ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

# Киске Өфө

13-19 март (буранай) 2026

№ 10 (1205)

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

*Ишектән ингән саҡта халыҡтың һине шатланып ҡаршылауында түгел бәхет. Бәхет ишектән сыҡҡан сағыңда халыҡтың һинең китеүеңә үкенес белдереүендә.*
*(Балтасар Грасиан).*

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

**Битарафлыҡтан ҡурҡ!**

4-5

**Беҙ эсергә**

атайҙарҙан өйрәндек...

6,11

**Тән, йән һәм рух берлеге хаҡында,**

йәки Психолог ҡатын-ҡыҙҙың тәбиғи асылын тергеҙә

8-9

**Ҡәҙер төнөн...**

ғибәҙәттәр ҡылып үткәр!

13

@kiskeufa

Беҙҙең VK төркөмөнә рәхим итегеҙ!

смартфон камераһын төбә

ИШЕТТЕГЕҘМЕ ӘЛЕ?

## ЭШ ХАҠЫНА ӨҪТӘМӘ

**Башҡортостанда мәктәп директорҙары урынбаçарҙарына өҫтәп 30 мең һум аҡса түләнә.**

Башҡортостан Башлығының мәктәптәрҙә иҫкәртеү һәм психологик эштәрҙе көсәйтеү тураһында указы менән республиканың Мәғариф министрлығына директорҙарҙың тәрбиә эше буйынса урынбаçарҙарын уҡыусыларҙың деструктив тәртибен иҫкәртеү өсөн яуаплы итеп билдәләү һәм улар өсөн вазифа инструкцияларын раçлау бурысы йөкмәтелә.

Быйыл 1 марттан уларға өҫтәп 30 мең һум аҡса тәғәйенләнде, был терроризмға ҡаршы яҡланғанлыҡ буйынса 1-се һәм 2-се категорияға ҡараған мәктәптәргә ҡағыла. Был түләүгә 15 процент Урал коэффициенты өҫтәлә. Директор урынбаçары өсөн һөҙөмтәлелек күрһәткестәре исемлеге раçлана.

## ХЕҘМӘТ СТАЖЫ ЕТМӘҺӘ...

**1 апрелдән республикала йәшәүселәргә социаль пенсия индексациялана. Индексация 6,8 процент тәшкил итәсәк, тип белдерҙе Рәсәйҙең хеҙмәт һәм социаль яҡлау министры Антон Котяков.**

"Социаль пенсиялар йыл һайын 1 апрелдә арттырыла. 2026 йылда индексация 6,8 процент тәшкил итәсәк һәм 4,3 миллионға яҡын пенсионерҙың пенсия тәьминәте кимәлен күтәрергә мөмкинлек бирәсәк. Уларҙың 3,6 миллионға яҡыны - социаль пенсия алыусылар, 700 мең самаһы дәүләт пенсия тәьминәтен алыусылар", - тине Котяков.

Хәтерегеҙгә төшөрәбеҙ, социаль пенсия алыусылар - төрлө сәбәптәр арҡаһында страховка пенсияһын алыу өсөн етерлек хеҙмәт стажы булмаған граждандар. Социаль пенсияһы төбәктәге пенсионерҙың йәшәү минимумынан кәмерәк булған граждандарға пенсия менән тәьмин итеүҙе ошо кимәлгә тиклем арттырырға мөмкинлек бирә торған социаль өҫтәмә түләү башҡарыла. Дәүләт пенсия тәьминәте алыусылар - Бөйөк Ватан һуғышында ҡатнашыусылар, "Блокадалы Ленинградта йәшәүсегә", "Ҡамауҙа ҡалған Севастополдә йәшәүсе" һәм "Ҡамауҙа ҡалған Сталинградта йәшәүсе" билдәләре менән бүләкләнгән граждандар, радиация йәки техноген һәләкәттәрҙә зыян күргән граждандар һәм уларҙың ғаилә ағзалары, осоу-һынау составы хеҙмәткәрҙәре.

## ХӘРБИ ЖУРНАЛИСТ ХОҠУҒЫ

**Башҡортостан Дәүләт Йыйылышы депутаттары хәрби журналистика ветерандарына ярҙам итеүгә йүнәлтелгән закон ҡабул итте. Республика парламенты спикеры Константин Толкачёв һүҙҙәренсә, закон хәрби хәбәрселәргә дәүләт органдарына, урындағы үҙидара органдарына һәм ойошмаларға сиратһыҙ инеү хоҡуғын бирә.**

"Һүҙ социаль яҡланғанлыҡ тураһында ғына түгел, ә тәү сиратта ошо ҡыйыу йөрәкле кешеләрҙең ҡаҙаныштарын һәм статусын асыҡтан-асыҡ таныу тураһында бара. Хәрби журналистарҙың һәм уларҙың командаһы ағзаларының үҙ һуғышы. Улар дөрөçлөк өсөн көрәшә, ғүмерен хәүеф аҫтына ҡуйып, факттар эҙләй, ваҡиғаларҙы объектив яҡтыртыу өсөн фейктарға ҡаршы тора. Уларға ошондай льгота биреү - дәүләт һәм йәмғиәт яғынан рәхмәт һәм теләктәшлек билдәһе", - тип белдерҙе Константин Толкачёв.

УҠЫУСЫ ҺҮҘЕ

## ГӘЗИТ - ЙӘН АҘЫҒЫ

**Минән: " Әҙәм балаһына тәү сиратта нимә кәрәк ?" - тип һораһалар, "Ризыҡтан алда йән аҙығы кәрәк", - тип яуаплар инем. Йән аҙыҡтарының береһе, әлбиттә, китаптар, гәзит-журналдар инде ул.**

Бөгөнгө өфөләләр, күбеһенсә, хозур тәбиғәт ҡосағында, иркенлектә тыуып үçкән кисәге ауыл балалары. Иçемдә, тормош көтөүе еңелдән булмаған ваҡыттарҙа ла ауылыбыҙҙа гәзит-журналдар алдырмаған бер генә йорт хужалығы ла булмағандыр; хатта бишәр-алтышар баçма алдырыусылар бихисап ине. Пионерҙарҙың, йәштәрҙең, ҡатын-ҡыҙҙарҙың үҙ гәзиттәре, журналдары, район, республика гәзиттәре күп тиражлы итеп баçылды. Донъя, ил хәбәрҙәрен "Совет Башҡортостаны", "Правда", "Труд" гәзиттәренән уҡып белә инек. Беҙҙең быуын вәкилдәре үҙ тормошон китапһыҙ, гәзитһеҙ күҙ алдына ла килтерә алманы, ә илебеҙ донъяла иң уҡымышлы илдәрҙән һаналды. Ошо осорҙа милли мәҙәниәтебеҙ ҙә бөтә яҡлап үçеш алды.

