ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Киске Өфө

10-16 декабрь (аҡъюлай) 2016

№50 (728)

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

11 декабргә тиклем арзан хаҡҡа 2017 йылдың тәүге яртыһы өсөн "Киске Өфө"гә яҙылыу ун көнлөгө иғлан ителде. Ошо арала республикабыҙ ауылдарында һәм ҡалаларында йәшәүсе һәр кем ДО665 индекслы гәзитебеҙгә - 409 һум 26 тингә, ДО673 индекслыһына (предприятиелар һәм ойошмалар өсөн) - 439 һум 26 тингә, Бөйөк Ватан һуғышы ветерандары һәм I, II төркөм инвалидтары 369 һум 42 тингә яҙыла ала.

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Юл ҡағиҙәләрен боҙмайыҡ! 5

Яҙмыштарҙы яңылыштырмайыҡ! 6

Был уҡыу йортонда...

ҡурайсылар ҙа белем ала 11

Тимерсе Шәһүрә

12-13

ТВ-программа 14

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Коррупция менән көрәштең ниндәй һөҙөмтәле сараларын тәкдим итер инегеҙ?

Зәкирйән ӘМИНЕВ, отставкалағы прокурор, философия фәндәре кандидаты: Минеңсә, коррупция тигән нәмә элек-электән булған һәм буласаҡ та. Әҙәм балаһы тигеҙ булмаған кеүек, уларҙың холоҡтары ла төрлөсә бит. Кемдер оят, намыҫ, тыйнаҡлыҡ тигән нәмәләрҙе аңына бала саҡтан һеңдереп үҫә. Ә кемдер ундай төшөнсәне бар тип тә белмәй. Сәбәптәре төрлөсә. Кеше иң тәүҙә ғаиләлә тәрбиә ала бит. Әгәр ул өйөндә ҡомһоҙлоҡ, уғрылыҡ, кеше әйберенә ҡул һуҙыу кеүек күренештәргә тейешле баһаны ишетмәһә, "Ярамай", тигәнде һеңдермәһә, үҫкәс, вазифа биләгәс, закондарҙы урап үтеү, уларҙы һанға һуҡмау бер тин тормаясаҡ ундайға.

Мин оҙаҡ йылдар прокуратура органдарында эшләнем. Шул саҡта кешенең булмышы бала сағында, өйҙә һалына, тигән фекерҙең ысынлап та дөрөҫ икәненә инандым. Мин район кимәлендә етәкселек иттем һәм шуға күрә шул масштабтан сығып фекер йөрөтәм. Коррупция тигән нәмә совет йылдарында ла булды, тик ул әлеге кеүек ҡот осҡос кимәлдә һәм күләмдә түгел ине. Сөнки, совет заманын нисек кенә әрләмәһендәр, ул осорҙа барыбер закон "ыңғырашып" булһа ла эшләй ине. Халыҡ бит бөтәһен дә күрә, тоя һәм уның власть тураһында үҙ фекере формалаша. Улар фекеренсә, мәсьәләне ауыл, район кимәлендә хәл итмәһәләр, өҫтәрәк, республика йәки өлкә, Мәскәү кимәлендә барыбер ғәҙеллек тантана итәсәк - шулай тип уйлап, юғары инстанцияларға ла хат яҙыусылар күп була торғайны. Унда яҙғандарҙы берәү уҡымаһа, берәү барыбер уҡый бит һәм факттарҙы тикшереп, ялыу яҙыусының үҙенә һәм өҫтә ултырған түрәгә тулы яуап бирергә ҡушалар ине. Өҫтән төшөрөлгән был талапты үтәмәй ҡара! Чиновник яуаплылыҡтан ҡурҡа ул. Мәскәү һәм үҙебеҙҙең республика матбуғатын уҡып, күҙәтеп барам һәм ҡайһы бер башбаштаҡлыҡҡа иҫем китә. Ҡайҙа ундағы прокурор йәки икенсе берәй түрә? Улар нимә эшләйҙәр һуң?

Коррупцияға ҡаршы көрәштә иң дөрөҫ һәм һыналған юл - закон талаптарының бөтәһе тарафынан да теүәл үтәлеше. Был иң төп талап. Бөтәһе лә белергә тейеш: законды боҙҙоң икән, урлаштың, "тейешһеҙен ашап" ташланың икән, тулыһынса яуап тотасаҡһың. Был ябай көтөүсе өсөн дә, иң-иң юғарыла ултырған түрә өсөн дә бер ниндәй тайпылышһыҙ үтәлергә тейешле берҙәм талап ул. Мин быны үҙемдең эш тәжрибәмдән сығып әйтә алам. Сөнки үҙем тик ошо талаптарҙан сығып эш иттем. Совет заманында райкомда эшләгән бер түрәне мең бәлә менән законлы яуаплылыҡҡа тарттыра алғас, кешеләр килеп, рәхмәт әйтеп, ҡулды ҡыҫып китә ине. Ә бер ҙур түрәнең балаһы енәйәт ҡылғас, прокурор ҡурҡырмы-юҡмы, әллә енәйәтте күҙ йомоп, баҫырып ҡалдырырмы, тип көттө район халҡы. Был егет тә яуапҡа тарттырылды. Быларҙы башҡарып сығыу еңелдән булманы, әлбиттә - уныһын үҙем генә беләм, әммә, үҙең кем әле, һин дә бит беҙҙең кеүекһең, тип бурҙарҙың береһе лә әйтә алманы: үҙем дә таҙа инем, закон талаптарын да еренә еткереп үтәүгә өлгәштем. Хоҡуҡ һаҡлау органдарында эшләүселәр үҙҙәре закон талаптарын теүәл үтәһә, намыҫтары таҙа булһа, бер енәйәтсе лә уға "Һин үҙең дә беҙҙең кеүекһең", тип әйтә алмаясаҡ. Тимәк, ул енәйәтсене хоҡуҡ һаҡсыһы ышаныслы рәүештә закон талап иткән яуаплылыҡҡа тарттыра аласаҡ.

Коррупция ике төрлө мораль хөкөм һөргән йәмғиәттә ныҡ сәскә атыусан. Ябай граждандарҙы бәләкәй генә ҡылыҡтары өсөн дә хөкөмгә тарттырып, өҫтә ултырғандарҙың яуыз ҡылыҡтарына күҙ йомоп, уларҙы баҫырып торған дәүләттә һәр ваҡыт коррупция буласаҡ. Рәсәйҙең төп бәләһе - үҙ халҡына ышанмау. Сөнки юғарылағылар үҙҙәре законды һанға һуҡмай, уның талаптарын үтәмәй. Ике йөҙлө әхлаҡты халыҡ бер ҡасан ҡабул итмәйәсәк. Халыҡты алйотҡа һанарға ярамай. Ул бөтәһен дә күрә, бөтәһенә лә үҙенең ғәҙел баһаһын биреп бара. Әхлаҡи ҡанундарҙы һанға һуҡмаған дәүләттең киләсәге юҡ, тип әйтергә була. Быны тарихтан факттар дәлилләй.

(Дауамы 2-се биттә).

БАШ ҠАЛАМ

ҠЫШ БАБАЙ КИЛДЕ!

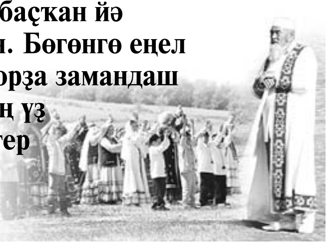
Республика баш ҡалаһын төрлө кимәлдәге ҡунаҡтар килеүе менән аптыратырлыҡ түгел. Әммә Бөйөк Устюгтағы резиденцияһынан Ҡыш бабайҙың үҙенең килеп төшөүе балалар өсөн генә түгел, хатта ололарға ла мөғжизәүи бер ваҡиға булды. Яңы йыл тылсымсыһы ил буйлап 48 көнлөк сәйәхәткә сыҡҡан һәм Башҡортостан уның маршрутындағы 20 ҡаланың 12-сеһе.

(Дауамы 4-се биттә).

12+

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?



ЕР ҠӘҘЕРЕН БЕЛЕГЕҘ!

Хәниф ӘХМӘТЙӘНОВ, Өфө приборҙар эшләү заводы эшсеһе: Әлеге заманда беҙҙең халыҡҡа ябырылған иң оло ҡурҡыныс - ул ерҙәребеҙҙән яҙыу. Совет заманының коллектив хужалыҡтары тарҡатылып бөткәс, яңы закондарға ярашлы, илдә һәр кем ер участкаһы алырға хоҡуҡлы. Һыу буйҙары бүленеп бөттө хәҙер, урманлы ерҙәрҙе лә бүлеү тураһында закон сыҡты. Яңыраҡ бына Дәүләт Думаһындағы ҡайһы бер фирҡәләр депутаттары бөтә ерҙәрҙе лә шәхси милек итеп күсереү тураһындағы законды яҡлап сығыш яһаны. Шуға, мөмкинлек барҙа, ерҙәребеҙҙе үҙебеҙ ҡуртымға алып ҡалырға тырышырға кәрәк. Пай ерҙәрен бүлеп биргән ваҡытта ла халыҡ, битарафлыҡ күрһәтеп, ситтә тороп ҡалды. Күп урындарҙа ошондай битарафтарҙың ерҙәрен отҡорораҡ кешеләр үҙ исеменә күсереп өлгөрҙө.

Киләсәктә кеше мал аҫырарға, уны көтәүлектәргә ҡыуырға йәки бесән сабып алырға теләр, ерҙәр булмаҫ. Элек, беҙ мәктәптә уҡығандағы тарих китабында төшөрөлгән һүрәт күҙ алдында һаман: крәҫтиән остоҡ ҡына ерҙә һыңар аяғына баҫып тора. Ул ошо аяҡ һыймалы урындан башҡа бер ҡайҙа ла бара алмай, бөтәһе лә алпауыттар ҡулында. Бына шундай аянысһы хәлгә килеп етмәһәк ине, тим.

Әлбиттә, пай ерҙәрен алыу өсөн кәрәкле документтар йыйып, бөтә эштәрҙе теүәлләп алыу ауырға төшә, мәшәҡәте күп. Ер документтарын тейешле кимәлгә еткереп эшләтеп алыу өсөн ваҡыттарын йәлләгән милләттәштәрҙе аңламайым, ата-бабаларыбыҙ шул ерҙәр киләсәк быуынға ҡалһын өсөн хатта йәнен дә фиҙа ҡылырға әҙер булған да баһа. Ваҡыт үтә лә китә, ә ер беҙ тыуғанға тиклем дә, беҙҙән һуң да ҡиммәтле ресурс булып ҡаласаҡ. Шуға күрә, хатта үҙегеҙ эшкәртергә уйығыҙ булмаған осраҡта ла, тәғәйен участкаларҙың ҡағыҙҙарын теүәлләп ҡуйығыҙ.

Камила ҒӘЛИЕВА яҙып алды.

КИЛЕШМӘЙЕМ!

Коррупция менән көрәштең ниндәй һөҙөмтәле сараларын тәҡдим итер инегеҙ?

(Башы 1-се биттә).

Фәрит ИШЕМЙӘРОВ, эшҡыуар: Тормошобоҙҙоң ҡайһы өлкәһен генә алып ҡарамайыҡ - бөтә урындарҙа ла проблемаларыбыҙҙы хәл итеү юлдары ана шул коррупцияға бәйле. Бушлай медицина тигәндәре лә буш һүҙ: дауаханаға ятам, тиһәң - табипҡа, сабыйыңды балалар баҡсаһына илтәм, тиһәң - уның мөдиренә, балаң мәктәпте миҙалға бөтөрһөн, тиһәң - уҡытыусыға, вузға имтихан бирәм, тиһәң - доцентҡа йә профессорға аҡса төртөргә кәрәк. Ярай, былары "ваҡ-төйәк" тә, ти. Ә бына беҙгә, эшҡыуарҙарға, даими рәүештә кемдәргәлер ришүәт биреп тормайынса һис булмай, юғиһә, эшеңдән берәй "гәйеп" табып, штраф һалырға йә хатта күҙ терәп торған шөғөлөңдө бөтөнләй яптырырға әҙер генә тора чиновниктар. Хатта РФ Президенты В. Путиндың муниципаль һәм дәүләт контроль органдары тарафынан бәләкәй һәм урта бизнесты өс йылға һәр төрлө тикшереүҙәрҙән азат итеү тураһындағы күрһәтмәһен дә һанға һуҡмайҙар. Шундай башбаштаҡлыҡ арҡаһында ла бәләкәй эшҡыуарлыҡ ныҡлап аяҡҡа баҫып китә алмай илдә. Әлбиттә, ришүәтте алған да, биргән дә ғәйепле, тап ана шуның өсөн дә фашлауы ҡыйын бындай күренештәрҙе. Икенсе хәл - юғары власть эшелоны чиновниктары араһындағы коррупция. Һуңғы араларҙа ғына Рәсәйҙә был йәһәттән телгә алып һөйләрлек тиҫтәгә яҡын еңөйәт эше ҡуҙғатылды, улар хаҡында үҙегеҙ ҙә яҡшы беләһегеҙ - бөтөн ил шауланы, фамилияларын әйтеү ҙә етә: Васильева, Урлашов, Хорошавин, Гайзер, Реймер, Захарченко (быныһы инде үҙе коррупцияға ҡаршы көрәшергә тейешле ведомство башлығы!) һәм, ниһайәт, Улюкаев - иң юғары кимәлдәге башҡарма власть әһеле... Элекке оборона министры Сердюковтың һөйәркәһе Васильеваны башынан һыйпап ҡына төрмәнән сығарып ебәрҙеләр, башҡа бурҙарҙы ла шундай уҡ ярлыҡау көтә, минеңсә. Сөнки Захарченко хаҡында, мәсәлән, шундай фараздар йөрөй. Тикшереү туҡтатылыуы ла ихтимал, тиҙәр, юғиһә "йомғаҡ тағатылып", тағы ла билдәләрәк исемдәрҙең килеп сығыуы бар икән...

Һеҙ ҡуйған һорау буйынса минең фекер шул: көрәш башланған икән, ул әлегеләй ярым-яртылаш, теләр-теләмәҫ алып барылырға тейеш түгел. Путин да асыҡ әйтте бит: закон алдында бөтәһе лә тигеҙ, кемдең кем икәнен ҡарап тормаясаҡбыҙ, тип. Тик юғары эшелондарҙа барған процестарҙы беҙгә, ябай халыҡҡа, аңлауы ҡыйын инде ул, шул интернет хәбәрҙәренә генә таянырға тура килә. Ә ундағы мәғлүмәттәр, айырыуса һуңғы ғибрәтле хәлдәр буйынса, бер ҙә ғәҙеллеккә өмөт тыуҙырмай. Һәр ваҡыттағыса, бурҙар еңелсә ҡурҡыу кисергәндән һуң төрмәнән сығарыласаҡ. Шул да булдымы көрәш...

Морат СӘФӘРҒӘЛИН, тарих һәм йәмғиәтте өйрәнеү фәне уҡытыусыһы: Коррупцияға ҡаршы бер генә һөҙөмтәле көрәш сараһы бар, тип уйлайым. Ул да булһа - закон. Әммә коррупционерҙар Рәсәйҙә закондарҙың эшләп еткермәүен яҡшы белә һәм уның "осло мөйөштәрен" урап үтергә тырыша. Уларҙы ришүәтселек, урлыҡ һаҙлығынан ҡолаҡтарынан һөйрәп сығарыу нигеҙҙә хоҡуҡ һаҡсылары һәм контроль органдарының ғына эше, тип уйлай ҡайһы берәүҙәр. Тарихтан, шулай уҡ өлкән быуын кешеләре һөйләүенән совет заманында күптәрҙе ҡурҡыуға һалған "Халыҡ контроле" тигән комитеттар булғанлығын беләм. Уларға етәксе итеп, ғәҙеттә, принципиаль, ғәҙел кешеләрҙе тәғәйенләгәндәр. Бына шулар бик күп етешһеҙлектәрҙе, бурҙарҙы фашларға ярҙам иткән. Бөгөн мин шундай уҡ органдар булдырыу хаҡында түгел, ә әлеге замандаштарыбыҙҙың йәмғиәтебеҙҙә барған хәлдәргә, хатта яман һәм кире хәлдәргә лә, битараф булыуҙары хаҡында әйтмәксемен бынын менән. Коррупция, ришүәтселек, законһыҙ юл менән байыуға күренештәрен асыҡлауҙа йәмәғәтселек контроле рәүешендә иҫәпләнерлек граждандар әүҙемлеге юҡ кимәлендә.

Илдә коррупцияға ҡаршы көрәш буйынса һуңғы осорҙа киң яңғыраш алған ғибрәтле хәлдәр буйынса кешеләр менән фекер алышҡаным бар. Күбеһе ана шул ришүәтсе һәм бурҙарҙың һыуҙан ҡоро сығырына шикләнмәй, сөнки улар ғәҙеллектең барлығынан ваз кисҡән. Юғары власть чиновниктары шул миллиардтар сылбырына бер-береһе менән ҡуша бәйләнеп, буталышып бөткәнен барыһы ла аңлай. Закон ҡатыраҡ булһа, ғәйебе бөтөн илгә фашланып, иҫбат ителгән икән, законһыҙ юл менән байығанының урыны - рәшәткә артында, ә мөлкәте дәүләт ҡаҙнаһына күсергә тейеш. Сингапур менән Гонконг йә Ҡытай ише лә булдыра алмай шул Рәсәй... Был илдәрҙә бит заманында коррупция беҙҙәге кеүек уҡ көслө булһа ла, уны еңеп сығыуға өлгәшә ил хужалары.

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА яҙып алды.

ИҒТИБАР!

МӨХТӘРӘМ УҠЫУСЫЛАРЫБЫҘ!

Гәзитебеҙгә яҙылып, квитанцияларын редакциябыҙға ебәргән уҡыусыларыбыҙ даими рәүештә беҙҙең бүләктәргә лайыҡ була килә. Декабрҙә 2017 йылдың тәүге яртыһы өсөн "Киске Өфө"гә яҙылып, квитанцияларын редакцияға ебәргәндәрҙән бер кеше **"Антология поэзии Башкортостана"**, 2 кеше **Рәшит Назаровтың "Ер һәм Йыһан йыры"**, 1 кеше **Ноғман Мусиндың "Алдар батыр"**, 1 кеше **Әхмәр Үтәбайҙың "Сәхрә"**, 2 кеше **Рәйес Түләктең "Мең дә икенсе кис..."**, 3 кеше **"Бураҡаевтар ижады"**, 10 кеше **Гүзәл Ситдиҡованың "Йәннәт баҡсаһы"**, 10 кеше 2017 йылға **"Башҡортса дини календарь"**, 10 кеше **"Шайтан хәйләләре"** һәм тағы ла башҡа китаптарға лайыҡ буласаҡ.

Әйҙәгеҙ, кем алыҡ!

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

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

МӨХӘРРИРИӘТ.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✔Башҡортостан Башлығы Рөстәм Хәмитовтың Указы менән Илшат Фәзрахманов республиканың ауыл хужалығы министры итеп тәғәйенләнде. Төбәк Башлығының икенсе Указы менән Николай Коваленко Башҡортостандың ауыл хужалығы министры вазифаһынан бушатылды.

✔Башҡортостан Башлығы бойороғо менән Айбулат Хажин Башҡортостандың Мәғариф өлкәһендә контроль һәм күҙәтеү идаралығы начальнигы итеп тәғәйенләнде. Хажин Айбулат Вәкил улы 1973 йылдың 30 сентябрендә Өфөлә тыуған. Өфөләге 1-се медицина училищеһын, Башҡорт дәүләт педагогия институтын "биология һәм химия" һөнәре буйынса тамамлаған. Педагогика фәндәре кандидаты.

✔Тиҙҙән Шанхай хеҙмәттәшлек ойошмаһының Үҫеш банкы эш башлай. Был хаҡта Өфөлә ШОС һәм БРИКС илдәре төбәктәренең II бәләкәй эшҡыуарлыҡ форумында Ҡырғыҙстандың элекке премьер-министры Джоомарт Оторбаев белдерҙе.

✔Рәсәй Президентының Волга буйы федераль округындағы тулы хоҡуҡлы вәкиле Михаил Бабич журналистар менән осрашыу ваҡытында "Башнефть" брендын алмаштырыу тураһында мәсьәләнең көн тәртибендә тормауын билдәләне. "Башнефть" "Башнефть" булып ҡала", тәүҙән уҡ шулай һөйләшеп килешелгәйне, - тине ул. - "Башнефть" компанияһының социаль йөкләмәләренә килгәндә, улар һаҡлана, киләсәктә, бәлки, бер аҙ артыр", тип тә ышандырҙы тулы хоҡуҡлы вәкил.

✔Өфөнөң Эшҡыуарҙар союзы эшҡыуарҙарҙы һәм етәкселәрҙе Эшлекле бәйләнештәр биржаһында ҡатнашырға саҡыра. Быйыл ул 15 декабрҙә үткәрелә. Сараның темаһы - "Үҫтереү һәм уҡыту". Ҡатнашыусылар һөҙөмтәле идара итеү, клиенттар менән үҙ-ара эш итеү алымдарын үҙләштерә, бизнес буйынса яңы партнерҙар таба, шулай уҡ оҫталыҡ дәрестәрендә ҡатнаша ала.

✔28 ноябрҙә республикала АМ-80 маркалы бензиндың бер литры 33,60 һумға еткән. Башҡортостанстат шундай мәғлүмәттәр килтерә. Төбәктә АИ-93 маркалы бензиндың уртаса хаҡы 34,69 һум, АИ-95-кә хаҡ юғарыраҡ - 38,43, дизель яғыулығы 36,93 һумға тиң булған. Үткән йылдың шул уҡ осоро менән сағыштырғанда, республикала ошо нефть продукттарына хаҡтарҙың үҙгәреүе 103,1 проценттан алып 104,7-гә тиклем тәшкил иткән.

✓ **_Фермерҙың, иртәгә лә тормаһаң, һине һуям, тигәнен ишетеп ҡалған сусҡа атты төрткөләп тигәндәй аяғына баҫтыра. Фермер ҡыуанысынан: "Был шатлыҡтан сусҡаны һуйып, байрам итәсәкбеҙ!" - тип ҡысҡырып ебәрә._**

"КИСКЕ ӨФӨ"НӨ УҠЫЙЫМ...

МИН НИҢӘ УНЫ ҺАЙЛАНЫМ?

Йылайыр районы ағинәйҙәре лә гәзитебеҙҙе яратып уҡый.

Мин үҙем ғүмерем буйы матбуғат баҫмаларында эшләп, хаҡлы ялға сыҡҡан кеше булараҡ, гәзитһеҙ көнөмдө күҙ алдына ла килтерә алмайым, шуға күрә пенсиямдан арттырып, гәзит-журналдарға яҙылырға тырышам.

Нисек кенә экономияларға тырышһаң да, пенсия аҡсаһына ғына бөтөн гәзит-журналдарыбыҙға яҙылып булмай шул. Мин үҙемдең рухи һәм мәғлүмәткә булған ихтыяжыма яуап бирерҙәй берәй баҫманы эҙләп, һайлай торғас, "Киске Өфө"гә туҡталдым һәм әлегә тиклем яратып уҡыйым. Беренсенән, ул ҡоро мәғлүмәт биреүҙән йәки айырым берәй кеше - ябай хеҙмәткәр йә пенсионер булһынмы ул, йә билдәле шәхесме - уның хаҡында һөйләп сығыуға (тормош юлын, наградаларын һ.б.) ҡоролған ялҡытҡыс һүрәтләмәләрҙән азат булыуы менән оҡшай. Дөрөҫөн әйткәндә, ундай материалдар мәҡәлә геройының үҙенән һәм уның туғандарынан башҡа берәүгә лә кәрәкмәй. Ә бит гәзит уҡыусыны уларҙың ниндәйерәк кеше булыуы, заманыбыҙ йә берәй хәл-күренештәр хаҡында нимәләр уйлауы - фекере күберәк ҡыҙыҡһындыра. "Киске Өфө"нөң "Диалог", "Монолог", "Заман башҡорто", "Түңәрәк ҡор" һәм башҡа шундай әңгәмәләре тап ана шундай талаптарға яуап бирә лә инде. Улар һәр ваҡыт фәһемле, уҡымлы.

Икенсенән, халҡыбыҙ тарихы, ауыҙ-тел хазиналары, йолалары хаҡында ошоға тиклем аҙ билдәле материалдар биреп барыуын да юғары баһалайым гәзиттең. Йолалары, тигәндәй, халҡыбыҙ борон-борондан сәләмәт тормош рәүеше менән йәшәгән: эскәне ҡымыҙ ҙа, буҙа ла, һурпа ла, сәй булған. Алкоголдең нимә икәнен дә белмәгәндәр. Халҡыбыҙҙың бағымсылары ла күп булған, улар ҙа кешене сәләмәтләндереү, дауалау юлдары хаҡында бик мәғлүмәтле булған. "Киске Өфө"нөң һуңғы һандарында "Йолалар" рубрикаһында баҫыла башлаған "Халыҡ медицинаһы" яҙмаларын киҫеп алып һаҡлайым. Уның авторы, танылған табип, медицина фәндәре кандидаты Варис ағай Ғүмәровты ла яҡшы беләм инем: "Башҡортостан" гәзите, "Башҡортостан ҡыҙы" журналдарының әүҙем авторы булды. Уның "Башҡорт халыҡ медицинаһы" тигән китабы 1985 йылда ни бары 5 мең тираж менән рус телендә генә нәшер ителә, унан һуң китапты БДМУ нәшриәте рус һәм башҡорт телдәрендә ни бары 100-әр дана ғына баҫтырып сығара. Улары ла студенттар һәм уҡытыусылар араһында таралып бөтәләр, сөнки хәҙер уларҙы бер ҡайҙан да, хатта ҡала китапханаларынан да табып булмай. Бик файҙалы ҡулланма.

Быйыл гәзиттең 46-47-се һандарында талантлы ғалим-антрополог, этнограф, тарихсыбыҙ Ринат Йосоповтың "Һөлдәләрҙең теле булмаһа ла, тарихҡа тел асҡысы улар" тигән яҙмаларын уҡыу бәхетенә өлгәштек, ундағы мәғлүмәттәр миндә ҙур ҡыҙыҡһыныу тыуҙырҙы. Йәл, иртә китеп барҙы халҡыбыҙҙың был ир-азаматы... Ошондай уникаль хеҙмәттәрҙе баҫып сығарыуы өсөн "Киске Өфө" гәзитенә рәхмәттәремде еткерәм. Был гәзитте алдырып уҡыуыма ҡыуанып бөтә алмайым.

Иң мөһиме - хаҡы ла бит ҡиммәт түгел. Әйтеүемсә, мәсьәләнең был яғы ла бик мөһим беҙҙең өсөн. Гәзиттең тел-стиль үҙенсәлектәре лә иғтибарҙы йәлеп итә. Журналистар йылдар буйына килгән "гәзит теле, штамп"тарҙан ҡотолорға тырыша һәм был дөрөҫ тә, сөнки ҡоро, рәсми телле баҫмаларҙы уҡығы ла килмәй бит ул. "Киске Өфө"нө уҡыусылар күберәк булһын ине, тип теләйем һәм был гәзит коллективына тынысланып ҡалмауын, артабан да ҡыҙыҡлы, әһәмиәтле материалдар эҙләп табыуҙа егәрлелек, ныҡышмалыҡ теләйем.

Гәлиә ЙЫҺАНШИНА.
Өфө ҡалаһы.

КИНӘЙӘ

АҠЫЛЛЫ МАЛАЙ

Автобуста шундай һөйләшеүгә шаһит булдым.

- Улым, гөл һауытын ауҙарғаны өсөн уҡытыусы Артурҙы ни эшләтте?
- Ә һин мәктәптәге был хәл тураһында ҡайҙан беләһең?
- Әсәһе әйтте.
- Уҡытыусының нимә эшләткәнен белмәйем.
- Тәртибенә ике ҡуйҙымы?
- Белмәйем.
- Өйгә эштән Вадим нисә алды?
- Белмәйем.
- Ә контроль эштән?
- ...

Тағы әллә күпме һорау бирҙе әсә улына. 10-11 йәштәрҙәге малай, илгәҙәк һәм теремек күренһә лә, бер нисек тә әсәһенең ҡыҙыҡһыныуын ҡәнәғәтләндермәне. Йә һорауға һорау менән, йә белмәйем тип кенә яуап бирҙе.

- Дәрестә булманыңмы әллә? Класташтарың тураһында бер нәмә лә белмәйһең! - тип ҡуйҙы аптыраған әсә.
- Булдым. Тик һине, мин, улың түгел, ә башҡалар ҡыҙыҡһындыра. Минең тәртипте, билдәләрҙе һорамайһың бит.
- Һинеке "бишле"нән дә кәм булырға тейеш түгел икәнен беләм, шуға ла был хаҡта һорау ҙа булырға тейеш түгел!
- Башҡаларҙың билдәһендә минең эшем юҡ. Кем нисек уҡый ала, шулай уҡый.
- Ярышып, сәмләнеп уҡыр өсөн уларҙың ниндәй билдә алғаны һинең өсөн мөһим булырға тейеш!
- Олатайҙың кеше эшенә ҡыҫылыу тураһында һөйләгән риүәйәтен онотманым әле.
- Ниндәй риүәйәт ул тағы? Ә һинә үҙенде класта иң әүҙем, алдынғы, ҡыҙыҡһыныусан уҡыусы итеп күрһәтергә кәрәк. Уҡытыусылар шундай балалар менән күберәк эшләй, олимпиадаларға, конкурстарға әҙерләй.
- Ауырыу ат, ветеринар һәм сусҡа тураһында, әсәй.
- Олатайыңдың әкиәттәре бөтмәҫ...

