүмәт саралары яңылыҡтары һ.б. Һәр ҡайһыһына мөнәсәбәтебеҙҙе билдерәбеҙ, анализлайбыҙ, һөҙөмтәлә аңда эмоциялар, күңел торошо, тирәяҡтағылар менән мөнәсәбәттә сағылған яуап реакцияһы барлыҡҡа килә. Былар барыһы ла психоэмоциональ фонды тыуҙыра. Бик йыш яҡшы кәйеф ҡапыл насарая, ҡурҡыу, хәүеф тойғоһо урап ала, һөҙөмтәлә сәләмәтлек насарлана - баш ауырта, йоҡо ҡаса, йөрәк эшмәкәрлегендә өҙөклөк барлыҡҡа килә. Ҡайһы берҙә был торош етди невроз һәм депрессияға барып етә. Шуны ла билдәләп китеү зарур - ололар стресҡа күберәк бирешә. Әгәр бик күп кире факторҙарға йоғонто яһай алмаһаҡ, уны ҡабул итеүебеҙҙе үҙгәртә алабыҙ. Ҡайһы бер ваҡытта проблемаға икенсе күҙлектән ҡарап, уның ыңғай яҡтарын күрергә мөмкин. Бәғзе әйберҙәргә бөтөнләй иғтибар итмәçкә һәм юҡ-бар өсөн көйһөҙләнмәçкә кәрәк. Башҡаларҙың ваҡ хатаһына иғтибар итмәгеҙ, ә тормоштоң ыңғай яҡтарына, үҙегеҙҙең мөмкинлектәрегеҙгә һәм маҡсаттарығыҙға иғтибар йүнәлтегеҙ. Иғтибарығыҙҙы проблемаларға сарыф иткәнсе, иң яҡшыһы - яратҡан эшегеҙ менән шөғөлләнегеҙ, күберәк хәрәкәтләнегеҙ, ыңғай ҡарашлы кешеләр менән аралашығыҙ. Тыныс музыка тыңлағыҙ, файҙалы китаптар уҡығыҙ. Сәләмәтлек өсөн шулай уҡ етерлек һәм тыныс йоҡо ла кәрәк. Бер үк ваҡытта иртәрәк ятып, иртәрәк торорға тырышығыҙ. Йоҡлар алдынан ашамағыҙ, ә саф һауала йөрөгөҙ. Әгәр был кәңәштәрҙең береһе лә файҙа бирмәһә, ваҡытында табипҡа мөрәжәғәт итегеҙ.

### Дарыуҙар

Ысынлап та, ололар йәштәргә ҡарағанда күберәк дарыу эсә һәм был уларҙың күберәк хроник ауырыуҙарға эйә булыуынан, ваҡыт үтеү менән уларҙың артыуынан килә. Ниндәй дарыу эсергә кәрәклеген дауалаусы табип менән кәңәшләшеп һайлаһағыҙ, яҡшыраҡ, сөнки ул пациенттың сирен һәм уның үҙенсәлектәрен иçәпкә ала. Бик йыш сәләмәтлек күрһәткестәре бик яҡшы булған, шул уҡ ваҡытта дарыу ҡабул итмәгән ололарҙы осратырға мөмкин һәм был ҡыуаныслы. Әммә күпселек осраҡта дарыуҙар ауырыуҙар киçкенләшмәһен һәм организмдың эшмәкәрлеген көйләү өсөн кәрәк, ә ҡайһы бер осраҡта дарыуһыҙ бер нәмә лә эшләп булмай. Бында ла йәш һәм шәхси үҙенсәлектәрҙе иçәпкә алып, табип тәғәйенләгән дарыуҙарҙы уның контроле менән генә эсергә кәрәк. Ниндәйҙер осраҡта ололарға препараттың дозаһын кәметергә лә ҡушыла. Әгәр дарыуҙың нимәгә йоғонто яһағанын белһәгеҙ, тағы ла яҡшыраҡ, сөнки ҡайһы берәүҙәр үҙ белдектәре менән препаратты ҡулланыуҙы туҡтата һәм был уларҙың сәләмәтлегенә кире йоғонто яһай. Шуға күрә, ниндәйҙер ғәмәл ҡылыр алдынан, дауалаусы табибығыҙ менән кәңәшләшегеҙ.

**ШУЛАЙ ИТЕП...**

**Юҡҡа ғына "Ҡартлыҡ - яҡшы яҡҡа үҙгәреү һәләтен юғалтыу", тимәйҙәр. Шуға күрә, маҡсатығыҙ бар һәм уға табан хәрәкәт итәһегеҙ икән, тимәк, һеҙ әле ҡарт түгел. Тулы ҡанлы, бәхетле тормош өсөн йәш кәртә түгел. Әүҙем тормош позицияһын һаҡлағыҙ һәм сәләмәт булығыҙ!**

**Марат АҠБҮЛӘКОВ,
5-се ҡала клиник дауаханаһының медицина профилактикаһы кабинеты табибы.**

***✓ Ете балаға ғүмер биреп тә, атаһы нигеҙенә йән өрә алмаҫмы икән ни Зәйнулла? Ышаныуы ауыр, ләкин хәл шуға бара төҫлө. Хәҙерге йәштәргә үткән ғүмерҙәр эҙен һаҡлаған тыуған ер кәрәкмәй кеүек.***

**Байгилде МОТАЛЛАП**

# Вариҫтар

**Хикәйә**

Һаҡмар миллион йылдар буйы Урал тауын йыуып үҙенә юл яра. Арыуҙы-талыуҙы белмәй аға ла аға. Көсө етмәгән ҡая таштарҙы урап үтә, үҙәне бормалана, бөгөлдәре хикмәтлерәк ҡиәфәт ала шуға. Зәңгәр таҫма, тау һыртына йә яҡынлашып, йә алыҫлаша биреп, уның йөҙөнә буй-буй семәр һала. Диңгеҙгә - сикһеҙ киңлеккә, ярһыҙ даирәгә, иреккә - ашҡынған йылғаға быны бер ҙә кәрәге юҡ. Шуға ла ул үҙ юлын ҡыҫҡартырға ынтыла: яҙғы ташҡында - ажарланып, йәйге һиллектә семтеп-семтеп кенә булһа ла ташты йыуа, юлын туралай.

Һаҡмар менән Урал тауы араһында мәңгелек көрәш бара...

Мәғрүр Ҡурғы ҡаяһы ышығында Һаҡмарҙы һыулап ултырған утыҙ өйләк ауыл халҡы ошо көрәштең тере шаһиты. Бала саҡтан алып баҡыйлыҡҡа киткәнсе күреп йөрөйҙәр ике бәһлеүәндең айҡашҡанын. Ныҡышмал ынтылыштары, үҙ урындарында сигенмәҫтән ныҡ тороуҙары кешеләрҙе һоҡландыра, үрнәк бирә, йәшәү сәме өҫтәй. Һаҡмарҙы ла, Ҡурғы ҡаяһын да ярата улар. Күңелдәре иләҫләнеп торһа, бейеккә күтәрелеп, донъяға баҡалар, үҙҙәренә генә таныш һуҡмаҡтар буйлап ҡыҙыралар, ҡаяның ҡытыршы йөҙөнә сикә терәп, уның менән өнһөҙ серләшәләр, йылғаға төшөп бит сылаталар, таш йыуып сылтыраған ағын һыу моңон тыңлайҙар һәм тормош буйлап артабан атлап китәләр.

Элегерәк шулай ине...

Хәҙер кешелә ғәм башҡасараҡ.

Зәйнулла бөгөн иртә менән балыҡҡа төштө. Ул - ошо ерҙә тыуып үҫкән, инде алтмышҡа етеп барған ир-уҙаман. Төҫ-ҡиәфәте ярайһы таушалған, йөҙө лә йонсоу. Ғүмере буйы ер эшендә: иген дә игә, совхоз малын да баға, үҙ хужалығын да тырышып алып бара. Эш араһында ете бала үҫтерҙе, алтауһын башлы-күҙле итте.

Һүҙсән, шаян егет ине заманында. Хәҙер ауыҙын һирәк аса. Уйланып, эстән генә һыҙып тик йөрөй. "Ошоноң өндәшмәүен!" - тип үртәләнә ҡатыны. Һүҙ ҡәҙере киткән заманда, нимәһен хәбәр һөйләргә, һауа тетрәндерергә. Кистән килешеп, ҡул бирешеп таралышаһың да, иртәгеһенә ҡолас ташлап эшкә тотонам, тиһәң, һүҙ беректергән кешең килеп күҙен дә күрһәтмәй. Ул ауылда ла юҡ - әллә ҡайҙа китеп олаҡҡан. Аҙаҡтан: "Әлләсе, совхоз үҙәгенә сыҡтым да киттем шул", - ти, йә башҡаса сала-сарпы аҡлана бер ни ҙә булмағандай. Быңдай ибәтәйһеҙ хәлдәр рәткә алдына сығып тик тора.

Ауыҙ асып хәбәр әйтһәң - көн аҙағына ул һинә, ҡырҡҡа төрләнеп, кире әйләнеп ҡайта. Һүҙ йөрөтөүгә һәр кем маһирланып алды. Ире лә, бисәһе лә. Ғәжәп!

Тормош та аңлайышһыҙ әллә ҡайҙа табан үҙгәрҙе хәҙер. Кеше тамырһыҙ ҡамғаҡ һымаҡ булып китте - аумаҡай, сабырһыҙ, бер нәмәне сәйнәһә, сүбәккә әйләндермәй туҡтамай. Шуларҙы уйлай-уйлай уйылып китерҙәй була Зәйнулла. "Боҙолдо, халыҡ, боҙолдо", тип уфтана әйләнгән һайын.

Йылға буйына бөгөн балыҡтан да бигерәк, күңеленә дауа эҙләп килгәйне. Тик оҙаҡ ултырырға яҙманы уға уйҙарына бирелеп.

- Хәйерле иртә, ағай, - тип сәләмләне Һаҡмар үренән килеп төшкән таныш булмаған әҙәм.

Ҡала кешеһе икәне әллә ҡайҙан күренеп тора. Артыҡ бер ни ҙә кеймәгән кеүек, әммә өҫ-башы килешле, ыҫпай. Йөҙө шыма, ғәмһеҙ. Ҡарашы ла ауыл кешеһенекенән башҡасараҡ - тәрәнлеге юҡ, тәтәй көткән баланыҡы ише бер ҡатлы.

- Һаумы, ҡустым, - тип яуапланы Зәйнулла үҙенән йәшерәк күренгән ят балыҡсыға.

- Ауылығыҙ ултырған урын хәтәр шәп. Быйыл тәүгә килеп күрҙем - ишетә йөрөй инем элек. Һатлыҡ өй юҡ микән, дача итеп күсереп алырға ҡалаға? Бик булмаһа, ялда, отпускыла килеп йәшәгәндә лә, тип уйлайым. Балығы, еләге, бәшмәге, май-ҡаймағы, тигәндәй... Таңһыҡ барыһы ла беҙгә... Арғы һырттан урам буйлап ултырған бишенсе йорт буш тора, буғай. Өр-яңы һымаҡ үҙе. Хужаһы кем икән, ағай?

Зәйнулла яуап ҡайтарырға ашыҡманы. Сит-ят менән шарылдап, таң һиллеген боҙоп гәпләшеп ултырыр өсөн төшмәгәйне йылға буйына. Уйҙарын бүлдергән кешегә йәне көйҙө шуға.

Арғы һырттан урам буйлап ултырған бишенсе йорт Зәйнулланың нәҫел нигеҙе - атаһынан ҡалған өй. Уға терәлеп үҙенеке ҡушарлаған. Алтмышынсы йылда, өс улы үҫеп ир еткәс, Зәйнулланың атаһы өй яңыртырға булып китте. Дәррәү тотоноп, бер йәйҙә атҡарып сыҡтылар эште. Аласыҡта йәшәнеләр һыуыҡ төшкәнсә. Нигеҙен бейегәйтеп, шәмдәй ҡарағайҙарҙан һалдылар яңы йортто. Иҫкеһе транса менән ябылған булһа, өс ат егеп, ҡаланан шифер алып ҡайтып көпләнеләр башын. "Нигеҙ менән ҡыйыҡ ныҡ булһа, йөҙ йыл ултырыр", - тигәйне атаһы. Ысынлап та, өс тиҫтә йылдан ашты - ултыра бирә бер ни булмағандай. Шул көйө.

Яңы йортто ҡотлап, Зәйнулланың өсөнсө балаһы - ҡыҙы тыуҙы.

- Атай, ғаилә ишәйҙе. Башҡа сығып йәшәргә ваҡыт инде. Киләһе йәй үҙемә өй башларға уй, - тине бер көн атаһына.

- Өҫтөнә баҫтың, мин дә шуны уйлай инем, улым. Эргәләге урынды башҡаларға бирҙертмәй тотам бит шуға. Силсәүит менән яманлашып та бөтөлдө. Тәүәкәлләйек, - ғаилә башлығы, гел төптән уйлап эш йөрөткән Мөхәмәтрәхим, ихлас хупланы улының ниәтен.

Икенсе йәйҙәре лә төҙөлөш менән үтте. Ғәйрәтле йәш саҡтары ине. Арыу-талыуҙы белмәй күңелле эшләнеләр. Өмәгә бөтә ауыл йыйылыр ине. Өй атаһыныҡына ҡарағанда күтәренкерәк тә, ҙурыраҡ та килеп сыҡты. Күмәк эште тамаша ҡылып торған ауыл ҡарттары:

- Йәштәр ҙурыраҡҡа ынтыла... Хәйер, хуп... Башҡа заман бит, - тип үҙ фекерҙәрен белдерҙе риза йөҙ менән.