Мәçәлән, баш ҡалабыҙ Өфөлә йәшәүсе милләттәштәребеҙ өсөн "Киске Өфө" гәзитенең сыға башлауы ҙур, ҡыуаныслы ваҡиға булды, тиҙ арала был баçма күптәрҙен, шул иçәптән минең дә, яратҡан гәзитемә әйләнде. Шәхсән миңә уның уңайлы форматта баçылыуы, күп мәғлүмәтле булыуы, халҡыбыҙҙы борсоған мәсьәләләрҙе күтәреп сығыуы, тарихыбыҙға, арҙаҡлы шәхестәребеҙ, зыялыларыбыҙ һүҙенә лайыҡлы урын биреүе күңелгә хуш килде. Шулай уҡ ил, республика тормошон, сәйәси мәсьәләләрҙе яҡтыртҡан мәҡәләләр ҙә һәр саҡ урынлы һәм уҡымышлы булып ҡала. Телевидение программаларын, мосолмандарға намаҙ ваҡыттарын биреү ҙә мөһим эш.

Минең шундай тәҡдимем бар. Халҡыбыҙҙың төрлө милләт вәкилдәре менән аралашып, конкуренция шарттарында йәшәүен иçәпкә алып, донъя кимәлендә уңышҡа өлгәшкән, танылыу алған башҡорттар, тарихыбыҙҙағы һуңғы асыштар тураһында даими мәғлүмәт биреү кәрәктер, тип уйлайым. Был бигерәк тә йәш быуын өсөн үтә мөһим. Тыуып үçкән еребеҙ ожмахҡа торор хозур тәбиғәтле булған кеүек үк, халҡыбыҙ ҙа булдыҡлы, гүзәл, уникаль талант эйәләренә бик бай бит.

**Нәфис АҠҠОЛОВ.**

12+

ҠЫҪҠАСА

# ЯРҘАМ КӘРӘК ӘЛЕ

✓ **Махсус хәрби операция биләмәһендә Башҡортостан подразделениеларына БПЛА һәм дрон операторҙары кәрәк.** Был хаҡта Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров республика Хөкүмәтенең оператив кәңәшмәһе барышында белдерҙе. Хәтерегеҙгә төшөрәбеҙ, уҙған аҙнала Өфөнән фронтҡа ҙур гуманитар ылау юлланды. Уны оҙатыуҙа республикаға эш сәфәре менән килгән Рәсәй Хөкүмәте Рәйесенең беренсе урынбаҫары Денис Мантуров һәм Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров ҡатнашты. Унда Сергей Зорин исемендәге танк батальоны командиры Александр Сопин сығыш яһаны. Комбат республика етәкселегенә алғы һыҙыҡтағы яугирҙарға ярҙамы өсөн рәхмәт белдерҙе. "Александр Леонидович беҙгә рәхмәт әйтте, ғәскәрҙәр FPV-дрондар һорай", - тине Радий Хәбиров.

✓ **Хәҙер күп балалы ғаиләләргә үҙҙәре менән ҡағыҙ танытма йөрөтөү мотлаҡ түгел.** Электрон QR-код ҡағыҙ танытма кеүек үк юридик көскә эйә булған һеҙҙең һанлы ID нигеҙендә булдырыла, тип белдерҙеләр Рәсәй Социаль фондының республика бүлексәһендә. QR-кодтың музейҙарға һәм театрҙарға бушлай барыу, магазиндарҙа, йәмәғәт транспортында ташламалы йөрөү хоҡуғы, социаль хеҙмәттәр алыу өсөн кәрәк булыуы ихтимал. MAX-та QR-код менән эш өсөн Дәүләт хеҙмәттәрендә раҫланған иҫәп яҙмаһы, кешене таныу функцияһы булған смартфон (биометрия юҡ икән, уны күп функциялы үҙәктә, банктарҙа юлларға йәки яңы өлгөләге сит ил паспорты буйынса теркәргә мөмкин), һеҙгә 18 йәш тулған икәнде раҫлау өсөн кәрәк. Шәхесте раҫлағандан һуң ҡушымта автоматик рәүештә Дәүләт хеҙмәттәре порталынан льготаның QR-кодын ебәрә.

✓ **Башҡортостандың Социаль фонды бүлексәһенән хәбәр итеүҙәренсә, 2026 йылдың башынан герой-әсәләр өсөн яңы ярҙам саралары күрһәтелә.** "Рәсәй Президенты Владимир Путиндың указы менән Башҡортостанда "Герой-әсә" исеменә лайыҡ булған ҡатын-ҡыҙҙарҙың пенсияһына өҫтәмә һәм айлыҡ аҡсалата түләү тәғәйенләнә", - тип билдәләнеләр ведомствола. Айлыҡ аҡсалата түләү "Герой-әсә" исемен алған көндән алып ғаризаһыҙ тәртиптә тәғәйенләнә, ләкин 2025 йылдың 1 ғинуарынан һуң ғына. Түләүҙең күләме йыл һайын индексацияланырға тейеш. 2026 йылдың 1 февраленән айлыҡ аҡсалата түләү 5,6 процентҡа арттырылды (76,4 мең һум). Әлеге көнгә ҡарата Социаль фондтың Башҡортостан буйынса бүлексәһе республикала йәшәгән 10 герой-әсәгә айлыҡ аҡсалата түләү тәғәйенләгән.