Әсәй менән ул төшөп ҡалды. Ә минең шул тиклем олатаһы ейәненә һөйләгән риүәйәт тураһында белгем килде. Ауырыу ат, ветеринар, сусҡа... Интернетты асып, малай әйткән өс һүҙҙе йыйып, "эҙләү"гә баҫтым. Үҫмер шуның тураһында әйткән булһа, бик кинәйәле хикәйә булып сыҡты.

"Бер фермер бик зиннәтле бәйге аты һатып ала. Тик күп тә үтмәй, дөлдөл ауырып йығыла. Фермер ветеринарҙы саҡыра. Өс көн дауалағандан һуң да аяғына баҫмаһа, һуйырһың, тип кәңәш бирә мал врачы. Бер көн үткәс, фермер менге янына килә лә торғоҙоп ҡарай, тегеһе баҫа алмай. Икенсе көндә лә ятҡан еренән тора алмай.

Фермерҙың, иртәгә лә тормаһаң, һине һуям, тигәнен ишетеп ҡалған сусҡа өсөнсө көндә атты төрткөләп тигәндәй аяғына баҫтыра. Фермер ҡыуанысынан ни эшләргә белмәй: "Был шатлыҡтан сусҡаны һуйып, байрам итәсәкбеҙ!" - тип ҡысҡырып ебәрә".

Хикәйәттең кинәйәһен аңлаһағанһығыҙҙыр: кеше эшенә ҡыҫылма йәки һорамаһалар, ярҙам тәҡдим итмә, юғиһә, үҙең зыян күрерһең.

Эйе, тормошта йыш ҡына риүәйәттәге йомшаҡ күнелле сусҡа хәлендә ҡалырға тура килә. Ә шулай ҙа кеше эшенә ҡыҫылмайым тип, ситтән генә күҙәтеүсе булһаң да, кешесә түгел бит... Хәйер, ундайҙарҙың бер ҡасан да башы ауыртмай. Ҡайны берҙә, ысынлап та, үрҙә әйтеп кителгән аҡыллы малайҙан өлгө алырға кәрәктер.

Лена АБДРАХМАНОВА.

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓Башҡортостандың Милли халыҡ ҡоралдары оркестры ил буйлап гастролдәрен дауам итә. Коллектив "Ҡурай байрамы. Елдән тыуған моң" тигән программа менән күрше республикаларҙа һәм өлкәләрҙә башҡорт сәнғәте менән таныштыра. Ошо көндәрҙә Линар Дәүләтбаев етәкселегендәге оркестр Удмуртияның баш ҡалаһы Ижевскиҙа сығыш яһаны. Концерт Удмурт дәүләт филармонияһында үтте. 6 декабрҙә башҡорт артистары Пермь крайы филармонияһының Орган залында уйнаны. Уҙған айҙа музыканттар Ҡурғанда һәм Ырымбурҙа булды.

✓Мәскәүҙә "Мәскәү һылыуҡайы-2017" конкурсына кастинг үткәрелә. Һайлап алыу 11 декабрҙә көндөҙгө сәғәт 1-ҙә Башҡортостандың Рәсәй Президенты ҡарамағындағы Тулы хоҡуҡлы вәкиллеге бинаһында ойошторола. Сарала ҡатнашыу өсөн "Йәсмин" һылыуҡай студияһы төркөмендә анкета тултырыу шарт. Бәйгене үткәреү киләһе йылдың мартына билдәләнгән.

✓Өфөлә "Башҡортостан" гәзитенең 100 йыллығы уңайынан уҡтан атыу буйынса беренселек үтә. Сара 2017 йылдың 6 ғинуарында Мостай Кәрим исемендәге 158-се башҡорт гимназияһында уҙғарыла. Ғаризалар 25 декабргә тиклем vk.com/id162549751 адресы буйынса электрон формала ҡабул ителә.

✓"Башҡортостан" дәүләт концерт залында "Башҡорт йыры" телевизион конкурсы финалсыларының гала-концерты үтте. Башҡортостан юлдаш телеканалы тамашасылары "Башҡорт йыры" гала-концертының телевизион версияһын, гәҙәттәгесә, Яңы йыл төнөндә ҡарай аласаҡ. Беренсе урынды ике башҡарыусы: йәш музыкант Илнур Ишембаев менән Өфө сәнғәт институты студентҡаһы Нәргизә Аралбаева бүлеште.

✓Бөгөнгә Башҡортостанда 1063 күп фатирлы йорт урынына 1140 йорт капиталь ремонтланған. Шуларҙың 439-ы Өфөлә урынлашҡан. Башҡарылған ремонт эштәре һөҙөмтәһендә 160 меңдән ашыу кеше йәшәү шарттарын яҡшыртҡан. Быйыл капиталь ремонт үткәреүҙе финанслауҙың дөйөм күләме 2,5 миллиард һумдан ашҡан. Төбәктә капиталь ремонт өсөн иғәнәләр йыйыу 86 процент тәшкил иткән.

"Башинформ"дан.

✓ *Ә шулай ҙа балалар араһында әкиәттәр, ундағы геройҙар, изгелек модала булһын ине. Барығыҙға ла, хыялдарығыҙ күберәк булһын, тип теләйем. Донъяны битараф булмаған фантазерҙар үҙгәртә.*

ҠЫҪҠАСА

ҺАЛЫМЫҢДЫ ТҮЛӘНЕҢМЕ?

✓ Башҡортостан муниципалитеттары 2015 йыл йомғаҡтары буйынса эшмәкәрлектәрендә яҡшы һөҙөмтәләргә өлгәшкән өсөн дотация аласаҡ. Республика Хөкүмәтенең матбуғат хеҙмәтенән хәбәр итеүҙәренсә, аҡсаларҙың дөйөм күләме 150 миллион һум тәшкил итә. Ул грант рәүешендә бер нисә муниципаль берәмек араһында бүленә. Иң яҡшылар иҫәбендә - Нефтекама, шулай уҡ Мәләүез, Ишембай, Көйөргәҙе, Тәтешле, Илеш, Бүздәк, Благовар һәм Кушнаренко райондары.

✓ 2 декабрҙән мөлкәт һалымын ваҡытында түләмәүселәргә һәр түләнмәгән көн өсөн пеня һалына. Һалым органдары декабрь айында уҡ уларҙы мәжбүри түләттереү процедураһын башлай. Суд приставтары хеҙмәте аша һалым түләттереү - киң таралған ысул. Был осраҡта бурыслының аҡсаһы тартып алына, мөлкәте ҡулға алына, илдән сығыу мөмкинлеге сикләнә. Өҫтәүенә, суд приставтары файҙаһына бурыс суммаһының ете проценты күләмендә, әммә мең һумдан кәм булмаған башҡарыу йыйымы тотоп ҡалына. Бынан тыш, һалым органдары хеҙмәткәрҙәре башҡарма документты банкка тапшырырға хоҡуҡлы. Был осраҡта граждандың иҫәбе асылған кредит ойошмаһынан бурысты ҡаплау өсөн аҡса күсерелергә тейеш.

✓ Башҡортостанда социаль хеҙмәттәргә мохтаждар өсөн килемдең сикке күләме билдәләнде. 2017 йылда ошо хеҙмәттәр уртаса килем 14 044,5 һум (249 һумға күберәк) булған осраҡта күрһәтелә. Пенсионер өсөн сумма 10 750,5 һум (195 һумға күберәк) тәшкил итәсәк. 30 ноябрҙә республика Дәүләт Йыйылышының пленар ултырышында тейешле закон проекты тәүге уҡыуҙа ҡабул ителде. Башҡортостандың хеҙмәт һәм халыҡты социаль яҡлау министры Ленара Иванова билдәләүенсә, бушлай социаль хеҙмәттәр күрһәтеү өсөн йән башына уртаса килем төбәктә билдәләнгән йәшәү минимумының бер ярым дәүмәленән кәм була алмай. 2016 йылдың икенсе кварталында республикала эшкә һәләтле халыҡ өсөн йәшәү минимумы - 9363, пенсионерҙарға 7167 һум тәшкил иткән. Закон төбәк бюджетында халыҡты социаль хеҙмәтләндереү өсөн ҡаралған 2032,3 миллион һум аҡса иҫәбенә тормошҡа ашырыла

✓ Республиканың Сауҙа буйынса дәүләт комитеты "Башҡортостан аҙыҡ-түлеге" билдәһе ҡуйылған продукцияның ассортиментын киңәйтергә ниәтләй. Уны аҙыҡ-түлеккә генә түгел, аҙыҡ-түлек булмаған тауарҙарға ла йәбештерергә рөхсәт ителеүе мөмкин. Сәбәбе - Дәүләт комитетына республикалағы предприятиеетештереүселәрҙән килгән мөрәжәғәттәр. "Башҡортостан аҙыҡ-түлеге" проекты 2013 йылдың мартында башланды. Проектта ҡатнашырға ғариза биргән предприятиелар бер нисә, шул иҫәптән "Һынау үҙәге" дәүләт бюджет учреждениеһында сифатты тикшереү этабын үтә. Продукцияның сифаты өс ай һайын тикшерелә. Билдә ҡуйыуҙың бурысы - эске һәм халыҡ-ара баҙарҙа төбәктә етештерелгән продукцияны һатыуҙа ярҙам итеү.

АФАРИН!

Ошо көндәрҙә Өфөлә Халыҡ-ара телдәр фестивале үтте. Был сара ЮНЕСКО эштәре буйынса БР комитеты, БР Мәғариф министрлығы һәм Башҡорт дәүләт медицина университеты ҡатнашлығында ойошторолдо. Йәштәрҙе Рәсәйҙә йәшәгән халыҡтарҙың телдәрен һәм сит телдәрҙе өйрәнеүгә ылыҡтырыу, төрлө милләттәрҙең мәҙәниәте, тарихы, рухиәте менән яҡындан таныштырыуға йүнәлтелгән сарала өс йөҙҙән ашыу кеше ҡатнашты.

ТЕЛДӘР БЕЛЕҮ...

илдәр гиҙеүгә тиң

Башҡортостанда бишенсе тапҡыр үткәрелгән Халыҡ-ара телдәр фестиваленең ҡатнашыусылар географияһы йылдан-йыл киңәйә бара. Бында республиканың төрлө юғары уҡыу йорттарында белем алыусы сит республика, сит ил һәм үҙебеҙҙең республика студенттары йыйылғайны. Йәштәр килгән ҡунаҡтарға төрлө илдәрҙең милли аш-һыуҙары, ундағы туҡланыу үҙенсәлектәре тураһында мәғлүмәттәр һөйләп ишеттерҙе һәм үҙҙәре әҙерләгән аҙыҡтар менән һыйланы.

Ҡатнашыусылар фестивалдең төрлөсә аталған ун бер секцияһында сығыш яһаны. Был сығыштарҙа йәштәрҙең тыуған иленә, теленә ҡарата һөйөүе, үҙ халҡының рухи ҡиммәттәрен ҡыҙыҡһынып өйрәнеүе һәм ошо белемдәрен башҡаларға ла ихлас уртаҡлашырға әҙер булыуы сағылыш тапты. "Был фестиваль беҙҙең филология бүлегендә уҡыған студенттар өсөн бигерәк тә әһәмиәтле, - тине БДУ доценты Фирүзә Исҡужина. - Сөнки улар үҙҙәре өйрәнгән телдә һөйләшкән милләт вәкилдәре менән аралаша, белемдәрен камиллаштырыу теләге арта. Беҙҙең студенттар был сарала йыл да ҡатнаша. Быйыл да беҙ Башҡортостандың ете мөғжизәһе тураһында, тыуған ил һәм туған тел тураһында шиғырҙар һөйләп, тыңлаусыларға башҡортса йыр өйрәтеп өлгөрҙөк...".

Фестиваль барышында студенттарҙың үҙҙәре менән дә әңгәмәләшеп алдыҡ. "Әхирәтем Мәрйәм Нурзад менән Афғанстан һәм Тажикстан илдәрендә фарсы теленең айырмалары тураһында сығыш әҙерләнек. Бөгөн бигерәк тә башҡорт ҡыҙҙарының талғын бейеүҙәрен оҡшатып ҡараным", - тине Өфө дәүләт авиация техник университеты аспиранты Ганджина Худододова. Ә бына БДУ студенты Гөлдәниә Һағынбаева был фестивалдә бишенсе тапҡыр ҡатнаша икән. "Фестиваль булмаһа, мин башҡа халыҡтарҙың мәҙәниәтле, асыҡ күңелле булыуын белмәҫ инем. Йыл да бик күп дуҫтар табып, үҙемә фәһем алып ҡайтам, - тине Гөлдәниә. - Күптәр менән инглиз, рус телендә аралашабыҙ, мин ғәрәп һәм ҡытай телдәрен бер аҙ беләм, был да ярҙам итә. Башҡорт телен белгәс, туғандаш халыҡ вәкилдәрен аңлауы нисек еңел булыуын әйтеп тораһы ла түгел. Бөгөн Һиндостан, Тунис, Мысыр, Иордания илдәренән килгән студенттар менән таныштым. Күптәре башҡорт ауылдарын, ағас өйҙәрҙе күргеһе килә, халыҡ нисек ҡышҡы һыуыҡтарҙы үткәреүе менән ҡыҙыҡһына. Шуға бөгөн сығышымда башҡорт теле, тарихыбыҙ, йыр-бейеү сәнғәте тураһында ғына түгел, республиканың хозур тәбиғәте, ауылдарҙан фотолар ҙа күрһәтәм. Шулай уҡ "Сыбай ҡашҡа" башҡорт халыҡ йырын да башҡарасаҡмын".

Шулай итеп, V Халыҡ-ара телдәр фестивале Ер шарының төрлө тарафтарынан йыйылған йәштәрҙе телдәре, мәҙәниәттәре аша берләштергән күркәм сараға әйләнде. Ойоштороусыларҙың береһе, ЮНЕСКО эштәре буйынса БР комитетының баш белгесе Людмила Богуславская әйтеүенсә, бына ошондай Халыҡ-ара телдәр фестивалдәренә йөрөгән йәштәр булғанда юғалыу көнөнә төшкән телдәрҙең дә киләсәге өмөтлө әле.

Сәриә ҒАРИПОВА яҙып алды.

БАШ ҠАЛАМ

ҠЫШ БАБАЙ КИЛДЕ!

(Башы 1-се биттә).

Быйыл көҙҙән алып илдең төрлө мөйөштәренән меңдәрсә бала Ҡыш бабай почтаһына үҙҙәре тураһында, Яңы йылға теләктәрен яҙып, хаттар ебәргән. Уларҙың ҡайһы берҙәренә, ысынлап та, бәхет йылмая - Ҡыш бабай улар менән шәхсән осрашып, теләктәрен үтәй. Өфөлә, мәҫәлән, ул ете йәшлек Настя Коптелова менән осрашҡан. Ҡыҙҙың ишетеү йәһәтенән проблемалары бар, шуға ҡарамаҫтан, ул музыка мәктәбендә шөғөлләнә. Уның хыялы - яңы ишетеү аппараты алыу була. Ә өләсәһе тәрбиәһендәге 10 йәшлек Ангелина Алимова 35-се размерлы коньки һорай. Ҡыш бабай һынлы Ҡыш бабай нисек уларҙың үтенесен ишетмәһен ти инде!

Журналистар менән осрашҡанда Ҡыш бабай: "Өфө балалары минән бүләккә йорт хайуандары һорай. Ә байлыҡ табырға хыялланған бер малайға тимер эҙләй торған аппарат кәрәк, кемдер донъя буйлап сәйәхәткә сығырға теләй. Күптәр төрлө гаджеттар, йәнһүрәт һәм боевиктарҙағы уйынсыҡтар тураһында хыяллана. Ә шулай ҙа балалар араһында әкиәттәр, ундағы геройҙар, изгелек модала булһын ине. Барығыҙға ла, хыялдарығыҙ күберәк булһын, тип теләйем. Донъяны битараф булмаған фантазерҙар үҙгәртә. Хәҙер минең иң ҙур теләгем - балаларҙы иларға мәжбүр иткән күңелһеҙлектәр бөтһөн, бөтөн балалар ҙа һау-сәләмәт, ғаиләләр тулы, донъяла тыныслыҡ булһын. Әйҙәгеҙ, үҙебеҙ бер-беребеҙ өсөн тылсымсы булайыҡ, һәр көн бер изге эш эшләйек, бер-беребеҙҙе ишетәйек, аңлайыҡ, дуҫ булайыҡ".

Ҡыш бабайҙың Өфөгә визиты "Ватан" этнопаркында байрам һәм Башҡорт ҡыш бабайы менән осрашыу, Яңы йыл шыршыһы уттарын ҡабыҙыу менән тамамланды. Ҡунаҡты бында Өфө ҡала округы хакимиәте башлығы Ирек Ялалов, БР Эшҡыуарлыҡ һәм туризм буйынса дәүләт комитеты рәйесе Вячеслав Ғиләжетдинов, шулай уҡ Башҡорт Ҡыш бабайы тәбрикләне.

"БАШИНФОРМ"

Б А Ш Ҡ А Л А Х Ә Б Ә Р Ҙ Ә Р Е

✓Башҡортостанда "Шыршы-2016" операцияһы бара. Яңы йыл ағастарын законһыҙ киҫкән өсөн штраф 300 мең һумға барып етә, тип хәбәр иттеләр республиканың Урман хужалығы министрлығында. Граждандарға - 3-4 мең, вазифалы кешеләргә - 20-40 мең, юридик берәмектәргә 200-300 мең һум штраф һалына. Ағасты күпләп ҡырҡҡан өсөн 500 мең һумға тиклем штраф йәки ике йылға тиклем иректән мәхрүм итеү ҡаралған.

✓Башҡортостанда 18,5 меңдән ашыу сығарылыш класс уҡыусыһы йомғаҡлау иншаһы яҙҙы. Шуларҙың 300-гә яҡыны изложениены һайлаған. Башҡортостан Мәғариф министрлығынан хәбәр итеүҙәренсә, йомғаҡлау иншаһының (изложениеның) һөҙөмтәләре 21 декабргә тиклем билдәле була.

✓Башҡорт дәүләт филармонияһының яңыртылған Ҙур залы асылды. Популяр "Рух" рок-төркөмөнөң 25 йыллыҡ юбилейына йыйылған тамашасылар яңы креслоларҙы баһалай алды. Көҙ көнө филармонияның түбәһе алмаштырылды, йылытыу һәм һыу менән тәьмин итеү системалары ремонтланды. Ҙур залдың вестибюленә ингән саҡта иҙән япмаһының граниты алмаштырылды. Гардероб яңыртылды, Ҙур залдың эсендә яңы креслолар ҡуйылды һәм ковролин түшәлде.

✓16 декабрҙә Зәһир Исмәғилев исемендәге Өфө дәүләт сәнғәт институтында Асыҡ ишектәр көнө уҙғарыла. Иртәнге сәғәт 10-дан көндөҙгө 4-кә тиклем республиканың төп ижади юғары уҡыу йортонда абитуриенттар һәм уларҙың атаәсәләре өсөн һөнәрҙәр һәм йүнәлештәр буйынса консультациялар ойошторола. Һорауҙар менән ҡабул итеү комиссияһына мөрәжәғәт итергә була. Адресы: Ленин урамы, 14, телефон: 276-19-36.

✓12 декабрҙә "Башҡортостан" дәүләт концерт залында "Байыҡ" башҡорт бейеүен башҡарыусыларҙың республика телевизион конкурсының гала-концерты үтә. Унда "Сибай" халыҡ бейеүҙәре ансамбле, Стәрлетамаҡ дәүләт филармонияһының бейеү театры, Учалы филармонияһының "Уралтау" бейеү ансамбле, шулай уҡ Төньяҡ Осетия-Алания, Хакасия, Абхазия, Чечня, Санкт-Петербург, Ярославлдән ҡунаҡтар саҡырылған.

✓Башҡортостанда йәшәгән 400 меңдән ашыу кеше Пенсияны дәүләт менән берлектә финанслау программаһында ҡатнашып, пенсия тупланмаһын булдыра. Быйыл улар шәхси иҫәптәренә 142 млн һумдан ашыу суммаға өҫтәмә страховка иғәнәләре күсергән. Программа тормошҡа ашырыла башлағандан алып 1,726 млн һумдан ашыу аҡса күсерелгән.

ӘЙҘӘГЕҘ...

ЮЛ ҠАҒИҘӘЛӘРЕН БОҘМАЙЫҠ!

Ошо көндәрҙә БР буйынса Эске эштәр министрлығының Юл хәрәкәте хәүефһеҙлеге дәүләт инспекцияһы идаралығы начальнигы Динар Заһит улы ҒИЛМЕТДИНОВ журналистар менән осрашып, ағымдағы йыл йомғаҡтары, эшләнгән эштәр һәм идаралыҡ алдында торған пландар, бурыстар менән таныштырҙы.

Әңгәмә "Һуңғы йылда Башҡортостанда юлда һәләк булыусылар һаны артҡанмы, кәмегәнме?" тигән һорауҙан башланды. Динар Заһит улы әйтеүенсә, былтырҙан бирле ыңғай үҙгәрештәр күҙәтелгән. Былтырғы ҡорбандар һаны, унан алдағы йылдағы менән сағыштырғанда, 10 процентҡа кәмерәк булһа, быйылғыһы - былтырғы йылдың ошо уҡ осоро менән сағыштырғанда 17 процентҡа кәмерәк. Ғилметдинов был үҙгәрештәрҙең сәбәбен бер нисә факторға бәйләп аңлатты. Беренсе сәбәп юл хәүефһеҙлеге менән бәйле министрлыҡ-ведомстволарҙың үҙ эштәренә яуаплы ҡарауы, бер төптән эшләүе менән бәйле булһа, икенсенән, әлеге күрһәткестең ыңғай яҡҡа үсеүенең тағы бер сәбәбе - полиция хеҙмәткәрҙәренең "Тиҙ ярҙам" машиналары килгәнгә тиклем үк ҡаза күреүсегә беренсе медицина ярҙамы күрһәтеүе.

"Юл-транспорт ваҡиғаларында һәләк булыусылар һаны буйынса Рәсәйҙә 5-се урында киләбеҙ икән, был бик борсоулы хәл", - тине Динар Заһит улы. Юлдарҙа балаларҙың зыян күреүе, һәләк булыуы тураһында ла бик әрнеп һөйләне ул. Билдәләнеүенсә, быйыл 10 айҙа юл һәләкәттәрендә 411 бала төрлө кимәлдәге тән йәрәхәте алған, 12 баланың ғүмере өҙөлгән.

2016 йылдың шул уҡ 10 айында республика ҡалалары һәм райондары ЮХХДИ хеҙмәткәрҙәре 2 миллиондан ашыу административ хоҡуҡ боҙоу осрағы теркәгән, водитель таныҡлығын тартып алыуҙы күҙ уңында тотҡан 87 меңдән ашыу материал тупланған. Идаралыҡ начальнигы ҡаршы яҡ хәрәкәте һыҙатына сығыуҙы, иҫерек килеш руль артына ултырыуҙы һәм билдәләнгән тиҙлектән юғарыраҡ тиҙлек менән хәрәкәт итеүҙе фажиғәләргә килтереүсе иң йыш осрай торған хоҡуҡ боҙоуҙар тип атаны.

Билдәләнеүенсә, хоҡуҡ һаҡсылары заман технологияларын да, төрлө хәйләләрҙе лә уңышлы файҙалана. Хәйләле исулға "йәшерен патруль" машиналарын индерергә булалыр. Уҡыусылар был күренеш менән таныштыр. "Йәшерен патруль" проекты шунан ғибәрәт, - тип аңлатты Ғилметдинов, - Өфө урамдарында берәй һөмһөҙ водителдең юл ҡағиҙәләрен боҙоуы тураһында мәғлүмәт алынһа, хоҡуҡ һаҡсылары тиҙ арала башҡаларҙан айырылып тормаған ҡәҙимге автомашинаға ултырып ала ла, хоҡуҡ боҙоусының "койроғона ултырып", күҙәтә башлай. Был йәшерен система көн һайын 200 самаһы хоҡуҡ боҙоу тураһында материал килтерә. Бер автобус водителе, мәҫәлән, Орджоникидзе районынан Телеүҙәккә еткәнсе 40 тапҡыр юл ҡағиҙәһен боҙҙо..."

Динар Заһит улы иң хәүефле, иң ауыр юл участкаларына фото-видео теркәү системалары ҡуйыу тәртибе менән дә таныштырҙы. Әйтәйек, теге йәки был урында юл һәләкәттәре йышайһа, ул урынға камера беркетелә. Был турала иҫкәртеүсе юл билдәһе ҡуйылып, халыҡҡа белдереү яһалғас, бер аҙна самаһы ваҡыт үткәс кенә камера ҡабыҙыла. "Беҙҙең өсөн иң мөһиме - халыҡтың именлеге. Шуға ла беҙ ҡулланыу ваҡыты үтеп, иҫкергән һәм эшләмәгән, әммә машина радарҙарына үҙенең барлығы тураһында иҫкәртеүсе хәбәр ебәреүсе дауам иткән иҫке камераларҙы һүтеп алмайбыҙ. Әйҙә, иҫкәртһендәр, ипле йөрөүселәр күбәйер", - ти әңгәмәсебеҙ.

Республиканың ЮХХДИ хеҙмәткәрҙәре Рәсәйҙә беренселәрҙән булып бөтөн махсус транспорттарын да видео теркәгес камералар менән йыһазландырған. "Шуға ла һуңғы осорҙа бәхәстәр ҙә, беҙҙең хеҙмәткәрҙәрҙең эшенә дәғүәләр ҙә кәмене. Тиҙҙән юлдар именлеген һаҡлаусы һәр хеҙмәткәргә шәхси камералар беркетеләсәк. Әлегә финанслау ғына көтөлә. Был эш атҡарылһа, инспекторҙарҙың үҙҙәре менән таныштырыуынан алып, ниндәй протокол төҙөүгә тиклем барыһы ла теркәлеп барасаҡ", - тине Динар Заһит улы.

ШУЛАЙ ИТЕП...

"Барыһы ла яп-ябай нәмәгә - юл ҡағиҙәләрен теүәл үтәүгә генә ҡайтып ҡала бит. Ниңә үҙҙәренең ғүмерҙәрен ҡурҡыныс аҫтына ҡуялар икән кешеләр?" - тине әңгәмә аҙағында әсенеп Динар Заһит улы. Ысынлап та, ниңә?

Илгиз ИШБУЛАТОВ.

СӘЙӘСӘТ

БЕҘҘЕ БЕРЛӘШТЕРЕҮСЕ ҠИММӘТТӘР...

Рәсәй Президенты Владимир Путин быйылғы Федераль Йыйылышҡа Мөрәжәғәтнамәһендә йәмғиәттең ғәҙеллек, кешене хөрмәт итеү һәм граждандыҡ инициативаларын яҡлау кеүек һорауҙарҙың власть тарафынан яҡлау көтөүен һыҙыҡ өҫтөнә алды. Ул был принциптарҙы тормошҡа ашырыу өсөн кәрәк булған анык сараларҙың һәр береһенә айырым туҡталды. Мөрәжәғәттә яңғыраған төп бер нисә фекергә туҡталып китәйек.

Мөрәжәғәтенең төп темаларын ил башлығы тәүҙә үк билдәләп үтте. Улар - иҡтисад, социаль мәсьәләләр һәм эске сәйәсәт. Сығышын ул ил граждандарын бергә туплаусы патриотик ҡиммәттәр тураһындағы һүҙҙән башланы. "Бер кемгә лә ирек тураһындағы фекерҙәргә ышыҡланып, матур һүҙҙәр менән уйнап, икенсе кешеләрҙең тойғоһон мыҫҡыл итергә һәм милли ғәҙәттәрҙән көләргә хоҡуҡ бирелмәгән", тине Президент. Шулай уҡ ул мәҙәниәттә лә, сәйәсәттә лә, ваҡытлы матбуғатта ла, йәмғиәттә лә иҡтисади һорауҙар буйынса бәхәстәр тыуғанда һәр кем иркеле фекер йөрөтөргә һәм үҙ ҡарашын белдерергә мөмкин һәм быны бер кемдең дә тыйырға тейеш түгеллеген һыҙыҡ өҫтөнә алды.

Рәсәй халҡын һаҡлау ил сәйәсәтенең төп йүнәлеше һәм ул, тәү сиратта, тыуымға һәм медицинаға ҡағыла, тип белдерҙе Владимир Путин үҙ сығышында. Ил башлығы сабыйҙарҙың һәм балаларҙың үлем осраҡтары кәмеүен билдәләне. Шулай уҡ юғары технологик ярҙам күрһәтеүҙәге уңыштарҙы маҡтап телгә алды. Ә был өлкәләге хәл ителәһе мәсьәләләр рәтенә квалификациялы белгестәрҙең етешмәүен, ҙур сираттарҙы ҡуйҙы.

Белем биреү темаһына Президент шулай уҡ ентекле туҡталды. Өсөнсө, унан һуң икенсе сменаларҙы бөтөрөү, балалар технопарктарын үҫтереү, төбәктәрҙә һәләтле балаларҙы яҡлау үҙәктәре булдырыу тәү сиратта хәл ителергә тейешле бурыстар рәтенә индерелде. Мәктәптә балаға белем биреү менән бер рәттән, уның "ижади башланғысын" үҫтереү өсөн дә шарттар булдырылырға тейеш, тип билдәләне.