Һиҙелмәһә лә ваҡыт һеүләй генә шул. Утыҙ йыл үтеп тә киткән. Атаһының донъя ҡуйыуына биш йыл. Ҡустыларының берәүһе аварияға эләгеп, фажиғәле вафат булып ҡуйҙы, икенсеһе, армиянан һуң бырауласы һөнәре алып, Себер тарафтарына сығып китте. Нефтсе. Тәүге йылдарҙа ҡайтып-китеп йөрөнө, ата-әсәһе вафатынан һуң күренгәне юҡ. Иркен йәшәй, ҙур ҡалала фатиры бар. Шулай Зәйнулла үҙе ике йортҡа хужа булып ҡалды ла ҡуйҙы.

Үҙенең ете балаһы араһынан берәүһе генә янында. Өлкән улы совхозда механизатор, икенсеһе районда төҙөүсе. Ҡыҙы кейәүе менән Төмән өлкәһендә, уға етәге игеҙәк ике ҡыҙы башҡа районда тормошталар. Алтынсыһы Өфөгә китте лә, үҙе кеүек ауылдан килгән ҡыҙға өйләнеп, бала менән ятаҡта ыҙа сигә. Быйыл армиянан ҡайтҡан төпсөгө генә янында. Балаларының береһе буш торған өйгә ҡайтыр, бик булмаһа, бәләкәсе ситкә китмәҫ, өйләнеп, ошонда төпләнер, тип өмөтләнә Зәйнулла. Донъя унан да ҡалыр. Атаһынан ышығы һәм йылыһы менән тағы ла йөҙ йыл кешегә хеҙмәт итерҙәй йорто ҡалды, уның рухына бағышлап аят уҡыған, ҡәберен баҡҡан, тыуған еренә береккән улы - Зәйнулла - бар. Ә унан, Зәйнулланан, ни ҡалыр?

- Йорт, тиһеңме, ҡустым? - Зәйнулла, байтаҡ өндәшмәй ултыра биргәс, ҡайтарып һораны.

- Эйе, йорт, һүтеп алып, күсереп ултыртырға дачаға...

Оҙон уйҙары атаһының буш торған йортона барып тоташһа, ниндәйҙер мөһим фекерҙең осона барып сыҡҡандай тоя үҙен Зәйнулла гел. Тик уны эләктереп алып һүтә алмай ҙа ҡуя: зиһене бутала, уйҙары дәүбирмәнсә әйләнеп китә, мейеһе урынында ауыр таш ятҡандай тоя, башы сәнскеләй башлай. "Был ниндәй ғилләә. Бер урында сөрсөләм, аңра һарыҡ ҡапҡа аша инергә ҡурҡҡан шикелле туҡтайым да ҡалам", - тип үҙен әрләй бындай осраҡта.

"Һүтеп алып, күсереп ултыртырға", - тине иртә менән кеше бимазалап йөрөгән әҙәм.

"Һүтергә, күсереп ултыртырға"... Был - нәҫел нигеҙенә атаһы төҙөгән, унда көн иткән өйҙө һүтеп ташлау, ситкә оҙатыу, ахырҙа - юҡ итеү бит...

Зәйнулла, шаңҡыған кеүек, күптән эҙләгән һорауына яуап тапты, бөтә борсолоуҙарының сәбәбенә төшөндө.

Өй китһә, нисәмә быуын ғүмер кисергән урында нигеҙ таштары ғына һерәйеп ҡалыр, кесерткән баҫҡан ташландыҡ ерҙә ел генә уйнар... Тәү заман осорондағылай бушлыҡ, элек бер ни булмағандай ҡырағай һиллек...

"Уландарым, сәй эсергә ҡайтығыҙ", - йәйге ҡояш нурҙарына мансылған һарыһына тиклем ҡырып йыуылған бейек күтәрмәнән әсәһе төшкө ашҡа саҡыра уларҙы. Өс малайҙы. Зәйнулла яғымлы тауышҡа башын күтәрә лә, бар булмышы менән ҡояшлы өй тупһаһының, әсәһенең, тотош өйҙөң, кәртә-ҡураһы, башҡа ҡаралтылары менән ошо ихатаның - ғөмүмән, тыуғандан бирле уны уратып алған әйләнә-тирәнең мәңгелектең үҙе икәнен тоя. Ул быны аңламай ҙа - сихри һәм аңлайышһыҙ кинәнес кенә кисерә. Ләззәтле был кисереш, йөрәгендә башланып, тотошлайы менән сорнап ала уны. Бәхетенә сыҙар әмәле ҡалмай: "Сәй эсергә-ә-ә... Ура-а-а!" Кәзә бәреселәй һикрәнләп, өйгә табан йүгерә, тәкмәс атып, бер тапҡыр баш түбән әйләнеп сыға.

Ул бәхетле малай ҡайҙа? Зәйнулла ҡай саҡ күреп ҡалғандай була уны. Иртәнге һиллектә күрше йорт ихатаһына сығып ултырған мөлдә күҙенә салына ул. Шат тауышын да ишеткәндәй. Нигеҙ бушаһа малай башҡа килмәҫтер...

Ете балаға ғүмер биреп тә, атаһы нигеҙенә йән өрә алмаҫмы икән ни Зәйнулла? Ышаныуы ауыр, ләкин хәл шуға бара төҫлө. Хәҙерге йәштәргә үткән ғүмерҙәр эҙен һаҡлаған, башҡаларҙы көнләштергән хозур тәбиғәтле тыуған ер кәрәкмәй кеүек. Һүрелә барып, һуңғы ҡарт менән ауыл да үлерме улайға китһә?..

Фекеренең ошо урынында Зәйнулла үҙен сикһеҙ яңғыҙ тойҙо, бөтә булмышын ҡурҡыу солғап алды. Тыуып үҫкән ерҙә тормош юҡҡа сыҡһа, уның йәшәүенең мәғәнәһе лә юҡ бит.

Быны ул үҙе, тыуған тупрағы аяғы аҫтында, ана Ҡурғы күккә терәлгән, Һаҡмар мәңгелек йырын йырлай. Был хозурлыҡты күреп-белеүҙең мәғәнәһе юҡ икән, ни өсөн аң бирелгән кешегә? Киләсәктә эҙһеҙ юҡҡа сығыу көткәс - һарыҡтыҡылай аҡыл да етер ине уға...

Юҡ, бөтөнләй төңөлмәгән әле Зәйнулла. Ситтә нужа күреп, мал, дан, рәхәт тормош ҡыуыуҙан башҡа ла йәшәйеш мәғәнәһе булыуын аңлар, бәлки, балалары араһынан берәүһе...

- Ул йорт минеке... Атайымдан ҡалған ҡомартҡы... Һатылмай.. Кинйәм бар минең... Уға әйтелгән, - тине Зәйнулла башын күтәрмәй генә.

* * *

Зәйнулла тәҙрә туҡылдатыуға уянып китте.

- Асығыҙ тиҙерәк, малайығыҙ... - Төн ҡараңғылығынан өҙөк тауыш ҡолағына салынды.

Ут ҡабыҙҙы, йәһәтләп барып ишекте асты. Көндөҙ йылға буйында танышҡан ир малайы Илдарҙы саҡ күтәреп тупһа аша атланы.

- Атай, сәнстеләр, - тине хәлһеҙләнгән Илдар, саҡ телен әйләндереп.

Зәйнулла өнһөҙ ҡалды. Артынан күренгән ҡатыны:

- Ай! - тип иҙәнгә сүкте, сеңләп илап ебәрҙе.

- Тиҙерәк балнисҡа алып барырға кәрәк, ҡаны күп юғалтҡан, - балыҡсы әмер биргәндәй әйтте.

Зәйнулла "Урал" мотоциклын йәһәтләп тоҡандырҙы ла, яралы улын совхоз үҙәгендәге дауаханаға алып китте. Балыҡсы ла ултырҙы, яндауҙағы Илдарҙың башын тотоп барҙы.

- Улығыҙ йәшәйәсәк, ваҡытында алып килеп өлгөрткәнһегеҙ, - тине хирург, операция бүлмәһенән сыҡҡас. - Райондан да тиҙ килеп еттеләр ярҙамға.

Зәйнулланың күҙҙәренә йәш төйөлдө.

- Ғүмергә бурыслымын, меңмең рәхмәт! Исемеңде лә белмәйем тик, - ҡайтырға сыҡҡанда юлдашына өндәште, һуңлап булһа ла ҡулын ныҡ ҡыҫып.

- Ибраһим булам. Һаҡмар үрендә ғаиләм менән палатка ҡороп ял итеп ятабыҙ. Әйткәйнем инде көндөҙ. Түбәнгә ау ҡорғайным, шуны ҡарарға тип ауыл аша үтеп бара инем, улығыҙға юлыҡтым. Ыңғырашып ерҙә ултыра ине. Тәүҙә эскән икән тип уйланым. Үҙе өндәште, сәнсеп киттеләр, тип.

Төш етеүгә милиционерҙар килде. Бәләкәй ауылды аяҡҡа баҫтырып, тикшереү башланылар. Иң тәүҙә Ибраһимдан һорау алдылар. Кешене ҡотҡарғаны өсөн рәхмәт әйттеләр.

Киске уйынға клубҡа сыҡҡан йәштәр араһында ла шик аҫтына алырҙай кеше табылманы: Илдар бер кем менән дә талашмаған, сәкәләшмәгән, уйнапкөлгән дә, ҡайтып киткән. Оҙаҡламай башҡалар ҙа таралышҡан.

Сират туғандарына етте.

- Беҙгә барыһы ла мөһим: улығыҙҙың холҡо, армиянан һуң үҙен нисек тотоуы, дуҫтары, улар менән мөнәсәбәте, дошмандары... Ҡабаландырмайбыҙ, ентекләп, бер деталде лә төшөрмәй һөйләп бирегеҙ, - тине Зәйнулланың өйөнә килгән тәфтишсе.

**(Дауамы бар).**

✓ *Осондорҙолар, иркәләнеләр, тип әйтеп булмай, әлбиттә, ҡыҙ кеше нимә эшләргә тейеш - бөтәһен дә белеп үҫте. Тик саманан артыҡ ғашиҡ булып, илереү сигенә етеп яратыуы ғына харап итте уны.*



ИНТЕРНЕТТАН

# СӘЙӘХӘТ ИТЕҮ...
## ғүмерҙе оҙайта

■ Ҡарбуз организмдан шлактарҙы ҡыуып сығарыуҙан тыш, кәйефте лә күтәрә икән. Техастағы "Эй энд Эм" үҙәге тикшеренеүселәре билдәләүенсә, ҡарбуз составындағы аминокислоталар йәшәү көсөн арттыра, кәйефте күтәрә. Белгестәр бының өсөн көнөнә 300 грамм ҡарбуз ашарға тәҡдим итә.

■ Йөрәк ауырыуҙарынан, шул иҫәптән, инсульттан һаҡланам тиһәгеҙ, өйҙә ултырмағыҙ, ә күберәк сәйәхәт итегеҙ. Канаданың Торонто университеты ғалимдары үткәргән тикшеренеүҙәргә ҡарағанда, ғүмере буйы бер ҡалала ғына йәшәүселәргә ҡарағанда, йәшәү урынын алыштырырға яратыусылар араһында инсульт кисереүселәр 30 процентҡа һирәгерәк осрай. Сәйәхәт яратыусылар ҙа йөрәк сирҙәренә бирешеп бармай икән.

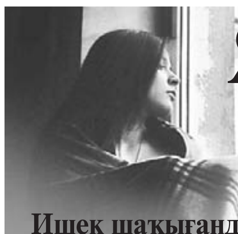
■ Яланда үҫкән аҡ сәскә стресс, нервылар көсөргәнеше һәм хәүеф тойғоһонан ҡотолорға ярҙам итә. Ул хатта химик юл менән яһалған ҡиммәтле тынысландырыусы дарыуҙарҙы ла алыштыра ала. Аҡ сәскәнең файҙалы яҡтарын АҠШ-та ла тикшереп ҡарағандар. Эксперимент барышында аҡ сәскә төнәтмәһе ҡулланыусылар стресс һәм хәүеф тойғоһонан тулыһынса арына алған. Аҡ сәскә төнәтмәһе сәләмәтлеккә зыян килтермәй генә йоҡоһоҙлоҡтан дауалай, шулай уҡ артыҡ әүҙем балаларҙы тынысландырырға ярҙам итә.

■ Көнсығыш һәм Урта диңгеҙ халыҡтары аш-һыу әҙерләгәндә яратып ҡулланған зәғфәрән (шафран) тәмләткесе оло кешеләргә күҙҙәрен һуҡырайыуҙан һаҡларға ярҙам итә. Австралия һәм Италия ғалимдары үткәргән тикшеренеүҙәр ваҡытында оло йәштәге кешеләр өс йыл дауамында зәғфәрән ҡулланған һәм уларҙың күреү һәләте бермә-бер яҡшырған. Был тәмләткесте ҡулланыуҙан туҡтау менән күреү һәләте лә насарая башлаған. Ғалимдар билдәләүенсә, зәғферән оло йәштә һуҡырайыуҙан ҡотҡарып ҡына ҡалмай, ә тәбиғи ҡояштан һаҡлаусы күҙлек ролен дә үтәй һәм күҙҙәрҙе сағыу ҡояш нурынан зарарланыуҙан һаҡлай.

■ Борон заманда уҡ көртмәлене ашҡаҙан ауырыуҙарын дауалау өсөн ҡулланғандар. Швецияның Лунда университеты ғалимдары ла уның ашҡаҙан-эсәк трактына ыңғай тәьҫир итеүен асыҡлаған. Көртмәле эсәктәрҙе яҡшынһыуҙан, сей яралы колиттан һаҡлай. Ғалимдар көртмәлене лакто- һәм бифидобактериялар менән бергә ҡулланып ҡараған. Был саҡта ҡан эсәк күҙәнәктәренә кәрәк булған энергия сығанаҡтары - май һәм пропин кислоталарына байый.