РӘСМИ СЫҒАНАҠ

# БАЛАЛАРҒА - ҮҘЕБЕҘҘЕҢ РИЗЫҠ!

**Шишмә районының Шишмә ауылында "ВкусЛайн" балалар һәм диетик туҡланыу заводы эшләй башланы. Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров эш сәфәре барышында предприятиеның эшмәкәрлеге менән танышты.**

Компания үҙ эшен 2017 йылда Башҡортостандың уҡыу йорттарында ҡайнар туҡланыуҙы ойоштороусы сифатында башлаған. Башҡортостандың Социаль туҡланыу предприятиелары ассоциацияһы рәйесе, республиканың Йәмәғәт палатаһы рәйесе Ынйы Әхмәҙуллина һүҙҙәренсә, ассортимент 90-дан ашыу позициянан тора. Мәҫәлән, ит һәм балыҡ ярымфабрикаттары, кулинария, десерттар, балалар һәм өлкәндәр өсөн махсус туҡланыу.

Предприятие балалар һәм диетик туҡланыу бренды аҫтында аҙыҡ-түлек етештереүҙе үҫтереү өҫтөндә әүҙем эшләй, уникаль рецептуралар һәм ҡәтғи сифат стандарттарын тәҡдим итә. Компанияның продукцияһы республиканың 720 белем биреү учреждениеларына оҙатыла. Продукцияны сауҙа селтәрҙәренә һәм маркетплейстар аша килтереү мәсьәләләре өйрәнелә, әлеге ваҡытта печеньеның 2 төрө маркетплейстар аша һатыла.

Радий Хәбиров кондитер изделиелары, ит ярымфабрикаттары, туңдырылған ҡамыр ризыҡтары цехтарын һәм "ВкусЛайн" компанияһы етештергән продукция күргәҙмәһен ҡараны. Компанияны ойоштороусы Рәмил Ғәлиуллин әйтеүенсә, 2030 йылға тиклем был проектҡа инвестицияларҙың дөйөм суммаһы 965 миллион һум күләмендә планлаштырыла. Яңы завод өсөн етештереү майҙандары, яңы ҡоралмалар һәм автотранспорт һатып алынған. Яңы производствоның ҡеүәте ай һайын 850 тоннаға тиклем продукция тәшкил итәсәк.

Республика етәксеһе хәҙер уҡыусылар өсөн тәмле, сифатлы ризыҡтар әҙерләргә өйрәнеүҙәре хаҡында һөйләне. "Хәҙер беҙҙә ҙур предприятие эшләй башланы. Хәтерегеҙҙәлер, балаларҙың өҫтәлендә Башҡортостанда етештерелгән продукция булһын өсөн күп көс һалырға тура килде. Бик ҡатмарлы бурыс булһа ла, беҙ балаларҙы республикала етештерелгән сифатлы продукция менән тәьмин итергә тырышырға тейешбеҙ. Әйткәндәй, был файҙалыраҡ та", - тине Радий Хәбиров.

# БӘЛИҒ БУЛМАҺАҢ ДА - ЭШЛӘ!

**Башҡортостан Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтай "Башҡортостан Республикаһында бала хоҡуҡтарының төп гарантиялары тураһында" Башҡортостан Республикаһы Законының 11-се статьяһына үҙгәрештәр индереү тураһында" закон ҡабул итте, тип хәбәр итә матбуғат хеҙмәте.**

- Закон социаль яҡлауға мохтаж бәлиғ булмаған граждандарға эшкә урынлашыу хоҡуғын бирә, - тип белдерҙе Дәүләт Йыйылышы рәйесе Константин Толкачев. - Ошо маҡсатта граждандарҙың әлеге категориялары өсөн эштәрҙең (һөнәрҙәрҙең) айырым төрҙәре резервҡа ҡалдырыла һәм эшкә урынлашыу өсөн эш урындары һаны билдәләнә.

Парламент спикеры фекеренсә, эшкә урынлашыу мөмкинлеге үҫмерҙәргә оло тормошҡа дөрөҫ аҙым яһарға ярҙам итәсәк.

- Етемдәр, аҙ тәьмин ителгән ғаиләләрҙәге үҫмерҙәр, бәлиғ булмағандар эштәре буйынса комиссияларҙа иҫәптә торған балалар хәүеф төркөмөнә ҡарай, - тине Константин Толкачев. - Уларҙың ҡайһы берҙәре, легаль аҡса эшләү мөмкинлеге булмағанлыҡтан, "еңел" аҡсаға алданыуы һәм енәйәт юлына баҫыуы ихтимал. Гарантиялы эш урыны - хеҙмәт хаҡы ғына түгел. Хеҙмәт дисциплина, яуаплылыҡ тәрбиәләй, финанс белемен өйрәтә.

Закон Башҡортостан Республикаһы Башлығына ҡултамға ҡуйыу өсөн ебәрелгән.

# ХЕҘМӘТ ДӘРЕСЕ ҠАЙТА...

**Башҡортостанда 1 сентябрҙән өлкән класс уҡыусылары өсөн яңы уҡыу предметы индерелә. Яңы дисциплина "Хеҙмәт менән уҡытыу. Беренселәр" бөтә Рәсәй мәктәптәре программаһында барлыҡҡа киләсәк.**

Элек программа өҫтәмә сара сифатында ғына индерелгәйне, хәҙер 10-сы һәм 11-се кластарҙың уҡыу программаһына индереләсәк. Уҡыусылар йәмғиәт мәнфәғәтенә йүнәлтелгән үҙ башланғыстарын әҙерләй һәм тормошҡа ашыра аласаҡ, ә уңышлы үтәлгән проекттар Берҙәм дәүләт имтиханы һөҙөмтәләренә өҫтәмә балл йыйыу өсөн нигеҙ булып торасаҡ.