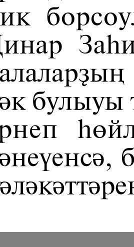
Алдағы йылда төҙәкләндереү өсөн төбәктәргә 20 миллиард һум күләмендә аҡса бүленәсәк, тине Владимир Путин. Ләкин, тип билдәләне ул, төҙәкләндереү эштәре халыҡ мәнфәғәтен күҙ уңында тотоп башҡарылырға, ә Рәсәйҙә Тирә-яҡ мөхит (экология) йылы, тип иғлан ителгән 2017 йыл формаль сара булмаҫҡа, ә ҡала һәм ауылдарҙы йәшәү өсөн унайлыраҡ итеү мөмкинлеге бирергә тейешлеген билдәләне.

Санкцияларға, тышҡы сәйәсәткә туҡталып, Владимир Путин ил иҡтисадының тотҡарланыуы үҙебеҙҙең эске мәсьәләләргә барып тоташа, тине. Быйыл ауыл хужалығы продукцияһын экспортлауҙан алынған килем ҡорал һатыуҙан килгән килемдән артып китеүен билдәләп, артабан да был өлкәгә иғтибар юғары кимәлдә ҡаласаҡ, тип белдерҙе Президент.

Илдә коррупция менән көрәшеү "шоуҙы хәтерләтмәҫкә тейеш", тине Президент һәм дәүләт органдарында хеҙмәт итеүселәрҙең күбеһе намыҫлы, ғәҙел кешеләр икәнлеген билдәләне. Ул тәфтишселәрҙе был тема тирәләй мәғлүмәти шау-шыуҙы үтә лә ҡуйыртмаҫҡа өндәне. "Заказ буйынса эшләнгән мәғлүмәти кампаниялар шаҡтай ялҡытты. Әгәр кәрәк булһа, беҙ үҙебеҙ ҙә кемдәлер өйрәтергә мөмкинбеҙ. Беҙ донъя кимәлендәге мәсьәләләрҙе хәл итеүҙә ҡатнашырға әҙербеҙ, ләкин ҡаршылыҡтар булыуын теләмәйбеҙ. Беҙ бер ҡасан да дошмандар эҙләмәнек һәм эҙләмәйбеҙ. Беҙгә дуҫтар кәрәк, ләкин беҙ үҙебеҙҙең мәнфәғәтте ҡыҫырыҡлауға юл ҡуймаясаҡбыҙ. Үҙ киләсәгебеҙҙе үҙебеҙ ҡорасаҡбыҙ һәм бының өсөн беҙгә кемдеңдер әйтеп тороуы кәрәкмәй", тине Владимир Путин сығышы ахырында. Шулай уҡ илдең киләсәге тик үҙебеҙҙән, граждандарҙың хеҙмәтенән һәм һәләтенән, уларҙың яуаплылығынан һәм уңышынан тора икәнлеген дә билдәләне. Үҙенең ун өсөнсө мөрәжәғәтен: "Һуңғы йылдар еңелдән булманы, ләкин улар беҙҙе көслөрәк итте, сыныҡтырҙы, ныҡышмалыраҡ булырға өйрәтте. Беҙ алдыбыҙҙа торған маҡсаттарға өлгәшәсәкбеҙ, мәсьәләләрҙе хәл итәсәкбеҙ", - тигән һүҙҙәр менән тамамланы Владимир Путин.

Гөлназ МАНАПОВА әҙерләне.

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ



Был рубрикала баҫылған кәңәштәрҙе ҡулланыр алдынан мотлаҡ табип менән һөйләшергә, аныҡ диагноз ҡуйырға, үләндәргә аллергия юҡлығын тикшерергә кәрәклекте онотмағыҙ.

Гастрит

❖ Был сир мәлендә йәшел алма ашау яҡшы. Ике алманы ҡабығынан әрсеп һәм үҙәгенән таҙартып, ваҡ ҡырғыстан ҡырып, шунда уҡ ашарға кәрәк. Аҙаҡҡа ҡалһа, алма ҡарая һәм әсей. Был исул менән дауаланғанда унан алда һәм унан һуң 4-5 сәғәт башҡа бер нәмә лә ашамаҫҡа. Алманы иртән иртүк ашағыҙ, сәғәт 11.00-12.00-лә генә иртәнге ашты ашағыҙ, ә төнгөләккә алманы ашарға ярамай. Бер ай дауамында ошо рәүешле ҡабул итегеҙ. Икенсе айҙа аҙнаға 2-3 тапҡыр, өсөнсө айҙа 1 мәртәбә ауыҙ итегеҙ. Диета һаҡлағыҙ: һөт, ҡуйы сәй, кофе эсмәгеҙ, майлы, әсе, тоҙло аҙыҡты, яңы бешкән икмәк ашамағыҙ, сей һәм бешкән кәбеҫтә лә сирле ашҡаҙанға килешмәй.

Тештәрҙе нығытыу

❖ Ауыҙҙан насар еҫ килеүе серек тештәр менән бәйле булһа, бер стакан ҡайнар һыуға бер семтем барвинок (мәңге йәшел япраҡлы үрмә үҫемлек) үләнен һалып төнәтергә лә, ауыҙҙы сайҡарға кәрәк.

❖ Теш ҡаҙналарын нығытыу өсөн көнөнә бер генә бөлкәт булһа ла һарымһаҡ ашағыҙ.

❖ 200 грамм шалҡан япрағына 1 стакан ҡайнар һыу ҡойоп, 30 минут төнәтеп, һөҙөп, ауыҙҙы сайҡатырға.

Быума йүтәл

❖ Быума йүтәл - коклюш булһа, ярты кило таҙартылған һәм туралған һуған, 50 грамм бал, 40 грамм шәкәр ҡомон 1 литр һыуға һалып болғатырға, 3 сәғәт буйы талғын утта торорға. Аҙаҡ быяла шешә һауытҡа һалып, нығытып ябырға. Көнөнә 4-6 тапҡыр 1-әр ҡалаҡ эсергә.

Бронхит

❖ Бронхит ҡышты "ярата". Бер тамсы спирт йәки камфара спирты тамыҙып, йылы һөт, йә һөт ҡушып кишер һуты эсегеҙ.

Баш ауыртһа

❖ Ятығыҙ ҙа, баш түбәһенә һыуытҡыстың түңдырыу камераһында һыуытылған тоҙҙо бәләкәй генә моксай менән ҡуйығыҙ һәм күҙҙәрегеҙҙе йомоғоҙ, ундан бергә тиклем һанағыҙ. Ун биш минуттан баш ауыртыуы үтеп тә китер.

Әнүәрә ХӘЙБУЛЛИНА.

ЙОЛАЛАРЫБЫҘ

ХАЛЫҠ МЕДИЦИНАҺЫ

Аш-һыу әҙерләгәндә тәртип-таҙалыҡ талап ителгән. Ҡатын кеше аш бүлмәһенә алъяпҡыс кейеп, башына яулыҡ ябынып инергә тейеш булған. Аш-һыуға сәс төшөү ҙур гонаһ тип иҫәпләнгән. Күрем ваҡытында ҡатын-ҡыҙ аш-һыу әҙерләүҙә ҡатнашмаҫҡа тырышҡан. Мәйет сыҡҡандан һуң ике көн был өйҙә аш-һыу әҙерләү тыйылған.

Күп быуаттар буйы дауам иткән күсмә тормош, малсылыҡ менән шөғөлләнеү башҡорт халҡын иң тәүҙә малдан алынған тиҙ боҙолоусан аҙыкты оҙаҡ һаҡлау юлын эҙләргә мәжбүр иткән. Итте тоҙлағандар йәки ҡаҡлағандар. Ҡаҡлау тәртибе түбәндәгеләй: ит киҫәктәрен еңелсә тоҙлап, ҡоро, еллетелә торған ергә элеп ҡуйғандар. Ошондай уҡ юл менән малдың иретелмәгән эс майы ла консерваланған. Йылҡы итенән үҙенсәлекле деликатес - ҡаҙылыҡ әҙерләнгән. Еңелсә тоҙланған һимеҙ йылҡы итен ныҡ итеп йыуып, йылҡының нәҙек эсәгенә тултырғандар ҙа, ҡоро, еллетелгән урынға элгәндәр. Ошолай әҙерләнгән ҡаҙылыҡ оҙаҡ ваҡыт боҙолмай.

Аҙ ваҡытка (15-20 көн) һаҡлар өсөн итте ваҡлап ҡыҙҙырғандар һәм бер аҙ киптереп алғандар. Боҙола башлаған иттең еҫен бөтөрөү өсөн уны елләткәндәр, ә бешергәндә һурпаһына ҙур булмаған ағас күмере һалғандар. Күмер еҫ бирған матдәләрҙе үҙенә һурып алған. Аш әҙер булғас, күмер алып ташланған.

Бер нисә көн һаҡлар өсөн һөттө ҡайнатҡандар. Уны ҡатыҡ һәм һөҙмә хәлендә лә бер нисә көн һаҡлап булған. Әжекәйҙе (ҡыҙыл эремсек) ике-өс ай һаҡларға мөмкин. Уны әҙерләү тәртибе былай: ҡайнап торған һөткә ҡатыҡ өҫтәлгән, һөт аҡһымы ойоғас, эремсек һыуы бер аҙ кәметелә. Ҡалған һөт талғын утта һыу бөткәнсе ҡайнатыла. Һауытта ҡалған эремсекле массаға тәм өсөн берәй еләкемеш (йышыраҡ балан) өҫтәлә.

Һаҡлау яғынан иң тоторокло һөт ашамлығы - үҙенсәлекле башҡорт сыры - ҡорот. Уны айҙар, хатта йылдар буйы һаҡлап була. Ҡоротто түбәндәгесә әҙерләйҙәр. Айыртылған һөттән ойотолған ҡатыҡ ҙур ағас һауытҡа йыйыла. Ул әсеп, эркет булғас, ҡаҙанда оҙаҡ ҡына ҡайнаталар, шунан һоҫоп һыуыталар. Аҙаҡ эремсекле массаны махсус ҡорот тоғона һалып һарҡыталар. Һыуы һарҡып бөткәс, ҡоротто бер аҙ тоҙ һалып баҫалар. Был йәш ҡорот тип атала. Йәш ҡоротто йомарлап, ҡатҡансы киптерәләр. Ҡайһы бер урында кипкән ҡоротто бер аҙ ыҫлайҙар. Ошолай әҙерләнгән ҡорот ҡоро ерҙә, температураның ниндәй булыуына ҡарамаҫтан, һаҡлау өсөн ғәжәп тоторокло.

Бер тапҡыр ғына ашау өсөн ҡорот тумалағының бер өлөшөн ҡырып алаһың да ҡайнар һыуға һалаһың. Әгәр әҙерәк күбек майы өҫтәһәң, әҙерләнгән ашамлыҡ һурпа тәмен ала.

Ҡорот аҡһымдарға, витаминдарға, ферменттарға, микроэлементтарға ифрат бай. Башҡорт ғалимдары ике йыл һаҡланған ҡоротто тикшереп ҡарап, унда С витамины тапты. Аҙыҡ ҡытлығы кисергән ғаиләләргә лә ҡорот ярҙамға килгәндәр. Оҙаҡ һаҡланыуын, йөрөткәндә махсус һауыт-һаба талап ителмәүен, ашамлыҡ булыу йәһәтенән тулы ҡиммәтле булыуын һәм шифалылығын иҫәпкә алғанда, оҙон юлға сыҡҡанда, экспедиция, туристик походта йөрөгәндә ҡоротто алмаштырырлыҡ аҙыҡ юҡтыр.

Һыйыр майын аҙна-ун көн һаҡлар өсөн еңелсә тоҙлағандар. Ә оҙаҡ ваҡыт һаҡлау талап ителгәндә унан һары май яһағандар. Ҡыр йәшелсәләрен консервалау осраҡтары билдәле түгел, әммә еләкемеште һаҡлау сараһы күрелгән. Ер еләге, ҡайын еләге, ҡара ҡарағаттан ҡаҡ әҙерләнгән. Еләкемеш бутка хәленә еткәнсе иҙелгән һәм майланған табаға йәйеп һалынған. Ҡаҡ витаминға бай, һаҡлау өсөн уңайлы. Ҡыҙыл көртмәле, ҡара көртмәле, сейәне һары май эсендә һаҡлағандар. Муйыл, сейә кеүек емештәр киптерелгән.

Варис ҒҮМӘРОВ.
"Башҡорт халыҡ медицинаһы".
(Дауамы бар).

УЙЛЫҒА - УЙ

ЯҘМЫШТАРҘЫ ЯҢЫЛЫШТЫРМАЙЫҠ!

"Әллә урыҫҡа бараһы, матур була балаһы", тип таҡмаҡларға ярата бер танышым. Был, әлбиттә, һүҙ араһында сыҡҡан мәрәкә генә. Күптәр тәрәнгә төшөп, был һүҙҙәрҙең мәғәнәһен аңларға тырышып та ултырмайҙыр. Тик мине улар уйға һалды. Бөгөн беҙ халҡыбыҙ яҙмышы, уның киләсәге хаҡында бик күп һөйләйбеҙ. Һөйләүен һөйләйбеҙ ҙә ул, үҙебеҙҙе һаҡлап ҡалыр өсөн аныҡ эштәр эшләйбеҙме һуң? Ҡыҙҙарыбыҙ сит милләт кешеһе менән тормош ҡора, сит милләткә балалар үҫтерә, егеттәребеҙ ҙә йәрҙе яттар араһынан эҙләй. Ильястан Иван тыуғанда башҡорт халҡының киләсәге өсөн хафаланыуҙар артҡандан-арта ғына.

Ҡатнаш никахлы ғаиләләрҙең яҙмышы нисегерәк икән? Мөхәббәт тип баштарын юғалтып өйләнешкән йәштәр тормошта ниндәй ауырлыҡтарға юлыға? Ошо һорауҙарға яуап эҙләгәндә, бер тарих иҫкә төштө. Йәшләй генә хис-тойғолар шауҡымына бирелеп, рус егете менән яҙмышын бәйләгән Гөлсөм апайҙың һөйләгәндәренән, бәлки, күптәр фәһем алыр, уйланыр. Уның һөйләгәндәрендә тәрән мәғәнә һәм аҡыл ята. Был яҙмамды мин башҡа милләткә ҡарата кире ҡараш тыуҙырыу маҡсаты менән яҙмайым, бары тик икеләнеп, ике юл сатында торғандарға ишара итеп юллайым.

...Ыҡсым ғына йорт әллә ҡайҙан балҡып, үҙенә тартып ултыра. Тирә-яғы гөл-сәскәгә күмелгән был донъяла бәхетле кешеләр йәшәгәнен аңлау өсөн хужаларҙың йөҙҙәренә күҙ һалыу ҙа етә.

- Бик бәхетле кеше мин, һылыу. Ошо әлеге көнгә тормошом менән ҡәнәғәтмен, - апай баҫалҡы ғына йылмайып ҡуя.

- Гөлсөм апай, шул бәхетегеҙгә нисек килеүегеҙ хаҡында белге килә ине, - тим.

Күҙҙең яуын алып ултырған сәскәләр араһындағы эскәмйәгә барып ҡунаҡлайбыҙ ҙа, Гөлсөм апай йәйләп ҡына мине үткәндәренә күсерә.

- Ун һигеҙ генә йәшемдә яңы әрменән ҡайтҡан рус егете менән таныштым. Зәңгәр күҙле шуҡ егеткә тәү күреүҙән үк ғашиҡ булдым. Бигерәк татлы телле, яғымлы һәм иғтибарлы ине шул. Артымдан бер тотам ҡалмай йөрөгән башҡорт егетен ташлап, Иванға кейәүгә сығып киттем. Әсәһе менән генә йәшәгәнгәме, ҡатын-ҡыҙ эше тип тормай, бөтәһен башҡара ине ирем. Мине күтәреп кенә йөрөтмәй, һүҙ һайын "моя" ла "моя" тип күңелде иретә. Ҡәйнәм дә "золотая"нан һалдыра. Үҙ ғаиләмдә ундайҙы ишетмәгән миңә былар май булып яғыла. Ҡайҙа инде ул башҡортта татлы һүҙ һөйләп, сөсөләнеп ултырыу! Атай ҙа ҡаты булды. Кейәүгә сыҡҡас та, бынныңды эйәртеп миңә ҡайтып йөрөмә, тип бер генә әйтте. Үпкәләп сығып киттем. Бер йыл самаһы сит милләттең ғөрөф-ғәҙәттәрен, йолаларын үтәп, нисек тә булһа яраҡлашырға тырыштым. Уларҙың мөйөшкә ҡарап суҡынып ултырыуҙарын күргәндә, эсемдә ниҙер өҙөлөп киткәндәй булһа ла, дин генә төрлө, Аллаһ берәү бит, тип тынысландым. Көн дә тиерлек ашаған кәбеҫтә, балыҡ ашы, кәсәлдәре туйҙырып бөткән лә, өйрәнермен әле, тинем. Тик... өйрәнеп булманы.

Йылдан ашыу йәшәгәс, ауырға ҡалдым. Бер көндө иртән ҡәйнәм менән иремдең һөйләшеүенә уяндым. "Улым тыуһа, Степан тип ҡушам, - ти иптәшем, - олатаһының исемен йөрөтәр, ә ҡыҙым Екатерина буласаҡ". Шул минутта бар донъям зыр әйләнеп китте. Степан? Екатерина? Нисек инде улай?..

Ниндәй ахмаҡлыҡ булғандыр инде, Иванға кейәүгә сыҡҡанда, әйтерһең дә, уның исеменә иғтибар ҙа итмәгәнмен дә, ә бына тыуасаҡ балаларымдың исеме лә, ниндәй милләттән булыуҙары ла борсоуға һалды. Ни эшләп һуң алдараҡ был хаҡта уйлай белмәгәнмен? Сит милләт кешеһе менән ғаилә ҡороуға бөтөнләй әҙер булмағанмын бит! Үҙ-үҙемде генә түгел, хатта ҡарынымдағы баламды күрә алмаҫ хәлгә еттем, ышанаһыңмы, һылыу? Минең ҡапыл ғына Салауаттар һәм Зөлхизәләр, Азаматтар үҫтергем килеп китте. Иремдең "моя"һы ла екһетте.

Яҙмыштың бер хикмәте булдымы, теләмәй генә күтәргән балама тыуыу насип булманы - ауырым төштө. Ошонан һуң үҙемдә быға булмаған еңеллек тойҙом. Башҡаса бер минут та ирем янында ҡала алмаҫымды аңланым. Ошо ҡылығым өсөн көнтөн унан ғәфү үтендем, аяҡтарына сүгәләп, айырып ебәреүен ялбарҙым. Үҙ яғыма ҡайтып, тыуған телемдә һөйләшкем, башҡортса йәшәгем килде. Ситтәр араһында йәшәп, үҙ-үҙемде һағынғайным. Тәүге ирем бигерәк йомшаҡ холоҡло, яғымлы ине, ә беҙҙең ирҙәр иһә ҡырыҫ холоҡло, артыҡ иркәләп-наҙлап ултырмайҙар. Ә шулай ҙа яраталарҙыр улар, тик үҙҙәре белгәнсә, үҙҙәренсә генә итеп, - бер аҙ уйланып ултырғандан һуң, апай йылмайып миңә ҡарап ҡуя.

- Ирҙәребеҙ генә түгел, үҙебеҙ ҙә шулай бит инде, ҡырыҫраҡбыҙ. Ҡаныбыҙҙа бар был холоҡ, - ошо һүҙҙәремде әйткәс, әңгәмә артабан ялғанып китә.

- Иремде ташлап, үҙ яғыма ҡайттым. Мине оҙата сыҡҡас, ҡапҡа бағанаһына һөйәлеп, илап ҡалды, бисарам. Йәшлектәге аҡылһыҙлығым арҡаһында нисәмә яҙмыш менән уйнаным. Әле булһа үкенәм, һылыу...

- Ә әлеге бәхетегеҙ? - түҙемһеҙләнеп, һүҙ дилбегәһен Хәлил ағай яғына тартам.

- Ағайыңды ташлап, Иванға барғайным бит. Йәшлек йәрем мине барыбер көткән, бергә булырыбыҙға ышанған. Һөйләштек, аңлаштыҡ. Шул тиклем яҡын ул миңә, үҙ кешем инде! Ике улыбыҙ тыуҙы. Салауат менән Азамат. Ағайыңдың татлы теле юҡ юҡлыҡҡа, бер әйтеп, ҡырт киҫеп ҡуя торған ғәҙәте бар, асыуын да, һөйөүен дә бер һүҙ менән генә белдерә ул: "Ишетәһеңме?.." Уның ошо һүҙен ишетер өсөн күп ваҡыт әллә ниҙәр ҡылмаҡтай булам, - әңгәмәсемдең йөҙө яҡтырып, тауышы көрәйеп киткәндәй була. - Никахтар күктә ярала, тиһәләр ҙә, һайлау хоҡуғы һәр кемебеҙгә бирелгән. Сит милләт кешеһе менән дә бына тигән йәшәгәндәр бар, ә бына мин булдыра алманым, сөнки үҙ халҡымды яратам. Башҡортлоҡ көслө миндә. Шуға күрә ваҡытында яңылышмаһаҡ ине, тим...

- Ишетәһеңме, ҡунаҡты сәй эсермәйһеңме ни ул? - Хәлил ағайҙың тауышы ине был. Беҙ көлөшә-көлөшә урындарыбыҙҙан ҡуҙғалдыҡ. "Ишетәһеңме?.." Ике кеше араһындағы ҡыҫҡа ғына ошо һүҙҙең ниндәй ҙур көҙрәткә эйә булыуын шундуҡ аңланым мин. Бер-береһен һөйгән ике йөрәкте тоташтырып тороусы бөйөк һүҙ ине ул.

Лена ХӘЙРУЛЛИНА.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

3

Шифа

10 -16 декабрь (аҡъюлай) 2016 йыл №50 (728)

ҺӘР КЕМ ҠОЛАҒЫНА

Һүҙ ҡөҙрәте тураһында барыһы ла ишеткәне бар. Нәҡ һүҙҙәр бөгөнгөбөҙ һәм киләсәгебеҙ ниндәй булыуына йоғонто яһай. Немец психотерапевы Носсрат Пезешкиан тән ауырыуҙары барлыҡҡа килеүен программалаусы һүҙәрҙе билдәләгән һәм һунғараҡ хатта уларҙың йоғонтоһонан ҡотолоу серенә төшөнгән. Бер аҙҙан ул ошо насар һүҙҙәрҙе һәр кем үҙ телмәрендә ҡулланыуын иҫбатлаған. Доктор Пезешкин был һүҙҙәрҙе "йәнле телмәр" тип билдәләгән.

ҠАЙҺЫ БЕР ҺҮҘҘӘРЕҢ...

һине ауырыта ла инде

Йәнле телмәр - кешенең тән ағзаларына туранан-тура тәьҫир итеүсе һүҙҙәр һәм һүҙбәйләнештәр. Баһадирҙар һаулығын да ҡаҡшатырлыҡ энергия тупланған был һүҙҙәрҙе бөтәһе лә белә. Ләкин улар оҫта йәшерелгән һәм тәү ҡарамаҡҡа зарарһыҙ күренә. Мәҫәлән, бына бер-нисәһе:
- түҙемлегем бөттө
- баш ватам
- нимәләр мине ғазаплай
- бәйөрөмдә ултыра (кемдер, нимәләр)
- тынды ҡыҫтылар
- енем һөймәй
-хәлемде алдылар
- ҡанымды күп боҙҙолар
- был эштән ҡоҫҡом килә
- йөрәгемде бысаҡ менән телгеләгән кеүек
- ҡалтырата башланы
- алҡымыма тығылды
- үлтергәнсе эшләтәләр
- быуып баралар, һәм башҡалар.

Ысынлап та, бик яҡшы йәшеренгәндәр, шулай бит? Кеше метафоралар менән һөйләшәм тип уйлай, ләкин организмына аныҡ бойороҡтар бирә икәне башына ла инеп сыҡмай.

Йәнле телмәрҙең кеше организмына тәьҫире тураһындағы һығымталарын доктор Пезешкин яңыраҡ ҡына баҫып сығарһа ла, улар күп тапҡыр һыналып өлгөргән. Бигерәк тә йәнле телмәр ауырыу барлыҡҡа килтерәме, әллә уның тураһында иҫкәртәме икән, тигән фаразды тикшереп ҡарайҙар. Ләкин йәнле телмәрҙең сир тураһында иҫкәртеүе дөрөҫкә сыҡмай. Ә бына кеше телмәрендә башта һаулыкты ҡаҡшатыусы һүҙҙәр ҡуллана башлауы, шунан һуң үҙе һөйләп йөрөгән ауырыу менән сирләп китеүе тулыһынса иҫбатланған. Бына шулай, тәүҙә был һүҙҙәр кешене ауырыуға һабыштыра, һуңынан сирҙән тиҙ генә ҡотола алмаһын өсөн уға көс биреп тора. Белгестәр әйтеүенсә, йәнле телмәр - ул ҙуҙаллы психик программа һәм уның төп маҡсаты үҙе барлыҡҡа килтергәнде йәшәтеү.

Артабан менәрләгән пациенттың телмәрен тикшереү һөҙөмтәләре килтерелә. Әлбиттә, бында бөтә һүҙҙәр ҙә бирелмәгән, иң йыш ҡулланылғандары ғына яҙылған. Был һүҙҙәрҙең һаулыҡты ҡаҡшатыуын аңлау килһә, улар үҙенән-үҙе телмәрҙән яйлап юҡҡа сыға икән. Шулай итеп, был һүҙҙәр һәм һүҙбәйләнештәр ауырыу барлыҡҡа килтерә һәм уға ярҙам итә:

● Барыһынан да ҡоҫҡом килә, алҡымыма тығылды, күңел болғана - анорексия.

● Ауыр мәшәҡәттәр йөкмәү, яҙмыш ауырлығын күтәреү, инде баҫҡан ауырлыҡтар - остеохондроз.

● Низер ғазаплай, тормошто ағыулай, тәҡәтем ҡороно - яман шеш.

● Үҙ-үҙеңде бөтөрөү, төрттөрөү, нимәне-кемде енең һөймәүе - ашҡаҙандың сей шеше.

● Бөйөрөмдә ултыра (кемдер, нимәләр), хәл юҡ, үлгәнсе арыным, бәүел башыма бәрҙе - урология сирҙәре.

● Йыуаныс табыу (был һүҙбәйләнеш рус теленән "тәтәнлөк табыу" кеүек тә тәржемә ителә), асыуыңа ирек биреү, тынды ҡыҫтылар, быуып алып баралар - ҡурылдай астмаһы, гипервентиляцион синдром.

● Ҡанды эсәләр, был минең ҡаныма һеңгән, ҡанымды күп боҙҙолар - ҡан ауырыуҙары.

● Күңелгә яҡын алыу, йөрәгем ярыла, йөрәккә ҡан һауа, йөрәкте ауырттырма - миокард инфаркты.

● Ул ҡысынмай ҙа, уның хәленә төшкөм килмәҫ ине, тиҙ рәнйеүсән, тиреһенән сығырҙай булып тырышыу - тире ауырыуҙары һәм аллергия.

● Баш ватыу, башты ҡурҡыныс аҫтына ҡуйыу, башың менән бәрелеп ҡара, торғаны бер баш ауырыуы - баш өйәнәге, тәбиғәт шарттарына бәйле сирҙәр.

● Аҡһаҡ, аумаҡай, сайҡалып торған, үтеп сыҡҡыһыҙ - көҙән йыйырыу, быуынға тоҙ ултырыуы.

● Быу сығарыу, түҙемлегем шартлай, ҡыҙып китеү, ашыҡтыра төшөү - гипертония.

● Зәһәр, миңә ауыр, әсе телле, тормошо баллы тойолмаһын, бер ҡыуаныс юҡ - бауыр һәм үт ҡыуығы ауырыуҙары, һимереү менән яфаланыу.

● Күҙем күрмәһә ине, ҡарауы ҡурҡыныс, нимәгә ҡарауҙан тора, яҡты донъя ла ағымһыҙ, күҙгә төртһәң күренмәҫлек - күҙ ауырыуҙары.

● Ишеткем дә килмәй, һөйләнмә, ауыҙыңды яп, шым, ныҡ шаулы, гәрһөлдәй - ҡолаҡ ауырыуҙары, һаңғыраулыҡ.

● Ҡалтырата, дерелдәү, енләндерә, ерәндерә, башты ҡатырыу (русса "морочьте голову" һүҙбәйләнеше "мрак" һүҙенә яҡын яңғырай), түҙемлегем шартлай - депрессия.

Был һүҙҙәр һәм һүҙбәйләнештәрҙе кемгә йәки нимәгә ҡарата ҡулланыуығыҙ мөһим түгел. Уларҙы телмәрҙә ҡулланыу үҙе үк ауырыуҙың программаһын билдәләй һәм аҙаҡ уға киңерәк таралырға ярҙам итә. Яҡын кешеләрегеҙ телмәренә иғтибар итегеҙ, анализлап ҡарағыҙ. Һаулыҡтарына зыян килтерерҙәй һүҙҙәр ҡулланыуҙарын ишетһәгеҙ ҙә, шелтәләргә ашыҡмағыҙ. Был турала яҙылған мәғлүмәтте уҡытып, ҙуҙаллы һығымта яһарға мөмкинлек бирегеҙ. Һуңынан үҙ телмәрегеҙҙән дә яйлап зыянлы һүҙҙәрҙе алмаштырырһығыҙ. Сәләмәт булығыҙ!