■ Йәшелсә-емеш яратыусылар араһында кишер һәм сливаға өҫтөнлөк биреүселәр башҡаларға ҡарағанда һөйкөмләрәк була икән. Тикшеренеүҙәр күрһәтеүенсә, тиреһенең төҫө алтынһыу булған ир-егеттәр һәм ҡатын-ҡыҙҙар тирәяҡтағы кешеләргә матурыраҡ һәм сәләмәтлеге яҡшыраҡ булып күренә. Һиндостандың Сент-Эндрюс һәм Бристоль университеттары үткәргән тикшеренеүҙәрҙә асыҡланыуынса, ҡайһы бер йәшелсә менән емеш-еләк тирегә матур төҫ бирә. Ғалимдар әйтеүенсә, составында каротиноидтарға бай йәшелсә һәм емешеләк ярҙамында тиренең торошон бер нисә ай эсендә яҡшыртырға мөмкин.

ЭЙ, ЯҘМЫШ!



# ЯҢЫНАН ЙӘШӘЙ БАШЛАРҒА...

**Ишек шаҡығандарын ишеткәс, әллә йоҡомһорап, әллә уйланып ятҡан Сәриә түшәгенән ҡалҡынырға иткәйне лә, хәле етмәне. "Асыҡ ишекте кем шаҡып торған була инде?" - тип, асыу менән уйланы ул. Тауыш икенсе тапҡыр ҡабатланғас иһә, һағайҙы. Тимәк, бер ҡасан да был фатирҙың тупһаһы аша үтмәгән кемдер килгән, сөнки уның ишегенең биге булмағанын уға килеп йөрөгәндәр бик яҡшы белә. "Үтегеҙ, ишек асыҡ", - тип ҡысҡырырға иткәйне, ҡарлыҡҡан тонoҡ тауышы үҙе янынан йыраҡ китмәне.**

Тағы шаҡыныулар. Ҡымшанып ҡараһа ла, тора алманы Сәриә, әммә ниндәй генә булһа ла, ҡатын-ҡыҙ затынан бит әле - һиҙгерлеге, эске тойомлауы бар әле, ишек ҡағыусының тап үҙен ҡотҡарырға килгән кеше икәнен тәнендәге әле үлеп бөтмәгән бөтә күҙәнәктәре менән тойҙо. Йөрәге күкрәк ситлегенә һыймай туларға тотондо. Шуға ла аҡтыҡ көсөн йыйып, өйҙәлеген белдереү өсөн өҫтәлдәге буш шешәне иҙәнгә бәрергә итте, әммә ҡулы күтәрелмәне. "Урынымдан да тора алмаҫ хәлгә килгәнсе кем менән эстем әле ул?" - тип, булған хәлдә иҫенә төшөрөргә маташты йәш ҡатын. Тик уйҙары эт эсәге һымаҡ сыуалған-сейәлгән, башы ла, аҙағы ла юҡ. Ошо хәлдә өсдүрт көн ятҡан һымаҡ та, ә ауыҙынан яңы ғына араҡы уртлаған һымаҡ һаҫыҡ, уҡшытҡыс тәм килә.

Ишек төбөндәге аяҡ тауышы алыҫайыуын ишетеү уны күңелһеҙ уйҙарҙан арындырҙы. Һуңғы аҙымы юғалғансы тын да алмай тыңланы ул аяҡ тауышын. Ә бит Сәриә уның инеүен шул тиклем теләгәйне.

Талапсан, әммә өйҙәгеләрҙе әрҡетәүҙән, кәмһетеүҙән ҡурҡып, һаҡ ҡына шаҡығанын тойҙо Сәриә. Һис шикһеҙ, уның хәлен аңлаған, ошо халәтен белгән кеше булырға тейеш, тип уйланы ул. Шуға ла ишек туҡылдатыусыны үҙенең эскесе таныштары араһынан эҙләмәне. Күңеле менән кем килергә тейешлеген барланы ла туктап ҡалды. Дуҫтары юҡ, атай-әсәһе, туғандары түгеллеген дә белә - дауаханаларға ла, имселәргә лә йөрөтөп арынылар ҙа, тәҡдиребеҙ шулдыр, тип, ҡыҙҙарына ҡул һелтәнеләр.

Сәбәбе лә ҙур шул - берҙәнбер балалары булып, уларҙың өмөтөн аҡламаны, улай ғына булһа - бер хәл, һөйөклөләрен бөтә күрше-тирә ауылдарға, белгән-белмәгәнгә оятлы итте, йөҙҙәренә ҡара яҡты.

Юҡ, был хаҡта уйлағыһы килмәй Сәриәнең бөгөн. Бөтә булмышын тағы ишек шаҡыған кешенең кем булырға тейешлеге хаҡында уй биләне. "Аҙымы ныҡлы, тигеҙ, үҙенә ышанған, маҡсатына ынтылған кеше булырға тейеш был", тип уйланы. Шулай икән, ул уйлағанынан еңел генә ҡайтмаҫ, мотлаҡ кире әйләнеп килер, бөгөн булмаһа - иртәгә, тип өмөтләнеп көттө.

...Мәрхүмә өләсәһе Сәриәне: "Бик бәхетле булырһың, ҡыҙым. Һин бит йылан мөгөҙөн күргән кеше", - тип ярата торғайны. Ысынлап та, бала сағында, мәктәпкә бара торған йылда, туғайҙа муйыл тирергә барғанда мөгөҙгә оҡшаш нәмәнен күргәйне, шикелле, ҡыҙ йыланды. Хәҙер уның ниндәй булыуын үҙе лә иҫләмәй, әлбиттә. Әллә төрлө һынамыштарға-юрамыштарға ныҡ ышанған, боронғо гөрөф-ғәҙәттәргә мөкиббән булған өләсәһенең күңелен күрергә генә шулай мутлашыуы булдымы? Иллә-мәгәр йылан мөгөҙөн күргән ҡыҙ тигән исеме бар ине.

Бала сағы, үсмерлек осоро, ысынлап та, бәхетле, ҡот-ырыҫ менән үтте Сәриәнең. Ике өләсәһенә, атай-әсәһенә уйынсыҡ һымаҡ бер бала булды. Ҡурсаҡ кеүек кейендереп, һөйөп-яратып ҡына үстерҙеләр. Осондорҙолар, иркәләнеләр, тип әйтеп булмай, әлбиттә, ҡыҙ кеше нимә эшләргә тейеш - бөтәһен дә белеп үҫте. Тик саманан артыҡ ғашиҡ булып, илереү сигенә етеп яратыуы ғына харап итте уны.

Мәктәпте тамамлаған йылды бығаса тиклем егеттәрҙе күҙ осона ла элмәгән Сәриә бөтә донъяһын онотоп, ғашиҡ булды ла ҡуйҙы. Ашауҙан да, йоҡонан да яҙҙы. Уҡыуын ғына уҡытыусылар тартып-һуҙы, сөнки беренсе кластан тик бишлегә уҡыған, мәктәптең ғорурлығы булған һәләтле ҡыҙ уҡыу йортон мыҙала тамамларға тейеш ине.

Ғашиҡ булған кешеһе - Харис, Сәриәләрҙең ауылына фельдшер булып эшкә килгән күрше ауыл егете. Ул да ҡыҙҙы бер күреүҙән оҡшатты. Уҡыуын тамамлағас, Харисты үҙе менән ҡалаға барырға өгөтләне ҡыҙ, әммә, артабан уҡырға теләге булһа ла, егет шул йылды ғына ауырып, кеше көнлө булып ҡалған әсәһен ҡарарға тейешлеген әйтте. Сәриә уны ҡалдырып, бер үҙе ситкә уҡырға китеүен күҙ алдына ла килтермәне. "Ҡалаға китһәм, Харис мине онотор, башҡа ҡыҙҙарҙы осратыр", - тип ҡурҡты. Шулай итеп, уҡытыусыларының да, атай-әсәйҙәренең дә бағлаған өмөтөн аҡламаны ҡыҙ, егетен күндерә алмағас, институтҡа инеүен кисектереп, атай-әсәһенең айвайына ҡарамай, үҙе лә ауылда ҡалды, мәктәпкә вожатый булып эшкә урынлашты.

Сәриәнең Харисҡа булған һөйөүе көндән-көн көсәйҙе. Уға арнап, шиғырҙар яҙҙы, йырҙар сығарҙы. Атлап түгел, осоп, талпынып, аяғы ергә теймәй йөрөнө. Өләсәйҙәренең әйләнгән һайын, хәйерлегә булһын, тип, юрауҙарын да, уларҙың, ашауҙа ла, яратыуҙа ла сама белеү кәрәк, тип иҫкәртеүҙәрен дә көлкөгә генә алды. Егетен саҡ ҡына күрмәй торһа, уны һағынды, һарыға һабышты, эҙләргә сыҡты, эшенә кемдәр барыуын, кемгә укол ҡаҙауын күҙәтте, бөтәһен дә энәһенән-ебенә тиклем һорашты, көнләште. Быңдай мөнәсәбәт егетте екһетмәй ҡалманы, ул ҡыҙҙы саҡ ҡына сабырыраҡ, етдиерәк булырға саҡырҙы. Сәриәгә уның был мөғәмәләһе, әлбиттә, оҡшаманы. "Мине яратмайһың, яратһаң, күптән әсәйең менән таныштырыр, минекеләрҙән барып, ҡулымды һорар, кейәүгә сығырға тәҡдим яһар инең", - тип үпкәләне.

Байтаҡ ваҡыт осрашмай торғандан һуң, тәкәте ҡороп, аҡылдан шашыр сиккә еткәс, үҙе тәүге аҙымды яһарға була Сәриә һәм егетте эшенән ҡаршы алырға бара. Әмәлгә ҡалғандай, медпунктта быйыл ғына мәктәпкә эшкә йүнәлтмә алған йәш белгес ултырған була. Сәриә был ҡыҙға ябырыла, уға һуғыр сиккә етә. Был ваҡиғанан һуң Харис ҡыҙға бер аҙ осрашмаҫҡа, уйларға кәңәш итә. Сәриә илай-илай ҡайтып китә. Тик күҙҙәрен әсе күҙ йәштәре томалаған ҡыҙ был көндө өйөнә ҡайтманы. Илайилай, ауылдан ситтәрәк ултырған, колхоз гөрләп торған ваҡытта командировкаға килгәндәр өсөн төҙөлгән, бөгөн иһә ҡайҙа барып, кемгә төртөләргә белмәй йөрөгән әтрәгәләмдәр хужа булып алған ике ҡатлы ташландыҡ ағас йортҡа табан атлай. Ауыл халҡының сәләмәтлеге һағында торған, йәштәрҙең зарарлы ғәҙәттәренә ҡаршы ирекле дружина төҙөп, эскелеккә, наркоманияға ҡаршы көрәшкән Харисты иң хәүефләндергән, борсолдорған өй булғанға күрә, тап шул дөйөм ятаҡҡа барыу ғына ла егетенең зитына тейәсәген белеп, ундағы булмәләрҙең береһенең ишеген ҡаға...

Һуңғы һигеҙ йылдан ашыу ғүмере шул йорт, дөрөҫөрәге, шунда йәшәгән кеше менән бәйле Сәриәнең. Егетенә үс итәм тип, үҙенең ғүмерен шул шаҡшы бер әҙәм менән бәйләй ул. Кеше үлтереп, төрмәлә ултырып сыҡҡанын да, әле наркотиктан айнымай йөрөгәнен дә иҫәпкә алып тормай. Ҡыҙҙың бөтә хыялдары ошонда селпәрәмә килә...

...Хәтһеҙ ваҡыт уйланып ята торғас, тәрән йоҡоға талды Сәриә. Төшөндә өләсәһен күрҙе. Ап-аҡ яулыҡтағы өләсәһе: "Һин бит бәхетле булырға тыуған бала, һинә бәхет инселәнгән, - тип, Сәриәнең сәсенән һыйпап, имеш. - Йылан мөгөҙөн бик һирәктәргә күрһәтә". Шул ваҡыт бала саҡта күргән йылан да, уның мөгөҙө лә апасыҡ итеп ҡатындың күҙ алдына килде. Бына муйыл тиреүҙән ялҡып киткән ҡыҙҙар өләсәйҙәре әйткәнгә иғтибар ҙа итмәй, эргәләге бәләкәй күл янына йүгерҙе. Шунда Сәриәнең күҙенә аҡ таҫма һымаҡ нимәләр салынып ҡалды. Ахирәте әле генә йүгереп үтеп киткән һуҡмаҡта таҫма һымаҡ борғоланып йылан ята! Артҡа сигергәме, әллә аша атлап сығырғамы, тип уйлағансы, йылан үҙе юҡҡа сыҡты ла ҡуйҙы. Ә урынында ике яҡҡа тарбайып торған бәләкәй генә мөгөҙ ята. Ҡулына алырға, өләсәһенә күрһәтергә иткәйне лә ҡыҙсыҡ, эйәһе килеп сығыр, тип ҡурҡты. Әммә уны күреүҙән генә лә күңелендә ниндәйҙер яҡтылыҡ, нур барлыҡҡа килде. Шулай уянып китте Сәриә. Төшөндәге кисерештәре өнөндә дауам итә тип уйланы - эргә-тирәһе яҡты, түшәме лә, стеналар ҙа бер төҫтә - ап-аҡ. Дауаханала ятҡанын аңламай ине әле.