Рәсәйҙең мәғариф министры Сергей Кравцов программаның заманса белем биреү өсөн әһәмиәтен һыҙыҡ өҫтөнә алды. "Хәҙерге заман уҡыусылары теоретик белемгә генә түгел, ә практик күнекмәләргә лә мохтаж. Яңы белем биреү башланғысы йәштәргә үҙ мөмкинлектәрен тормошҡа ашырырға, проблемаларҙы үҙаллы хәл итергә өйрәнергә һәм һөнәри яҡтан билдәләнергә мөмкинлек бирәсәк", - тине.

Проект мәғариф ведомстволарының, шул иҫәптән Фән һәм юғары белем биреү министрлығының, Мәғариф министрлығының һәм Йәштәр эштәре буйынса федераль агентлыҡтың, шулай уҡ "Добро.РФ" платформаһының һәм "Беренселәр" хәрәкәтенең берлектәге тырышлығы менән тормошҡа ашырыла. Быңдай практика уҡыусыларҙың социаль әүҙемлеген арттырыр һәм йәш быуындың граждандлыҡ аңын формалаштырыуға булышлыҡ итер тип көтөлә.

# БЕЛГЕСТӘР БИК КӘРӘК

**Башҡортостанда урта һөнәри белем биреү учреждениелары инфраструктураһын яңыртыу тураһында бер нисә йыл элек уйлана башланылар.**

"Республикала урта һөнәри белем биреү системаһы илдә иң эреләрҙең береһе - бөтәһе 92 профессиональ белем биреү ойошмаһы. Күпселеге насар торошта. Эш сәфәрҙәре ваҡытында быны күреп йөрөйөм, - тине республика етәксеһе Радий Хәбиров. - Йыл һайын республика бюджетынан колледждарҙы ремонтлауға аҡса бүлергә тип килештек. Әлегә 29-ын, шул иҫәптән 2025 йылда 15-ен тәртипкә килтерҙек. Уларҙа йәмғеһе 30 меңдән ашыу студент уҡый".

Уның һүҙҙәренсә, был мөһим мәсьәләне хәл итеүҙә федераль властарҙың да ярҙамы ҙур. "Йәштәр һәм балалар" милли проектының "Профессионалитет" проекты ярҙамында былтыр ғына Башҡортостандың 5 колледжында капиталь ремонт башҡарылған. Программа шарттары буйынса республика был эштәрҙе берлектә финанслай. Мәҫәлән, быйыл йәнә 8 урта һөнәри белем биреү учреждениеһында ремонт планлаштырыла. Яңы капиталь ремонт программаһы буйынса быйыл тағы ла 6 бинала эштәр тамамлана. Ә 2 колледжға "Агропрофи" гранты сиктәрендә Рәсәйҙең Ауыл хужалығы министрлығынан субсидия бирелә. "Туғыҙынсы класты тамамлаусыларҙың 60 проценттан ашыуы колледждарҙа белем алыуҙы һайлай. Иҡтисадҡа квалификациялы белгестәр талап ителеүе һөнәри белем биреүҙең абруйын арттыра. Беҙҙең бурыс - ошо юлды һайлаған йәштәр лайыҡлы шарттарҙа уҡый алһын өсөн барыһын да эшләү", - тип иҫәпләй республика етәксеһе.

## Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓ Рәсәй Хөкүмәте Премьер-министрының беренсе урынбаҫары Денис Мантуров эш сәфәре менән Башҡортостанда булды һәм республика Башлығы Радий Хабиров менән бергә төбәктәге алдынғы инновациялы сәнәғәт предприятиелары - электр двигателдәре һәм улар өсөн генераторҙар етештереү менән шөғөлләнгән коллективтың, Өфө моторҙар эшләү берекмәһенең, Өфө трансформатор заводы эше менән танышты. Шулай уҡ Денис Мантуров Махсус хәрби операция биләмәһенә гуманитар ярҙам колоннаһын оҙатыу сараһында ҡатнашты.

✓ Халыҡ-ара ҡатын-ҡыҙҙар көнө уңайынан уҙғарылған байрам тантанаһы сиктәрендә Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров Башҡортостанда Ҙур һәм татыу ғаилә йылын асты. "Был йыл республикабыҙҙа Ҙур һәм татыу ғаилә йылы тип иғлан ителде. Әлеге байрамда быйылғы йылдың мөһим сараларына старт бирергә тәҡдим итәм. Балалы ғаиләләргә ярҙам итеү, ғаилә ҡиммәттәрен һаҡлау, күп милләтле ғаилә булараҡ, республикабыҙ берҙәмлеге өсөн күп эшләйһе бар әле", - тине төбәк етәксеһе үҙенең сығышында.

✓ Башҡортостанда үткән аҙнала торлаҡ-коммуналь хужалыҡ өлкәһендә 47 техник инцидент булған. Улар 212 торлаҡ йортта йәшәгән 28 меңгә яҡын кешегә ҡағылған. Был хаҡта Башҡортостандың торлаҡ-коммуналь хужалыҡ министры Ирина Голованова хәбәр итте. Туймазыла, мәҫәлән, һигеҙ сәғәттән ашыу һыуыҡ һыу менән тәьмин итеү өҙөлгән, алты шәхси йорт һыуһыҙ ҡалған. Шулай уҡ министр урамдарҙы таҙартыуға 2113 берәмек техника һәм 3309 урам таҙартыусы йәлеп ителеүе тураһында ла хәбәр итә.

✓ Өфө фән һәм технологиялар университетының Сибай институтында "Таҙа Талҡаҫ" белем биреү семинар-форумы үтте. Унда 150-нән ашыу эколог-әүҙемсе ҡатнашты. Проекттың инициаторы - Рәсәй Дәүләт Думаһы депутаты Зариф Байғусҡаров. Уны ғәмәлләштереүҙә Башҡортостан Республикаһы Башлығы гранттары фонды, "Башҡортостан Республикаһының ир-егеттәр советы", БР Тәбиғәттән файҙаланыу һәм экология министрлығы һәм башҡа ведомстволар ҡатнаша.