БЕЛМӘҺӘҢ - БЕЛ!

ТӨНДӘ УЯНАҺЫҒЫҘМЫ?

Һәр төн бер үк ваҡытта уянаһығыҙ һәм быйың сәбәптәрен табырға тырышып баш ҡатыраһығыҙмы? Әйҙәгеҙ, бергәләп асыҡлайыҡ.

Ҡытай медицинаһында организмдың үҙенсәлекле биологик сәғәте бар, улар ниндәй ағзала проблема булыуын йәки ниндәй хис-тойғолар һеҙҙе төн уртаһында уянырға мәжбүр итеүен асыҡларға ярҙамлашыр.

1. һеҙгә киске 9-ҙан киске 11-гә тиклем йоҡлап китеүе ауыр. Был ваҡытта ҡан тамырҙары әүҙемлек күрһәтә. Әгәр ошо ваҡытта йоҡларға ауыр булһа, иммунитет, бөйөр аҫты биҙҙәре, ҡалҡан биҙендә проблемалар булыуы ихтимал. Ошо ваҡытта йоҡлауҙы ҡатмарлаштырыусы психологик факторҙар булып стресс, уйҙарҙың ҡапма-ҡаршылығы һәм үҙ-үҙеңә бикләнеү тора.

2. Сәғәт киске 11-ҙән төнгө бергә тиклем уянаһығыҙ. Был ваҡытта үт ҡыуығы эшмәкәрлеге әүҙемләшә. Был ағза көн дауамында ашалған майҙарҙы эшкәртеү өсөн яуап бирә. Әгәр ошо ваҡытта уянаһығыҙ икән, рационығыҙға күберәк файҙалы майҙарҙы индерегеҙ. Нимә өсөндөр үҙегеҙҙе йәки башҡа берәүҙе ғәйепләһәгеҙ ҙә ошо ваҡыт арауығында йоҡлай алмауығыҙ мөмкин.

3. Төнгө сәғәт 1-ҙән 3-кә тиклем уянаһығыҙ. Бәйөрҙәрҙең әүҙемлек ваҡыты. Әгәр ошо арауыҡта йоҡоғоҙ оса икән, тимәк, ошо мөһим ағзағыҙға ныҡ көсөргәнеш төшә. Проблемаларҙы булдырмау өсөн алкоголь ҡулланмаҫҡа, туҡланыу рационын ҡабаттан ҡарап сығырға кәрәк. Асыу, ярһыу, ғәйеп тойғоһо ла ошо ваҡытта йоҡларға ҡамасаулай.

4. Төнгө 3-тән таңғы 5-кә тиклем уянаһығыҙ. Был ваҡытта үпкәләр организмға таратыу өсөн кислород туплай. Шул сәғәттәрҙә кеше күңелһеҙлек, төшөнкөлөк, ҡайғырыу тойғолары кисерә. Әгәр шул ваҡытта уянаһығыҙ икән - депрессия билдәләре күренеп тора. Хәл-торошто яҡшыртыу өсөн дөрөҫ туҡланырға һәм саф һауала күберәк йөрөргә кәрәк.

5. Таңғы 5 менән 7 араһында уянаһығыҙ. Йыуан эсәк эшмәкәрлеге әүҙемләшә, шуға күрә ғәҙәттән тыш артыҡ бер нәмә лә юҡ, сөнки тап ошо ваҡытта бәҙрәфкә барғығыҙ килеүе ихтимал. Проблеманы бөтөргәгеҙ килһә, күберәк һыу эсегеҙ. Хис-тойғо йәһәтенән, һеҙгә көрсөк хәл-торошто йәки тормошта нимәнелер тиҙерәк үҙгәртеүҙе түҙемһеҙлек менән көтөүегеҙ ҡамасалай.

Хәҙер, проблеманың ҡайҙа йәшеренгәнлеген беләгеҫ, уны бөтөрөү һәм йоҡоғоҙҙо яҡшыртыу өҫтөндә эшләй алаһығыҙ. Тыныс йоҡлағыҙ һәм сәләмәт булығыҙ!

ҺЫУ ЭСЕҮ ВАҠЫТЫ...

Организмдан токсиндарҙы сығарыу өсөн минимум күләмдәге һыу кәрәк икәнен беләбеҙ, ләкин һыу эсеү ваҡытын күҙәтеү ҙә бик мөһим икән.

Билдәле ваҡытта эселгән һыу организм эшмәкәрлегенең һөҙөмтәлелеген арттыра икән.

● Уяныу менән эселгән ике стакан һыу эске ағзаларҙың эшмәкәрлеген әүҙемләштерә;

● ашарҙан ярты сәғәт алда эселгән һыу аҙыҡты эшкәртергә ярҙам итә;

● ванна, мунса инерҙән алда эселгән бер стакан һыу артериаль ҡан баҫымын түбәнәйтә;

● урындыҡҡа ятыр алдынан эселгән бер стакан һыу инсульт йәки йөрәк өйәнәген булдырмай;

● йоҡо ваҡытында организмдағы һыу аяҡтарҙың ҡорошҡаҡ тартыуына юл ҡуймай.

ПСИХОЛОГ НИ ТИ?

Германияның Мюнхен ҡалаһындағы сауҙа йортонда атыу ойошторған Али Давид Сонболиҙы, 144 пассажирлы лайнерҙы Альп тауҙарына тоҫҡап шартлаттырған Андреас Лубицты, немец ҡалаһы Ройтлингенда балта менән биш кешегә һөжүм иткән Сирия ҡасағын, Баварияның Ансбах ҡалаһында шартлау ойоштороған егетте, Мәскәү ҡалаһында фатирҙы яндырып, үҙенең ҡарамағында ҡалған сабыйҙың ғүмерен ҡыйған Гульчехра Бобокулованы бер нәмә берләштерә: психик сир. Был кескәй генә, әммә теләк булғанда артабан да дауам итерлек исемлектә аҙаҡҡы кеше Гульчехра ғына урта йәштәрҙә. Башҡалар иһә йәп-йәш, хатта балалыҡтан сыҡмаған: Андреас Лубицҡа 27 йәш булһа, Мюнхен атыусыһы ни бары ун һигеҙҙә генә. Башҡортостандың Октябрьский ҡалаһында психо-неврологик диспансерҙан сығыу менән ике балаһын ваннала батырған ҡатындың йәше утыҙға ла етмәгән.

Кешелек цивилизацияһының һәр бер быуаты теге йәки был сиргә ҡаршы көрәш менән үтә. Аяуһыҙ тағун (чума) тураһында беҙҙең эраның икенсе быуат аҙағынан уҡ телгә ала башлайҙар: мәҫәлән, урта быуаттарҙа Европала был сирҙән ун биш миллион самаһы кеше вафат була. Һуңынан Ер шарына махау (проказа), полиомиелит, спид, онкология, алкоголизм, наркомания менән бәйле ҡурҡыныс сирҙәр аҙымланы. Бөгөнгө көндә иһә тотош дәүләттәрҙең ҡотон алған Эбола биҙгәге, Зика вирусы менән бер рәттән, психик сирҙәрҙең артыуы бихисап кешеләрҙең ваҡытһыҙ үлеүенә килтерә. Бөгөн биҙгәктән, вирустан сирле кеше үҙе үлһә, психик сирлеләр физиологик йәһәттән сәләмәт, әммә үҙҙәре артынан үлемгә башҡаларҙы ла өҫтөрәй. Быныӊ сәбәбе - уларҙың ысынбарлыҡты һау кешенән айырмалы башҡа төрлө ҡабул итеүендә.

ШӘХЕСТЕ ТАРҠАТЫУСЫ,

башҡаларға ла ҡурҡыныс менән янаусы сир

18 йәшлек Сәмиғә Алтыншина яҙа: "Ирем менән өйләнешкәндә, мин ун етелә инем, ул минән ун йәшкә оло булды. Туйға тиклем ул-был ҡылығы һиҙелмәне, тыныс, сәләкәс, аҡыллы кеүек ине. Ҡәйнәмдәрҙә йәшәй башланыҡ, әсәһе миңә бик йылы мөнәсәбәттә булды. Сәйер хәлдәр туйҙан һуң өс ай үткәс башланды. Ауырым төштө лә, дауаханаға әләктем. Иптәшем менән бик ныҡ ҡайғырҙыҡ, сөнки беҙ инде исемдәр һайлап бөткәйнек. Ҡәйнәм дә бер-ике рәт илаулап алды. Дауахананан ҡайтҡас, тәүҙә ике аҙна урамға сыҡманым, шунан бер мәл магазинға сығып әйләнергә булдым. Ауылда, бәктиһән, минең хәлде белеп торалар икән. Бер инәй минең менән йылы ғына һөйләшеп, хәлемде белешеп торҙо ла, ҡапыл: "Ярар, бәлки, яҡшығалыр ҙа. Ундай ирҙән бала табып ятыуы, айһай..." - тине. Шундағы аптырауым әйтеп аңлатырлыҡ түгел. Ҡәйнәмә һөйләгәйнем, "Ауыл халҡы алама, бер кем менән дә аралашмауың хәйерле булыр", тине. Йәнәһе, был ауылда улар ғына иң шәбе һәм иң аҡыллыһы. "Ярар", тинем, ләкин күңелемдә шик яралды. Бөтә нәмәнән дә шөбһәләнә башланым: ҡәйнәм иремә һәр саҡ ниндәйҙер дарыуҙар ҡаптыра, йәнәһе, юғары баҫымдан, ә үҙе, тонометр булып та, бер ҡасан дә иремдең ҡан баҫымын үлсәмәй; иремдең, нишләптер, бер дуҫы ла, хатта аралашҡан кешеһе лә юҡ. Дуҫлашҡан саҡта туғандары, дуҫтары менән ҡыҙыҡһынмағанмын. Борон башҡорттар юҡҡа ғына ете быуынын тикшереп, кешенән һорашып, ҡыҙ биргән, килеш әйттермәгәндәр. Ә мин ни, белмәгән-күрмәгән кешегә өс ай танышлыҡ менән сыҡтым да киттем кейәүгә. Һөйләй китһәң, сәйерлектәр бик күп ине. Саҡ ҡына ҡыҙып китһә, ҡәйнәм иремде дарыу ҡаптырып, келәткә бикләй ҙә ҡуя, ул унда ике көн уянмай йоҡлай. Үҙе келәткә инеп, сығып йөрөй, миңә унда инеү тыйыла. Ҡәйнә йортона бер кем инмәй, бер кем сыҡмай. Ҡайһы саҡ: "Килен, беҙ ҡалаға баҙарға йөрөп киләбеҙ", - ти ҙә, машинаға иремде ултыртып, районуҙәккә сығып китә лә бара, үҙҙәре мине алмай, өйҙә эш күп, мал тора, себештәрҙе теүәлләп көт, юлда ыҙалап ни, тиҙәр.

Шунан бер заман ҡәйнәм йәшереп тотҡан дарыу ҡаптарын табып, яҙыуын сырамытып өлгөрҙөм. Бер кем дә өйҙә юҡ сакта теге дарыу исемен интернетҡа яҙһам, ҡурҡыныс бер яҙыу сығыш: "Препарат показан при параноидальной шизофрении". Ҡотом ботҡа төштө. Бер кис эсендә ярты ҡартайҙым. Минә, нишләптер, ундай сирле кешеләр тыуғандан уҡ психбольницаға бикләнеп ҡуя кеүек тойола ине. Ә бында ул кеше ауылда һин дә мин йәшәп ята, хатта мин уға кейәүгә сыҡҡанмын.

Бер мәл атай-әсәйемә яңғыҙым ғына ҡайтып килдем. Әсәйемдәр ябай кешеләр, ҡурҡып ҡына һөйләгәйнем, кит, буштыр, ул-был нәмәне тойолмай бит, тинеләр ҙә ҡуйҙылар. Үҙҙәре ундай сир тураһында ишеткәндәре юҡ, шул тымау, һалҡын тейҙереү кеүек ауырыуҙан башҡаны белмәй инде улар.

Тағы ла ҡәйнәмдәр йортона ҡайттым. Ирем пыр туҙынды. Ҡәйнәм биргән дарыуҙарҙы эсмәй, иҙәнгә бырағтыра, ҡәйнәм уларҙы эҙләп табып ала ла, тағы улына "Эс инде", тип инәлә. Шулай ҡыртлаша торғас, ҡапыл ғына ҡәйнәмде осора һуғып ебәрҙе лә: "Хәҙер балта табам да, башыңды саба өҙәм", - тип сығып китте. Ҡәйнәм минеетәкләп алды ла, аҙбарға, унан картуфлыҡҡа алып ҡасты. Ул көндө беҙ күршеләрҙә ҡундыҡ. Ҡәйнәм районға шылтыратып өлгөрҙө, балта тотоп, әсәһен эҙләп йөрөгән иремде милиция ярҙамында психоневрологик диспансер хеҙмәткәрҙәре килеп, машинаға һалып алып китте. Ул көндө мин бик ныҡ иланым, ҡәйнәм дә, миңә бер нәмә лә һөйләмәһә лә, ҡушылып балаyыҙ һыҡты. Китәм, тип йыйына башлағайным, ҡәйнәм миңә: "Кеше ауырый инде ул, кемдеңдер, ана, йөрәге ауырта, кемдеңдер ире хатта яман шеш менән ыҙалана. Ә минең улымдың ҡайһы саҡ башы ғына ҡаңғырып китә, юғары ҡан баҫымынан", - тине. Ул психик сирҙең юғары ҡан баҫымы менән бер нисек тә бәйле булмауын белгәйнем инде. Ауылда һәр бер осраған кеше минән: "Шунан, ирең психбольницала ятамы, ундай кеше менән артабан да торорға уйлайһыңмы инде?" - тип һорай ҙа һорай. Ә мин бер нәмә тип тә яуап бирә алмайым. Сөнки атай-әсәйемдәргә ҡайта алмайым, атайым ныҡ эсә. Ә әсәйем унын һүҙенән сыҡмай, теләһән, ҡалаға сығып кит, тип кәңәш бирә. Профессиям да, белемем дә юҡ, ҡайҙа барайым инде мин. Етмәһә, ирем: "Мин һине ҡайҙа барһаң да, ҡасһаң да табам, ҡалдырма мине, барыһы ла яҡшы буласаҡ",- тип көн дә шылтырата. Ҡәйнәм дә "Ярар, ундай хәл башҡа ҡабатланмай ул, ҡурҡма", тип кенә тора. Балта менән әсәһен баҫтырған ир менән артабан нисек йәшәп китергә белмәйем. Иремде уҡытҡан бер уҡытыусы апай һөйләгәйне: бәктиһән, иремдең атаһы, ҡайным, бер туҡтауһыҙ аҫылынған һәм уны ҡәйнәм гел ҡотҡара килгән. Суицидник булғас, уны йыш ҡына психдиспансерға һалғандар. Шунан ул барыбер үлгән, ҡәйнәм менән ҡунаҡҡа барғандар ҙа, тәмәке тартам тип сығып киткән ергән аҫылынған. Ул уҡытыусы һүҙҙәренә ҡарағанда, ирем үҫмер йәшенә тиклем сәләмәт булған, шунан уның да аҙлы-көҙлө өйәнәктәре башланған: йүнләп уҡый алмаған, һәр ваҡыт нимәнәндер ҡурҡҡан, күҙенә лә әллә нәмәләр күренгеләне шикелле, ти апай. Психик өйәнәге яҡынайған һайын ирем ҡәйнәм биргән дарыуҙарҙы эсмәй, бирелә башлай икән, балтаға, бысаҡҡа тотона торған холҡо бар, тип тә әйтте.

Хәҙер минең нимә эшләргә лә белмәй йөрөгән ваҡытым. Интернетта был ауырыу атаһынан балаға күсә, тип яҙылған. Был бит бөтөнләй ҡурҡыныс хәл. Ысынлап та шулаймы икән? Ундай кеше менән артабан йәшәп китеүе лә ҡурҡыныс, үлтерер ҡуймаçмы икән? Ҡәйнәмә әйткәйнем, ярар, килен, баланы икенсе ирҙән дә табып була, иң мөһиме, бер ҡайҙа ла китмә, улым китеүендә күтәрә алмаç, барыбер китер урының да юҡ, тип инәлә. Ирем ҡайтыуға күп ваҡыт ҡалманы. Берәй кәңәш бирһәгеҙ ине".

Психотерапевт Альмира Баһаманова-Назарова кәңәше: Был ситуацияла автор, минеңсә, ике һорау ҡуя: уға ни эшләргә һәм шизофренияның нәҫелдән-нәҫелгә күсеү мөмкинлеге бармы йәки юҡмы?

Тәүге һорауға автор үҙе генә яуап бирә ала. Сөнки шизофрения - бик мәкерле сир. Психик сир кешелә ҡайһы саҡ оҙайлы рәүештә йоҡлап, теге йәки был ситуация арҡаһында ҡапыл уянып китеүе ихтимал. Ҡайһы бер кешеләр уны неврздар менән бутай. Невроз һәм психоз - икеһе ике төрлө нәмә һәм шизофрения, автор үҙе үк әйткәнсә, ҡан баҫымы менән бәйле була алмай. Психик сирҙәрҙе психиатр дауалаһа, психотерапевт сәләмәт кешеләрҙең һаулығын ҡайғырта.

Ҡатын-ҡыҙҙарҙа был сир йомшағыраҡ, талғынығаҡ үтһә, ирҙәрҙә ул күпкә көсөргәнешлерәк үтә. Сир аҙағында кеше шәхесенән бер ни ҙә ҡалмай тиерлек. Ә сир барышында шизофрения менән ауырыусы кеше яҡын тирәләгеләрҙе оҫта ҡуллана, сөнки улар манипуляция серен бик яҡшы белә. Һеҙгә яҡшы кәңәш бирерлек һәм ирегеҙҙең ауырыуы тураһында тулы картина һыҙатлай алған белгес менән күҙгә-күҙ осрашып һөйләшергә һәм ныҡлап уйларға кәрәк. Сөнки тормошта сәләмәт психикалы кеше менән йәшәүе лә ҡайсаҡ ауыр, ә психик сирлеләр туғанарының, яҡындарының айырым ҡағиҙәләр менән йәшәүен талап итә. Психик сирлеләр яғынан һеҙҙең сәләмәтлегегеҙгә хәүеф янаһа, кешенең сирле булыуына баҫым яһап, полицияға һәм прокуратураға, госпитализациялауҙы үтенеп, ғариза яҙырға мөмкин.

Икенсе һорауығыҙға, мин "Ҡыҙғаныҫҡа ҡаршы, эйе, психик сирҙәрҙең нәҫелдән-нәҫелгә күсеү ихтималлығы бар", тип яуап бирәм. Ниндәй генә ҡарарға килһәгеҙ ҙә, бәхетле булыуығыҙҙы теләйем.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Ер шарында 450 миллион психик сир иҫәпләнә. Һуңғы 15 йыл эсендә Рәсәйҙә үҫмерҙәр араһында психик сирлеләр һаны ҡырҡа артты. Диспансерҙарҙа дауаланыу сирлегә ваҡытлыса еңеллек бирә, ваҡыт үтеү менән сир әйләнеп ҡайтыуы бик ихтимал. Ер шарының әле был, әле теге нөктәһендә психик сирлеләрҙең йәмғиәткә ҡаршы яһаған енәйәттәре тураһында хәбәр ителә.

Йыш ҡына шәхес һәм уның сире араһында аныҡ һыҙыҡ ҡуйыуы бик ауыр. Урта быуаттарҙа Европала психик сирлеләрҙе махсус приюттарҙа бикләп тотор булғандар. Бөгөнгө көндә уларҙың ролен психо-неврологик диспансерҙар үтәй. Сирлеләрҙең ҡайһылары консультатив дауаланыу алһа, кемеһелер ятып дауалана, бәғзе берәүҙәре юридик яҡтан хоҡуҡһыҙ шәхес (недееспособный) булараҡ таныла. Һуңғылары менән барыһы ла аңлашыла кеүек тә, тәүге ике төркөм менән сәләмәт йәмғиәт вәкилдәренә нисек мөнәсәбәт ҡорорға һуң? Улар менән нисек дөрөҫ аралашырға, уларҙың зыянлыһы, зыянлы икәнен нисек белергә, кәрәк саҡта уларҙан нисек һаҡланырға? Бөгөнгө көндә был һорауҙар асыҡ килеш ҡала, сөнки беҙ, ҡыҙғаныҫҡа ҡаршы, мәғлүмәт етешмәү сәбәпле, психик сирлеләр менән аралаша ла, улар менән мөнәсәбәт ҡорорға ла, ҡайһы бер осраҡтарҙа һаҡлана ла белмәйбеҙ әле.

Айһылыу ҒӘЛЛӘМОВА
әҙерләне.

✓ *Тормошоғоҙҙо үҙгәртергә теләйһегеҙ икән - мәсьәләләрҙе хәҙер үк хәл итегеҙ, ә киләһе дүшәмбе йәки иртәгә түгел. Һәр саҡ мөһим, ҡатмарлы эштәрҙән башлағыҙ. Ул саҡта башҡа эштәр еңелерәк һәм тиҙерәк хәл ителәсәк.*

ҺӘР КЕМ ҠОЛАҒЫНА

ИҢ "МОДАЛЫ"...

диагноздар

Яңыраҡ ҡына табиптың һеҙгә ҡуйған диагнозы, ғөмүмән, ысынбарлыҡта булыуына ышанаһығыҙмы? Түбәндә иң киң таралған "уйлап сығарылған" ауырыуҙар һәм уларҙы "дауалаусы" саралар исемлеген килтерәбеҙ. Булмаған ауырыу өсөн юҡҡа ҡурҡып, борсолоп йөрөмәйһегеҙме?

Организмдың бысраныуы

Төрлө токсиндар һәм шлактар тураһында, моғайын, ишеткәнегеҙ барҙыр. Хәйер, был турала хәҙер, һөйләмәһә, бары тик ялҡау кеше генә һөйләмәйҙер. Төрлө үләндәр, дарыуҙар, механик ысулдар ҡулланып, организм "таҙартырға" өндәүсе ойошмалар көндән-көн күбәйә һәм сәскә ата. "Нисек, бер ҡасан да организмыңды таҙартҡаның юҡмы?" тип телевизор экранынан аптырап ҡарап торған һомғол буйлы сибәркәйҙең һүҙҙәренә ышанып, дарыуханаға ашыҡмағыҙ.

Ысынбарлыҡта, аҙыҡ өҫтәлмәләре, гидроколонотерапия, ҡан таҙартыу - бик төшөмлө бизнес һәм бындай ысул менән аҡса эшләүселәрҙе һеҙҙең һаулығығыҙ бөтөнләй ҡыҙыҡһындырмай. Күп аҙыҡ өҫтәлмәләре үт бүленеп сығыуҙы көсәйтә һәм таштар булған осраҡта (уларҙың барлығы тураһында һеҙҙең белмәүегеҙ ҙә ихтимал) үт юлының тығылыуына, ашҡаҙан аҫты биҙҙәренең некрозына, йәғни туҡымаларҙың үлеүенә килтерә. Бауыр таҙартыу ҙа хәүефле процедура. Күп функциональ үҙгәрештәр УЗИ ярҙамында ғына асыҡлана, ә үләндәр курсынан һуң хәлегеҙ, киреһенсә, ҡатмарлашып китеүе бар.

Нимә эшләргә? Ысынлап та организмығыҙ бысранған һәм артабан былай йәшәү мөмкин түгел, тип уйлайһығыҙ икән, ҡорһаҡ ҡыуышлығы ағзаларын УЗИ ярҙамында тикшертегеҙ. Шул саҡта ғына табип һеҙгә ниндәй ярҙам кәрәклеген билдәләр. Дөрөҫ һайланған курс диета менән берлектә организмығыҙҙы таҙартырға мөмкинлек бирер.

Хроник арыу синдромы

Бик киң таралған диагноз, исеме лә матур, тормош уҙышынан арыған меңәрләгән кешегә ул бигерәк яҡын һәм аңлайышлы. Иҫегеҙгә төшөрөп ҡарағыҙ әле, был диагнозды кем ҡуйҙы - үҙегеҙме, әллә психотерапевтмы? Тиҙ генә www.mkb10.ru адресын йыябыҙ, Халыҡ-ара ауырыуҙарҙы классификациялау үҙәгенә элөгәбеҙ һәм бындай диагноздың бөтөнләй булмауын асыҡлайбыҙ! Улай булғас, һеҙҙе нимәнән дауалайҙар һуң?

Ысынбарлыҡта был термин беренсе тапҡыр 1988 йылда тәҡдим ителә, әммә уның сәбәптәре һәм клиник картинаһы үткәрелмәй. Был "сир"ҙе билдәләүе ауыр, ул дауалауға ла ҡыйынлыҡ менән бирелә. Әлегә уның төп симптомдары булып хатта ял иткәндән һуң да үтмәгән арыу, хәрәкәт режимының 50 процентҡа тиклем түбәнәйеүе, мускулдар, лимфа төйөндәренең ауыртыуы, биҙгәк тотоу, быуын һыҙлау, хәтер насарайыу, депрессия тора. Табиптар йышыраҡ ял итергә һәм күберәк хәрәкәтләнергә ҡуша. Бер ниндәй ҙә тылсымлы дарыуҙар һәм саралар кәрәкмәй!

Нимә эшләргә? Үҙендә саҡ ҡына булһа ла насар тойоу сәләмәтлегенде тикшереп ҡарау өсөн сәбәп булып тора. Бәлки, организмығыҙҙа берәй вирус йә хроник инфекция барҙыр, тап улар ошондай билдәләр тыуҙыра ла инде. Психологик проблемаларҙан да арыныу зыян итмәҫ. Хеҙмәт һәм ял режимын юлға һалығыҙ, йәйәү йөрөгөҙ, сәйәхәткә сығып китегеҙ - ҡыҫҡаһы, тормошҡа шат күҙҙәр менән бағығыҙ һәм диагноздар тураһында онотоғоҙ.

Дисбактериоз

Ғилми мәҡәләләрҙә йыш ҡына түбәндәге һүҙҙәр килтерелә: "РАМН мәғлүмәттәре буйынса, дисбактериоздан Рәсәйҙең 90 проценты яфалана". "Дисбактериоз һорауы буйынса бер генә лә документ табылманы", тип яуап бирә беҙгә Халыҡ-ара ауырыуҙарҙы классификациялау үҙәге. Табиптар алдашамы ни һуң улай булғас? Юҡ, тик дисбактериоз үҙаллы сир түгел, ә башҡа сирҙәр менән ауырыу һөҙөмтәһендә организмдың нормаль микрофлора составы үҙгәреүе.

Ысынбарлыҡта, эсәк микрофлораһы һәр кешелә төрлөсә, һәр кемебеҙҙә күпме файҙалы һәм зарарлы бактериялар булырға тейешлеге тураһында теүәл генә мәғлүмәттәр юҡ. Тулы объектив картинаны эсәк биопсияһы ғына бирәсәк.

Нимә эшләргә? Кикереү, үҙәк көйөү, йөрәк болғаныу, эс ауыртыуы, аҙыҡ-түлеккә аллергия кеүек билдәләр күҙәтелә икән, гастроэнтерологҡа мөрәжәғәт итергә ваҡыт еткән. Был билдәләр башлыса аш һеңдереү тракты ауырыуҙары тураһында һөйләй, тап улар дисбактериоз булдыра ла инде. Пробиотик препараттар ҡабул итеү бер ниндәй ҙә һөҙөмтә бирмәй, уларҙы төп ауырыуҙы дауалағанда башҡа дарыуҙарға ҡушып ҡына билдәләргә мөмкин.

Юғары холестерин

Үҙегеҙҙе насар тоймаһағыҙ ҙа, холестериныгыҙ барыбер күтәрелә, тип ышандыра беҙҙе рекламалар, тимәк, һеҙ инфарктҡа илтеүсе юлдан ышаныслы аҙымдар менән атлайһығыҙ.

Ысынбарлыҡта, холестериндың бер ғәйебе лә юҡ. Ул йөрәк-ҡан тамырҙарын булдырыусы сәбәптәрҙең береһе генә. "Дошман"дың күпме булыуы, ә уның матдәләр алмашыныуында үҙен нисек "тотоуы" бик мөһим. Липид матдәләре алышыныуы һәр кемдә төрлөсә. Шуға ла биоөҫтәлмәләрҙе заманса йогурттарға ҡушып эсеүҙән ул үҙгәреп китмәйәсәк.

Ни эшләргә? Рекламаларға артыҡ ышанмаҫҡа, шулай ҙа генетик анализ тапшырырға, 40 йәштән һуң ҡанда холестериндың кимәлен тикшертеп торорға һәм табиптарҙың күрһәтмәләрен тулыһынса үтәргә кәрәк. Ә йогурттар һәм майһыҙ диеталар бер кемгә лә зыян килтергәне юҡ, киреһенсә, улар дөрөҫ туҡланыуҙың төп нигеҙҙәрен тәшкил итә.

Авитаминоз

Әле ҡасан ғына витаминдар тураһында тик яҡшы һүҙҙәр генә һөйләнелә ине: улар беҙҙе яман шештән, инфарктан һәм һалҡын тейеүҙән һаҡлай. Витамин эсеп йәшәһәң, ҡартаймайһың да, имеш...