Тойоу, яратыу, һөйөү, күрә алмау, ҡурҡыу, асыу, ғөмүмән, кешегә ниндәй тойғо хас, бөтәһе лә тәбиғәттән саманан тыш арттырып бирелгән Сәриә, ысынлап та, ишек шаҡыған кеше тағы киләсәк, тип яңылышманы: күп эсеүҙәнме, һуңғы осорҙағы тәрән кисерештәренәнме (атай-әсәһенең һуңғы тапҡыр ҡайтырға өгөтләп тә, күндерә алмағас, башҡа беҙ һинең өсөн юҡ тип ҡайтып китеүенәнме), инсульт үткәреп, ҡыбырҙай ҙа алмай ятҡан ваҡытта ишек шаҡыған кеше шул көндө уҡ тағы әйләнеп килде. Һөйгән ҡыҙының бәхетһеҙлегендә тиҫтә йылға яҡын үҙен ғәйепле тойоп, ғазапланып йәшәгәндән һуң, уны упҡындан тартып сығарырға үҙенә-үҙе һүҙ биргән Сәриәнең йәшлек мәхәббәте Харис ине ул. Был ваҡытта ул юғары уҡыу йортон тамамлап, район үҙәгендә иң яҡшы докторҙарҙы ғына йәлеп итеп, үҙенең клиникаһын булдырыуға өлгәшкән була.

Сәриәнең артабанғы яҙмышы ҡыҙыҡһындырмай ҡалмағандыр гәзит уҡыусыны. Миңә лә был тормош сәхифәһен тыңлаған ваҡытта иң ҡыҙыҡтырғаны - ҡатындың дауахананан һуңғы яҙмышы ине. Сәриә - бөгөн үҙен бәхетле һанаған ҡатын-ҡыҙҙарҙың береһе. Ҡатмарлы һынауҙар, ауырлыҡтар аша үтеп, һөйгәне менән ғаилә ҡороп, бер-бер артлы ике балаға ғүмер биргәндәр. Ике ейәнен ҡулына алыу бәхетенә өлгәшкәндәр.

Был ҡатын яҙмышы шуныһы менән ғибрәтле: яңы биттән йәшәй башлау өсөн бер ҡасан да һуң түгел, тигән хәҡиҡәткә ышандырыу.

Әгәр ҙә һин иртәгәнән ауыҙыма бер ҡабым да ҡапмайым йәки бөгөндән тәмәке тартмайым, тип әйткәнһең икән - тәүәккәллә. Беренсеһендә ихтыяр көсөң етмәһә, икенсе тапҡыр мотлаҡ маҡсатыңа өлгәшерһең. Икенсеһендә лә түҙемлегең етмәһә, өсөнсө тапҡыр йөрьәт ит. Яҡшы йәшәүгә ынтылыу бер ҡасан да һуң түгел.

**Лена АБДРАХМАНОВА.**

✓ ***Башҡорттар тотем итеп ҡоштарҙы йөрөткән. Мәҫәлән, борон ҡошо - бөркөт, ағасы имән булған яҡын ҡәрҙәштәргә өйләнешеү хуш күрелмәгән. Бер аймаҡ, ара ҡәрҙәштәргә парлашыу, һис шикһеҙ, тыйылған.***

*МӘҢГЕЛЕК ХӘҠИҠӘТ*

**Бөтә донъяла, төрлө ил ҡәүемдәрендә ижтимағи тормошҡа, көнитмешкә, шәхси сифаттарға, әхлаҡ-әҙәпкә бәйле меңәр йылдар буйына ҡулланылған, йола-ҡағиҙәгә әйләнгән эш-ҡылыҡ тәртиптәре, ғөрөф-ғәҙәттәр, аманаттар бар. Улар оҙайлы ваҡыт ҡат-ҡат һыналып, күп ҡабатланып, ырыу, йәмғиәт ағзаларының ғәҙәтенә кергән. Йәшәйешкә ҡағылған, кешеләрҙең холҡон, үҙ-ара мөнәсәбәттәрен көйләүгә ҡоролған йола-ҡағиҙәләр араһында тыйыу, әйтәйек, берәй эш-ҡылыҡҡа рөхсәт бирмәү, уны туҡтатыу, ғәмәлгә ашырмау, бәғзе теләккә, хис-тойғоға, кисереш-ярһыуға, тотанаҡһыҙлыҡҡа, тәртипһеҙлеккә ирек ҡуймау кеүек ғәҙәттәр ҙә бар.**

# ТЫЙЫЛҒАНДАН - ТЫЙЫЛ, ТИГӘН...

### Ҡәрҙәштәргә өйләнеүгә табу

Боронғо дәүерҙәрҙә үк табу тәү сиратта ҡауышыу, никах, ир-ҡатын мөнәсәбәттәре йолаларын үтәү һәм һаҡлауға ҡағылған. Күп ҡәүемдәрҙә экзогамия өҫтөнлөк иткән, бер ырыу эсендә үҙ-ара өйләнешеү тыйылған. Ҡан бутамаҫ, сәләмәт нәҫел булдырыу өсөн башҡорттарҙа ете ят кешеләр менән генә никахлашыу рөхсәт ителгән.

Ҡан-ҡәрҙәштәр менән ҡауышыуҙы тыйыу грек мифологияһында ла һүрәтләнә. Эоланың ҡыҙы Канака ағаһы Макареяға ғашиҡ була һәм уның менән енси бәйләнешкә инә. Инабатһыҙ ҡушылыуҙан тыуған бәпесте Эола үлтерә һәм ҡыҙына ла үҙен үҙе юҡ итергә бойора.

Үҙәк Америка индеецтарының аллаһы Кецалькоатль иҫерткес эсемлек эсеп, үҙ табуҙарын боҙоп, ҡыҙ туғаны менән гонаһ ҡыла. Айнығас, ғөрөф-ғәҙәткә һыймаған, һис кенә лә ярамаған яҙыҡ ҡылғанын аңлай һәм Көнсығыш тарафына сығып китеп, шунда мәрхүм була, тәне яндырыла.

Тоетама-Химэ тураһындағы япон мифында экзогамия табуһы һалынған дөйөм тотемдан (бында крокодил йәки кашалот) булған ир менән ҡатын никахҡа инеү күренеше сағыла. Диңгеҙ батшаһы ҡыҙы Тоетама-Химэ ире Хоори һәм тыуасаҡ балаһы менән бергә ҡалырға теләп, диңгеҙҙән ергә сыға. Тыйыуға ҡарамаҫтан, Хоори бала табыу күренешен ҡарай. Уның улын имәнес хайуан (крокодил, кашалот) тыуҙыра. Һөҙөмтәлә ҡатыны Тоетама-Химэ ерҙе ҡалдырып китергә һәм мәңге диңгеҙ төпкөлөндә йәшәргә мәжбүр була.

Әйткәндәй, ырыу йәмғиәте ваҡытында ырыу төркөмөнөң нәҫел башы, тәрәге итеп табынған тотемы (ҡош, йәнлек, үҫемлек) булған. Башҡорттар тотем итеп ҡоштарҙы йөрөткән. Әйле төркөмөнә ҡараған Әйле (Әйҙе), Ялан Әйле, Һарт Әйле (Алтауҙы), Тырнаҡлы, Түбәләҫ, Мырҙалар, Төрөкмән, Дыуан, Ҡаратаулы ырыуҙарының тотемы, йәғни ҡошо - шоңҡар (бөркөт, торна, аҡҡош), төп тамғалары - ай тамға, дөйә муйын, һигеҙле, ағасы - тирәк (муйын), ораны - һандал (салауат). Көҙәйҙәрҙең ҡошо - бөркөт (ҡарсыға), тамғалары - ҡаҙаяҡ, өҙәңге, һәнәк, тырма, ағасы - имән. Мәҫәлән, борон ҡошо - бөркөт, ағасы имән булған яҡын ҡәрҙәштәргә өйләнешеү хуш күрелмәгән. Бер аймаҡ, ара ҡәрҙәштәргә парлашыу, һис шикһеҙ, тыйылған.

Ҡөрьәндең ән-Ниса (Ҡатындар) сүрәһендә билдәләнеүенсә, "һеҙгә инәйҙәрегеҙгә, ҡыҙҙарығыҙға, апай-һеңлеләрегеҙгә, атай-инәйегеҙ менән бер туған ҡатын-ҡыҙҙарға, ир һәм ҡыҙ туғандарығыҙҙың ҡыҙҙарына, һөт инәләрегеҙгә, имсәктәш апай-һеңлеләрегеҙгә, ҡатындарығыҙҙың инәләренә, һеҙ ҡушылған ҡатынға эйәрә килгән аҫрау ҡыҙҙарығыҙға (әгәр ҡатынға ҡушылмаған булһағыҙ, ул ваҡытта ғына гонаһ булмай), үҙ ҡанығыҙҙан булған улдарығыҙҙың ҡатындарына, ике ҡыҙ туғанға, ирле ҡатындарға өйләнеү тыйыла. Әгәр һеҙ тыйылған гонаһтарҙан һаҡланһағыҙ, беҙ һеҙҙе насар эштәрҙән алыҫ тоторбоҙ һәм гүзәл индереү менән индерербеҙ".

Башҡорт халыҡ ижадында йәш етмәйенсә ҡушылыу ярамағанлығы ла төҫмөрләнә. "Ғәҙел батша" әкиәтендә Хөсәйенде хан ҡыҙы менән икәүһен аҡ келәткә бикләп ҡуялар. Шул мәлдә егет:

- Мин һинең янда ҡуна алмайым, мин балиғ түгелмен, балиғ булғас килеп алырмын, - тип сығып киткән.

- Ярай, мәргән егет, һин ҡасан килеп алһаң да, мин көтөрмөн, - тип ҡыҙ вәғәҙә биреп ҡалған.

* * *

Халыҡ ғөрөф-ғәҙәтендә тыйыуҙар бихисап һәм йәшәйештең бөтә яҡтарына ҡағыла. Алдашма, ғәйбәт һөйләмә; текәлеп ҡарама, бәпескә күҙең тейер; быҙауға, бәрәскә күҙең теймәһен; малға типмә, аяғың ҡорор; кеше әйберенә ҡағылма, ҡулың ҡорор; бысаҡты кешегә ҡаратма; мылтыҡты кешегә төҙәмә; ай яҡтыһында йоҡлама; ҡулыңды тый, телеңде тый; зыяратҡа бармаҡ төртөп күрһәтмә, бармағың серер; мәйетте оҙатмайынса юлға сыҡма; мәйеттең юлын ҡыйма; зыяратта көрәкте ҡулға тотторма, ергә һал; һыуҙы ағым ыңғайына алма; юлға сыҡһаң, кире боролоп кермә, юл уңмай; тупһаға баҫып торма, үҫмәҫһең; бесәйҙе рәнйетмә, ҡарғышы төшөр; мөгөҙлө йыланды, туҙбаш йыланды үлтермә, ҡаза килер; үрмәксене үлтермә, зат-зәүерең ҡорор; эңер менән аҡшам араһында йоҡлама; салғының, бысаҡтың йөҙөн өҫкә ҡаратып һалма, бәлә-ҡаза көҫәмә; йома көн кер йыума, тырнаҡ алма; алған сәсте, тырнаҡты теләһә ҡайҙа ташлама, утҡа яҡ...

Тыйыуға бәйле аҡыллы кәңәштәр ҙә бирелгән, теләктәр ҙә әйтелгән: тыя барһаң, тыйнаҡлы булыр; тыйнаҡһыҙ үҫкән ҡыҙҙа бәрәкәт юҡ; тыйнаҡһыҙ йортта йән тынмаҫ, йәм тормаҫ; баланы йәштән өйрәт... Тимәк, үҙеңде тота, тыйнаҡ була белеү сифатын атаинә, ололар өйрәтергә, күндерергә бурыслы. Әйтәйек, беҙҙе үҫмер саҡта шундай ғәмәлдәрҙән тыя торғайнылар: үтә ныҡ шаярыуҙан, бер ҙә юҡҡа көлөүҙән, үсекләшеүҙән, әрепләшеүҙән, алама һүҙ әйтеүҙән, төндә йөрөүҙән, һорауһыҙ, рөхсәтһеҙ әйбер алыуҙан, кемделер йәберһетеүҙән, тыҡшайыуҙан, тызрайыуҙан... Ҡанбабалар: "Тыйылғандан - тыйыл," - тигән.

Шулай итеп, тыйыу - ыңғай төшөнсә, йола, күренеш. Ул әҙәми заттың тәбиғәтен, ҡылығын, холҡон, тәртибен көйләү вә тәрбиәләү сараһы, кешеләрҙең үҙ-ара мөнәсәбәт, йәмғиәткә ҡарата ҡараш, йәнә эш, йәшәйеш, тормош-көнкүреш күрһәтмәләре һәм ҡағиҙәләре булып тора.

**Сәлимйән БӘҘРЕТДИНОВ.**
**(Аҙағы. Башы 24-30-сы һандарҙа).**

*ЭТИКЕТ*

## ТЕЛМӘР НЕСКӘЛЕКТӘРЕ

**Башҡорттар һүҙҙең ҡәҙерен белгән. Был турала "һүҙ биреү", йәғни уны матди әйбер кеүек итеп ҡараған, "һүҙ теҙеү", йәғни, муйынса кеүек епкә теҙеү кеүек һүҙбәйләнештәр барлыҡҡа килгән.**

Һүҙ ярҙамында ауырыуҙарҙы дауалаған, насар көстәрҙе ҡыуған, яҡындарына, бөтөн кешелеккә яҡшылыҡ, бәхет теләгән. Иң яуаплы мәлдәрҙә һүҙ ярҙамында башҡаларға йоғонто яһаған, ялҡынлы телмәрҙәр менән яуға күтәргән.