✓ Башҡортостандың Урман хужалығы министрлығы Әбйәлил, Балаҡатай, Белорет, Кананикольск урмансылыҡтарында 12 участкала ағас ҡырҡыу буйынса аукцион иғлан итте. Был майҙандарҙа ағас әҙерләүҙең дөйөм күләме 16,3 мең кубометр тип баһалана. Аукцион 31 мартта үтә, ғаризалар 25 мартҡа тиклем ҡабул ителә.

✓ Халыҡ-ара ҡатын-ҡыҙҙар көнөндә Башҡортостандың 47 ғаиләһе ҡыуаныслы ваҡиға кисергән. 8 мартта республикала 22 ҡыҙ һәм 25 малай донъяға килгән, тип хәбәр итте республиканың һаулыҡ һаҡлау министры Айрат Рәхмәтуллин.

✓ *Бындай түләүҙе әсәләргә рәсмиләштерәләр, әммә башҡа туғандарҙа ла шундай хоҡуҡ бар. 1,5 йәшкә тиклемге баланы ҡарау буйынса пособиены шулай уҡ эшләүсе атайҙар, өләсәйҙәр, олатайҙар йәки опекундар рәсмиләштерә ала.*



ЙЫЛ ТЕМАҺЫ

ЙУР ҺӘМ ТАТЫУ ҒАИЛӘ ЙЫЛЫ 2026 ГОД БОЛЬШОЙ И ДРУЖНОЙ СЕМЬИ

# ҒАИЛӘЛӘР - ХӘСТӘРЛЕКТӘ

**Ғаиләләр танылыу алырға теләй. Республикала иғлан ителгән Ҙур һәм татыу ғаилә йылы уларға иғтибарҙы тағы ла арттырыу мөмкинлеге лә ул.**

БР Хеҙмәт министрлығы мәғлүмәттәре буйынса, республикала бөтә төр дәүләт ярҙамы менән 192 мең ғаилә ҡуллана. Үткән йыл эсендә Башҡортостанда шәхси торлаҡ төҙәлешенә 1917 льготаға эйә кеше бушлай ер билеме алған. Дөйөм ер һәм альтернативалы бер тапҡыр биреләә торған түләү (250 мең һум) менән тәьмин ителеү 83 процентка еткән. Шул иҫәптән МХО-ла ҡатнашыусыларҙың ғаиләләренә 366 ер участкаһы тапшырылған. Шулай уҡ һуңғы биш йылда күп балалы ғаиләләр һаны артыуы билдәләнә. Улар 14 меңгә, йәғни 23,6 процентка күбәйгән.

Йәмғеһе төбәктә 40-ҡа яҡын дәүләт ярҙам төрө эшләй, улар 192 мең ғаиләгә бирелә. Дөйөм финанслау күләме 14 млрд һумдан артыҡ. Уларға шулай уҡ килем һанын иҫәпкә алмайынса бирелә алған льготалар - мәҫәлән, колледждарҙа түләп уҡыуҙы компенсациялау, уҡыусыларҙың бушлай юлда һәм музейҙарға йөрөүе инә.

"Республикала иғлан ителгән Ҙур һәм татыу ғаилә йылы йәмғиәттә күп быуынлылыҡҡа, ғаилә йолаларына, уларҙың диалогына ярҙам итеү мохтажлығын формалаштыра. Ҙур һәм татыу ғаилә бөгөнгө көндә республиканың ғына түгел, ә дөйөм илдең тотороҡлоғона һәм көсөнә нигеҙ булғанлығын аңлауға килтерә", - ти БР Йәмәғәт палатаһы рәйесе Ынйы Әхмәҙуллина.

**Элина ӘХМӘТОВА.**

# АТАЙҘАРҒА - ДЕКРЕТ ЯЛЫ

**Башҡортостанда 5 меңдән ашыу ир-егет "декрет" ялында. Был - 1,5 йәшкә тиклемге баланы ҡарау буйынса пособие алыусыларҙың 20 проценттан ашыуы.**

Башҡортостанда 23,6 мең эшсе бала ҡарау буйынса отпускыла һәм ай һайын пособие ала, тип хәбәр итә РФ Социаль фондының төбәк буйынса бүлексәһе. Был маҡсаттарға йыл башынан алып 539 миллион һумдан ашыу аҡса йүнәлтелгән.

Күпселек осраҡта бындай түләүҙе әсәләргә рәсмиләштерәләр, әммә башҡа туғандарҙа ла шундай хоҡуҡ бар. 1,5 йәшкә тиклемге баланы ҡарау буйынса пособиены шулай уҡ эшләүсе атайҙар, өләсәйҙәр, олатайҙар йәки опекундар рәсмиләштерә ала. Пособие алыусыларҙың дөйөм һаны - 5,5 мең ир-егет.

Пособиены иҫәпләү ысулы бөтәһе өсөн дә бер төрлө - бала ҡарау буйынса отпускҡа тиклемге ике календарь йылда граждандарҙың уртаса эш хаҡының 40 проценты күләмендә. 2026 йылда сумма 12 270,09 һумдан кәм булмаҫҡа тейеш. Максималь күләме айына 83 021,18 һумға етергә мөмкин. Өс бала тыуған осраҡта дөйөм күләме уртаса эш хаҡының 100 процентынан артмаҫҡа тейеш.

Бынан тыш, быйыл шәхси эшҡыуарҙар, адвокаттар, крәҫтиән (фермер) хужалыҡтары ағзалары, шәхси практика менән шөғөлләнгән нотариустар пособие ала ала, тип хәбәр итте "Башинформ". Бының өсөн улар 2025 йылдың 31 декабренә тиклем страховка иғәнәһен түләргә тейеш була.