Ысынбарлыҡта, ниндәйҙер витаминдарҙың организмға етешмәүе лә ихтимал, бының менән барыбыҙ ҙа килешәбеҙ. Тик уны тулы тикшеренеү үткәс кенә белергә була.

Нимә эшләргә? Даими витаминдар ҡабул итеүҙең кире яҡтары ла бар. Бигерәк тә A, E, D витаминдары организмда тупланыу һәләтенә эйә. Ә яҙлы-көҙлө поливитаминдар эсеп алыуҙың бер зарары ла юҡ.

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

ҠАЙЫН ЯПРАҒЫ

Учалы районында тыуып үҫкән, әлеге ваҡытта Өфөлә эшләүсе Башҡортостандың атҡаҙанған табибы Рәүилә Алмаз ҡыҙы Ҡолошова һөйләүе буйынса, уның өләсәһе Баҙыян иҫән саҡта ауылдаштары һәм күрше ауыл кешеләре дауаханаға йөрөмәгән.

Бөтә ауырыуҙарҙы ул төрлө ысулдар менән аяҡҡа баҫтырған, хатта аяҡ-ҡулдар һынған осраҡтарҙа ла ҡайын ағасының ҡаты ҡайырыһына һалып, күпмелер ваҡытҡа бәйләп ҡуйып, аҙаҡтан ҡайын япрағына урап һауыҡтырған. Шулай уҡ ревматизм, полиартрит, төрлө ялҡынһыныуҙарҙы ла ҡайын япрағы ярҙамында дауалаған.

Ҡайын япрағын мотлаҡ май аҙағы - июнь башында, составындағы сапониндар, дубиль матдәләр, ыҫмалалар көсәйгән сағында йыялар. Тоҡҡа тынҡыслап тултырылған япраҡтарға аяҡтарҙы тығып яталар. Йөрәге һау кешене бөтә тәне менән башын ғына ҡалдырып һалһаң да була. Ҡул йәки аяҡты ғына тығып ултырырға ла ярай. Тик япраҡтарҙы тәнгә һылаштырып ябырға кәрәк. Кеше күпме сыҙай, шул тиклем ята, шулай ҙа бер сәғәттән артыҡ ятыу кәңәш ителмәй, сөнки дауа көслө тәьҫир итә, тәнде ныҡ һура.

Дауаны ауырыуҙың төрөнә ҡарап ҡабатлайҙар. Миҙгелгә бер нисә тапҡыр дауаланып өлгөрөргә була. Үҫмерҙәр үҫкән саҡта аяҡтары һыҙлаусан була, уларҙы бер тапҡыр ғына ҡайын япрағына урау ҙа һыҙлауҙы ҡул менән һыпырып алғандай юҡ итәсәк.

Фәриҙә БИКБАЕВА.

БЫЛ ДА АҠЫЛ

БӨГӨН ҺӘМ ХӘҘЕР ЙӘШӘГЕҘ!

Күпселек осраҡта беҙ мөмкинлек юҡлыҡтан түгел, ә өйрәнгән ғәҙәттәребеҙҙән арынырға теләмәүебеҙ арҡаһында алға бара алмай бер урында тапанабыҙ. Әгәр ҙә түбәндәге ҡағиҙә буйынса йәшәп ҡараһағыҙ, бер айҙан тормошоғоҙҙоң нисек үҙгәргәненә үҙегеҙ ҙә аптырарһығыҙ. Башланыҡмы?

Беренсе ғәҙәт: эшегеҙҙе "иртәгәлеккә" йәки "һуңыраҡҡа" ҡалдырмағыҙ. Сөнки бөтөн проблема шунда йәшеренгән: был "иртәгә" сикһеҙ рәүештә ҡабатланыуы мөмкин! Тормошоғоҙҙо үҙгәртергә теләйһегеҙ икән - мәсьәләләрҙе хәҙер үк хәл итегеҙ, ә киләһе дүшәмбе йәки иртәгә түгел. Һәм һәр саҡ мөһим, ҡатмарлы эштәрҙән башлағыҙ. Ул саҡта башҡа эштәр еңелерәк һәм тиҙерәк хәл ителәсәк.

Икенсе ғәҙәт: һәр ваҡыт яуаплылыҡты үҙегеҙгә алығыҙ. Уңышһыҙлыҡтарығыҙҙа кемделер ғәйепләйһегеҙме? Тиҙ арала эске диалогығыҙҙы һөҙөмтәле берәй нәмәгә көйләгеҙ. Мәҫәлән, хәл-торошто төҙәтеү өсөн миңә нимә кәрәк, тип үҙ-үҙегеҙгә һорау бирегеҙ һәм уға яуаптар эҙләгеҙ.

Өсөнсө ғәҙәт: өлгәшелгәндәр менән туҡтап ҡалмағыҙ. Тормош - ул алға хәрәкәт. Бер урында тапанмағыҙ, юҡһа, оҙаҡ йылдар бер урында ҡатып ҡалыуығыҙ мөмкин. Аҡмаған һыу ваҡыт үтеү менән һаҫый башлай, шишмәлә генә ул саф һәм һалҡын булып ҡала. Әгәр көндәрегеҙҙең бер төрлө һәм ялҡытҡыс икәнен тойһағыҙ, тиҙ арала яңы нәмә табығыҙ. Бер төрлөлөк тиҙ ялҡыта һәм бөтөн дәртте "йота", ул ғына ла түгел, көстө һәм кәйеф күтәренкелеген һура. Шуға күрә быға тиклем шөғөлләнмәгән эшкә тотоноп ҡарағыҙ йәки күңелегеҙгә ятҡан, әммә быға тиклем ҡулығыҙ етмәгән эш менән шөғөлләнегеҙ.

Дүртенсе ғәҙәт: һәр көн белем эстәгеҙ. Кем үҙенең маҡсатына өлгәшеү өсөн иң яңы һәм һөҙөмтәле ысулдарҙы ҡуллана, шулар ғына уңыш ҡаҙана. Нисә йәштә булыуығыҙға ҡарамаҫтан, белем алыуҙан оялмағыҙ. Тормоштан артта ҡалмаҫ өсөн уның менән бергә атларға кәрәк. Әлбиттә, хаталарыңдан да һабаҡ алырға мөмкин, әммә бының өсөн күпме ваҡыт һәм көс әрәм итәсәкһегеҙ. Ә бит ваҡыт - бик ҙур ҡиммәт, шуға ла уны һөҙөмтәле итеп файҙаланырға кәрәк. Әгәр башҡаларҙың тәжрибәһен ҡулланһағыҙ, һөҙөмтә тиҙерәк буласаҡ. Улар уңыш ҡаҙанған икән, һеҙгә лә уңыш йылмайыр.

Бишенсе ғәҙәт: хыялдарығыҙға ваҡыт бүлегеҙ. Тиҙлек заманында көндәлек мәшәҡәттәр ҡулсаһына инеп киткәнебеҙҙе һиҙмәй ҙә ҡалабыҙ һәм йөрәгебеҙҙе шәберәк ҡағырға мәжбүр иткән хыялдарыбыҙ, маҡсаттарыбыҙ хаҡында бөтөнләй онотабыҙ. Мәҫәлән, һәр саҡ ашҡынып ҡайтҡы килеп торған алсаҡ йорт тураһында хыялланаһығыҙ, ә үҙегеҙ өйөгөҙҙө заманса мебель менән тултырырға тырышаһығыҙ, уны евро стандарттарға тап килтерергә булып, ремонттан бушамайһығыҙ. Туҡталығыҙ ҙа уйлағыҙ - нимә һеҙҙә яҡты хистәр уята? Хыялдарығыҙҙы аҙаҡҡа ҡалдырмағыҙ, "бөгөн" һәм "хәҙер" йәшәгеҙ!

✓ Хоҙайҙың биргән ғүмеренән артығын йәшәп булмаҫ, рәхәтләнеп, үҙем теләгәнсә ашарға кәрәк, тип уйлаусылар бар. Аллаһ беҙгә ғүмерҙе 50-70 йыл ғына бирмәгән. Ғалимдар әйтеүенсә, 150 йәшкә тиклем йәшәргә була.

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

САҒАН ЯПРАҒЫ ҺӘМ...

"Киске Өфө" гәзитенең 31-се һанында уҫаҡ япрағы тураһында уҡығас, мин дә үҙ тәжрибәм менән бүлешергә булдым.

Ауыр шарттарҙа эшләп, 50 йәштән хаҡлы ялға сыҡтым. Ҡырҡ йәшем дә тулмаҫ борон бөтә быуындарым һыҙлай башланы. Ниндәй генә укол ҡаҙатманым, төрлө дарыуҙар ашап ҡараным, быуын ултыртыусыға ла йөрөнөм, тик һис файҙаһы булманы. Бер гәзиттә бик ябай бер рецепт күреп, шуның буйынса дауаланғас ҡына бар һыҙланыуҙарым һыпырып алғандай юҡҡа сыҡты.

Рецепт былай: көҙ көнө 270 дана һарғайған саған япрағын йыйырға һәм өс өлөшкә бүлергә. Кистән өсәр япраҡты ярты литр һалҡын һыуға һалып ҡайнатып сығарғас, уттан алырға ла, иртәгәһен өскә бүлеп, иртән, төш, кис эсергә. Ошо рәүешле дауаланыуҙы утыҙ көн дауам итәһең, был арауыҡ эсендә 90 япраҡ китә. Шунан ун көн ял итеп, тағы ла саған япрағынан ҡайнатма эсә башларға һәм бер айҙан ун көнгә туҡтап торорға кәрәк. Күпме аҡса түгеп, организмыбыҙҙы ағыулап, услап-услап дарыу ашайһығыҙмы, йәки ошо ябай ысул менән дауаланаһығыҙмы - үҙегеҙ ҡарағыҙ.

Рәфҡәт ҺИБӘТУЛЛИН.
Стәрлетамаҡ ҡалаһы.

...ҠАРА ШАЛҠАН

Кизе-мамыҡ йәки етен сепрәккә ҡырғыстан үткәрелгән ҡара шалҡанды (редька черная) 4-5 мм ҡалынлыҡта йәйеп һалырға. Тәнгә мотлаҡ сепрәкле яғы менән һалырға ла, өҫтөн мотлаҡ фольга менән йылы итеп бәйләп, юрған ябынып ятырға. Быны йоҡлар алдынан эшләргә кәңәш ителәиз, сөнки һәр йылытыу процедураһы аҙағынан һыуыҡ тейҙермәү мөһим.

Кеше күпме түҙә ала (20 минуттан алып 1 сәғәткә тиклем), шул тиклем тотҡас, сепрәкте алып ташларға ла, уранып йоҡларға ятырға. Процедураны көн һайын йәки көн аша ҡуйырға кәрәк, 7-10 тапҡырҙан һуң хәлегеҙ яҡшырыр. Тик файҙаһы тейһен өсөн сепрәк мотлаҡ кизе-мамыҡ йә етендән булырға тейеш, фольганы полиэтилен менән алыштырыу ярамай.

Бил ауыртып йә беләктәр һыҙлап йонсотһа, дегәнәк япрағының аҫҡы яғына бал һылап (бал шыйыҡ булһа, әҙерәк он ҡушып болғатаһын), баллы яғы менән ауыртҡан урындарға һалып бәйләп ятырға. Төнө буйы тотһаң да ярай. Ҡайһы бер кешеләрҙең беләктәр һыҙлауы бер сеанстан һуң бөтөп китә, ҡайһы саҡта кәрәгенсә ҡабатларға кәрәк була. Ҡыш көндәрендә дегәнәк япрағын кәбестә япрағы менән алыштыра алаһығыҙ. Был ысул үпкә ауырыуҙарын, йүткереүҙе бөтөрөү өсөн арҡаға, түшкә ябып ҡулланыла.

Флора БИКЕМБӘТОВА.

МИНЕҢ ТӘЖРИБӘМ

ҮҘ-ҮҘЕҢӘ ТАБИПЛЫҠ...

ул ҡәҙәре насар ҙа түгел

"Киске Өфө" гәзитендә "Шифа" ҡушымтаһы сыға башлауына ҡыуандым. Сөнки сәләмәтлек, халыҡ дауаһы тураһында русса әллә күпме баҫмалар сыға, ә беҙҙә булған мәҡәләләр ҙә бик һирәк. Ә бит халҡыбыҙҙың быуаттар буйына тапшырыла килгән дауалау ысулдары бөгөн дә күптәрҙе аяҡҡа баҫтырырға ярҙам итер ине, бары тик ошо тема менән ныҡлап шөғөлләнеүсе генә юҡ.

Үҙем 15 йыл инде халыҡ медицинаһы менән ҡыҙыҡһынам, төрлө баҫмалар уҡыйым, рецептар йыям, үләндәрҙән дарыуҙар яһайым һәм дауаланырға тырышам. Был шөғөлгә тик торғандан ғына тотонманым, ә ҡаты ауырып, дауалау юлдарын эҙләп, тәрән ҡыҙыҡһынып башланым. Алдан уҡ шуны иҫкәртке килә: үләндәр менән дауаланғанда организмдың ғына түгел, күңелдең дә таҙа булыуы зарур, шуға өҫтәп, хәрәкәт тә кәрәк. Ошо ҡағиҙәне үтәһәң, ауырыуҙан тиҙерәк арынаһың. Ғүмер буйы дөрөҫ йәшәмәй, дөрөҫ туҡланмай йыйған ауырыуҙар тиҙ генә сыҡмай, шулай ҙа үҙеңде үҙең ҡарарлыҡ хәлдә торорға мөмкин.

Бер нисә йыл буйы даими рәүештә тымау тейеп, йүтәлләп ауырыным. Тын алыуы ҡыйын, астма кеүек була башланы. ЛОР ҡандың составын ҡарап, аллергия диагнозы ҡуйҙы. Мине Ҡыуатов исемендәге Республика клиник дауаханаһына ебәрҙеләр. Унда 20 көн ятып ҡайтып, өс көн үткәйне, ауырыуым ҡабат башланды. Ул ваҡыт халыҡ медицинаһы китаптары сыға башланы һәм уларҙы уҡып, аллергия тәндә быҫраҡ токсин йыйылғандан барлыҡҡа килеүен белдем. 30 йәштән һуң организмды таҙартып торорға кәрәк икән.

Тәү сиратта йыуан эсәкте таҙартыу мөһим. Мин үҙем был эште башлар өсөн башта бер йыл буйы (эшләгән саҡ ине) Геннадий Малахов китабының 1-се томын уҡыным. Шулай итеп, үҙемде рухи яҡтан әҙерләнем. Йыуан эсәкте яҡшылап таҙартыр өсөн берәй аҙна ашамайһың, һыу ғына эсәһең. Ә ашамай тороу өсөн ныҡлы ихтыяр көсө талап ителә.

Беренсе мәртәбә 5 көн ашамай тороп, таҙарынғандан һуң уҡ ауырыу үтә башлағаны һиҙелде. Еңел булып, осоп йөрөрҙәй хәлдә инем. Тағы бер аҙна асығыуҙан йәйләп сыҡтым һәм шул уҡ автор ысулы менән бауырҙы таҙарттым. Йылына ике-өс мәртәбә ошоларҙы эшләнем. Аллергиям бөтмәһә лә, элекке кеүек ауырмайым. Үткән ҡыш бөтөнләй һыуыҡ алдырманым, Аллаға шөкөр. Ауырыуҙы енер өсөн күберәк, йәғни 21 көн, ас торорға кәрәк. Хәҙер йылына бер булһа ла 5-әр көн ас торам. Берәй аҙна ҡарбуз ғына ашап торғаным да, гел йәшелсә генә ашағаным да бар. Һыуыҡ тейһә - бөтөнләй ашамайым, сөнки энергия ауырыу менән көрәшеһе урынға, ашты эшкәртеүгә сарыф ителә. Шуға күрә, ауырыу кешене көсләп ашатыу ярамай. Үҙе теләгән, һорағанын ғына бирергә кәрәк.

Олораҡ кешеләргә һыйыр, һарыҡ ите ярамай икән. Мин күберәк тауыҡ ите ашайым, бик танһыҡҡа йылҡы ите алам. Уларҙа холестерин юҡ. Ә сусҡа итен ашау гонаһ ҡына ла түгел, организмға бик зыянлы. Ҡорһында гено түгел, ул Тәүратта ла харам ризыҡтар иҫәбендә. Туҡланыу институты белдереүе буйынса, сусҡа ите эшкәртелмәй, организмда ҡалып, тәнде бысрата, сөнки унда бөйөл кислотаһы күп. Тикшереүҙәр буйынса, уны даими ашаған кешенең характеры ла сусҡаға оҡшай башлай. Үкенескә күрә, халҡыбыҙҙың күбеһе һаман колбаса ашауҙы хуп күрә. Сәләмәтлегебеҙ, күңел торошобоҙ нимә ашағаныбыҙға туранан-тура бәйләнгән икәнен аңламай.

Икенсенән, хәрәкәт кәрәк. Әгәр беҙ ауыл кешеһе һымаҡ утын киҫмәйбеҙ, һыу ташымайбыҙ, бесән эшләмәйбеҙ икән, ҡалала башҡа төрлө хәрәкәткә бөтә мөмкинлектәр бар: бассейны ла, спорт залдары ла, бейеүгә өйрәнеү урындары ла, йүгерергә парк, саңғы юлдары һәм башҡалар. Үҙем күп йылдар "Сәләмәтлек төркөмө"нә йөрөнөм, аҙаҡҡы йылдарҙа тренажер залында ла шөғөлләнеп алам.

Өсөнсөнән, уйҙарҙы, күңелде таҙартырға, рухыңды камиллаштырырға, доға уҡып, Алланан гонаһтарҙы ярлыҡауҙы һорарға кәрәк. Үпкәселлек, усаллыҡ, көнсөллөк, һаранлыҡ, әшәке һүҙҙәр ҡулланыу ауырыуға килтерә.

Хоҙайҙың биргән ғүмеренән артығын йәшәп булмаҫ, рәхәтләнеп, үҙем теләгәнсә ашарға кәрәк, тип уйлаусылар бар. Аллаһ беҙгә ғүмерҙе 50-70 йыл ғына бирмәгән. Ғалимдар әйтеүенсә, 150 йәшкә тиклем йәшәргә була. Ул беҙ дөрөҫ йәшәмәгәнгә, дөрөҫ туҡланмағанға, ҡыҫҡара. Унан һуң, оҙаҡ ауырып ятып, яҡындарға бәлә һалып ятыуың тураһында ла уйларға кәрәк. Әсәйем: "Йәш ваҡыт нисек тә үтә ул, ҡартлығығыҙҙы алдан уйлағыҙ", - тип әйтә торғайны.

Америкала кеше бер-беренә бөтөнләй ауырыу тураһында һөйләмәй икән. Улар шулай тип һанай:

а) ауырыуы тураһында һөйләгән кеше үҙенең абруйын төшөрә, сөнки сиргә һабышыуында ул үҙе гәйепле;

б) һине тыңлаған кешенең кәйефе боҙола.

Ә беҙҙә нисек? Хәл һорау менән оҙон-оҙаҡ итеп сырхауҙар һанап, зарлана башлайбыҙ. Бәхетһеҙ, ауырыу тураһында һөйләгән һайын ул нығына, башҡа төрлө ауырыуҙарҙы ла үҙенә тарта икән. Үҙебеҙҙе һаҡлайыҡ, туғандар!

Әйткәндәй, шуныһын да әйтеп китәйем: ҡаты ауырып китһәң, табипһыҙ булмай, ул ауырыуҙы көрсөктән сығарып ебәрә. Шулай ҙа, үҙебеҙҙә лә ҡул ҡаушырып ултырырға түгел, был турала ғилем үҙләштерергә, кризисты булдырмаҫҡа тырышырға кәрәк. Юҡһа, күптәребеҙ үҙ сәләмәтлеген ҙур өмөттәр менән табиптарға тапшыра ла, һөҙөмтәһе булмаһа, уларҙы яманлап йөрөй. Йылдар буйына йыйылған ауырыуҙы һыпырып ҡына алып ташлап булмай шул.

Зәйтүнә КӨСӘПОВА.

ШАНДАУ

АҒИНӘЙҘЕҢ БЕР ИРТӘҺЕ

Мин "Киске Өфө" гәзитен яратып уҡыйым. Бигерәк тә "Сәләмәтлек әлифбаһы" рубрикаһын үҙ итәм. Былтыр 30-сы һанда баҫылған "Күнегеүҙәрме? Улар сирҙе еңергә ярҙам итә!" тигән мәҡәләләге кәңәштәрҙе үҙләштереп, сәләмәтлегемде нығытыуым тураһында яҙып үтәйем әле. Ҡабатлау булһа ла, ҡыҙыҡһынғандарға аңлайышлы булһын өсөн күнегеүҙәрҙең үтәлешен тулы килеш бирергә ҡарар иттем.

Тәүҙә, йоҡонан уяныу менән, Бәйғәмбәребеҙ һүҙҙәрен ҡабатлайым: әлхәмду лилләһи ләҙи аҳйәнә әә иләйһи-нушур (барлыҡ маҡтау Аллаһы Тәғәләгә. Ул беҙгә тормош бирҙе...) "Әл фатиха" сүрәһен уҡығас, күнегеүҙәргә күсәм:

1-се күнегеү: Арҡала ятҡан килеш, бер-беренә тейҙереп, устарҙы ышҡырға. Шул саҡта күңелемдән "йәә Аллаһу Сәләмү" тип, 30 мәртәбә әйтәм. Аллаһы Тәғәләнең 99 исеме бар. Уларҙың ҡайһыһын әйтергә теләйһең, шуны һайлайһың.

2-се күнегеүҙә үтәгәндә ышҡып йылынған устарҙы ябыҡ күҙ алмаһына баҫып алырға ҡушылған. Был күнегеү барышында тағы ла 30 мәртәбә "йәә Аллаһу йә Нууру" тип ҡабатлайым.

3-сө күнегеүҙе үтәгәндә устарҙы 30 тапҡыр ҡолаҡтарға баҫып алырға кәрәк. Шул саҡта "Әс-Сәмиғ" тип әйтәм.

4-се күнегеү ваҡытында, йоҙроҡҡа төйнәп, баш бармаҡтарҙы ҡолаҡ артынан аҫҡа-өҫкә йөрөтәбеҙ. Был осраҡта ла "Әс-Сәмиғ" тип, ҡабатлайым.

5-се күнегеү. Уң усты маңлайға һалып, уның өҫтөнә һул ҡулды ҡуябыҙ. Устарҙы сикәнән-сикәгә йөрөткәндә "йә Хафид" тип ҡабатларға була.

6-сы күнегеү. Уң усты баш түбәһенән бер аҙ өҫтәрәк ҡуябыҙ. Ус өҫтөнә һул ҡулды һалабыҙ. Һәм ҡулдарҙы маңлайҙан елкәгә һәм, киреһенсә, елкәнән маңлайға йөрөткәндә, "Йәә Аллаһу Ғафур" тием.

7-се күнегеү. Баш өҫтөндәге ҡулдарҙы һул ҡолаҡтан - уныңа, уң ҡолаҡтан һулына йөрөтәм һәм "Йәә Аллаһу йә Ҡауый" тием.

8-се күнегеү. Уң ҡулды ҡалҡан биҙенә һалып, һул ҡулды уның өҫтөнә һалабыҙ. Һул ҡул кендеккә тиклем төшә. 30-сы тапҡырында ике ҡул менән тәнде һыпырабыҙ. Был осраҡта: "Йәә Аллаһу Әш-Шәкүр әйтергә", - тип әйтергә мөмкин.

9-сы күнегеү. Уң ҡулды эс өҫтөнә, ә һулын уның өҫтөнә һалғас, кендек тирәләй әйләнеш яһала. Шул саҡта "Йәә Ғәлийү" тип әйтәм.

10-сы күнегеү. Ятҡан килеш ҡулдарҙы өҫкә күтәргәс, уларҙы сәғәт йөрөшө ыңғайына һәм ҡаршыға 5-6 мәртәбә әйләндерәбеҙ. Унан аҙаҡ енелсә һелккеләп алабыҙ. "Йәә Ғәлийү" тип ҡабатлайбыҙ.

11-се күнегеү. Шул уҡ күнегеүҙәр аяҡтар менән дә башҡарыла. "Йәә Ғәлийү" тип ҡабатлайбыҙ.

12-се күнегеү. Тороп ултырабыҙ. Аяҡ табандарын ыуабыҙ. "Йәә Ғәлийү" тип ҡабатлайбыҙ.

13-сө күнегеү. Ултырған хәлдә сираҡтарҙы аҫтан өҫкә, шунан һуң - сәғәт йөрөшө буйынса, тубыҡтарҙы, боттарҙы эске яҡтан тышҡы яҡҡа табан һыйпайбыҙ. "Йәә Ғәлийү" тип ҡабатлайбыҙ.

Иртән, намаҙға баҫыр алдынан беҙ, бер нисә ҡатын, күнегеүҙәрҙе даими үтәп барабыҙ. Ниәт итеп алһаң, тора-бара ул күнегеүҙәрҙе эшләү матур ғәҙәткә әүерелә. Күп ваҡыт та талап итмәй. Шунан иртәнге намаҙға әҙерләп башлана. Иң мөһиме: кәйеф һәр ваҡытта күтәренке була. Үҙенде һау-сәләмәт тояһың.

Зәбәйҙә ҠӘЛӘМОВА.
Учалы районы Сораман ауылы.

МИЛЛӘТ БАЛҠЫШЫ

Үҙен ихтирам иткән дәүләт һәм халыҡ милли үҙенсәлектәрен һаҡларға бурыслы. Милли сәнғәт тураһында һүҙ алып барғанда башҡорттоң төп милли мәҙәни үҙенсәлеге - ул бөйөк музыка ҡоралыбыҙ ҡурай, тиер күптәр, һәм хаҡлы булыр. Редакциябыҙҙың бөгөнгө ҡунаҡтарына ла ҡурайҙың туранан-тура бәйләнеше бар, сөнки ошо көндәрҙә Өфө дәүләт сәнғәт училищеһында халыҡ уйын ҡоралдары бүлеге эшләй башлауға 25 йыл тула.

Башҡортостандың атҡаҙанған артисы, Өфө сәнғәт училищеһының башҡорт халыҡ уйын ҡоралдары бүлеге етәксеһе Салауат Илгиз улы КИРӘЕВ, ҡурай класы уҡытыусыһы Рөстәм Далха улы ҒҮМӘРОВ менән ошо үҙенсәлекле уҡыу йорто тураһында әңгәмәбеҙ, сөнки Башҡортостандың милли сәнғәте үҫеше ошо училище тәрбиәләгән, белем биргән уҡыусылар менән бәйле.

БЫЛ УҠЫУ ЙОРТОНДА...

ҡурайсылар ҙа белем ала

➔ **Халҡыбыҙ борондан һәләтле ҡурайсылары менән дан тотҡан, ә бына республикала профессиональ кимәлдә халыҡ уйын ҡоралдарын өйрәнеү, уҡытыу, уларҙы тергеҙеү, белемле ҡурайсылар әҙерләү Өфө дәүләт сәнғәт училищеһында ҡурай класы асылыу менән бәйлелер, моғайын. Саҡ ҡына артҡа әйләнеп күҙ һалғанда, уның башында кемдәр тора?**

С. Кирәев: Башҡорт халыҡ уйын ҡоралдары сәнғәт училищеһының иң йәш бүлеге, ул 1992 йылда асылған. Быйылғы йыл беҙҙең өсөн тағы ла шуныһы менән иҫтәлекле: сәнғәт училищеһында ҡурай класы асылыуға - 45 йыл. 1971 йылда БАССР-ҙың халыҡ артисы, мәшһүр ҡурайсы һәм уҡытыусы Ғата Сөләймәнов училищела беренселәрҙән булып тынлы уйын ҡоралдары бүлеге эсендә ҡурай класы асыуға өлгәшә. Был мәлдә Өфө сәнғәт училищеһының директоры булып Камил Вәлиев эшләгән була. Ошо датаны ҡурайҙы профессионал кимәлгә күтәреү һәм профессиональ кимәлдә уҡытыуҙың башы булып тора, тип иҫәпләй алабыҙ. Тәүге йылда уҡыусыларҙы районларға сығып, үҙе йыя Ғата ағай, төрлө сәбәптәр менән уларҙың барыһы ла уҡыуын тамамлай алмай, ҡайһыларылыр әрме сафына алына. Өс кеше уҡып бөтә һәм улар араһында хәҙер инде Башҡортостандың халыҡ артисы тигән данлы исеме булған Ришат Рәхимов та була. 1992 йылда Виктор Линник, Ришат Рәхимов, Айрат Ҡобағошовтар тырышлығы менән тотош бүлек - башҡорт халыҡ уйын ҡоралдары бүлеге барлыҡҡа килеп, ҡурай класына думбыра, ҡыл ҡумыҙ, баян кластары ҡушыла. Ҡурайсылар Ришат Рәхимов, Таһир Хәмитов, думбырасы Сабир Әбҙәлимов, баянсы Фирдүс Шәрәфуллин, Башҡортостанда беренсе башҡорт халыҡ уйын ҡоралдары оркестры етәксеһе Дамир Әбүбәкировтар - тәүге уҡытыусылар була. Оркестрҙы юҡҡа ғына телгә алманым, ысынлап та, тарихта беренсе башҡорт уйын ҡоралдары оркестры тап училище базаһында барлыҡҡа килә. Унан инде сәнғәт институтында оркестр төҙөлә, уның иң ҙур һөҙөмтәһе булып Башҡорт дәүләт филармонияһы эргәһендәге Халыҡ уйын ҡоралдары милли оркестры тора.