Башҡорттарҙың телмәр этикеты бөгөн дә һаҡланған. Кем менәндер бәйләнеш иҫәнләшеүҙән башланған. "Әссәләмәғәләйкүм!" - тип өлкәндәргә әйткәндәр. Улары, үҙ сиратында: "Вәғәләйкүм әссәләм" - тип яуапларға тейеш булған. "Һаумыһығыҙ!", "Хәйерле көн!", "Хәйерле иртә!", "Хәйерле кис!" тип сәләмләү ҡул биреп иҫәнләшеү менән оҙатылған. Ҡуш ҡуллап, ололап ҡул биреү өҫтөнлөклө һанала. Был айырыуса хуш күңеллелекте, ихласлыҡты күрһәтә. Ололарға бер ҡул биреп иҫәнләшеү дөрөҫ түгел.

Башҡорттар бар кешегә лә "һин" тип өндәшә. "Һеҙ" тип әйтеү рус телмәре йоғонтоһонда килеп сыҡҡан. Туғандарға туғанлыҡ терминдары ярҙамында мөрәжәғәт ителә. "Ҡустым" тип, бер туғанына ғына түгел, үҙенән бәләкәй булғандарҙың барыһына ла әйтә. Үҙенең бер туған һеңлеһенә, шулай уҡ башҡа йәш ҡатын-ҡыҙҙарға "һылыу" ти. Үҙенең бер туғандарына, шулай уҡ өлкәндәргә "ағай", "апай" тиҙәр. Атайҙан, әсәйҙән өлкәндәргә "инәй", "бабай" тип өндәшәләр. "Олатай" менән "ҡартатай" терминын үҙенден олатайҙарына ғына түгел, ә туған булмаған башҡа ололарға ла әйтәһең.

Башҡорттарҙа аяҡ өҫтө тороп һөйләшеү хупланмай. Шунда уҡ йомошҡа күсергә ярамай. Башта ғаилә, уларҙың сәләмәтлеге, мал-тыуарҙың именлеге тураһында һөйләшеп алғас ҡына, йомошоңа күсәһең. Әңгәмә һый өсөн рәхмәт әйтеү менән тамамлана. Шунан барыһына ла сәләмәтлек теләйһең. "Аяҡ-ҡулың һыҙлауһыҙ булһын", "Өҫтәлең һый-ниғмәттән һығылып торһон, күңелең гел киң, йөҙөң асыҡ булһын", тип тә теләйҙәр.

Хушлашҡанда: "Хуш!", "Хушығыҙ!", "Һау булығыҙ!" - тип әйтәләр.

*УҢЫШ ҠАҘАН*

## ҮҘ-ҮҘЕҢӘ ЫШАНЫУҘЫҢ ТӨП СЕРҘӘРЕ

### Теләк аша сағылған Ижади көс

Яҙып үтеүебеҙсә, аңға биш тойғо йоғонто яһай. Шуға күрә, ҡуйылған һорауға бер генә тойғо аша яуап табырға тырышып, ни өсөн күрсөккә барып терәлеүебеҙҙе аңларға мөмкин. Күпселек осраҡта биш тойғо беҙгә дөрөҫ мәғлүмәт бирмәй, шуға күрә беҙ уның ялған булыуын уйлап, йә ҡабул итәбеҙ, баш тартабыҙ, инҡар итәбеҙ йә сағыштырабыҙ.

Бары тик аңға ғына нигеҙләнеп, хәл-торош буйынса мәғлүмәтте анализлау - әҙемтәгә генә нигеҙләнеү ул, ә сәбәпкә түгел. Был беҙҙе үҙебеҙ һәм башҡалар тураһында субъектив фекер йөрөтөргә мәжбүр итә. Күргән, ишеткән, тойғандарҙы Хәҡиҡәт итеп баһаларға этәрә. Күп кешене проблемалар бер-бер артлы эҙәрлекләп тора, сөнки улар аңдан алынған мәғлүмәткә нигеҙләнеп ҡабул ителгән ҡарарҙар буйынса ғәмәл ҡыла.

Беҙ мөрәжәғәт итеп үҙебеҙгә һорарға өйрәнергә тейешбеҙ. Юғары аң һеҙгә дөрөҫ юл күрһәтер. Бары тик аңға ғына ни тиклем иҫәп тотабыҙ, шул тиклем хаталанасаҡбыҙ, күңелебеҙ ҡайтасаҡ. Дөрөҫ фекерләү процесы түбәндәгесә була:

- Эске етәкселек өсөн Юғары аңға мөрәжәғәт итегеҙ. Уның, Юғары интеллекттан килеүе һөҙөмтәһендә, яңылыша алмауын иҫегеҙҙән сығармағыҙ.
- Аң ярҙамында алынған мәғлүмәтте төпкө аңға программалағыҙ.
- Төпкө аңға был мәғлүмәтте тормошҡа ашырырға ҡушығыҙ.

### Төпкө аң тураһында белергә кәрәкле дәлилдәр

- Төпкө аңдың тотороҡлолоғо һәм һөҙөмтәлелеге уға килгән мәғлүмәттең сифатына һәм асыҡлығына туранан-тура бәйле.
- Төпкө аңда йыш һәм даими һүрәтләнгән бөтөн нәмә ысынбарлыҡҡа әйләнә.
- Төпкө аң һеҙ теләгән бөтөн нәмәне тормошоғоҙға тартып килтерә.
- Төпкө аң "ни өсөн" тигән һорау бирмәй, ә аңдан алынған бөтөн нәмәне ентекле теркәп бара.
- Төпкө аң тормошоғоҙға хыялығыҙҙы тормошҡа ашырыу өсөн кәрәкле кешеләрҙе, шарттарҙы, хәл-торошто тартып килтерә.
- Ул теләктәрегеҙҙе һәм маҡсаттарығыҙҙы автоматик рәүештә үтәмәй. Һеҙ унан һорарға һәм нимә теләгәнегеҙҙе асыҡ, аныҡ итеп әйтергә тейешһегеҙ.
- Әгәр дөрөҫ һораһағыҙ, төпкө аң аңығыҙҙы теләктәрегеҙҙе үтәү өсөн кәрәкле хәл-торошҡа, кешеләргә һәм мөмкинлектәргә көйләй.

Төпкө аң өс нәмәгә яуап бирә.

### Һүҙгә

Һүҙгә ҙур көс йәшеренгән. Улар һеҙҙең тормошоғоҙҙо яҡшырта йәки юҡҡа сығара ала. Улар һеҙҙен әлеге ваҡыттағы һеҙҙе эшләгән. Үҙ-үҙең менән һөйләшеү - һүҙҙәрҙә сағылған фекер, сөнки үҙегеҙ менән нисек һөйләшәһегеҙ, ул тойғоларығыҙға, ғәмәлдәрегеҙгә, ҡаҙаныштарығыҙға ҙур йоғонто яһай. Үҙегеҙгә әйткәнегеҙ эшләгән эшегеҙҙе билдәләй. Һүҙҙәр ҡан баҫымына, йөрәк тибешенә, тын алышына йоғонто яһай. Төпкө аң үҙен программалау өсөн файҙаланылған барлыҡ һүҙҙәрҙе, ыңғайҙарын да, киреләрен дә бер һүҙһеҙ ҡабул итә. Ыңғай фразалар йәки раҫлауҙар тормошобоҙҙо нығыта, ә киреләре уны ҡыйрата.

**Роберт ЭНТОНИ.**
**(Дауамы бар).**

## 1 АВГУСТА
## ПОНЕДЕЛЬНИК
### ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.10, 04.25 "Контрольная закупка".
09.40 "Женский журнал".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.00 Новости.
12.15 "Пусть говорят" (16+).
13.25, 18.45 "Давай поженимся!" (16+).
14.30 "Таблетка" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 "Мужское/Женское" (16+).
17.00 "Наедине со всеми" (16+).
18.00 Вечерние новости.
19.50 "Пусть говорят" (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Эти глаза напротив". 1-я и 2-я серии. Биографический сериал (16+).
23.35 "Полиция будущего". Остросюжетный сериал (16+).
01.25 "Это Я" (16+).
02.00, 03.05 "Незамужняя женщина". Худ. фильм (16+).
03.00 Новости.

### РОССИЯ 1
05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41, 09.15 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Вести".
09.55 "О самом главном". Ток-шоу (12+).
11.00 "Вести".
11.35 "Вести-Башкортостан".
11.55 "Каменская". Сериал (16+).
14.00 "Вести".
14.30 "Вести-Башкортостан".
14.50 "Вести. Дежурная часть".
15.00 "Тайны следствия". Детективный сериал (12+).
17.00 "Вести".
17.30 "Вести-Башкортостан".
17.50 "Вести".
18.15 "Прямой эфир" (16+).
19.35 "Вести-Башкортостан".
20.00 "Вести".
21.00 "Узнай меня, если сможешь". 1-4-я серии. Криминальный сериал (12+).
00.50 "Жизнь и судьба". Фильм 4. Военно-драматический сериал (16+).
02.25 "Семейный детектив". Детективный сериал (12+).
04.20 "Комната смеха".

### БСТ
**07.00 "Сәләм" (12+).**
**10.00 "Учим башкирский язык" (0+).**
**10.15 "Городок АЮЯ" (0+).**
**10.30 "Борсаҡ" (0+).**
**10.45 "Быстрее! Выше! Сильнее!" (6+).**
**11.00 Новости недели.**
**11.45, 14.45, 17.45, 19.00, 01.15 "Интервью" (12+).**
**12.00 "Счастливый час".**
**13.00 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).**
**14.00 "Автограф" (12+).**
**14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).**
**15.00 "Книга сказок" (0+).**
**15.15 "Цирк в 13 метров" (6+).**
**15.30 "Гора новостей".**
**15.45 "Квадратный метр" (12+).**
**16.00 "У дачи" (12+).**
**16.30, 17.30, 21.30, 06.00 Новости.**
**16.45 "Следопыт" (12+).**
**17.15 "Родительский контроль" (12+).**
**18.00, 05.30 "Бай бакса" (12+).**
**19.15, 20.15 "Сируси". Сериал (12+).**
**20.00 "Сәнгелдәк" (0+).**
**22.00 "Дознание" (16+).**
**23.00, 03.30 "Каникулы Дюкобю". Худ. фильм (12+).**
**01.30 И.Абдуллин. "Свояки" (12+).**
**03.15, 05.15 "Весело живем" (12+).**

## 2 АВГУСТА
## ВТОРНИК
### ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.10, 04.20 "Контрольная закупка".
09.40 "Женский журнал".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.00 Новости.
12.15 "Пусть говорят" (16+).
13.25, 18.45 "Давай поженимся!" (16+).
14.30 "Таблетка" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 "Мужское/Женское" (16+).
17.00 "Наедине со всеми" (16+).
18.00 Вечерние новости.
19.50 "Пусть говорят" (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Эти глаза напротив". 3-я и 4-я серии (16+).
23.35 "Полиция будущего". Сериал (16+).
01.25 "Это Я" (16+).
02.00, 03.05 "Поворотный пункт". Худ. фильм (16+).
03.00 Новости.

### 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 "Вести".
11.35 "Вести-Башкортостан".
11.55 "Каменская". Сериал (16+).
14.00 "Вести".
14.30 "Вести-Башкортостан".
14.50 "Вести. Дежурная часть".
15.00 "Тайны следствия". Детективный сериал (16+).
17.00 "Вести".
17.30 "Вести-Башкортостан".
17.50 "Вести".
18.15 "Прямой эфир". Ток-шоу (16+).
19.35 "Вести-Башкортостан".
20.00 "Вести".
21.00 "Узнай меня, если сможешь". 5-8 серии. Криминальный сериал (12+).
00.50 "Жизнь и судьба". Фильм 5. Военно-драматический сериал (12+).
02.25 "Семейный детектив". Детективный сериал (12+).
04.20 "Комната смеха".

### БСТ
**07.00 "Сәләм" (12+).**
**10.00, 18.00 "Квадратный метр" (12+).**
**10.15 "Зеркальце" (0+).**
**10.30 "Физра" (6+).**
**10.45 "Деревенская комедия". Сериал (16+).**
**11.30, 16.30, 17.30, 21.30, 06.00 Новости.**
**11.45, 14.45, 17.45, 01.15 "Интервью" (12+).**
**12.00 "Счастливый час".**
**13.00 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).**
**14.00 "Тәмле" (12+).**
**14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).**
**15.00 "Фанташ" (0+).**
**15.15 "Бауырһаҡ" (0+).**
**15.30 "Гора новостей".**
**15.45 "Красная кнопка" (16+).**
**16.45 "Мистический Башкортостан" (12+).**
**17.15 "Орнамент. Село Надеждино" (0+).**
**18.15 "Криминальный спектр" (16+).**
**18.55 Хоккей. Кубок ХК "Салават Юлаев". "Горняк" (Учалы) - "Толпар" (Уфа).**
**22.00 "Уфимское "Времечко".**
**23.00, 03.30 "Путь войны". Худ. фильм.**
**01.30 Р.Куни. "Любовь на троих" (12+).**

## 3 АВГУСТА
## СРЕДА
### ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.10, 04.10 "Контрольная закупка".
09.40 "Женский журнал".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.00 Новости.
12.15 "Пусть говорят" (16+).
13.25, 18.45 "Давай поженимся!" (16+).
14.30 "Таблетка" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 "Мужское/Женское" (16+).
17.00 "Наедине со всеми" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
19.50 "Пусть говорят". Ток-шоу (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Эти глаза напротив". 5-я и 6-я серии (16+).
23.35 "Полиция будущего". Сериал (16+).
01.30 "Это Я" (16+).
02.00, 03.05 "То, что ты делаешь". Худ. фильм (12+).
03.00 Новости.