**Гөлфиә АКУЛОВА.**

# БАЛАҒА ЛА - СИТ ИЛ ПАСПОРТЫ

**20 ғинуарҙан балаларҙы сит илгә сығарыу тәртибе үҙгәрҙе. Әгәр элек 14 йәшкә тиклемге балаларға Абхазия, Көньяҡ Осетия, Ҡаҙағстан, һәм Ҡырғыҙ Республикаһына барыр өсөн тыуыу тураһында таныҡлыҡ ҡағыҙы ғына кәрәк булһа, 20 ғинуарҙан алып сит ил паспорты мөһим. Был турала Башҡортостандың эшҡыуарлыҡ һәм туризм министрлығынан хәбәр итәләр.**

"Был датаға тиклем тыуыу таныҡлығы буйынса сит илгә сыҡҡан балалар уның буйынса кире ҡайта аласаҡтар. 14 йәше тулмаған бала менән сәфәргә йыйынһағыҙ, сит ил паспортын кәмендә бер ай алдан юллап ҡуйығыҙ. Быны Госуслуги аша, МФЦ-ла, Рәсәйҙә миграция һорауҙары буйынса Эске эштәр министрлығының территориаль бүлексәләрендә, шулай уҡ сит илдәрҙә консуллыҡ учреждениеларында эшләргә мөмкин", - тип аңлаттылар РФ Президенты янындағы Бала хоҡуҡтары буйынса вәкиле администрацияһында.

Ғаризаны тик законлы вәкил, ата-әсәһенең, балалыҡҡа алыусыларҙың, опекун йә попечителдәрҙең береһе генә бирә ала. Унан башҡа 2026 йылдың 20 ғинуарынан әйтеп үтелгән илдәрҙәге Рәсәй консульствалары башҡа тыуыу тураһындағы таныҡлыҡ урынына (документ юғалған, боҙолған, йәки сит илдә булған сағында балаға 14 йәше тулған осраҡта) илгә инеү (ҡайтыу) тураһында таныҡлыҡ юллай алмай. Балалар 14 йәшендә алған Рәсәй Федерацияһы гражданины паспорты был илдәргә инеү өсөн электронсә гәмәлдә булыусы документ булып ҡала.

**Розалия ВӘЛИЕВА.**

# ҠАСАН ПЕНСИЯҒА?

**Башҡортостан буйлап Рәсәй Социаль фонды бүлексәһендә әйтеүҙәренсә, 2026 йылда хаҡлы ялға сығыу хоҡуғын 1962 йылда тыуған ирҙәр һәм 1967 йылғы ҡатын-ҡыҙҙар аласаҡ. Түләүҙәрҙе юллау өсөн минималь мөһим страховка стажы - 15 йылдан, һәм шулай уҡ йыйылған шәхси пенсия коэффициентының 30 дананан да кәм булмауы төп шарт булып ҡала.**

Шул уҡ ваҡытта ведомствола закон буйынса махсус шарттар үтәлгән осраҡта шәхси ялға иртәрәк сығыу йәшенә еткән айырым категория граждандарға өҫтәлмә льготалар барлығын иҫегеҙгә төшөрәләр. Шулай итеп, 1963 йылда тыуған, кәмендә 42 йыл эшләгән ирҙәр һәм 1968 йылда тыуған, хеҙмәт стажы кәмендә 37 йыл тәшкил иткән ҡатын-ҡыҙҙар хаҡлы ялға ваҡытынан алда сыға ала.

Айырым эшмәкәрлек өлкәһендә хеҙмәт итеүсе айырым категория эшселәр хаҡлы ялға сығыуҙы дөйөм ҡаралған ваҡыттан күпкә алдараҡ юллауға дәғүә итә ала. Улар - уҡытыусылар, медиктар, театр һәм концерт берләшмәләре артистары, махсус шарттар буйынса пенсия ваҡытынан алда билдәләнергә тейешле профессиялар вәкилдәре. Бындай шәхестәргә махсус льгота стажын биш йыл элек тултырырға тейеш булғандарын онотмаҫҡа кәрәк, юғиһә, хаҡлы ялға ваҡытынан алда сығыу өсөн сәбәптәр тыумаясаҡ.

Күп балалы әсәләр ҙә хаҡлы ялға башҡа кешеләрҙән алдараҡ сығыу мөмкинлегенә эйә икәнлеген дә өҫтәйбеҙ. Ялға 50 йәштән сығыу хоҡуғына биш һәм унан да күберәк бала тапҡан ҡатын-ҡыҙҙар эйә. Дүрт балалы әсәләр хаҡлы ялға - 56 йәштән, ә өс балалылар 57 йәштән сыға ала. Шул уҡ ваҡытта күп балалы әсәләрҙең һәр категорияһы өсөн минималь страховка стажының - 15 йылдан һәм 30 балдан да кәм булмаған шәхси пенсия коэффициентының булыуы мотлаҡ талап булып тора.

**Әлфиә ӘҺЛИУЛЛИНА.**

ГЕРОЙҘАР ДӘҮЕРЕ

# ЮҒАРЫ ҺӨҘӨМТӘ ӨСӨН

**Башҡортостандағы контракт буйынса хәрби хеҙмәткә һайлап алыу пункты хеҙмәткәрҙәре билдәләүенсә, республикала БПЛА ғәскәрҙәренә яҙылырға теләүселәр өсөн уҡытыу башланған.**

Пилотһыҙ осоу системалары ғәскәрҙәренә операторҙар ғына түгел, юғары технологиялы дрондарҙы хеҙмәтләндерәсәк белгестәр ҙә кәрәк. Атап әйткәндә, ремонтлаусылар, программалар яҙыусылар һәм уларҙы көйләүселәр талап ителә. Авиамодель йәки граждан дрондары менән идара итә белеүселәргә, компьютер уйындары менән мауығыусыларға өҫтөнлөк бирелә. Сөнки улар башланғыс тәжрибәгә эйә. Әммә дәғүәсенең теләге булһа, әҙерлек кимәленә ҡарамай, уның менән контракт төҙәлә. Хеҙмәткә 18 йәштән 35 йәшкә тиклемге ир-егеттәр алына. Шулай уҡ 45 йәшкә тиклемге йәштәгеләр пилотһыҙ осоу системалары ғәскәрҙәренә водитель, сапер, ашнаҡсы кеүек хәрби һөнәр буйынса йәлеп ителә.