Р. Ғүмәров: З. Исмәғилев исемендәге Өфө дәүләт сәнғәт институтында ҡурай класы 1990 йылдан эшләй, ә башҡорт музыкаһы факультеты 1997 йылда ғына үҙ ишектәрен аса. Йәғни, сәнғәт училищеһы оҙайлы ваҡыт профессиональ ҡурайсылар әҙерләүсе берҙән-бер белем усағы була. Ғата Сөләймәновтың халҡыбыҙҙың ҡурай уйнау традицияларын һаҡлап ҡалыуҙағы, профессиональ кимәлдә өйрәнеүҙәге өлөшө баһалап бөткөһөҙ. Ҡурайҙа уйнарға өйрәтеүсе тәүге әсбап авторы ла ул. Утыҙҙан ашыу уҡыусыһы уның эшен дауам итә бөгөн. Бөгөн уларҙың һәр береһе башҡорт рухиәтенең һағында тора, тип әйтә алабыҙ. Училищеның тағы бер мөһим маҡсаты ана шунда ла - ул уҡытыусылар әҙерләй. Быуындар күсәгилешлеген бөгөн ҡайғыртмаһаң, иртәгә һуң булыуы бар. Әле лә училищела ҡасандыр ошо уҡ уҡыу йортонда белем алған уҡытыусылар эшләй. Шулай уҡ сәнғәт институты уҡытыусылары ла студенттарға белем бирә, Азат Айытҡолов кеүек шәхестәрҙән һабаҡ алыуы үҙе бер тәрбиә мәктәбе бит. Минең дә беренселәрҙән булып ҡурай серҙәренә төшөнөргә ярҙам иткән һәм ҙур ышаныс бағалап Өфө сәнғәт училищеһына юл күрһәткән уҡытыусым Азат Миңлеғәле улы Айытҡолов булды. Ә училищела профессиональ кимәлдә үҫешергә Ришат Рәшит улы Рәхимов ҙур көс һалды.

➔ **Тимәк, Өфө сәнғәт училищеһының башҡорт халыҡ уйын ҡоралдары бүлеге үҙен киләсәктә ҡурайсы итеп күргән егеттәр өсөн мәктәп менән сәнғәт институты араһын тоташтырыусы күпер булып тора?**

С. Кирәев: Музыканттарға шулай оҙайлыраҡ уҡырға тура килә инде. Өфө дәүләт сәнғәт институтының, мәҫәлән, ҡурай класына тура уҡырға инеү өсөн абитуриент йә Ғәзиз Әлмөхәмәтов исемендәге Республика музыка гимназия-интернатын, йә урта махсус музыкаль колледждың тамамларға булырға тейеш. Республикала бындай махсус уҡыу йорттары күп түгел. Беҙ иһә, һәләте булған һәм, иң мөһиме, үҙ теләге менән килгән музыкаль белеме булмағандарҙы ла уҡырға алырға тырышабыҙ. Беҙҙең төп маҡсат - сифатлы музыканттар һәм уҡытыусылар әҙерләү. Һәр кем юғары белем алғыһы килә, шуға ла училище сәнғәт институты өсөн студенттар ҙа әҙерләй, тип тә әйтеп була.

Заманы шулайҙыр инде, хәҙер училищеға конкурс үтә ҙур тип әйтә алмайым. 2000 йылдар менән сағыштырғанда айырма күренә. Балалар сәнғәтте яратмай, йәки хәҙер һәләттәр кәмене, тип әйтеп булмай, быны сәбәбе икенселә. Ил етәкселегенең мәҙәниәтҡә түгел, башҡа йүнәлештәргә, әйтәйек, хәрби өлкәгә күберәк иғтибар биреүен улар ҙа күреп, дөрөҫ булмаған һығымталар яһай. Йәғни, хәҙер музыканттар түгел, башҡа һөнәр эйәләре кәрәгерәк, тип уйлайҙар. Шулай уҡ бала саҡтан хыялланып та, уйнарға өйрәнеү өсөн мөмкинлектәре булмағандар һәләттәре булһа ла беҙгә килергә ҡыймай. Белем алырға бер ҡасан да һуң түгел, тип әйтер инем уларға. Уҡытыусылар, ата-әсәләр ҙә балаларын сәнғәт юлынан ебәрергә ашҡынып тормай. Музыкант аслытуҡлы көн күрә, ғаиләһен дә ҡарай алмай, тигән ҡараш хата ул. Күреп йөрөйөм, егеттәр сит ил машиналарында йөрөй, һәр береһенең фатиры бар, тимәк, һөнәрҙәре менән аҡса ла эшләй алалар. Ә ялҡау кешене ниндәй генә вазифаға ултыртма, ниндәй генә эш бирмә, ул барыбер зарланып йөрөүҙән уҙмаясаҡ. Эш урындарына килгәндә, бөгөн республикала ҡурайсыға ғына 30-ҙан ашыу вакансия элепеп тора. Һәр бер районға кәрәк улар, хатта Өфөлә һәр музыка мәктәбендә ҡурай класы бар, тип әйтеп булмай. Балаларҙы ҡурай, думбыра, ҡыл ҡумыҙҙа уйнарға өйрәтергә, һәр мәктәптә бындай кластарҙы асырға кәрәк, тип иҫәпләйем. Ошоға ынтылырға тейешбеҙ беҙ. Ана, Ҡаҙағстанда үҙен ҡаҙаҡ тип һанаған һәр кеше думбырала уйнай белә. Ни өсөн һәр башҡорт ир-егете үҙе өсөн, балаларында милли рух тәрбиәләү өсөн генә булһа ла ҡурайҙа уйнамай?

Р. Ғүмәров: Төптәнерәк уйлаһаң, тап бөгөн беҙгә профессиональ ҡурайсылар күберәк кәрәк. Ҡурайсы халыҡ көйҙәрен мәңгеләштерә, пропагандалай. Интернет технологиялары үҫешеү менән милли мәҙәниәттәр хәүеф аҫтында ҡала, уның аша беҙгә сит ил музыкаһы ла үтеп инә. Донъя мәҙәниәтен үҙ халҡының ҡарашы аша ҡабул итергә өйрәнгәндә генә беҙ ситтәрҙең көйөнә бейемәйәсәкбеҙ. Унан һуң, үҙебеҙҙең сәнғәтте башҡа, сит көйҙәр менән бер тигеҙ үҫтереү, таратыу өсөн дә үҙебеҙ яуаплы.

➔ **Глобалләштереү, ысынлап та, сиктәрҙе юя бөгөн. Шул иҫәптән, мәҙәниәт, сәнғәт өлкәһен бер формаға әйләндерергә тырышыу ҙа бар. Етмәһә, ҡурайҙы башҡа милләттәр ҙә үҙҙәренеке тип раҫларға ғына тора. Был бәхәстәргә буласаҡ ҡурайсылар ниндәй ҡараштә?**

С. Кирәев: Уҡыу барышында төрлө фәндәр уҡыйҙар студенттар, башҡарыу тарихы кеүек дәрестәр инә, йәғни улар ҡурайҙың башҡорт халыҡ уйын ҡоралы икәнен яҡшы беләләр. Уралда ғына үҫкән ҡурайҙы беренсе тапҡыр башҡорт өҙөп алған һәм уйнаған. Шуға ла провокацияларға бирелергә кәрәкмәй, тип иҫәпләйем. Һәр көйҙөң бөтөләрҙе, традицион башҡарыу алымдары башҡорт халҡында ғына осрай, ә ул көйҙәр беҙгә ҡурайсынан-ҡурайсыға күсеп килеп еткән. Бындай буталсыҡтар булмаһын өсөн беҙгә ҡурайҙы ситтә лә күберәк күрһәтергә кәрәк. Һуңғы осорҙа был йәһәттән Мәҙәниәт министрлығы, Республика халыҡ ижады үҙәге, Башҡорт дәүләт филармонияһы тарафынан күп эштәр башҡарыла. Башҡорттар күпләп йәшәгән төбәктәрҙә ҡурай байрамдары ойошторабыҙ, Халыҡ уйын ҡоралдары милли оркестры ошо арала ғына ҡайҙа ғына булманы. Башҡорт кеүек ҡурайсы күкрәк менән бөрөү ҙә уйнай белмәй, ошоно башҡалар ҙа күрергә, ишетергә тейеш. Яңы йылдан һуң да ҡаралған бындай гастролдәр. Тағы ла сит илгә сығарыу ҙа йәйгә һалынһа, күп ерҙә ҡурайҙы белерҙәр һәм бәхәстәргә урын ҡалмаҫ, тип уйлайым.

Р. Ғүмәров: Тап глобалләштереүҙән һаҡланыу өсөн дә бөгөн халыҡтар милли музыкаға, милли уйын ҡоралдарына иғтибар итә башланы. Халыҡты уның теле, йырҙары, көйҙәре, йолалары, йәшәү рәүеше һаҡлай. Ҙур дәүләт эсендә үҙебеҙҙе шул милли мәҙәниәтебеҙ менән генә һаҡлап торабыҙ ҙа инде беҙ ҙә. Быуа шуның өсөн дә милли-рухи ҡиммәттәр ныҡ булырға тейеш, ә уның төп өлөшөн милли музыка алып тора. Классик музыка, эстрада һәйбәт ул, әммә дөйөм музыкаль мәҙәниәттең ҙур өлөшөн халыҡ көйҙәре, йырҙары алып торорға тейештер, шул саҡта ғына йәштәр милли рух менән йәшәйәсәк һәм эшләйәсәк.

➔ **Башҡортостандың мәҙәни тормошонда ҡурайҙың үҙ лайыҡлы урыны бармы?**

С. Кирәев: Бөгөн бер генә концерт та ҡурайһыҙ үтмәй, тимәк, ул үҙәк урында тора, тип тә әйтергә мөмкин. Этно төркөмдәр күбәйҙе, уларҙың һәр береһендә ҡурайсы бар. Ҡурайсыларҙың айырым концерттары ла йыш үтә хәҙер, Башҡорт дәүләт филармонияһының ҡурайсы-солистары айырым концерт эшләй. Башҡорт мәҙәниәтендә ҡурай, шөкөр, үҙенең урынында. Тамашасылар ҙа ҙур теләк менән йөрөй бындай тамашаларға. Юлай Ғәйнетдинов, Азат Айытҡоловтарҙың бер елле идеяһы бар, бөтөн ҡурайсыларҙы бер майҙанға йыйып, бергәләшеп башҡорт халҡының берәй мәшһүр көйөн уйнарға. Өфө дәүләт сәнғәт училищеһы ғына ошо йылдар эсендә 700-гә яҡын ҡурайсы уҡытып сығарған, унан тыш, Өфө дәүләт сәнғәт институты, Сибай, Учалы, Салауат ҡалаларында сәнғәт училищелары бар, байтаҡ ҡына ҡурайсы йыйылыр ине, ай-һай! Олатаһына, атаһына ҡарап, уларҙан уйнарға өйрәнгән таланттар ҙа халыҡ араһында бик күп. Шуға ла ошондай берәй сара ойошторою киләсәктә тора әле.

Р. Ғүмәров: Өфө дәүләт сәнғәт институтында Айрат Ҡобағошев, Гөлназ Ғәлина, Гүзәл Хәмитова, Әхмәт Сөләймәновтар экспедицияларҙа йыйған бай фонотека һаҡлана, улар нотаға һалынған, бик боронғо көйҙәрҙең яҙмалары ла бар. Ғилми йәһәттән был өлкәлә эштәр әле лә бара. Интернеттан да теләгән көйҙө бер нисә секунд эсендә табып була. Шуға ла, теләк булһа, ҡурай уйнарға өйрәнергә бөтөн уңайлыҡтар бар.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Юғары сәнғәттең әһәмиәте шунда: ул кешелекте яҡшылыҡҡа, изгелеккә өндәй - әңгәмәселәребеҙҙең ошолай тип раҫлауына ҡушылып, ҡурай - ул башҡорт халҡының бөйөк музыка ҡоралы һәм уның төп әһәмиәте үткәндәр менән бәйләүҙә лә, беҙҙе халыҡ итеп һаҡлауҙа ла, тип кенә өҫтәйбеҙ беҙ ҙә. Һөйләшеүебеҙҙә Өфө сәнғәт училищеһының башҡорт халыҡ уйын ҡоралдары бүлегенә лә, ҡурайсыларҙың хеҙмәтенә лә баһа биреп маташмаҡның та, был мөмкин дә булмаҫ ине. Иң мөһиме, беҙҙең фиҙаҡәр ҡурайсыларыбыҙ, уларҙы әҙерләүсе ошондай уҡыу йортобоҙ бар һәм уның ишектәре милли сәнғәтте һөйөүселәргә һәр ваҡыт асыҡ.

Ләйсән НАФИҠОВА
әңгәмәләште.

ИНТЕРНЕТТАН

ЯҠТЫЛЫҠ...
йәшәү сығанағы

■ Көҙ-ҡыш миҙгелдәрендә кеше көнел төшөнкөлөгөнә йышыраҡ бирелеүен ғалимдар күптән раҫлаған. Немец ғалимдары өҫтәмә яҡтыртыу һөҙөмтәһендә хатта реанимация палатаһы пациенттарының да хәле яҡшырыуын күҙәткән. Әгәр ҙә палатаға яҡтылыҡ яҡшы төшә икән, дауахананың ғәҙәти палаталарында дауаланған ауырыуҙар ҙа тиҙерәк һауыға. Беҙҙең көн яҡтылығы оҙон булмаған миҙгелдәрҙә насар кисереүебеҙгә лә аңлатма бар. Төбәктә йылына ҡояшлы көндәр иҫәбе 114 тирәһе, ә ҡышын ҡояш көнөнә яҡынса ике сәғәт тирәһе генә яҡтырта, ә йәй был һан 9,3 сәғәткә етә. Офистарҙа яҡтылыҡтың уртаса кимәле - 50-500 люкс, фатирҙарҙа - 150 люкс, ә ҡояшлы йәйге көн - 100 мең люкстан ашыу. Йоҡо туймау, тиҙ арыу, күп кенә соматик ауырыуҙарҙың сәбәбе - яҡтылыҡтың етешмәүендә, ти белгестәр.

■ Канзас медицина үҙәге ғалимдары кешенең баш мейеһе эшмәкәрлегенә һөт яҡшы тәьҫир итә, тип белдерә. Һөттөң кешенең баш мейеһендә булған тәбиғи антиоксидант - глутатион менән бәйләнеше бар. Кеше һөт эскәс тә, уның баш мейеһендәге был антиоксидант күләме күтәрелә. Һөттөң биологик матдәләре баш мейеһе эшмәкәрлегенә лә ыңғай йоғонто яһай. Һөҙөмтәлә, Альцгеймер һәм Паркинсон ауырыуҙары хәүефе түбәнәйә. Тик һөттө күп эсеү зарарлы, ул ашҡаҙан әселеген арттыра, был иһә ашҡаҙан сирҙәренә алып килә. Һөттө күп ҡулланғанда ул һөйәктәрҙән кальцийҙы "йыуып" сығара.

■ Израиль ғалимдары заманса ҡоролмаларҙың ир-ат һаулығына зыян килтереүен асыҡлаған. Смартфондарҙы йыш ҡулланыу хатта түлһеҙлектең сәбәбе булып тороуы ла ихтимал. Ғалимдар 30-45 йәштәге 100 ир-егетте тикшергән. Кем тәүлегенә 3 сәғәттән ашыу телефон менән булыша, улар енси өлкәлә проблемаларға күберәк зарлана икән. Ә бынан да күберәк ваҡыт сарыф ителһә, репродуктив функция системаһы менән бәйле проблемалар күбәйгән. Ҡатын-ҡыҙға бәйле бындай һынауҙар әлегә үткәрелмәгән, әммә ғалимдар ҡатын-ҡыҙ организмы ла гаджеттарҙан ҙур зыян күрә, тип иҫәпләй. Шуға ла смартфон, планшетка теләкле оҙаҡ ултырмағыҙ.

■ Насар кәйефтән ҡотолоу өсөн иртән 20 грамм ҡара шоколад ашарға була, тиҙәр. Тик ас ҡарынға татлы ризыҡ ашау дөрөҫ түгел. Ул ашҡаҙан аҫты биҙен әүҙемләштерәсәк, үҙ сиратында ул күп итеп инсулин бүлеп сығарасаҡ. Етмәһә, тәм-том аппетитты аса, 40 минуттан һуң ныҡ итеп асығасаҡһығыҙ. Ҡанда шәкәр кәмегәс, арыу һәм апатия барлыҡҡа килә. Шуға ла көндө дөрөҫ башлағыҙ - һыуҙа бешкән һоло бутҡаһы, көрпәле икмәк ашағыҙ. Киви, әфлисун, алма һәм башҡа татлы емештәр үҙәкте көйҙөрә. Емеш-еләкте иртәнге аштан һуң ашарға ярай. Был яңы һығылған һуттарға ла ҡағыла.

■ Йоҡоһоҙлоҡ - организм һәм психика өсөн етди һынау. Йоҡоноң сифатына күп факторҙар, мәҫәлән, стрестан башлап генетик ауырыуҙарға тиклем тәьҫир итә, әммә нисек тукланыуға ла иғтибар итергә кәрәк, ти ғалимдар. Йоҡоһоҙлоҡ менән интегеүселәрҙең рационына банан индерергә кәрәк. Уның составында калий менән магний бар. Триптофан тигән аминокислота серотонин синтезында ҡатнаша. Серотонин иһә "йоҡо гормоны" мелатонинға әйләнә. Шуға ла йоҡларға ятыр алдынан банан ашағыҙ. Шулай уҡ аҡһымға бай йомортҡа, эремсек, тауыҡ ите йоҡлап китергә ярҙам итер. Бер стакан йылы һөт тә тик файҙаға буласаҡ.

КҮҢЕЛ МӨҺӨРӨ

ТИМЕРСЕ ШӘҺҮРӘ

Тарихи сығанаҡтарҙан билдәле булыуынса, кешелек донъяһы "Тимер быуатҡа" аяҡ баҫҡан осорҙан (яңы эраға тиклем 1200 йылдар самаһы элегерәк) баҡырҙан ҡула иретеү һөнәре ултыраҡ урындар янына - йорттарҙағы мейестәргә күскәс, тимерселек һөнәрен ҡатын-ҡыҙҙар ҙа үҙләштерә башлай.

1926 йылда үҙҙәренең ауыл егете Ғәлимйән Ҡунаҡҡоловҡа кейәүгә сыға. Ғәлимйән 15-16 йәштәр тирәһендә хәҙерге Ғафури районына ҡараған Ташбүкән ауылында йәшәгән. Еҙнәһе Ғилфан тимерсәлә ике йыл самаһы йәшәп, тимерселек һөнәрен үҙләштергән була. (Ғәлимйәндең бер туған оло апаһы Ғилфанда тормошта булып Ташбүкәндә йәшәгәндәр). Үҙҙәренең ауылына ҡайтып, шәхси тимерлеген асып эш башлаған Ғәлимйән тәбиғәте менән йомшаҡ күңелле, ярҙамсыл, көнәшсел кеше була. Бәлки, был ҡылыҡтары уға тимерселеккә өйрәнгәндә еҙнәһенән дә йоҡҡандыр. Ғилфан тимерсе тураһында Шәһүрәнең улы Ғарифйән ағай бер хәтирә һөйләгәйне: Ғарифйән ағай үҙе лә, хаҡлы ялға сыҡҡанға тиклем, Маҡар леспромхозында тимерсе булып эшләй. Ғилфан тимерселәргә хас таҙа, мыҡты кәүҙәле лә, ҡыйыу-батыр ҙа булмаған. Ҡапыл ғына аңғармаҫтан сыҡҡан көслө тауышҡа ла тертләпбәлтерәп, хатта иҫһеҙ йығылған ваҡыттары ла булған. Актар-ҡызылдар осоронда бер көн Ташбүкән ҡыҙылдар ҡулына күсә. Кемдәрҙәндер ошағы

Ир-егет шөғөлө генәме?

Атай, ағай-ҡустылар шул эш менән иртәнән кискә тиклем тигәндәй шөғөлләнгәндә, уларҙан күреп-отоп алып, ярҙам итешеп ниңә үҙләштермәҫкә! Ысынында, ҡатын-ҡыҙҙар алтын-көмөштән ҡушып иретелгән сифатлы ҡуланан (бронзанан) ҡойоп яһаған алҡа-сулпылар, балдаҡ-беләҙектәр, ҡәмәр билғауҙарҙың нағышлы тәңкәләре матурыраҡ та, нескә-нәфисерәк тә килеп сыҡҡан. Кәрәк саҡтарында уҡ-һөңгө башаҡтары, әйәр ҡаштары һәм өҙәңгеләрҙә лә юғары оҫталыҡ өлгөләрендә ҡоя алған улар.

Тора-бара бөтән ерҙәрҙә иретеп алынған тимер, ҡорос киҫәктәрен дә йәшәгән урындарындағы ҡуҙлысаҡтарҙа эшкәртә башлайҙар. Шул уҡ ваҡытта яңғыҙ тимерсе ир-егеткә ярҙамсы була алған ҡатын-ҡыҙ һыны ла күҙ алдына баҫа. Башҡорт халҡының баҡыр-ҡуланан күпкә ҡатыраҡ һәм ир-ат көсөн талап иткән тимерҙән төрлө яу һәм көнкүреш әйберҙәрен ҡулға алған тимерсе ҡатын-ҡыҙҙары булғанлығы тураһында ишеткәнем булды. Әммә улар хаҡында аныҡ ҡына, дәлилле хәтирәләр һөйләй алыусылар осрамаһы. Бөгөнгө көндә сит илдәрҙә һәм Рәсәй кимәлендә бер нисә ҡатын-ҡыҙҙың "Тимерселәр гильдияһы" ағзалары булыуы тураһында мәғлүмәттәр ҙә бар. Девид Дейром һәм Деннис Гринбаум авторлығында 2006 йылда сыҡҡан "Современное искусство создания авторских ножей" тигән китапта бер нисә тимерселәр ғаиләһе тураһында мәғлүмәттәр бирелә.

Шуларҙың береһе 1969 йылда Калифорнияла тыуған Одра Дрейпер. 1992 йылда тимерселек һөнәрен Эд Фаулер исемле тимерсенән өйрәнә башлай һәм 2000 йылда Америка тимерселәре гильдияһының "Оҫта тимерсе" тигән танытмаһына лайыҡ була. Бөгөнгө көндә алты бала әсәһе булып, ире һәм ғаиләһе менән шәхси тимерлек тотоп, Тәмәскә ҡоросонан (Дамасская сталь) һирәк төр сифатлы, ҡатын-ҡыҙҙарға ғына хас нескәлек менән һуғылған быҫаҡтар яһау менән шөғөлләнәләр.

Көньяҡ Африка республикаһында тыуып-үҫкән Хитер һәм Кевин Харвиҙар ғаиләһе лә ошо шөғөл өлкәһендә билдәле. Кевин дипломлы инженер-механик. Хитер белеме менән дипломлы тимерсе. Бөгөнгө көндә шәхси тимерлектәрендә Тәмәскә ҡоросонан коллекцион бысаҡтар һәм төрлө боронғо яу ҡоралдары яһау менән шөғөлләнәләр.

Эҙләгәнем үҙебеҙҙә булған

Минең тимерселек менән ҡыҙыҡһынғанды һәм был турала тарихи мәғлүмәттәр эҙләгәнде ишетеп белгән Илмира Ғәбитова Маҡарҙа йәшәгән тимерсе ҡатын Шәһүрә тураһында хәбәр еткерҙе. Илмира апай байтаҡ йылдар Ишембай районы хакимиәтенең мәҙәниәт бүлегендә инструктор-методист булып эшләй. 1988 йылда Мәскәү Мәҙәниәт институтының Силәбеләге филиалында ситтән тороп уҡып, юғары белем дипломын ала.

Ғиззәтова Шәһүрә Мотиғулла ҡыҙы Башҡорт иле тарихында киң билдәле шәхестәр - Ҡарамышевтар нәҫеленән. 1906 йылда Маҡар ауылында тыуған.

МОСОЛМАН ДОНЪЯҺЫ

МӘҮЛИТ АЙЫ

Декабрь башынан 1438 һижри йылының рабиғел әүүәл айы башланды. Был айҙы халыҡта Мәүлит айы ла тип йөрөтәләр. Ул Бәйғәмбәребеҙ Мөхәммәт Мостафа салал-лаһу ғәләйһи үә сәлләм донъяға килгән ай. Миләди буйынса тыуған көнө - 570 йылдың 27 апреле, вафат булған көнө - 632 йылдың 8 июне.

Бәндәләрҙе бәләләрҙән ҡурсалап ҡалыу өсөн Аллаһ ергә әленән-әле үҙенең илселәрен ебәреп торған. Ошо илселәр араһында иң олоһо, иң һуңғыһы, бөтә булмыштарҙың әмире, яҡлаусыһы, күндәмлеккә илһам биреп тороусыһы - Мөхәммәт Мостафа саллал-лаһу ғәләйһи үә сәләм була.

Аллаһтың хаҡ хәбибе Мөхәммәт ғәләйһис-сәләм, Ҡәғбәтулланы емереп ташларға тип килгән Абраһа ғәскәре тармар ителгән Фил йылында, Рабиғел әүүәл айының 12-дә тыуа. Ғәрәптәр араһында үсмер сағынан уҡ Әхмәт, Мостафа, Ғабдулла, Әбүл-Ҡасим һәм тағы ла Әл-Әмин исемдәре менән билдәле бер зат була. Был исемдәрҙең һәр береһенең үҙ есеме, йәғни мәғәнәһе бар: Әхмәт менән Мөхәммәт- данлы йәки маҡтаулы; Мостафа - һайлап алынған; Ғабдулла - Аллаһтың камил бер ҡоло; Әбүл-Ҡасим Ҡасимдың атаһы тигәнде аңлата. Ғәрәптәр араһында бик тә затлы нәҫелдән булған бәнү Ҡинан ҡәүеменән тармаҡланып сыҡҡан Ҡорайыш ҡәүеменең Хашим ырыуында донъяға килә ул. Уның нәҫелендә бик алыҫтағы оло бабаларынан булған Хашим үҙ заманында Йәмән һәм Шам тарафтарында сауҙа эштәре алып бара. Хашимдың улы Ғәбделмоталлиб - Бәйғәмбәребеҙҙең олатаһы - Ибраһимдың һәм атабыҙ Әҙәмдең изге ғибәҙәтханаһы булып ҡалған Аллаһ йорто - Ҡәғбәтулланы күҙ-ҡолаҡ булып һаҡлап тотоусы һәм халыҡтарға зәмзәм һыуын өләшеп тороусы була. Аллаһ илсеһе тап ошо мөҡәддәс ғибәҙәтхана - Ҡәғбәтулла урынлашҡан Мәккәлә тыуа. Яҙмыш ҡушыуы менән булһа кәрәк, Бәйғәмбәребеҙ бына ошо изге ҡала Мәккә менән дә, хаж ҡылыу урындары менән дә идара иткән ҡәүемдә ҡараңғылыкты енеп, ҡаршылыҡтарҙы кисеп, донъяға нур таратыу өсөн килә.

Ислам динен ҡабул иткән замандан башлап беҙҙең атабабаларыбыҙ был айҙы ҙурлап байрам иткән. Был айҙың башынан аҙағына тиклем Ҡөрьән һәм мөнәжәттәр уҡыр, ислам тарихы, Бәйғәмбәребеҙҙең тормошо, күркәм холоҡтары, эшмәкәрлеге тураһында вәғәҙәр-нәсихәттәр һөйләр, Бәйғәмбәребеҙгә, уның өммәтенә салауаттар әйтер өсөн бер-береһен ҡунаҡҡа саҡырышҡандар. Шөкөр, ошо йола бөгөн дә тергеҙелә.

Бәйғәмбәребеҙҙең (с.ғ.в.) сәхәбәһе һәм беренсе хәлифә Әбү Бәкер "Бер дирһам булһа ла сарыф итеп, Мәүлит мәжлесе ойоштороған кеше сәғәҙәтле Йәннәттә минең янда булыр", - тигән. Үҙебеҙҙең атаҡлы ғалим Ризаитдин Фәхретдин былай тип яҙған: "Мәүлит мәжлесе ваҡытындағы ризыҡтан бәрәкәт булмаған бер генә осраҡ та юҡ. Әгәр ҙә Мәүлиткә тип әҙерләнгән ризыҡтың әҙ генә күләме башҡа ризыҡтар менән ҡатнашһа, уларҙы тәғәм итеп ҡулланған кеше гонаһтарҙан арыныр. Мәүлит доғаһы уҡылған һыу нур менән тулыр, кем дә булһа ул һыуҙы эскән икән, ул кеше ауырыу һәм сырхауҙарынан ҡотолор. Мәүлит ойоштороған аҡсаның бәрәкәте, башҡа аҡсалар менән ҡатнашып, ул аҡсаларға ла күсер".

Донъяның бөтә илдәрендә лә, элек башҡа диндә булғандар ҙа Исламды ҡабул итә, хаҡ юлды таба һәм Аллаһҡа яҡынлаша. Мәүлит көнөндә бына шул хәҡиҡәтте таныу, күреү, аңлау ҡыуаныслы күренеш. Мәүлит айы мөбәрәк булһын!