### РОССИЯ 1
05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41, 09.15 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Вести".
09.15 "Утро России".
09.55 "О самом главном".
11.00 "Вести".
11.35 "Вести-Башкортостан".
11.55 "Каменская". Детективный сериал (16+).
14.00 "Вести".
14.30 "Вести-Башкортостан".
14.50 "Вести. Дежурная часть".
15.00 "Тайны следствия". Детективный сериал (16+).
17.00 "Вести".
17.30 "Вести-Башкортостан".
17.50 "Вести".
18.15 "Прямой эфир" (16+).
19.35 "Вести-Башкортостан".
20.00 "Вести".
21.00 "Узнай меня, если сможешь". 9-12 серии. Криминальный сериал (12+).
00.50 "Жизнь и судьба". Фильм 6. Военно-драматический сериал (12+).
02.35 "Семейный детектив". Детективный сериал (12+).
04.30 "Комната смеха".

### БСТ
**07.00 "Сәләм" (12+).**
**10.00 "Замандаш" (6+).**
**10.15 "Ал да гөл" (6+).**
**10.30 "Бауырһаҡ" (0+).**
**10.45 "Деревенская комедия". Сериал (16+).**
**11.30, 16.30, 21.30, 06.00 Новости.**
**11.45, 14.45, 01.15 "Интервью" (12+).**
**12.00 "Счастливый час".**
**13.00 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).**
**14.00 "Үткән гүмер" (12+).**
**14.30, 19.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).**
**15.00 "Йырлы кәрәҙ" (0+).**
**15.15 "Физра. Спортблог спецкора" (6+).**
**15.30 "Гора новостей".**
**15.45 "Квадратный метр" (12+).**
**16.00 "Наука 102" (12+).**
**16.45 "Моя планета - Башкортостан" (12+).**
**16.55 Хоккей. Кубок ХК "Салават Юлаев".**
**20.00 "Сәнгелдәк" (0+).**
**20.15 "Деловой Башкортостан" (12+).**
**20.30, 20.50 "Опочтарение". Сериал (16+).**
**20.45 Розыгрыш "Фармленд" (16+).**
**22.00 "Историческая среда" (12+).**
**23.00 "Два мира". Худ. фильм.**
**01.30 Н.Гаитбаев. "Ой, кто там лежит?" (12+).**

## 4 АВГУСТА
## ЧЕТВЕРГ
### ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.10, 04.25 "Контрольная закупка".
09.40 "Женский журнал".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 "Пусть говорят" (16+).
13.25, 18.45 "Давай поженимся!" (16+).
14.30 "Таблетка" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 "Мужское/Женское" (16+).
17.00 "Наедине со всеми" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
19.50 "Пусть говорят". Ток-шоу (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Эти глаза напротив". 7-я и 8-я, заключительная, серии (16+).
23.35 "Полиция будущего". Сериал (16+).
01.30 "Это Я" (16+).
02.00, 03.05 "Как украсть миллион". Худ. фильм.
03.00 Новости.

### 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.
11.00 "Вести".
11.35 "Вести-Башкортостан".
11.55 "Каменская". Детективный сериал (16+).
14.00 "Вести".
14.30 "Вести-Башкортостан".
14.50 "Тайны следствия". Детективный сериал (12+).
17.00 "Вести".
17.30 "Вести-Башкортостан".
17.50 "Вести".
18.15 "Прямой эфир" (16+).
19.35 "Вести-Башкортостан".
20.00 "Вести".
21.00 "Узнай меня, если сможешь". 13-16 серии. Криминальный сериал (12+).
00.50 "Тарас Бульба". Историческая драма (16+).
03.35 "Семейный детектив". Детективный сериал (12+).
04.35 "Комната смеха".

### БСТ
**07.00 "Сәләм" (12+).**
**10.00, 15.45, 17.15, 18.00, 20.15 "Квадратный метр" (12+).**
**10.15 "Цирк в 13 метров" (6+).**
**10.30 "Преград.net" (6+).**
**10.45 "Деревенская комедия". Сериал (16+).**
**11.30, 16.30, 17.30, 21.30, 06.00 Новости.**
**11.45, 14.45, 17.45, 19.00, 01.15 "Интервью" (12+).**
**12.00 "Счастливый час".**
**13.00 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).**
**14.00 "Бай" (12+).**
**14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).**
**15.00 "Аргымак" (0+).**
**15.30 "Гора новостей".**
**16.00 "Дорога к храму" (0+).**
**16.45 "Будьте как дома" (16+).**
**18.15 "Криминальный спектр" (16+).**
**19.15 "Мать". Худ. фильм (12+).**
**20.00 "Сәнгелдәк" (0+).**
**20.30 "Опочтарение". Сериал (16+).**
**22.00 "Уфимское "Времечко".**
**23.00, 03.30 "Мошенники". Худ. фильм (12+).**
**01.30 Ф.Бурнаш. "Молодые сердца" (1996 г.) (12+).**
**05.15 "Аксакал" (6+).**

## 5 АВГУСТА
## ПЯТНИЦА
### ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.10, 04.45 "Контрольная закупка".
09.40 "Женский журнал" (12+).
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.50 "Модный приговор".
12.00 Новости.
12.15 "Пусть говорят" (16+).
13.25, 18.45 "Давай поженимся!" (16+).
14.30 "Таблетка" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 "Мужское/Женское" (16+).
17.00 "Жди меня".
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
19.50 "Поле чудес". Капитал-шоу (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Три аккорда" (16+).
23.20 "КВН" Премьер-лига (16+).
00.55 "Нянь". Комедия (18+).
02.25 "Огненные колесницы". Спортивная драма.

### 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
11.00 "Вести".
11.35 "Вести-Башкортостан".
11.55 "Каменская". Детективный сериал (16+).
14.00 "Вести".
14.30 "Вести-Башкортостан".
14.50 "Тайны следствия". Детективный сериал (12+).
17.00 "Вести".
17.30 "Вести-ПФО".
17.50 "Вести".
18.15 "Прямой эфир". Ток-шоу (16+).
19.35 "Вести-Башкортостан".
20.00 "Вести".
21.00 "Юморина". Главный юмористический фестиваль года (12+).
23.40 "Мама выходит замуж". Мелодрама (12+).
01.45 "Отчим". Худ. фильм (12+).
03.55 Церемония открытия XXXI летних Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро.

### БСТ
**07.00 "Сәләм!" (12+).**
**10.00 "Замандаш" (6+).**
**10.15 "Борсаҡ" (0+).**
**10.30 "Йырлы кәрәҙ" (0+).**
**10.45 "Деревенская комедия". Сериал (16+).**
**11.30, 16.30, 17.30, 21.30, 06.00 Новости.**
**11.45, 14.45, 17.45, 19.00, 02.00 "Интервью" (12+).**
**12.00 "Звезды сцены" (12+).**
**13.00 "Күңелем моңдары" (12+).**
**13.45 "Учим башкирский язык" (0+).**
**14.00 "Автограф". К юбилею Ахата Хусаинова (6+).**
**14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).**
**15.00 "Сулпылар" (0+).**
**15.15 "Перекличка" (6+).**
**15.30 "Каникулы Нестрогого режима" (0+).**
**15.45 "Я - человек" (12+).**
**16.45 "Вся Уфа" (12+).**
**16.45 "Время башкирское" (12+).**
**18.00 "Йома" (0+).**
**19.15 "Три письма". Худ. фильм (12+).**
**20.00 "Сәнгелдәк" (0+).**
**20.15 "Квадратный метр" (12+).**
**20.30 "ДОСААФ: испытано на себе" (12+).**
**20.45 "Большой чемодан" (6+).**
**22.00 "Наука 102" (12+).**
**23.00 "Созвездие муртазинцев" (6+).**
**02.15 Т.Миннуллин. "Вот так случилось" (12+).**

## 6 АВГУСТА
## СУББОТА
### ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.20, 06.10 "В зоне особого внимания". Сериал.
06.00 Новости.
07.10 "Ответный ход". Худ. фильм.
08.45 "Смешарики. Новые приключения".
09.00 "Играй, гармонь любимая!"
09.45 "Слово пастыря".
10.00 Новости.
10.15 "Смак" (12+).
10.55, 02.30 "Рио-2016. Больше чем спорт" (12+).
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 На XXXI летних Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро. Церемония открытия.
15.20 "Без страховки" (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.20 Большой праздничный концерт к Дню Воздушно-десантных войск.
20.10 На XXXI летних Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро.
21.00 "Время".
21.20 "Сегодня вечером" (16+).
23.00 "Контрабанда". Боевик (16+).
01.00 На XXXI летних Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро.
03.30 "Модный приговор".
04.30 На XXXI летних Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро. Волейбол. Женщины. Сборная России - сборная Аргентины. Прямой эфир.

### РОССИЯ 1
07.40 "Вести-Башкортостан".
08.00 "Вести".
08.10 "Говорит и показывает Уфа" (12+).
09.15 "Время радости". Худ. фильм (12+).
11.00 "Вести".
11.10 "Вести-Башкортостан".
11.20 "Любовь приходит не одна". Худ. фильм (12+).
13.20 " Причал любви и надежды". 4 серии. Мелодраматический сериал (12+).
14.00 "Вести".
14.20 "Вести-Башкортостан".
14.30 Причал любви и надежды". Продолжение сериала (12+).
18.00 "Звездные семьи на "Новой Волне". Концерт.
20.00 "Вести".
20.35 "Семья маньяка Беляева". 4 серии. Детективный сериал (16+).
00.30 "Петрович". Худ. фильм (12+).
02.25 XXXI летние Олимпийские игры в Рио-де-Жанейро.

### БСТ
**07.00, 12.30, 18.30 Новости (на башк. яз.).**
**07.15 "Доброе утро!"**
**08.00 "Мухнем на луну" (12+).**
**09.30 "Здоровое решение" (6+).**
**10.00, 20.45 "Квадратный метр" (12+).**
**10.15 "Семь чудес Башкортостана" (12+).**
**10.45 "Большой чемодан" (6+).**
**11.30 "У дачи" (12+).**
**12.00 "Мистический Башкортостан" (12+).**
**12.45 "Учим башкирский язык" (0+).**
**13.00 "Тәмле" (12+).**
**13.30 "Автограф" (12+).**
**14.00 "Дарю песню" (12+).**
**15.30 "Үткән гүмер" (12+).**
**16.00 "Байык-2016" (12+).**
**17.00 Ф.Гарсиа Лорка. "Ах, Сапатера!" (12+).**
**19.00 "Бай" (12+).**
**19.30 "Замандаш" (6+).**
**19.45 "Сәнгелдәк" (0+).**
**20.00 "Вопрос + Ответ = Портрет" (6+).**
**21.00 "Автограф" (6+).**
**21.30 Новости.**
**22.00 "Следопыт" (12+).**
**22.30, 02.00 Новости недели (на башк. яз.).**
**23.00 "Башкорт йыры-2016" (12+).**
**23.45 "Киберспорт" (16+).**
**01.45 "Личность" (12+).**

## 7 АВГУСТА
## ВОСКРЕСЕНЬЕ
### ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.50, 06.10 "Рио". Худ. фильм.
06.00 Новости.
07.45 "Ералаш".
08.10 "Служу Отчизне!"
08.45 "Смешарики. ПИН-код".
08.50 "Здоровье".
10.00 Новости.
10.15 "Непутевые заметки".
10.25 "Пока все дома".
11.10 "Валерий Ободзинский. "И ты простишь мне мой побег".
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 На XXXI летних Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро.
14.00 "Фазенда".
14.30 "Вместе с дельфинами".
16.20 "Что? Где? Когда?"
17.20 "Аффатар жжот". Развлекательное шоу (16+).
18.15 На XXXI летних Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро.
21.00 "Время".
22.00 На XXXI летних Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро.
24.00 "Подмосковные вечера".
01.00 На XXXI летних Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро.
02.00 "Обещание". Драма (12+).
03.50 "Модный приговор".

### РОССИЯ 1
07.20 "Подружка моя". Худ. фильм.
08.55 "Утренняя почта".
09.35 "Сто к одному".
10.20 "Вести-Башкортостан. События недели".
11.00 "Вести".
11.20 "Смеяться разрешается".
14.00 "Вести".
14.20 "Напрасная жертва". Худ. фильм (12+).
16.10 "Вернешься - поговорим". 4 серии. Мелодраматический сериал (16+).
20.00 "Вести".
22.00 "Работа над ошибками". Мелодрама (12+).
00.20 "Спасибо за любовь". Худ. фильм (12+).
02.20 XXXI летние Олимпийские игры в Рио-де-Жанейро.

### БСТ
**07.00 Новости (на башк. яз.).**
**07.15 "Доброе утро!"**
**08.00 "Дев Макс" (0+).**
**08.30 "Йома" (0+).**
**09.00 "Бай" (12+).**
**09.30 "Будьте как дома" (6+).**
**10.00 "Физра" (6+).**
**10.15 "Перекличка" (6+).**
**10.30 "Ал да гөл" (6+).**
**10.45 "Фанташ" (0+).**
**11.00 "Сулпылар" (0+).**
**11.15 "Байтус" (6+).**
**11.30 "Учим башкирский язык" (0+).**
**11.45 "Алтын тирмә" (0+).**
**12.30 Новости недели (на башк. яз.).**
**13.00 "Тәмле" (12+).**
**13.30 "Башкорттар" (6+).**
**14.00 "Дарю песню" (12+).**
**15.00 "Автограф" (12+).**
**15.30 "Семь чудес Башкортостана"**
**16.00 "Дорога к храму" (0+).**
**16.30 "Историческая среда" (12+).**
**17.00 "Гайфи агай, женись давай!" (12+).**
**19.00 "Интервью".**
**19.15 "Весело живем!" (12+).**
**19.30 "ДОСААФ: испытано на себе"**
**19.45 "Сердца четырех". Худ. фильм (12+).**
**21.30 Новости недели.**
**22.15 "Красная кнопка" (16+).**
**23.00 "Башкорт йыры. Хит-парад" (12+).**
**23.30 "Свидание с джазом" (12+).**

✓ ***Боронғо Тибет медицинаһы трактаттарында ҡайын еләген үсемлектәр донъяһының батшабикәһе тип атап йөрөтәләр, сөнки ул башҡа емеш-еләктәрҙән үҙенең бай химик составы менән айырылып тора.***



СӘЛӘМӘТ БУЛ!