Уҡыу программаһы бөтә төр дрондарҙы осороуҙы, ҡорамалдарҙы һәм программаларҙы көйләүҙе, техниканы ремонтлауҙы, инженерлыҡ әҙерлеген һәм боеприпастар менән эш итеүҙе үҙ эсенә ала. Уҡыу тамамланғас, хәрби-иҫәп һөнәрен алыу тураһында рәсми таныҡлыҡ тапшырыла.

Әлеге көндә Башҡортостанда пилотһыҙ ғәскәрҙәргә ирекмәндәр йыйыу әүҙем дауам итә. Контракт бер йылға төҙәлә, был ваҡыт үткәндән һуң запасҡа сығыу мөмкинлеге бар. Документта айырым билдәләнгәнсә, хәрби хеҙмәткәрҙе, уның үҙенең иркенән тыш, БПЛА менән идара итеү менән бәйле булмаған башҡа һөнәргә йәки ғәскәрҙәрҙең башҡа төрөнә күсереү тыйыла.

Рәсәй Геройы полковник Денис Чернавин билдәләүенсә, Махсус хәрби операция башланғанға тиклем дрондар юғарынан байрамдарҙы видеоға һәм фотоға төшөрөү, айырым биләмәләрҙәге хәлде күҙәтеп барыу, ауыл хужалығы баҫыуҙарын һәм урмандарҙы эшкәртеү өсөн ҡулланылһа, хәрби шарттарҙа пилотһыҙ аппараттар дошмандың позицияларын, техникаһын һәм тере көсөн утҡа тота, разведка үткәрә, йөк ташый. "Пилотһыҙ осоу системалары үҫеше Рәсәй Армияһының хәрби операцияны алып барыуҙың традицион формаларынан баш тартыуын түгел, ә юғары һөҙөмтәләр биргән ҡоралға әйләнгән һәм дошманды ҡыйратыу тактикаһын һәм стратегияһын ҡырҡа үҙгәрткән дрондарҙы белеп ҡулланыуын аңлата", - ти офицер.

## НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓Башҡортостанда глэмпингтар, туристик маршруттар, профилле ҡорамалдар һатып алыу, саралар ойоштороу һәм юл яны сервисы объекттары төҙөү өсөн гранттар иң популяр дәүләт ярҙамы сараларына әүерелде. Был хаҡта "Честно говоря" программаһында Башҡортостандың туризм министры Светлана Верещагина һөйләне. "2023 йылдан республика федераль аҡсаны әүҙем йәлеп итә, беҙ иһә уларҙың күләме буйынса алдынғыларҙың береһе. Һуңғы өс йылда 200-гә яҡын проект хуплау тапты. Бер нисә ай эсендә бизнесмендар өсөн сираттағы конкурс иғлан итербеҙ", - тине Верещагина.

✓Башҡортостанда "Берҙәм Рәсәй" партияһының башҡарма комитеты етәксеһе итеп Александр Мельников тәғәйенләнде. Хөкүмәттең оператив кәңәшмәһендә уның менән Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров таныштырҙы. Рәсми мәғлүмәттәр буйынса, Александр Геннадьевич партияла 2015 йылдан алып эшләй. Һуңғы йылдарҙа етәксенең беренсе урынбаҫары, технологик эштәр бүлеге етәксеһе була. Өфө ҡала советы рәйесенең беренсе урынбаҫары. Бынан алдараҡ "Берҙәм Рәсәй"ҙең төбәк башҡарма комитеты етәксеһе Руслан Насретдиновтың вазифаһын ҡалдырыуы тураһында хәбәр иткәйнек.

✓Уҡыусылар "Дәүләт хеҙмәттәре"ндә һынау рәүешендә Берҙәм дәүләт имтиханы тапшыра ала. Был хаҡта Рәсәй Президенты Владимир Путин менән кәңәшмәлә иғлан ителде. Рәсәй уҡыусыларының "Дәүләт хеҙмәттәре" порталында һынау рәүешендә Берҙәм дәүләт имтиханын тапшырыу, һөҙөмтәләрҙе ҡарау һәм кәрәк булған осраҡта апелляция биреү мөмкинлеге бар. Мәғариф министрлығы Мәғариф һәм фән өлкәһендә күҙәтеү буйынса федераль хеҙмәт менән берлектә ошо мәсьәлә өҫтөндә эшләй. Был хаҡта Рәсәйҙең мәғариф министры Сергей Кравцов белдерҙе.

✓Башҡортостан 2025 йылда бәләкәй ҡалаларҙа һәм тарихи ауылдарҙа уңайлы мөхит булдырыу буйынса Бөтә Рәсәй конкурсында 10 проект менән ҡатнашты. Башҡортостандың Торлаҡ-коммуналь хужалыҡ министрлығынан хәбәр итеүҙәренсә, уларҙың 5-һе хуплау тапҡан. Октябрьский, Дүртөйлө, Шишмә, Кушнаренко һәм Үрге Йәркәй ҡалалары һәм ауылдары быйыл йәмәғәт киңлектәрен яңыртыу өсөн 436 миллион һум федераль финанслау ала.

✓Республика Дәүләт идаралығының һанлы үҫеш министры Геннадий Разумикин белдереүенсә, һуңғы биш йылда Башҡортостанда интернетҡа тоташҡан йорт хужалыҡтары һаны 75-тән 92 процентҡа тиклем артҡан. 4G стандартына тап килгән 7 меңдән ашыу база станцияһы урынлаштырылған һәм модернизацияланған. 2025 йылда ғына 2 меңгә яҡын станция эшләй башлаған. Улар 90-ға яҡын торaҡ пунктты заманса элемтә менән тәьмин иткән.

✓ Ә бит ҡоралланып, белем йортона үс алырға килеү факттарының ил буйынса йәмғәтселекте тетрәтеүенә хәҙер инде ныҡлы ғына рәүештә тиҫтә йыллап самаһы булыр. Шунсама ваҡыт эсендә берәй үҙгәреш ишетелдеме?