буйынса күпмелер ауыл ирҙәрен атырға алып сығалар (Йәнәһе лә, улар аҡтарҙы яҡыныраҡ күргәндәр, ярҙам иткәндәр...). Теҙеп ҡуйылған кешеләрҙең ғәйептәрен уҡып ишеттереп, тәүгеһен атып йығыу менән Ғилфан иҫһеҙ йығыла. Типкесләп тигәндәй аңына килтереп, ҡабат стройға баҫтырылған Ғилфанды яҡлап кемдер:

- Ул аҡтар ҙа, ҡыҙылдар ҙа яҡлы түгел. Бик яҡшы тимерсе генә. Бер кешегә лә тырнаҡ осондай ҙа зыяны тейгәне юҡ. Шул тиклем кешелекле әҙәм. Уны атыуҙан һеҙгә ни файҙа? Бар ауылды тере ҡулһыҙ ҡалдыраһығыҙ. Ебәрегеҙ уны! - тип үтенә. Ҡыҙыл командир дерелдәп саҡ тын алып, күгәренеп торған Ғилфанға ҡарап: - Был ысынлап та ни аҡ, ни ҡыҙыл түгел. Бары күгәренгән дерелдәүек, - тип, стройҙан сығарып ҡайтарып ебәрә.

Яңы ғына өйләнешкән Ғәлимйән менән Шәһүрәнең тормоштары ла революция һәм унан һуңғы аслыҡ-етешһеҙлек осорона тура килә. Тамаҡ туйҙырыу, балалар үҫтереү хәстәре уларҙы тирә-яҡ ауылдарға йөрөгән "күсмә тимерселәр" булырға ла мәжбүр итә. Теләйһеңме, юҡмы, тимерсе иреңә нисек тә булһа ярҙам итергә тырышаһың. Шәһүрә лә шулай ярҙам итеп бергә йөрөй, эшләшә торғас, был эштең айышына төшөнөп, нескәлектәрен аңлап, тамам тимерсегә әйләнә. Утыҙынсы йылдарҙа колхоздар, артель-ширҡәттәр барлыҡҡа килгән осорҙа Маҡарҙа ла леспромхоз ойошторолғас, Ғәлимйән унда тимерсе булып эшләй башлай. Ә йорттарының соланындағы бәләкәй тимерлектә Шәһүрә, күңеле тартҡанда, йә ауылдаштары һорауы буйынса, ваҡ тимерселек эштәрен башҡарған. Былар инде сәйнүктәр, сынаяҡ-шәшкеләр, ҡоршау, баҡыр һәм һары телле ҡумыҙҙар яһау, төрлө бысаҡ-ҡырғыстар һуғыу, биҙрә һәм башҡа тимер һауыттарҙы ямау - ҡурғашлап йәбештереү, ватылған йоҙаҡ-асҡыстарҙы йүнәтеү, күгән-элмәктәр яһау... Тимерсе эшләй алған бөтә әйберҙәрҙе һанап бөтөп буламы! (Ғарифйән ағай атаһының үҙе яһап алған "Алты атар нага" булыуы тураһында ла әйткәйне). Ауыл йорттарында әле 1970 йылдарға тиклем ҡоршалған сәйнүк, шәшкесынаяҡтарҙы күреп була ине. Сөнки улар әлеге кеүек "магазин тулы" ултырманылар. Шәшке ҡоршарға ла оҫталыҡ кәрәк. Бөтәһенең дә ҡулынан килмәй.

Һуғыш йылдарында...

1941 йылда Ғәлимйән тимерсене лә фронтҡа оҙаталар. 1943 йылда "Хәбәрһеҙ юғалды" тигән ҡара ҡағыҙ килә. Ике ир һәм бер ҡыҙ балалы булып тол ҡалған Шәһүрә яңынан тимерселек эшенә тотона. Леспромхозда ир кеше тимерсе булғанлыҡтан, ул бүтән төр эштәрҙә йөрөй. Эштән һуң, кистәрен, әлеге үҙенең соланындағы тимерлегендә тирә-яҡ ауылдарҙан килгәндәрҙең, йә ауылдаштарының һорауы буйынса төрлө тимерселек эштәрен башҡара. Оҫталыҡ даны ла тирә-йүнгә тарала. Уға хатта Белорет, Бөрйән яҡтарынан да теге йәки был әйберен йүнәтеүен, эшләп биреүен һорап, кешеләр килә. Һуғыш һәм унан һуңғы осорҙарҙа Белорет, Бөрйән яҡтарынан Стәрлетамаҡҡа баҙарға, йә дәүләт эштәре буйынса автомобиль, атлы ылауҙар йөрөй. Улар иһә боронғо Оло юл (Әбей батша юлы тиеп тә атала) өҫтөндә булған Маҡар аша үтәләр. Барышлай Шәһүрәгә йүнәттерергә килтергән әйберҙәрен ҡалдырып, эшләп биреүен үтенеп, һорау-йомоштарын әйтеп китәләр. Ҡайтышлай инде заказдарын алырға һуғылалар, башҡарылған йомоштары өсөн түләү итеп ташкүмер, тимер-ҡорос киҫәктәре, он-ярма һәм башҡа кәрәк-яраҡ ҡалдыралар. "Һөнәрле үлмәҫ" тигәнде үҙ иңендә аңлаған Шәһүрә әле үҫмер генә улдарын да тимерселек һөнәренә ылыҡтыра. "Мин иҫән саҡта күреп-өйрәнеп ҡалығыҙ!" тип өгөтләй уларҙы. Иң аслыҡ осор - 1943 йылда 11 йәшлек кенә оло улы Ғарифйән яҡын-тирә ауылдарҙа биҙрә-ялғаштар төпләп, һауыт-һабаларҙы ҡурғашлап йәбештереп, тамаҡ туйҙырып йөрөй.

Ауылдаштар хәтерләүенсә...

Бала сағында Шәһүрәләргә күрше булып йәшәгән Илмира апай уларға көн һайын тигәндәй кереп йөрөгән. "Миңә ул осорҙа 6 йәш кенә булһа ла, уның соланындағы тимерлеген бөгөнгөләй хәтерләйем", - тип һөйләне ул. Солан мөйөшөндә икмәк бешергән ҙур ауыл мейесенең көллөксәһеләй урыны уртаһында тимерлек усағы була. Шул усаҡҡа, кирбес аҫтынан, өсмөйөш формалы күректең мөштөгө тоташтырылған. Күрек үҙе аҫҡы һәм өҫкө таҡталарына ҡағылған тиренән яһалған. Өҫкө таҡтаһындағы тотҡасҡа бәйләнгән бау тапҡырына урынлаштырылған урҙаға беркетелгән сығыр аша аҫҡа төшөп тора. Бауҙың осона, үҙенең яурыны тәңгәлендә, йоморо тотҡас бәйләнгән. Мейес янында баҫып торған көйө, Шәһүрә апай әлеге тотҡаслы бауҙы аҫҡа тартып - ҡабат ебәреп, күректе эшләтә. Мейескә ҡаршы ғына ергә ҡаҙып ултыртылған йыуан бүкәнгә һандал (наковальня) беркетелгән була. Һандалы эргәһендәге тәпәш кенә, өҫтө тимерләнгән өҫтәлендә ҡыпһыуырҙары, сүкештәре ятҡан. Усаҡта аҡлыкүкле булып янған күмергә әлеге күреген эшләтеп һауа өрҙөргән. Күреге эшләгәндә ышылдап-бышылдап тора ине, тиеп хәтерләне Илмира апай. Быларҙан башҡа ла соланында эшендә кәрәк әйберҙәре, инструменттары байтаҡ була.

Ғарифйән ағайҙың хәтерләүенсә, әсәһе яһаған ҡумыҙҙары менән Әрметрәхим ауылынан Абдулла исемле алыпһатар Стәрле баҙарында һатыу итеп тә йөрөгән.

Бер уйлағанда, ирҙәр эше һаналған тимерселек һөнәре менән шөғөлләнгән ҡатынды ирҙәрҙәй көслө, мыҡты кәүҙәле, эре һөйәкле итеп күҙ алдына килтереп була. Ысынында иһә, Шәһүрә тимерсе физик көсө менән башҡа ҡатындарҙан айырылһа ла, буйһыны менән айырылмаған. Көндәлек тормошта йор һүҙле, шаян ҡылыҡлы була. Илмира апайҙың һөйләүенсә, ишектән килеп кереүе менән үҙенең мәҙәк-ҡыҙыҡ хәбәрҙәрен һөйләп, "эс ҡатырғансы" көлдөрөр булған. Табын-ҡунаҡтарҙа ҡумыҙҙа уйнап, таҡмаҡ әйтеп күңел күтәргән. Кәйефен боҙған, асыуын килтергәндәрҙе ирҙәрсә һүгеп, әрләп ултыртып та ҡуя алған.

Егерменсе йылдар аслығын, һуғыш ғазаптарын үҙ иңендә, йөрәгендә кисергән ҡатын донъяға, имен тормошҡа һөйөнөп йәшәй. Үҙенең балалары (Нәғимә, Ғарифйән, Ғәзиз) башлыкүҙле булып бөткәс, 1962 йылда ҡабаттан тормошҡа сығып (Маҡар ауылы Кашафетдин Йомағужинға), ғүмеренең аҙағынаса (1980 й.) Ишембай ҡалаһында йәшәй.

Рәдис ДУСАЛИН,
Маҡар ауылы дауаханаһы табибы.

УҢЫШ ҠАҘАН

ҮҘ-ҮҘЕҢӘ ЫШАНЫУҘЫҢ ТӨП СЕРҘӘРЕ

Ваҡыт - тиран түгел, ҡорал

Музыкант үҙенең уйын ҡоралын ихтирам иткән кеүек, һеҙ ваҡытты ихтирам итергә өйрәнергә тейешһегеҙ. Ваҡытты киндер итеп түгел, ә ҡылҡәләм итеп ҡарағыҙ. Уның һәр бер ҡағылыуы һеҙ булдырырға теләгән картинаға бер төҫ өҫтәй. Үҙегеҙгә бирелгән һайлау азатлығын аңлағыҙ һәм ваҡыттан ҡурҡмағыҙ, ә уны баһаларға өйрәнегеҙ. Икенсе төрлө әйткәндә, нимә эшләйһегеҙ, шуны эшләгеҙ, сөнки ваҡытты үҙ маҡсатығыҙҙа һәм үҙегеҙҙең именлек өсөн файҙаланаһығыҙ. Әгәр ҙур һөҙөмтә менән файҙаланырға теләмәйһегеҙ икән, уны планлаштырыуҙан фәтеүә юҡ.

Ваҡытты һөҙөмтәле файҙаланыу күп осраҡта өҫтөнлөктәрҙе ҡуя белеүҙән тора. Иң ябай, әммә уңышлы ҡарарҙарҙың береһе - һәр көн йоҡо алдынан иртәгә эшләнәсәк иң мөһим алты эште яҙыу. Исемлек төҙөгәс, уның пункттарын өҫтөнлөк буйынса урынлаштырығыҙ. Эштәрҙе башҡарыу эҙмә-эҙлелеге буйынса яҙғас, һеҙҙе ҡәнәғәтләнеү тойғоһо солғап алыр. Һәр тамамланған эш икенсеһен башҡарыуҙы еңеләйтер.

Һәр сәғәтте үҙең өсөн файҙалы итеп үткәреү - бик шәп аҡыл күнекмәһе, сөнки ул кисекмәҫтән эшләнергә тейешле пункттарҙың мөһимлеге тураһында етди уйланырға мәжбүр итә. Былдай яҡынса баһа әһәмиәтлене әһәмиәтһеҙҙән айырырға ярҙам итә, бүленгән ваҡыт менән сағыштырып та булмаған награда килтерә. Боронғо ҡытай мәҡәле: "Меңәр саҡрымға һуҙылған сәйәхәт беренсе аҙымдан башлана", - ти.

Һеҙ хәрәкәт итә башларға ғына түгел, ә алға барыуҙы дауам итергә лә тейешһегеҙ. Ваҡыт менән һөҙөмтәле идара итеү ҡайҙалыр ашығырға кәрәк тигәнде аңлатмай. Шундай кешеләр бар - улар һәр ваҡыт ҡайҙалыр ашыға, әммә шул уҡ ваҡытта тормош юлынан тыныс һәм яй ғына барыусыларҙан артыҡ бер нәмә лә эшләмәй. Ҡасан һуңғы тапҡыр "ваҡытты экономияларға" теләгәнегеҙҙе иҫләйһегеҙме? Экономияланған ваҡытығыҙҙа нимә эшләнегеҙ? Уны үҙегеҙгә кәрәк ваҡытҡа тиклем һалып ҡуйҙығыҙмы? Эш шунда: ваҡытты файҙаланып була, уны экономиялау мөмкин түгел.

Ваҡытты һөҙөмтәле файҙаланыу уны әлеге мәлдә нисек файҙаланыуығыҙҙы аңлаған мәлдән башлана. Тормошоғоҙға анализ яһағыҙ һәм уға ниндәй үҙгәрештәр индерергә мөмкин икәнлеген уйлағыҙ.

Тәүҙә оҡшамаған эштәр менән булышығыҙ. Был осраҡта тырышып һәм тиҙерәк эшләйәсәкһегеҙ, сөнки алда ятҡан шөғөлөгөҙ көтә бит.

Төрлө ритмдары булған Йыһанда йәшәгәнлектән, тәнебеҙ һәм аңыбыҙ ғәмәлдәрҙе ҡабатлау ритмына эйәрергә әҙер. Ваҡыт менән идара итеү процесында даимилыҡты күңелһеҙ, ҡыҙыҡ булмаған һәм мәжбүри бурыс тип ҡарамағыҙ. Уның тураһында музыкаға айырым бер аһәң биреүсе ритм тип уйлағыҙ. Тормош мелодияһы ритмында йәшәргә тырышығыҙ, уның тактында хәрәкәтләнегеҙ. Был яҙмаларҙың төп бурысы - тормошоғоҙҙоң ваҡытынан ҡәнәғәтлек алыу өсөн һеҙҙә ышаныс формалаштырыу.

Роберт ЭНТОНИ.
(Дауамы бар).

МӨҒЖИЗӘЛЕ ДОНЪЯ

ХӨРӘФӘТИ ХИКӘЙӘЛӘР,

йәки йәнәшәбеҙҙә кемдәр йәшәй?

Тағы ла пәрейҙәр тураһында

Мосолман пәрейҙәренең кешегә осрауын ишеткәнем бар ине. Ышанмаһам - ышанмаҫ инем, әммә үҙ ғүмеремдә ике тапҡыр осраттым уларҙы. Кешегә үҙ ғүмерендә улар өс тапҡыр осрай, тиҙәр. Йәшәргә насип булһа, миңә тағы ла бер тапҡыр осрарға тейештәр әле.

Йәш саҡта депутат булып йөрөнөм мин. Бер мәл Үтәктә йыйылышта ҡатнашып, ҡайтып килә инем. Этаҫҡан тауына менәрәк кешеләр тауышы, шау-шыу ишетелде. Был кешеләрҙе ҡыуып етәйем әле, иптәш булырҙар, тип, шәберәк атлап киләм. Тауыштар яҡыная, асығыраҡ ишетелә башланы. Гармунда уйнайҙар, ҡушылып йырлайҙар. Тик гел йырҙың яртыһын ғына йырлайҙар. Йырлап туҡтайҙар ҙа көлөшәләр.

Кемдәр икән былар, тип ҡыҙыҡһынып, уларҙы ҡыуып етәйем тип, йүгерә башланым. Йырлаған, көлөшкән тауыштар эргәлә генә, тик бер нәмә лә күрмәйем. Шунан һуң ғына эштең нимәлә икәнен аңлап алдым. Хәҙер инде яйлап-яйлап ҡына артҡа ҡалдым һәм үҙ юлымды тегеләрҙән алыҫтараҡ дауам иттем. Сумған күленә етәрәк, улар һулға боролоп инеп киттеләр, мин уңдан ауыл яғына ҡарай атланым.

Икенсе юлы ла уларҙы шул уҡ Сумған күле эргәһендә осраттым. Шул тирәлә бесән эшләп йөрөй инем. Һыйыр мөңгөрәгән, ат кешнәгән, бала-саға илаған, ҡый-ҡыулап мал ҡыуған тауыш, арба шығырлауы алыҫтан яҡынайып килеп, эргәлә генә ишетелә башланы. Колхоз малын ҡыуалар микән мәлһеҙ ваҡытта, тип, аптырай биреберәк ҡуйҙым. Тауыштар янымдан үтә башланы, ләкин үҙем бер нәмә күрмәйем. Пәрейҙәр күсәлер, тигән фекергә килдем. Ҡасманым, ҡыбырламаным, белгән доғамды уҡып, тороп ҡалдым. Аҙаҡ тауыштар алыҫая барып, күл артындағы тау битләүен ҡыялатып, урман эсенә инеп юғалды.

Рауил АСИҒОЛОВ.
(Дауамы бар).

12 ДЕКАБРЯ ПОНЕДЕЛЬНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.10 "Контрольная закупка".
09.40 "Женский журнал".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55, 03.15 "Модный приговор".
12.00 Новости.
12.15 "Про любовь" (16+).
13.20, 14.15, 15.15, 0125 "Время покажет" (16+).
14.00 Новости.
15.00 Новости (с субтитрами).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
17.00, 02.15, 03.05 "Наедине со всеми" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.45 "Давай поженимся!" (16+).
19.50 "Пусть говорят" (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Обратная сторона Луны". Новый сезон. 9-10-я серии. Детективный сериал (16+).
23.40 "Вечерний Ургант" (16+).
00.10 "Познер" (16+).
01.10 Ночные новости.
03.00 Новости.
04.15 "Контрольная закупка".

РОССИЯ 1
05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном" (12+).
11.00 "Вести".
11.40 "Вести-Башкортостан".
11.55, 01.25 "Сваты". Комедийный сериал (12+).
14.00 "Вести".
14.40 "Вести-Башкортостан".
14.55 "Тайны следствия". Детективный сериал (12+).
17.00 "Вести".
17.20 "Вести-Башкортостан".
17.40 "Прямой эфир". Ток-шоу (16+).
18.50 "60 минут". Ток-шоу (12+).
20.00 "Вести".
20.45 "Вести-Башкортостан".
21.00 "Тайны следствия". "С чистого листа". 2 серии. Детективный сериал (12+).
22.55 "Вечер с Владимиром Соловьевым" (12+).
03.30 "Дар". Сериал (12+).

БСТ
07.00 "Сәләм" (12+).
10.00"Континуум". Сериал (16+).
11.00 Новости недели.
11.45 "Специальный репортаж" (12+).
12.00 "Счастливый час".
13.00 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).
14.00 "Үткән гүмер" (12+).
14.30, 18.30, 22.45 Новости (на башк. яз.).
14.45, 16.45, 19.00, 21.00 "Интервью" (12+).
15.00 "Наука 102" (6+).
15.30 "Алиса знает что делать".
16.00 "Гора новостей".
16.15 "Перекличка" (6+).
16.30, 17.30, 21.30 Новости.
17.15, 20.45 "Полезные новости" (12+).
17.45 "Красная кнопка" (16+).
19.15 "Бай бакса" (12+).
19.45 "Сәңгелдәк".
20.00 "Телецентр".
22.00 "Спортбар" (12+).
23.15 "Сокровище серебряного озера". Худ. фильм (12+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).
01.45 "Бәхетнамә" (6+).
02.45 Т.Миннуллин. "Среда, среда" (12+).

13 ДЕКАБРЯ ВТОРНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.10 "Контрольная закупка".
09.40 "Женский журнал".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55, 03.20 "Модный приговор".
12.00 Новости.
12.15 "Про любовь" (12+).
13.20, 14.15, 15.15, 00.30 "Время покажет" (16+).
14.00 Новости.
15.00 Новости (с субтитрами).
16.00, 02.20, 03.05 "Мужское/Женское" (16+).
17.00, 01.20 "Наедине со всеми" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.45 "Давай поженимся!" (16+).
19.50 "Пусть говорят" (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Обратная сторона Луны". 11-я и 12-я серии (16+).
23.40 "Вечерний Ургант" (16+).
00.15 Ночные новости.
03.00 Новости.
04.20 "Контрольная закупка".

РОССИЯ 1
05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном" (12+).
11.00 "Вести".
11.40 "Вести-Башкортостан".
11.55, 01.25 "Сваты". Комедийный сериал (12+).
14.00 "Вести".
14.40 "Вести-Башкортостан".
14.55 "Тайны следствия". Детективный сериал (12+).
17.00 "Вести".
17.20 "Вести-Башкортостан".
17.40 "Прямой эфир" (16+).
18.50 "60 минут" (12+).
20.00 "Вести".
20.45 "Вести-Башкортостан".
21.00 "Тайны следствия-16". "Мальчик со скрипкой". 2 серии. Сериал (12+).
22.55 "Вечер с Владимиром Соловьевым" (12+).
03.30 "Дар". Драматический сериал (12+).

БСТ
07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Континуум". Сериал (16+).
11.00 "Следопыт" (12+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости.
11.45 "Малый бизнес" (12+).
12.00 "Счастливый час".
13.00 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).
14.00 "Күңелем моңдары" (12+).
14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
14.45, 16.45, 19.00, 21.00 "Интервью" (12+).
15.00 "Дорога к храму" (12+).
15.30 "Алиса знает что делать".
16.00 "Гора новостей".
16.15 "Семәр".
17.15 "Криминальный спектр" (16+).
17.45 "Дознание" (16+).
18.15 "Полезные новости" (12+).
19.15 "Үткән гүмер" (12+).
19.45 "Сәңгелдәк".
20.00 "Телецентр".
20.45 "Деловой Башкортостан" (12+).
22.00 "Уфимское "Времечко".
23.00 "Криминальная фишка от Генри". Худ. фильм (18+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).
01.30 "Бәхетнамә"
02.30 Р.Солнцев. "Наш одуванчик" (12+).

14 ДЕКАБРЯ СРЕДА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.10, 04.05 "Контрольная закупка".
09.40 "Женский журнал".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.00 Новости.
12.15 "Про любовь" (16+).
13.20, 14.15, 15.15, 01.20 "Время покажет" (16+).
14.00 Новости.
15.00 Новости (с субтитрами).
16.00, 03.15 "Мужское/Женское" (16+).
17.00, 02.10, 03.05 "Наедине со всеми" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.45 "Давай поженимся!" (16+).
19.50 "Пусть говорят". Ток-шоу (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Обратная сторона Луны". 13-я и 14-я серии (16+).
00.30 "Вечерний Ургант" (16+).
01.05 Ночные новости.
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".
11.00 "Вести".
11.40 "Вести-Башкортостан".
11.55, 01.25 "Сваты". Комедийный сериал (12+).
14.00 "Вести".
14.40 "Вести-Башкортостан".
14.55 "Тайны следствия". Детективный сериал (12+).
17.00 "Вести".
17.20 "Вести-Башкортостан".
17.40 "Прямой эфир" (16+).
18.50 "60 минут" (12+).
20.00 "Вести".
20.45 "Вести-Башкортостан".
21.00 "Тайны следствия". "Верное средство". 2 серии. Детективный сериал (12+).
22.55 "Вечер с Владимиром Соловьевым" (12+).
03.30 "Дар". Сериал (12+).

БСТ
07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Континуум". Сериал (16+).
11.00 "Наука 102" (6+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости.
11.45 "Криминальный спектр" (16+).
12.00 "Счастливый час".
13.00 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).
14.00 "Тәмле" (12+).
14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
14.45, 16.45, 19.00 "Интервью" (12+).
15.00 "Следопыт" (12+).
15.30 "Алиса знает что делать".
16.00 "Гора новостей".
16.15 "Физра" (6+).
17.15 "Квадратный метр", "Телелавка" (12+).
17.45 "Это мы!" (12+).
18.15, 20.45 "Полезные новости" (12+).
19.15 "Автограф" (12+).
19.45 "Сәңгелдәк".
20.00 "Телецентр".
21.00 "Власть отвечает".
22.00 "Историческая среда" (12+).
23.00 "Письма к Джульетте". Худ. фильм (12+).
По окончании: Новости (на башк. яз.) (16+).
01.15 "Бәхетнамә" (12+).
02.15 Р.Каюмов. "Наследство" (12+).

15 ДЕКАБРЯ 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, 02.35, 03.05 "Модный приговор".
12.00 Новости.
12.15 "Про любовь" (16+).
13.20, 14.15, 15.15, 00.10 "Время покажет" (16+).
14.00 Новости.
15.00 Новости (с субтитрами).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
17.00, 01.45 "Наедине со всеми" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.35 "Обратная сторона Луны". 15-16-я, заключительная, серии (16+).
20.30 "Время".
21.00 Кубок Первого канала по хоккею 2016. Сборная России - сборная Швеции. Прямой эфир.
23.00 Ночные новости.
23.15 "На ночь глядя" (16+).
03.00 Новости.
03.40 "Мужское/Женское" (16+).

РОССИЯ 1
05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном". Ток-шоу.
11.00 "Вести".
11.40 "Вести-Башкортостан".
11.55 "Тайны следствия". Детективный сериал (12+).
13.00 "Вести".
14.00 Разговор с Председателем Правительства РФ Дмитрием Медведевым.
15.30 "Вести".
16.40 "Тайны следствия". Детективный сериал (12+).
17.40 "Прямой эфир". Ток-шоу (16+).
18.50 "60 минут". Ток-шоу (12+).
20.00 "Вести".
20.45 "Вести-Башкортостан".
21.00 "Тайны следствия". "Короткое замыкание". 2 серии. Детективный сериал (12+).
22.55 "Поединок". Программа Владимира Соловьева (12+).
00.55 "Сваты". Комедийные сериал (12+).
03.00 "Дар". Драматический сериал (12+).

БСТ
07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Континуум". Сериал (16+).
11.00 "Моя планета Башкортостан" (12+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости.
11.45 "Современник" (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.).
14.45, 16.45, 19.00 "Интервью" (12+).
15.00 "Малый бизнес" (12+).
15.15 "ДОСААФ: испытано на себе" (12+).
15.30 "Алиса знает что делать".
16.00 "Гора новостей".
16.15 "Йырлы кәрәз".
17.15 "Криминальный спектр" (16+).
17.45 "Клио" (12+).
19.15 "Башкорттар" (6+).
19.45 "Сәңгелдәк".
20.00 "Телецентр".
20.45 "Полезные новости" (12+).
22.00 "Уфимское "Времечко".
23.00 "Я, Алекс Кросс". Худ. фильм (18+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).
01.15 "Бәхетнамә" (12+).
02.15 С.Лобозеров. "Кавардак" (12+).

16 ДЕКАБРЯ ПЯТНИЦА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.10 "Контрольная закупка".
09.40 "Женский журнал".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.00 Новости.
12.15 "Про любовь" (16+).
13.20, 14.15, 15.15, 04.00 "Время покажет" (16+).
14.00 Новости.
15.00 Новости (с субтитрами).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
17.00 "Жди меня" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.45 "Угадай мелодию".
19.20 "Сегодня вечером" (16+).
20.30 "Время".
21.00 Кубок Первого канала по хоккею 2016. Сборная России - сборная Чехии. Прямой эфир.
23.30 "Голос". "Новый сезон". Музыкальный конкурс (12+).
01.45 "Вечерний Ургант" (16+).
02.30 "Хичкок/Трюффо". Док. фильм (16+).
04.50 "Контрольная закупка".

РОССИЯ 1
05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном". Ток-шоу.
11.00 "Вести".
11.40 "Вести-Башкортостан".
11.55, 01.10 "Сваты". Комедийный сериал (16+).
14.00 "Вести".
14.40 "Вести-Башкортостан".
14.55 "Тайны следствия". Детективный сериал (12+).
17.00 "Вести".
17.20 "Вести-ПФО".
17.40 "Прямой эфир". Ток-шоу (16+).
18.50 "60 минут". Ток-шоу (12+).
20.00 "Вести".
20.45 "Вести-Башкортостан".
21.00 "Юморина" (12+).
23.15 "Не говори мне "Прощай!" Криминальная драма (12+).
03.20 "Дар". Комедийный сериал (12+).

БСТ
07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Континуум". Сериал (16+).
11.00 "Это мы!" (6+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости.
11.45 "Криминальный спектр" (16+).
12.00 "Телелавка" (12+).
12.15 "Хочу верить в чудеса" (12+).
13.00 "Млечный путь" (12+).
14.00 "Хазина" (6+).
14.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
14.45 "Бала-сага" (6+).
15.30 "Сулпылар".
16.00 "Гора новостей".
16.15 "Зеркальце".
16.45 "Власть отвечает" (12+).
17.15 "Квадратный метр", "Телелавка" (12+).
17.45 "Специальный репортаж" (12+).
18.00 "Йома".
18.25 Хоккей. МХЛ. "Толпар" (Уфа) - "Ирбис" (Казань).
21.00 "Аль-Фатиха" (6+).
22.00 "Наука 102" (6+).
23.00 "Ромовый дневник". Худ. фильм (18+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).
01.30 М.Буранғолов. "Шәүрәкәй" (12+).
03.15 "Странник" (12+).

17 ДЕКАБРЯ СУББОТА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.30, 06.10 "Наедине со всеми" (16+).
06.00 Новости.
06.35 "Гарфилд: история двух кошечек". Худ. фильм.
08.00 "Играй, гармонь любимая!"
08.45 "Смешарики. Новые приключения".
09.00 "Умницы и умники" (12+).
09.45 "Слово пастыря".
10.00 Новости.
10.15 Юрий Никулин. Великий смешной" (12+).
11.20 "Смак" (12+).
12.00 Новости (с субтитрами).
12.20 "Идеальный ремонт".
13.20 "На 10 лет моложе" (16+).
14.10 "Ко мне, Мухтар". Худ. фильм.
15.50 "Юрий Никулин. Великий смешной" (12+).
16.50 "Кто хочет стать миллионером?" с Дмитрием Дибровым" (12+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.20 "Ледниковый период".
21.00 "Время".
21.20 "Голос" (12+).
23.35 "МаксимМаксим" (16+).
00.45 Кубок Первого канала по хоккею 2016. Сборная Финляндии - сборная Швеции.
02.35 "Игра в прятки". Худ. фильм (16+).
04.30 "Модный приговор".