# ДАРЫУ УРЫНЫНА...

## емеш-еләк

**Йәй етеү менән баҙарҙа төрлө емеш-еләк күбәйә. Уларҙа организм өсөн кәрәк булған төрлө витаминдар, еңел үҙләштерелә торған углеводтар, минераль матдәләр, органик кислоталар, бактерияларҙың үрсеүен туҡтатыусы актив матдәләр бар. Шуға ла был миҙгелдә организмығыҙҙы витаминдар менән байытып, ҡайһы бер сирҙәрҙән арынып алыу ҡамаусаламаҫ.**

### Һары сейә (черешня)

Һары сейә тип аталһа ла, был емештәр һары ла, ҡыҙыл да, алһыу ҙа, ҡуйы ҡыҙыл төҫтә лә була. Һары сейәлә органик кислоталар аҙ, шәкәр 11,5 процент тирәһе. Был емештәге туклыҡлы матдәләр балалар өсөн бигерәк файҙалы. Һары сейәлә A, C, P, B төркөмө витаминдары, никотин кислотаһы, фосфор, кальций һәм тимер бар, ябай сейәгә ҡарағанда углеводтар ҙа күберәк.

Һары сейә бөйөр һәм бауыр эшмәкәрлеген, ҡан әйләнешен яҡшырта; юғары ҡан баҫымы менән яфаланыусылар өсөн көнөнә 250-300 грамм ҡуйы ҡыҙыл төҫтәге емеш дауа буласаҡ; артрит, ревматизм, подагра менән сирләгәндә ауыртыуҙы баҫыу өсөн көнөнә 15 емеш ашарға, өс таптыр бер ҡалаҡ емеш һуты эсергә кәңәш итәләр. Емеш һабағынан төнәтмә әҙерләргә лә була: 1 лирт һыуҙы ҡайнатып, уға бер ҡалаҡ емеш һабағы өҫтәгәс, һүрән утта 7 минут ҡайнатырға. Уттан алғандан һуң һауытҡа ҡапҡас ябып, тағы 20 минут торорға. Көнөнә ярты литр тирәһе эсергә.

### Слива

Слива төрлө кислоталарға, глюкозаға, шәкәргә бай. Уның составында капиллярҙарҙы ныҡытыусы, склерозды булдырмаусы фенол берләшмәләре - флаванолдар, антоциандар һәм лейкоантоциандар күп. Сливала сортына ҡарап 0,1 - 2,7 мг тиклем каротин (A витамины), B төркөмө витаминдары, никотин һәм фолий кислоталары була. Һары сейәгә, сейәгә, грушаға, мандаринға ҡарағанда E витамины ла күберәк. Минераль матдәләрҙән калий, тимер, йод, баҡыр, цинк берләшмәләре осрай. Слива бөйөр сирҙәре, юғары ҡан баҫымы менән яфаланыусылар өсөн файҙалы. Уның составындағы калий организмдан артыҡ һыуҙы һәм тоҙҙарҙы сығара. Сливаны халыҡ медицинаһында ревматизм мәлендә, матдәләр әйләнешен яҡшыртыу өсөн ҡулланыла. Был емеште бәләкәй балаларға күп ашатырға ярамай, сөнки слива уларҙың ашҡаҙан эшмәкәрлеген боҙоуы бар. Бала имеҙеүсе әсәләргә слива ашау тыйыла.

### Персик

Өлгөрөп еткән емештә 83 процентҡа яҡын һыу, 15 процент тирәһе шәкәр, эфир майҙары, калий, фосфор, тимер, C, B төркөмө витаминдары күп. Айырыуса Ҡырым персиктары файҙалы матдәләргә бай һанала. Диетик аҙыҡ буларак, балалар өсөн дә файҙалы, майлы һәм ауыр аҙыҡты эшкәртергә лә ярҙам итә, ашҡаҙандың әселеге түбән булғанда персик һутын ашар алдынан 15-20 минут алда эсергә тәҡдим ителә. Ул организмды һыуыҡ тейеүҙән дә һаҡлай, иммунитетты күтәрә. Шәкәр диабетынан һәм артыҡ ауырлыҡтан яфаланыусыларға был емеште күп ашарға ярамай, сөнки уның составында шәкәр күп.

### Нектарин

Нектарин - персиктың бер сорты. Күптәр уны персик һәм сливаны ҡушыу юлы менән килеп сыҡҡан тип уйлай, әммә был дөрөҫ түгел. Нектарин - ябай персиктың ирекле генетик мутацияһы һөҙөмтәһендә, йәғни персик ағастары үҙҙәрен үҙҙәре һеркәләндерә башлағас, ҡайһы бер саҡта бөрөләр дөрөҫ үсешмәү сәбәпле, шыма тиреле персиктар барлыҡҡа килә.

### Ҡайын еләге

Ҡайын еләге кеше организмы өсөн файҙалы булған матдәләргә: C витаминына, төрлө кислоталарға, эфир майҙарына, микроэлементтарға бай. Япраҡтарында C витамины күп. Халыҡ медицинаһында ҡайын еләген төрлө ауырыуҙарҙы дауалау өсөн ҡулланалар. XX быуат башында йәшәүсе табип Пастор Кнейп, күп итеп ҡайын еләге ашаған кеше бер ҡасан да ауырымай, тип яҙып ҡалдыра. Боронғо Тибет медицинаһы трактаттарында ҡайын еләген үсемлектәр донъяһының батшабикәһе тип атап йөрөтәләр, сөнки ул башҡа емеш-еләктәрҙән үҙенең бай химик составы менән айырылып тора.

Аҙ ҡанлылыҡ менән яфаланыусыларға 2 ҡалаҡ еләкко 1 стакан ҡайнар һыу ҡойоп төнәтергә һәм көнөнә 3 тапҡыр ярты стакан эсергә ҡушалар. Ҡайын еләге япраҡтарынан яһалған төнәтмә ҡан баҫымын төшөрә, йөрәк тибеше ритмын әкренәйтә, ҡан тамырҙарын киңәйтә. Төнәтмә яһау өсөн 50 грамм үләнгә ярты литр ҡайнар һыу өҫтәп, 4 сәғәт төнәтергә. Ашар алдынан 150 грамм төнәтмәне көнөнә өс тапҡыр эсергә.

Ҡайын еләге миҙгеле уртаса 2-3 аҙна дауам итә. Әгәр ҙә көн һайын ас ҡарынға бер ус ер еләге ашаһағыҙ, быуындарға тоҙ ултырмай, ашҡаҙан һәм эсәк ауырыуҙары булмаясаҡ, бөйөр эшмәкәрлеге яҡшыра, ҡан баҫымы төшә. Халыҡ медицинаһы ҡайын еләге менән экземаны ла дауалай. Бынын өсөн етен материалға бешкән еләкте һалып, экзема урындарына һалырға. 3-4 көндән һыуланып торған урындар кибеп, таҙара башлаясаҡ.

### Виноград

Виноград емештәрендә 55-87 процент һыу, 16-26 процентҡа тиклем шәкәр бар. Бынан тыш, был емеш C, B1, B6, B12, PP, P, A, K витаминдары, фолий кислотаһына бай.

Виноград һуты рахит, ашҡаҙан-эсәк сирҙәре, үпкә туберкулезы, цинга, йөрәк ауырыуҙарын булдырмаҫҡа ярҙам итә, аҙ ҡанлылыҡ ваҡытында виноград ашау яҡшы һөҙөмтә бирә. Хәл бөткәндә, тиҙ арыусанлыҡ күҙәтелгәндә, тиҙ ярһып, тиҙ илап барғанда, йоҡо насарланғанда ла виноград ашарға кәрәк. Температура күтәрелгәндә виноград емештәре тир ҡыуыу сараһы итеп ҡулланырға ярай. Организмдың май һәм минераль әйләнеше боҙолғанда ла виноград ярҙамға килә.

### Абрикос

Был емештә C һәм A витамины, калий, кальций, магний, фосфор, көкөрт күп. Абрикос һутында кремний һәм тимер күп, шуға ла уны балаларға һәм ауырлы ҡатындарға эсергә тәҡдим ителә. 150 грамм һут организмды каротиндың бер тәүлек нормаһы менән тәьмин итә, етмәһә һут емештәргә ҡарағанда еңелерәк эшкәртелә. Күрәгә һәм өрөк ауырлы ҡатындарға, балаларға, оло йәштәге кешеләр өсөн файҙалы. Абрикостың составындағы магний юғары ҡан баҫымын төшөрә, шуға ла был сир менән яфаланыусылар йәй көнө был емеште күберәк ашай ала. Диабет ваҡытында, ут ҡыуығы тейешле кимәлдә функцияһын башҡармағанда абрикос ашарға ярамай.

## НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

*1437 һижри йыл.*

| Июль (Шәүүәл - Зөлҡәғиҙә) | Иртәнге намаҙ | Ҡояш ҡалҡа | Өйлә намаҙы | Икенде намаҙы | Ауыҙ асыу, аҡшам | Йәстү намаҙы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 (28) дүшәмбе | 3:58 | 5:28 | 13:30 | 19:45 | 21:15 | 22:45 |
| 2 (29) шишәмбе | 4:00 | 5:30 | 13:30 | 19:43 | 21:13 | 22:43 |
| 3 (30) шаршамбы | 4:02 | 5:32 | 13:30 | 19:41 | 21:11 | 22:41 |
| 4 (1) кесе йома | 4:04 | 5:34 | 13:30 | 19:39 | 21:09 | 22:39 |
| 5 (2) йома | 4:05 | 5:35 | 13:30 | 19:37 | 21:07 | 22:37 |
| 6 (3) шәмбе | 4:07 | 5:37 | 13:30 | 19:35 | 21:05 | 22:35 |
| 7 (4) йәкшәмбе | 4:09 | 5:39 | 13:30 | 19:33 | 21:03 | 22:33 |

*"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.*

## ҠОТЛАЙБЫҘ!

Ишембай районы Һайран ауылында йәшәүсе тормош иптәшем, атайыбыҙ **Иршат Зәкәри улы ИЛЬЯСОВ 60 йәшлек оло юбилейын** билдәләй.

Тырыш, бер ниндәй эштән ҡурҡмаған, кешелекле һәм кеселекле кеше ул беҙҙең ҡәҙерлебеҙ. Донъябыҙ һинең менән яҡты, бәхетебеҙ тулы, һинең көслө рухлы булыуыңа һоҡланабыҙ, тип өндәшәбеҙ бөгөн һиңә. Һин беҙгә ауыр саҡтарҙа таяныр терәк, аҡыллы кәңәшсе, уйҙарыбыҙға ҡанат ҡуйыусы. Бөтә яҡшылыҡты йыйған оло йөрәгең, сабыр холҡоң, бөтәбеҙгә лә хәстәрлекле булғаның өсөн сикһеҙ рәхмәтлебеҙ. Ныҡлы һаулыҡ, күңел тыныслығы, бәхет-шатлыҡтарға ғына күмелгән оҙон ғүмер теләйбеҙ.

*Ҡотло булһын һинең тыуған көнөң,*
*Күҙҙәреңдә шатлыҡ һүнмәһен.*
*Бөгөнгөләй шат йылмайған йөҙөң*
*Ҡайғы саткылары күрмәһен.*

**Изге теләктәр менән, тормош иптәшең Фәлиә, улдарың Илдар, Илгиз, ҡыҙың Ирина.**

* * *

Июль айында тыуған көндәрен билдәләүселәр - **Әбйәлил районы** Атауҙы ауылынан Мәзинә Ғәбитова, Асҡар ауылынан Нәғимә Илһамова, **Асҡын районы** Урмияҙ ауылынан Маргарита Әсхәтова, Асҡын ауылынан Нәйлә Имаева, **Өфө ҡалаһынан** Айгөл Ишемғолова, Рита Яҙыкбаева, **Ғафури районы** Красноусол ауылынан Фәнисә Ишбулдина, **Балаҡатай районы** Яңыбай ауылынан Рәфиә Ҡиәметдинова, **Октябрьский ҡалаһынан** Мизхәт Шәрипов, **Белорет районы** Ҡаһарман ауылынан Нәфисә Шакирова, Нажиә Байымова, **Көйөргәҙе районы** Иҫке Мораптал ауылынан Зиннәт Юлбаев, **Белорет ҡалаһынан** Зөлфиә Йомағужина, **Мәләүез районы** Иштуған ауылынан Ғәйнетдин Камалетдинов, **Учалы ҡалаһынан** Сәриә Әминева, Флүрә Ноғомановаға һәм башҡа уҡыусыларыбыҙҙы ихлас күңелдән ҡотлайбыҙ! Тормошоғоҙ йәй миҙгелендәй матурлыҡҡа, муллыҡҡа, көләс көндәргә бай булһын, сәләмәтлектә йәшәгеҙ гел генә!

**Иң изге теләктәр менән, "Киске Өфө"ләр.**

*МОСОЛМАН ӘҘӘБЕ*

# ТӘРБИӘ ЭШЕ

**Мосолмандарҙы изге яуға оҙатып ҡалған саҡтарында ла бәйғәмбәребеҙ уларҙы ҡатын-ҡыҙҙарға, балаларға, зәғиф кешеләргә, ҡарттарға, малтыуарға, иген баҫыуҙарына, баҡса емештәренә ҡағылыуҙан тыя.**

Тәрбиә эшенән бер ваҡытта ла туҡталып ҡалмаҫҡа өндәп кенә тора дин.

"Балалар ата-әсәгә аманат итеп тапшырылған, - тип әйрәткән Ғазали. Баланың саф күңеле эшкәртелмәгән ынйы кеүек. Эшкәртә башлаһаң, ул үҙең теләгән рәүешкә инә. Сабыйҙы яҡшылыҡҡа өйрәтһәң, яҡшы ғәҙәттәр тәрбиәләй белһәң, бала шул тәрбиәне ала: үҙен дә, үҙенең ата-әсәһен дә был фани донъяла ғына түгел, ахирәттә лә бәхетле итә. Уға ҡарата бер ниндәй ҙә иғтибар булмаһа, насар ғәҙәттәр бәхетһеҙлеккә әйләнеп, ғүмер буйы уның артынан ҡалмай йөрөй ҙә, ахыр сиктә упҡынға илтеп һала".

Бындай хәлгә төшмәҫ өсөн мосолман үҙ балаларына тәрбиә лә бирә, уның өсөн ғүмер буйы доға ҡылып ҡына ла тора.

"Әй, Раббым! - ти ул. - Беҙҙе Үҙеңә ҡулдәм булған бәндәләреңдән ит. Беҙҙән тыуған балалар ҙа Үҙеңдең ихтыярыңа буйһоноп йәшәрлек балалар булһын. Ғибәҙәттәрҙе һәм ғибәҙәт урындарын күрһәтеп бир. Рәхмәтеңдән ташлама, Һин бит тәүбәләрҙе ҡабул итеүсе рәхмәтшәфҡәт эйәһе". "Әй, Раббыбыҙ! Беҙгә тәҡүәлектә өлгө булырлыҡ изге ҡатындар һәм яҡшы балалар бир. Күҙҙәребеҙ күреп ҡыуанырлыҡ булһын".

**"Әл-Фурҡан", "Айырыусы" сүрәһе, 74-се аят.**

ИҒТИБАР: АКЦИЯ!

# ҺӘР КЕМ УҠЫРҒА ТЕЙЕШЛЕ...

## йөҙ башҡорт китабы

**"Киске Өфө" гәзитенең "Бәйләнештә" социаль селтәрендәге "Башстатус" төркөмө менән берлектә иғлан иткән "Башҡорт китабы топ-100+" акцияһына ҡушылған уҡыусыларыбыҙҙың тәҡдимдәрен һәр һанда күрһәтә киләбеҙ. Бөтәһе лә уҡырға тейешле китаптар исемлеге яйлап үҫә бара. Әлегә ул бына ниндәй:**

**1. "Урал батыр" башҡорт халыҡ эпосы**
**2. М. Аҡмулланың шиғырҙар йыйынтығы**
**3. Ҡол Ғәли "Йософ ҡиссаһы"**
**4. Ризаитдин Фәхретдин "Нәсихәттәр"**
**5. Ғайса Хөсәйенов "Тормош" һәм "Донъя" парсалар китаптары**
**6. Шәйехзада Бабич, "Ғазазил" поэмаһы, шиғырҙары**
**7. Зәйнәб Биишева "Кәмһетелгәндәр" трилогияһы**

**Башҡорт дәүләт университеты студенты Ләйсән Шакирова Һәҙиә Дәүләтшинаның "Айбикә" повесын "Башҡорт китабы топ-100+" исемлегенә индерергә тәҡдим итә. Ул һәр заман ҡатын-ҡыҙына был әҫәр фәһемле булыр, тип иҫәпләй.**

- Бер нисә йыл элек миңә Һәҙиә Дәүләтшинаның "Айбикә" повесы менән танышыу бәхете тейҙе. Ауыр саҡтарҙа, күңел бошҡанда мин һәр саҡ бирешмәҫ ҡыҙ Айбикәне күҙ алдыма килтерәм, шунан бер аҙ еңелерәк булып ҡала. Был әҫәрҙә аслыҡ, һуғыш йылдары, тормош ауырлыҡтары алдында баш эймәгән ҡатын-ҡыҙ образы һүрәтләнә. Ябай батрак балаһы үҙ тырышлығы арҡаһында колхоз етәксеһе вазифаһына тиклем үрләй. Бала сағы ярлылыҡта, етешһеҙлектә үтһә лә, Айбикә ғәмһеҙ йәшәгән ул йылдарын бары бәхетле йылмайып иҫкә төшөрә. Яҙмышы ла еңел түгел унын: Ғәйшә һәм Ҡотлояр ал-ял бирмәй эшләтә, тормош иптәше һуғышта хәбәрһеҙ юғала, яҡын кешеләрен юғалта. Ул кисергән ыҙаларҙы башҡа берәү күтәрә алмай, тәҡдиренә буйһонор һәм яҡшылыҡтан төңөлөп, өмөтһөҙлөккә бирелер ине. Әммә Айбикә үҙендә көс табып, яҙмышын ҡырҡа үҙгәртә ала. Повесть башында һәм аҙағында төп герой ер менән күк араһы кеүек, танымаҫлыҡ булып үҙгәрә. Һәҙиә Дәүләтшина уҡыусыларға көслө, маҡсатлы, эшсән ҡатын-ҡыҙ образын еткерә. Заманына күрә алдынғы ҡарашлы, коллективлаштырыу идеяһы менән һуғарылған әҫәр һәр быуын кешеһенә фәһемле буласаҡ. Сөнки унда тормош ауырлыҡтарын еңеп сығырлыҡ көс, рух ныҡлығы тураһында һүҙ бара. Ә был етмеш йыл элек тә, илле йылдан һуң да актуаллеген юғалтмаясаҡ. Һәҙиә Дәүләтшинаның "Айбикә" повесын мин дә йыш ҡына ҡабаттан уҡып, ҡуйған маҡсаттарыма ирешергә дәрт, үҙ көсөмә ышаныс алып торам. Шуға күрә, көслө рухлы ҡатын-ҡыҙҙарға дан йырлаған был әҫәр һис шикһеҙ "Башҡорт китабы топ-100+" акцияһы исемлегенә инергә тейеш.

Хөрмәтле гәзит уҡыусыларыбыҙ! "Башҡорт китабы топ-100+" акцияһына һеҙ ҙә ҡушылығыҙ, үҙегеҙ уҡыған башҡорт китаптары/әҫәрҙәре араһынан иң-иңдәрен һайлап, шулар тураһында редакциябыҙға төбәп хаттар яҙығыҙ. Йәки "Бәйләнештә" социаль селтәрендәге "Киске Өфө" гәзите" төркөмөндә махсус булдырылған "Башҡорт китабы топ-100+" акцияһы" тип аталған фекер алышыу битендә "#башкитап" хештегы ҡуйып үҙ фекерегеҙҙе белдерегеҙ!

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

# ДУҪЫҢ КҮП БУЛҺА...

## дошманың үҙе үлер

Дошман менән дуҫ булһаң, билеңдә балтаң булһын.

**(Башҡорт халыҡ мәҡәле).**

Тел торошона ҡарап был телдә һөйләшеүсе халыҡтың нисек йәшәүен аңларға була.

**(Хулио Кортасар).**

Кешеләрҙең бер-береһенә таш ташлауын һүгенеү һәм әр һүҙҙәре менән алыштырған тәүге кеше цивилизацияны ижад итеүсе булған.

**(Зигмунд Фрейд).**

Тормош эре планда ҡарағанда - трагедия, йыраҡтан ҡарағанда - комедия.

**(Чарли Чаплин).**

Көслө алдына эйелмә, ҡыйынлыҡ алдында бөгөлмә.

**(Башҡорт халыҡ мәҡәле).**

Кем ниндәйҙер эште башлар алдынан уҡ үҙен яртылаш еңелгән тип иҫәпләй, ул, ысынлап та, көрәшкә тотонғанда уҡ яртылаш еңелгән була.

**(Дмитрий Писарев).**

Кеше ярһыуы көрәшкә егелмәгән байлыҡ юҡ, кешенең күҙ йәштәренә мансылмаған ҡыуаҡлыҡ юҡ, кеше ҡаны түгелмәгән бер киҫәк кенә лә ер юҡ.

**(Ансельм Грюн).**

**Шулай итеп, тағы бер аҡыл: "Яҙыу өҫтәлендә бер өйөм таҙа ҡағыҙ биттәре ята. Ләкин берҙән-бер көндө кемдер бер ҡағыҙ битен алып, уны арҡыры-буйға һыҙғылап, һүрәттәр төшөрөп, нимәләрҙер яҙғылап һалып ҡуя. "Ниңә һин мине шундай мыҫҡыллауҙарға дусар иттең? - тип һорай йәне әрнеп ҡағыҙ бите ҡәләмдән. - Минең аҡ ҡына йөҙөмдө һин ҡара буяуың менән бысраттың. Хәҙер мин кемгә кәрәк булам инде?.." "Улай уҡ борсолма әле һин, - ти уға ҡәләм. - Һине берәү ҙә мыҫҡыл итмәне һәм бысратманы ла, ә яҙыуҙар ярҙамында кәрәкле мәғлүмәттәр теркәне, һүрәттәр яһаны. Хәҙер һин ябай ғына ҡағыҙ киҫәге түгел, ә кешенең аҡылын, фекерен һаҡлаусы - ошонда инде һинең бөтөн ҡиммәтең..."**

**Ҡәләм хаҡлы булып сыға. Эш өҫтәлен йыйыштырған саҡта кеше ваҡыт үтеү менән һарғайған таҙа ҡағыҙ биттәрен күреп ҡала һәм йыйып алып, уларҙы мейескә ырғытырға итә. Шул саҡта ҡағыҙ өйөмө араһында баяғы ниндәйҙер яҙыуҙар яҙылған, һүрәттәр төшөрөлгәнен күреп ҡала һәм уны башҡаларынан айырып алып, һаҡ ҡына өҫтәл тартмаһына һалып ҡуя. Кеше аҡылын һаҡлаған ҡағыҙ шулай юҡ ителеүҙән ҡотолоп ҡала..."**

ВИКТОРИНА

# ӘҘӘБИӘТ ҺӘМ ӘҘИПТӘР

**Ринат Камалдың "Таня-Таңһылыу" романы буйынса һорауҙар**

**1. Таңһылыу ни өсөн хәләл ефете итеп рус егете Петяны һайлай?**
а) Петя сибәр булғаны өсөн;
б) бөтә рус әйберенә табынғаны өсөн;
в) үҙенең әхирәте Фәнисәгә үс итеп;
г) Петя гимнаст булғаны өсөн.

**2. Таня-Таңһылыуҙың никахына, уның ата-әсәһенең, тирә-яҡтағы кешеләрҙең мөнәсәбәте нисек?**
а) ҡаршы;
б) ирониялы;
в) ыңғай;
г) битараф.

**3. Петяның туғандары башҡорт ҡыҙы Таңһылыуға нисек ҡарай?**
а) Бер туған апаһы Таисия башҡорттарҙы өҙөлөп ярата;
б) Петяның ҡустыһы армиянан ағаһының өйләнеүен тәнҡитләп, хаттар яҙа;
в) Пикникта уҡытыусылар Петя менән Таңһылыуҙың мөнәсәбәтенә көләмһерәп ҡарай: хуплай ҙа, хупламай ҙа, йәки битараф.

**Ҡәҙерле дуҫтар! Кем дә кем ошо һорауҙарға дөрөҫ яуап биреп, беҙгә шылтыратып әйтеп өлгөрә, шуға Ринат Әлтәф улы үҙенең автографы ҡуйылған "Таня-Таңһылыу" китабын бүләк итәсәк. Үткән аҙна йомғаҡтарын да еткерергә ашығабыҙ! Әхмәр Ғүмәр-Үтәбайҙың "Үрелеп алған алма" китабын Өфө ҡалаһынан Гөлнира Аҡбулатова отто. Һеҙҙән шылтыратыуҙар көтәбеҙ!**

**Иҙел РӘХИМОВ.**

ҺҮҘЛЕК

# БЫЛ ҮЛӘНДЕҢ АТАМАҺЫ НИСЕК?

**Энәлек, энәте, еҙәй** - боярышник кровавокрасный
**Эрегәй** - василистник обыкновенный
**Эре ҡуҙғалаҡ** - щавель большой
**Эре шомбоя** - заразиха крупная
**Эт ҡарағаты** - паслен черный
**Эт ҡаҡыһы** - гулявник лекарственный
**Эт муйылы** - крушина слабительная
**Эт ҡуҙғалағы** - щавель курчавый
**Эт табан, манжетка** - манжетка обыкновенная
**Эт дегәнәге, һырлан** - череда
**Этҡолаҡ** - окопник лекарственный
**Эт эсәге, баҫыу ҡылъебәге** - повилика полевая
**Әҙрәс гөл** - венерин башмачок крупноцветковый
**Әлморон, гөлйемеш** - шиповник
**Әнис** - анис
**Әрем** - полынь
**Әсе йөрәгүлән** - сердечник горький
**Әтмәкәй, әтмәкәс** - лук линейный
**Әтәс кикреге, күгәрсен бүрке** - марьянник гребенчатый
**Әҫпе еләге** - жестер слабительный
**Әүернә үлән** - петров крест
**Әфлисун** - апельсин

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

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

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

Баш мөхәррир: **Гөлфиә ЯНБАЕВА.**

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

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

«ПечатниК» яуаплылығы сикләнгән йәмғиәте типографияһында баҫылды (450059, Башҡортостан Республикаһы, Өфө ҡалаһы, Комсомол урамы, 27/1).

**Телефондар:**

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

Ҡул ҡуйыу ваҡыты - 29 июль 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 - 4417
Заказ - 1334/07