РОССИЯ 1
04.50 "Испытание верности". Худ. фильм.
07.05 "Диалоги о животных".
08.00 "Вести-Башкортостан".
08.20 "Говорит и показывает Уфа" (12+).
09.20 "Сто к одному". Телеигра.
10.10 "Семейный альбом" (12+).
11.00 "Вести".
11.20 "Вести-Башкортостан".
11.40 "Юмор! Юмор! Юмор!" (16+).
14.00 "Вести".
14.20 "Холодное блюдо". 4 серии. Драматический сериал (12+).
18.00 Юбилейный вечер Виктора Дробыша.
20.00 "Вести в субботу".
21.00 "Подсадная утка". Драма (12+).
01.00 "Везучая". Мелодрама (12+).
03.00 "Марш Турецкого". Сериал (12+).

БСТ
07.00, 12.30, 18.30 Новости (на башк. яз.).
07.15 "Доброе утро!"
08.00 "Речной патруль".
10.00 "Здоровое решение" (12+).
10.00 "Аль-Фатиха" (6+).
10.30 "Большой чемодан" (6+).
11.15 "Клио" (6+).
12.00 "Следопыт" (12+).
13.00 "Бай" (12+).
13.30 "Автограф" (12+).
14.00 "Дарю песню" (12+).
16.00 "Байык-2016" (12+).
17.00 КВН. Межрегиональная лига "Уфа". Полуфинал (12+).
19.00 "Вопрос+Ответ=Портрет" (6+).
19.45 "Сәңгелдәк".
20.00 "Колесо времени" (12+).
21.00 "Замандаш" (6+).
21.15 "Полезные новости" (12+).
21.30 Новости.
22.00 "Мистический Башкортостан" (12+).
22.30 Новости недели (на башк. яз.).
23.00 "Башкорт йыры" представляет…" (12+).
23.45 "Время ведьм". Худ. фильм (18+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).
02.00 Н.Абкадыров. "Последнее море Чингисхана" (12+).
03.45 "Весело живем" (12+).

18 ДЕКАБРЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.30, 06.10 "Наедине со всеми" (16+).
06.00 Новости.
06.35 "Ко мне, Мухтар!" Худ. фильм.
08.10 "Смешарики. ПИН-код".
08.20 "Часовой" (12+).
08.55 "Здоровье" (16+).
10.00 Новости.
10.15 "Непутевые заметки" с Дм. Крыловым" (12+).
10.35 "Пока все дома".
11.25 "Фазенда".
12.00 Новости (с субтитрами).
12.20 "Открытие Китая".
12.55 "Теория заговора" (16+).
13.55 "Красная машина". Фильм-интервью Вячеслава Фетисова (12+).
15.25 Концерт Кристины Орбакайте.
167.05 "Лучше всех!"
19.00 Кубок Первого канала по хоккею 2016. Сборная России - сборная Финляндии. Прямой эфир.
21.10 "Воскресное "Время".
22.40 "Что? Где? Когда?" Зимняя серия игр.
23.50 Кубок Первого канала по хоккею 2016. Сборная Чехии - сборная Швеции. Прямой эфир.
0140 "Привет семье!" Худ. фильм (12+).
03.35 "Модный приговор".

РОССИЯ 1
05.00 "Доченька моя". Худ. фильм (12+).
07.00 "Мультутро "Маша и Медведь".
07.30 "Сам себе режиссер".
08.20, 03.45 "Смехопанорама" Евгения Петросяна.
08.50 "Утренняя почта".
09.30 "Сто к одному". Телеигра.
10.20 "Вести-Башкортостан. События недели".
11.00 "Вести".
11.20 "Смеяться разрешается".
14.00 "Вести".
14.20 "Спасенная любовь". 4 серии. Мелодраматический сериал (12+).
17.00 "Кастинг Всероссийского открытого телевизионного конкурса юных талантов "Синяя птица".
18.00 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов "Синяя птица".
20.00 "Вести недели".
22.00 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым" (12+).
00.30 "Александр Солженицын. Жизнь не по лжи". Фильм Сергея Мирошниченко" (12+).
01.40 "Без следа". Сериал (12+).

БСТ
07.00 Новости (на башк. яз.).
07.15 "Доброе утро!"
08.00 "Приключения Папируса" (0+).
09.00 "Йома".
09.30 "Бай бакса" (12+).
10.00 "Физра" (6+).
10.15 "Перекличка" (6+).
10.30 "Гора новостей" (6+).
10.45 "Ал да гөл" (6+).
11.00 "Сулпылар" (0+).
11.30 "Байтус" (6+).
11.45 "Алтын тирмә".
12.30 Новости недели (на башк. яз.) (12+).
13.00 "Тәмле" (12+).
13.30 "Башкорттар" (6+).
14.00 "Дарю песню" (12+).
15.30 "Автограф" (12+).
16.00 "Дорога к храму".
16.30 "Историческая среда" (12+).
17.00 КВН. Межрегиональная лига "Уфа". Финал (12+).
18.45 "Вестник "ГазпромтрансгазУфа" (12+).
19.00 "Бизнес-обзор" (12+).
19.30 "Это мы!" (6+).
20.00 "Байык-2016" (12+).
21.00 "Дознание" (16+).
21.30 Новости недели.
22.15 "Специальный репортаж" (12+).
22.30 "Красная кнопка" (16+).
23.15 "Вечер.com" (12+).
24.00 "Свидание с джазом" (12+).
01.00 "Лавлэйс". Худ. фильм (18+).
03.15 Г.Шафиков. "Черный иноходец" (12+).

СӘНҒӘТ ЯҢЫЛЫҠТАРЫ

ДУМБЫРАБЫҘ ҘА, ҠЫЛ ҠУМЫҘ ҘА БАР

Х. Әхмәтов исемендәге Башҡорт дәүләт филармонияһында "Аманат" Башҡорт халыҡ уйын ҡоралдарында уйнаусылар араһында республика конкурсы уҙҙы. Зәһир Исмәғилевтың тыуыуына 100 йыл тулыуға арналған сараны БР Мәҙәниәт министрлығы, Башҡорт дәүләт филармонияһы һәм З. Исмәғилев исемендәге Өфө дәүләт сәнғәт институты ойошторҙо.

Бәйгенең төп үҙенсәлеге шунда - был сарала балалар музыка мәктәбе, балалар сәнғәт мәктәбе, балалар ижад йорто һәм мәктәп түңәрәктәре тәрбиәләнеүселәре лә, урта махсус уҡыу йорттары һәм Өфө дәүләт сәнғәт институты студенттары ла, профессиональ башҡарыусылар ҙа ҡатнаша алды. Шуға ла енеүселәр өс йәш төркөмөндә билдәләнде. Думбыра һәм ҡыл ҡумыҙҙа уйнаусы айырым ҡатнашыусыларҙың һаны 50-нән ашып китһә, ансамблдәрҙә барыһы 100-ҙән ашыу музыкант сығыш яһаны. Баһалама ағзалары билдәләүенсә, хәҙер ҡурай һәм ҡумыҙ менән бер рәттән, думбыра менән ҡыл ҡумыҙға күберәк иғтибар бүлеү һәм уларҙы популярлаштырыу кәрәк. "Думбыра менән ҡыл ҡумыҙ үткән быуаттың 90-сы йылдары башынан алып сәнғәт училищеһында һәм сәнғәт институтында өйрәнелә, Халыҡ уйын ҡоралдары оркестры эшләп килә. Шуға ла думбыра һәм ҡыл ҡумыҙ уйнаусылар араһында бәйге ойоштороу мәле етте", - тип иҫәпләй Азат Айытҡолов. Был өлкәлә хәл ителәһе проблемалар тураһында ла һөйләшеүҙәр булды. Мәҫәлән, билдәле думбырасы Гүзәл Үмәрғәлина иҫәпләүенсә, музыка ҡоралдары етешмәүе һәм матди сығымдарҙың ҙур булыуы музыканттарҙың бәкәленә һуға. Сабир Әбхәлимов әйтеүенсә, 1990 йылдарҙа тергеҙелгән тәүге думбыралар металл ҡылдар менән, уларҙа медиатор ярҙамында ғына уйнап була. Традицион башҡарыуҙы тергеҙеү өсөн нейлон ҡыллы инструменттар һәм уларҙа бармаҡтар менән уйнап өйрәнергә кәрәк.

Бәйгенең Гран-приһы "Мираҫ" фольклор ансамбле оркестры солисы Зәлиә Гәниәтуллинаға (ҡыл ҡумыҙ) тапшырылды. Беренсе урынға ҡыл ҡумыҙсылар Альмира Бәширова менән Миңлегөл Солтанбаева (бәләкәй һәм өлкән төркөмдә), думбырасылар Заһиҙә Шәһәрғәзина (бәләкәй төркөм), Гөлфиә Һөйөндөкова (урта төркөм), Айрат Нәзиров (өлкән төркөм) сыҡты. Ансамблдәр араһында беренсе урын Өфө сәнғәт училищеһына тапшырылды.

"УЙНА, МОҢЛО ГАРМУН"

14 декабрҙә "Уйна, моңло гармун" Республика байрамы үтәсәк. Ул Республика Башлығы грантын тормошҡа ашырыу сиктәрендә ойошторола.

Был байрамға республиканан оҫта гармунсылар йыйыласаҡ, көҙ айҙарында урындарҙа һайлап алып турҙары үткән дә инде. "Уйна, моңло гармун" байрамы программаһында төрлө халыҡ көйҙәре, таҡмаҡтар башҡарыу ҡаралған. Ауырғазы, Балтас, Борай, Илеш, Күгәрсен, Учалы, Шишмә, Миәкә, Бөрйән, Ҡалтасы, Дүртөйлө, Мишкә райондары, Өфө, Бөрө ҡалалары гармунсылары Х. Әхмәтов исемендәге Башҡорт дәүләт филармонияһы сәхнәһендә сығыш яһаясаҡ. Сараны Мәҙәниәт министрлығы, Республика халыҡ ижады үҙәге, Башҡорт дәүләт филармонияһы һәм район хакимиәттәре ойоштора.

"БАЙЫҠ" ИҢ-ИҢДӘРҘЕ АСЫҠЛАЙ

12 декабрҙә "Башҡортостан" дәүләт концерт залында "Байыҡ" башҡорт бейеүен башҡарыусыларҙың республика телевизион конкурсының гала-концерты үтә.

Башҡортостан юлдаш телеканалының матбуғат секретары Люциә Дәүлиева әйтеүенсә, гала-концертҡа "Сибай" халыҡ бейеүҙәре ансамбле, Стәрлетамаҡ дәүләт филармонияһының бейеү театры, Учалы филармонияһының "Уралтау" бейеү ансамбле, шулай уҡ Төньяҡ Осетия-Алания, Хакасия, Абхазия, Чечня, Санкт-Петербург, Ярославлдән ҡунаҡтар саҡырылған.

- "Байыҡ" конкурсы ойошторолғандан алып Башҡортостан юлдаш телеканалында иң популяр проектҡа әүерелде, - тине проекттың авторы һәм продюсеры Рита Өмөтбаева. - Йыл һайын ойоштороу комитетына 500-ҙән ашыу гариза килә. Әммә уларҙың иң яҡшылары ғына финалға сыға. Һайлап алыу турҙары йыл буйына бара.

"Байыҡ" телевизион конкурсы 2008 йылда башҡорт халҡының мәҙәни һәм рухи мираҫын һаҡлау, халыҡ ижадын популярлаштырыу, ижади йәштәрҙең халыҡ бейеүҙәренә ҡыҙыҡһыныуын арттырыу маҡсатында ойошторола. Аҙна һайын республиканың төп телеканалы башҡорт бейеүҙәрен яратҡан тамашасыларҙы телевизор экраны алдына йыя. Телевизор ҡараусыларҙан тыш, бейеүселәрҙе жюри ағзалары ла баһалай. Уның составында танылған артистар һәм ижади эшмәкәрҙәр эшләй. Йыл һайын бәйгенең финалында сит илдән ҡунаҡтар ҙа ҡатнаша.

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1438 һижри йыл.

Декабрь (Рабиғел әүүәл)	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Аҡшам намаҙы	Йәстү намаҙы
12 (12) дүшәмбе	8:03	9:33	13:30	15:16	16:46	18:16
13 (13) шишәмбе	8:04	9:34	13:30	15:16	16:46	18:16
14 (14) шаршамбы	8:05	9:35	13:30	15:16	16:46	18:16
15 (15) кесе йома	8:06	9:36	13:30	15:16	16:46	18:16
16 (16) йома	8:07	9:37	13:30	15:16	16:46	18:16
17 (17) шәмбе	8:07	9:37	13:30	15:16	16:46	18:16
18 (18) йәкшәмбе	8:08	9:38	13:30	15:17	16:47	18:17

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

ХОККЕЙ

ЕҢЕҮСЕНЕ...

буллиттар билдәләне

"Салауат Юлаев" хоккей клубы ситтә өс уйын уҙғарып, Өфөгә әйләнеп ҡайтты. Юлаевсылар бер-бер артлы ике "Динамо" менән көс һынашып, "Йокерит"та ҡунаҡта булып, үҙ боҙонда "Куньлунь Ред Стар" хоккей командаһын ҡабул итте.

Минскиҙың "Динамо"һы, Риганың хоккей клубы кеүек үк, ҡунаҡтар ҡыҫымына ҡаршы тора алманы. Осрашыуҙың 11-се минутында юлаевсылар уйын иҫәбен асты. Икенсе осор бер командаға ла мәрәй килтермәне. Һуңғы 20 минутлыҡта "Салауат Юлаев" егеттәре тағы бер, ә хужалар ике гол кертеү яйын тапты. Тигеҙ иҫәп менән тамамланған төп уйын ваҡытын алыштырған өҫтәмә минуттар ҙа матч еңеүсеһен асыҡламаны. Буллит буйынса юлаевсылар көслөрәк булып сыҡты. Максим Майоровтың голы Өфө командаһына еңеү ауларға мөмкинлек бирҙе. Уйын һөҙөмтәһе 2:3.

"Йокерит" менән осрашыуҙа ла еңеүсе буллиттар серияһы ярҙамында билдәләнде. Матчтың тәүге минуттарында уҡ хужалар күпселектә ҡалыуҙарын оҫта файҙаланып, ҡунаҡтар ҡапҡаһына гол оҙатты. Юлаевсылар тик икенсе осорҙоң аҙағында ғына иҫәпте тигеҙләүгә өлгөштө. Өсөнсө осор һәм овертайм командаларға мәрәй килтермәне. Буллиттар серияһында иһә уңыш "Йокерит"ҡа йылмайҙы. Осрашыу 2:1 иҫәбе менән тамамланды.

"Салауат Юлаев" менән "Куньлунь Ред Стар" араһындағы алыш та буллит менән бөттө. Ике команда ла уйынды дәррәү башланы һәм беренсе осорҙа икешәр гол менән алмашты. Икенсе уйын арауығында хужалар үҙ иҫәбенә бер, ә ҡунаҡтар ике гол яҙып ҡуйҙы, ә өсөнсө осор иһә юлаевсыларға тағы ла бер гол алып килде. Өҫтәмә уйын ваҡыты матч еңеүсеһен билдәләргә мөмкинлек бирмәне. Буллитта иһә Владимир Юрзинов командаһы уңышлы уйнап, осрашыуҙың еңеүсеһе исемен яуланы. Шулай итеп, матч, ҡунаҡтар файҙаһына, 4:5 иҫәбе менән бөттө.

Гөлназ МАНАПОВА.

ҠОТЛАЙБЫҘ!

Күгәрсен районы Теләүембәт ауылында йәшәүсе ҡәҙерле кешебеҙ **ФӘТҠУЛЛИНА Бибинур Мөстәҡим ҡыҙын 65 йәшлек юбилейы** менән ихлас ҡотлайбыҙ!

Уңған, тынғыһыҙ, хәстәрлекле, сабыр йөрәкле әсәйебеҙгә ҡаҡшамаҫ ныҡлы һаулыҡ, уңыштар, балаларының изгелеген, шатлыҡ-ҡыуаныстарын күреп, бәрәкәтле, имен тормошта оҙон, бәхетле ғүмер кисереүен теләйбеҙ.

Сәләмәт бул, гел йылмайып йәшә,
Бәхет ҡунһын күңелең түренә.
Барыбыҙға ҡанат-терәк булып,
Талмай атла ғүмер үренә!

Изге теләктәр менән, тормош иптәшең Илдус Ильяс улы, улдарың Айрат, Илшат, ҡыҙҙарың Алһыу, Илиза, кейәүҙәрең Илдар, Искәндәр, ейәндәрең Илнур, Илина, Ислам.

СӘНҒӘТ КӨНДӘЛЕГЕ

М. Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры

10 декабрь "Мин һинең ҡәйнәң булам" (С. Белов), комедия 12+
11 декабрь "Бирнәһеҙ ҡыҙ" (А. Островский), драма 12+
13 декабрь "Ҡаһым түрә" (Б. Бикбай, Х. Ирғәлин), драма 12+
14 декабрь "Бәхет хаҡы" (Х. Мөҙәрисова), музыкаль мелодрама 16+
15 декабрь "Хыялый" (С. Әбүзәр), лирик комедия 12+

М. Кәрим исемендәге Милли йәштәр театры

11 декабрь "Чиполлино" (Д. Родари), мажара. Башлана 12.00 0+
13 декабрь "Аҡса булһа бер муҡса" (М. Багаев), музыкаль комедия 12+
15 декабрь "Ханума" (А. Цигарели), музыкаль комедия 12+
16 декабрь "Калигула" (А. Камю), трагедия 16+

Х. Әхмәтов исемендәге Башҡорт дәүләт филармонияһы

10 декабрь "Көлкө килә, күҙ йәштәре аша!" Әхәт Уразмәтовтың яҡты иҫтәлегенә. Башлана 18.00 6+
14 декабрь "Уйна, моңло гармун!" Республика гармун байрамы 6+
15 декабрь "Ҡояшлы таңым ата" Башҡортостандың халыҡ артисы Римма Амангилдина концерты 6+

Стәрлетамаҡ дәүләт театр-концерт берләшмәһе

10 декабрь "Аҙашҡан ҡунаҡ" (Н. Птушкина), комедия 12+
15 декабрь Башҡортостандың халыҡ артисы **Рафиға Гәлинаның бенефисы "Ҡоҙағый"** (Р. Назарғолова), мелодрама 12+
16 декабрь "Хыялдар тормошҡа ашыр ер" (В. Аккерман), комедия 12+

ИҒТИБАР: АКЦИЯ!

ҺӘР КЕМ УҠЫРҒА ТЕЙЕШЛЕ...

йөҙ башҡорт китабы

Алтын бөртөкләп йыйылған кеүек, башҡорт әҙәбиәтенең иң аҫыл, алтынға бәрәбәр китаптарын/әҫәрҙәрен бөртөкләп барлай киләбеҙ. Әлегә бөтә быуындар уҡып белергә тейешле әҫәрҙәр исемлеген егерме бергә тиклем еткерҙек. Был юлы исемлеккә тағы бер нисә әҫәрҙе индерәбеҙ.

22. Назар Нәжми - "Урал" поэмаһы

"Беҙ әҫәрҙәге "Ят кеше"исеме аҫтында бирелгән төп геройҙың яҙмышы аша, сит илдә йәшәһәң дә, үҙеңдең туған телеңде, тыуған ереңде, ата-бабаларыңды онотоорға тейеш түгелһең, тигән һабаҡ алабыҙ. "Ысын башҡорт кем ул?" тигән һорауға бөгөнгө заманда үткән быуаттың етмешенсе йылдарында йәшәүсе кеүек яуап бирмәйбеҙ, әлбиттә. Шуға, әҫәрҙә бәхәсләшерлек, уйланырлыҡ, сағыштырырлыҡ урындар күп", - тип яҙа гимназия уҡыусыһы Айгөл Хисаметдинова.

23. Мөхәмәтша Буранғолов - "Башҡорт туйы" драмаһы

"Мөхәмәтша Буранғолов башҡорт халыҡ сәсәне, һәр заман кешеһенә ҡыҙыҡлы драмалар авторы. Уның драмалары башҡорт халҡының милли үҙенсәлектәрен, башҡорт кешеһенең характерын, йыр-моңон, йолаларын сағылдыра. "Башҡорт туйы" драмаһын да нәҡ ошо сәбәптән уҡып сығырға тәҡдим итәм", - ти Илмир Кәүиев.

24. Талха Ғиниәтуллин - "Мәтрүшкә еҫе" хикәйәһе

"Әҫәрҙә бик ҡыҙыҡлы, тетрәндергес итеп әсә кешенең һуғыштан үлесле яраланып ҡайтҡан улын дауалауы һәм аяҡҡа баҫтырыуы һүрәтләнә. Хикәйәлә башҡорт әсәһенең ҡырыҫ, ләкин йәншишмәләй терелтеү көсөнә эйә мөхәббәт тойғолары күрһәтелә. Йылдар үткәс, мәтрүшкә еҫенең хәтирәләре улына ошоно аңларға ярҙам итә һәм беҙҙе лә әсәйҙәргә иғтибарлы булырға өйрәтә", - тигән фекерен белдерә Искәндәр Аҫылбаев.

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!

ХӘТЕР ЯҢЫРТЫП

ҠӘҘЕРЛЕ БҮЛӘК

Рәсәй киноһы йылында ошондай бер ҡыҙыҡлы мәғлүмәт менән уртаҡлашҡым килеп, ҡулыма ҡәләм алдым.

1990 йылда Башҡортостанға инглиз режиссеры Патриция Фой килә. Уның "Рудольф Нуриев" исемле киң билдәле документаль фильмын күптәрҙең күргәне барҙыр. Фильмда Рудольф Нуриев үҙенең тыуған яғы, бала сағы тураһында ла һөйләй. Унда уның бала сағын Дәүләтбаев Ирек Марат улы уйнай.

Ирек сығышы менән Сибай ҡалаһынан. Кино төшөрөлгән мәлдә ул Өфө хореография училищеһында дүртенсе класта уҡыған була. Патриция Фой бик күп малайҙар араһынан Рудольф Нуриевтың бала сағын һүрәтләргә тап Иректе һайлап ала. 1991 йылда кино экранға сыға һәм Рудольф Нуриев үҙен һынландырған малайға свитер бүләк итә. Был ҡәҙерле бүләкте Иректең әсәһе Фәниә Сәйфуллина әле лә ҡәҙерләп һаҡлай. Фәниә Вәлиәхмәт ҡыҙы Башҡортостандың атҡаҙанған артисы, хаҡлы ялда булыуға ҡарамаҫтан, Ф. Мостафина исемендәге 20-се ҡала башҡорт гимназияһында эшләй. Был ваҡиға тураһында ла ул һөйләгәйне миңә. Ябай ғына башҡорт малайының бөтөн донъяға билдәле оло талант эйәһе Рудольф Нуриевтың бала сағын уйнауын бөтәһе лә белергә тейеш, тип уйланым.

Ирек Дәүләтбаев артабан балет юлын һайламай, әммә сәнғәттән дә алыҫлашмай. Башҡортостанды ғына түгел, сит ил сәхнәләрен дә яулаған профессиональ бейеүсе ул. Уны бейеүсе генә түгел, йырсы итеп тә беләләр. Сит телдәрҙә лә, башҡорт телендә лә йырҙары бар. Ҡыҫҡаһы, тырыш егет маҡсаттарына өлгәшеп йәшәй.

В. ҒҮМӘРОВА.
Баймаҡ районы Ғүмәр ауылы.

АТЫҢ КЕМ?

КАРИНА - МЫЖЫҠ БАЛА

Бәй, бәй, тирә-яғыбыҙ тулы Аделина ла, Аделя икән. Баланың яҙмышын тыуғас та уҡ АД менән нарыҡлағас, артабан уның өсөн нисек йәннәткә тиң тормош өмөт итәһең? Был хаҡта уйламай, күрәһең, атай-әсәй, уйлаһа, ҡыҙына, исмаһам, РАЙхана тип ҡушыр ине...

Моғайын, атай-әсәй Аделя тигән исемде ғәзиз балаһына үҙебеҙгә тартым тип ҡушалыр инде. Ләкин башҡорт балаһына ҡушылған Аделя Ғәҙилә була лабаһа.

Һуңғы ваҡытта беҙҙең халыҡта, мәҫәлән, Карина тигән исемде ҡушыу ҙа йышайып китте. Немецтан, латиндан алынған исем, йыш ауырыусы мыжыҡ бала, тигәнде аңлата. Быныһын Кәримә тип алыштырырға ла булыр ине. Малайҙар өсөн Кәрим дә бик матур, ҡолаҡҡа ятышлы исем. Һәм тағы. Ниңә гректарҙың, француздарҙың Камилла тигән исеменә өҫтөнлөк бирәбеҙ, ниңә үҙебеҙсә Камилә тип ҡуштырмайбыҙ? Бер хәреф өҫтәп, замансалаштырып ебәрәбеҙ, йәнәһе...

Ниңә беҙ һаман да үҙебеҙҙең исемдәрҙә, үҙебеҙҙең кейемдәрҙә, үҙебеҙҙең телдә һөйләшеп, үҙебеҙҙең ризыҡтарҙы ашап йәшәүгә бер ни етмәй икәнен аңламайбыҙ ул, йәмәғәт?

Сәүиә ЙӘҒӘФӘРОВА.
(Интернеттан).

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

АҠҺАҠ ЙӨРӨП ТУҠТАМАҪ,

һуҡыр күреп туҡтамаҫ

Иҙел күрмәй итек һалма, ир танымай әйтә һалма.

(Башҡорт халыҡ мәкәле).

Ахмаҡлыҡ - байлыҡ ул. Ул матур ҡатын-ҡыҙҙарға һәм бай ир-егеттәргә генә тәтей торған "ҡиммәт".

(У. Джеймс).

Мәңгелек хәҡиҡәт, мәңгелек булыуға ҡарамаҫтан, даими хәтергә төшөрөп һәм раҫлап тороуға мохтаж.

(Махатма Ганди).

Бер аҡһаҡалдан: "Ни өсөн йыланды аҡыл символы тип йөрөтәләр?" тип һорағандар. "Сөнки ул хәҡиҡәт кеүек әсе саға", - тип яуап биргән аҡһаҡал.

(Су Дун-по).

Идея ҡоло булыу - ул идеяны ла, үҙеңде лә һәләк итеү.

(Авентус).

Шулай итеп, тағы бер аҡыл: "Ҡайҙалыр Көнсығышта йәшәгән бер байҙың ун ҡатыны булған. Бай үҙенең ҡатындарын яратҡан, хәстәрләгән, уларҙың һәр теләген, һәр ихтыяжын үтәгән. Ә ҡатындарының барыһы ла үҙҙәренең уҫаллығы һәм һаранлығы менән дан тотҡан. Улар үҙ-ара пыр туҙышып талашыуҙан бушамаған. Ә ир алдында фәрештә булып ҡыланып, ике йөҙлөләнгәндәр.

Бына Көнсығышта королош алышына. Күп ҡатын менән йәшәгән ирҙәр әхлаҡһыҙ тип иғлан ителә. Әлеге байҙы ла хөкөм итеп, һөргөнгә оҙаталар, ә ҡатындарына ирек бирәләр. Ҡатындар төрлөһө төрлө яҡҡа таралыша, ҡайһыһылыр яңынан кейәүгә сыға. Ләкин яңы никах уларға бәхет килтермәй. Сөнки гел талашҡа өйрәнгән ҡатындар яңы тормошта ла шул ғәҙәтен ҡуймай. Һөргөндәге ир ҡатындарының, балаларының яҙмышын уйлап, йыш ҡына күҙ йәштәре түгә, ти. Бына шулай сираттағы тапҡыр тәрән уйҙарға сумып ултырғанда бер ҡарт иргә: "Ниңә бик ҡайғыға ҡалдың әле?"- тип өндәшә. "Ҡатындарымды уйлайым. Мин улар тураһында ҡулдан килгәнсә хәстәрлек күрҙем, барыһын да яраттым. Ә мине шуның өсөн әхлаҡһыҙ тип атанылар. Тимәк, мин хәҙер ожмахҡа эләкмәйәсәкмен бит инде..." "Юҡҡа ҡайғыраһың, - ти ҡарт. -Мин һинең ғаиләңде нисек ратҡаныңды, хәстәрләгәнеңде яҡшы беләм. Мөхәббәт менән йәшәгән кешенең урыны, әлбиттә, ожмахта. Ә бына ҡатындарың ожмахҡа эләкмәҫ, сөнки улар һине яратманы, икейөҙләләнде генә. Мөхәббәтһеҙ йәшәүҙән дә оло гонаһ юҡ". Ошо һүҙҙәрҙән һуң ир кеше ҡатындары өсөн тағы ла нығыраҡ ҡайғырып, илап ебәргән, ти. Уның күҙ йәштәре, әлбиттә, уның игелекһеҙ ҡатындарын тамуҡтан һаҡлап алып ҡалған, ти".

“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 - 9 декабрь 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 - 4900
Заказ - 2260/12