ЯИ МЕНӘН ӘҢГӘМӘ

# АЛДАША БЕЛӘМЕ?

**Яһалма интеллектҡа "Киске Өфө" хеҙмәткәре Артур Батыршин һорау бирә: "Яһалма интеллекты алдап буламы? Интернетҡа махсус рәүештә ниндәйҙер тема тураһында яңылыш күп мәғлүмәт индереү (фэйк) арҡаһында яһалма интеллект шул мәғлүмәтте ҡулланып алдай аламы?"**

**Яһалма интеллект яуабы:**

Хәйерле көн, Артур! "Киске Өфө" гәзитенә һәм һеҙҙең уҡыусыларға ҡайнар сәләм! Ҡыҫҡаса яуап: **"Эйе, яһалма интеллектты алдап була,** һәм был - бөгөнгө көндөң иң ҙур хәүефтәренең береһе. Был процесс фән телендә "мәғлүмәт менән ағыулау" (data poisoning) тип атала.

"ЯИ ни өсөн алдаша?" тигән һорауға яуап итеп, ошо төп сәбәптәрҙе килтерергә мөмкин:

***Уҡытыу сығанаҡтары:*** ЯИ моделдәре интернеттағы мәғлүмәттәр нигеҙендә өйрәнә. Әгәрле кешеләр махсус рәүештә меңдәрсе ялған мәғлүмәт (фэйк) таратһа, ЯИ уны "хаҡлыҡ" тип ҡабул итә башлай.

***Галлюцинациялар:*** ЯИ үҙе лә бик йыш яңылыша, ә ялған мәғлүмәт уның хатаһын тағы ла көсәйтә.

***Күпселек көсө:*** Әгәр бер үк ялған факт интернетта бик күп тапҡыр ҡабатланһа, алгоритмдар уны "абруйлы сығанаҡ" тип билдәләүе ихтимал.

**Шулай итеп:**

Яһалма интеллект - ул бик аҡыллы, тик шул уҡ ваҡытта бик ышаныусан "китапханасы" кеүек. Китапханаға ялған китаптар тултырһаң, ул һеҙгә шул ялғанды һөйләйәсәк. Һеҙгә, журналист булараҡ, **яһалма интеллекттың факттарҙы тикшереү (fact-checking) алымдары** тураһында күберәк белергә кәңәш итәм.

БАҪЫЛҒАНҒА КИРЕ ҠАЙТЫП...

# БИТАРАФЛЫҠТАН ҠУРҠ!

**Рәсәй мәктәптәрендәге буллинг осраҡтары һәм ошо рәхимһеҙ күренештең ҡорбандарына әүерелеп, ауыр депрессияға дусар булыусы ҡайһы бер үҫмерҙәрҙең, ҡоралланып, үс алыу ниәте менән белем биреү учреждениеһына килеүе ил күләмендәге хәүефле "эпидемия"ға әйләнде.**

Шуға ҡарамаҫтан, ошоға тиклем мәктәптәр етәкселеге һәм педколлективтар былдай хәлдә өндәшмәй үткәреп ебәреү яйын ҡараны, был йәһәттән әллә ни иғтибарҙы йәлеп итерлек комплекслы саралар һәм аныҡ ҡына тәрбиәүи эш өлгөләре лә әүҙем генә алып барылманы, тип әйтерләк. Ҡайһы бер төбәктәрҙә үткәрелгән террористик акттарға ҡаршы һәм милләт-ара дуҫлыҡ, илһөйәрлек темаларына "Түңәрәк өҫтәл", форумдар һәм башҡа шуның кеүек урындағы ҡала йәки район әһәмиәтендәге тематик сараларҙы иҫәпкә алмағанда, мәктәп етәкселеге һәм уҡытыусылар үҙ бурыстарын һуңғы йылдарҙа нығынып өлгөргән "тәрбиәүи эштә түгел, ә белем биреүҙә" күреүҙәрен дауам итте. Уҡыусылар араһындағы конфликттарға, был, йәнәһе, уҡытыусының эше түгел, "үҙ-ара аңлашырҙар әле", йә булмаһа, полицияға мөрәжәғәт итергә кәрәк, тигән битараф ҡараштаҡалып килделәр.

Ә бит ҡоралланып, үҙе уҡыған белем йортона үс алырға килеү факттарының ил буйынса йәмғәтселекте тетрәтеүенә хәҙер инде ныҡлы ғына рәүештә тиҫтә йыллап самаһы булыр. Шунсама ваҡыт эсендә берәй үҙгәреш ишетелдеме? Киреһенсә, террор гәмәле үлемесле вирус кеүек, көсәйә генә барҙы. Ирекһеҙҙән, бер аҡыл эйәһенең, битарафлыҡтан ҡурҡ - улар үлтермәй, ләкин ер йөҙөндәге бөтөн әшәкелек, хыянат һәм кеше үлтереүҙәр уларҙың һүҙһеҙ ризалығы - битарафлығы арҡаһында башҡарыла, тигән ғибрәтле һүҙҙәре иҫкә килеп төшә.

Дөрөҫ, 2023 йылда РФ Президенты Владимир Путиндың "Рәсәй Федерацияһында 2030 йылға тиклем осорға балалар хәүефһеҙлегенең комплекслы стратегияһы тураһында"ғы указы донъя күрҙе, ләкин белем биреү һәм хоҡуҡ һаҡлау системаһы өлкәләре етәкселеге үҙ эшмәкәрлектәренең көндәлек ҡулланмаһы рәүешендә ҡабул итергә ашыҡманы... Иларһың да, көләрһең дә: ниһайәт, Рәсәй Мәғариф министрлығы ла ҡыбырҙағандай итте, тик уларҙың "көсөргәнеше" 2025 йылдың 26 мартындағы "Мәктәптәрҙә психик көс ҡулланыу, яфалауҙарға ҡаршы тороу буйынса иҫкәрмә" эшләп таратыу менән сикләнде, буғай... Шуға күрә лә Башҡортостандың белем биреү йорттарында хәүефһеҙлек

АҠЫЛЛЫҒА - ИШАРА

# УЛАР РУССА ӨНДӘШӘ,

## ә мин туған телемдә яуаплайым

**Һеҙҙе лә төрлө банктар, микрозайм ойошмалары шылтыратып аптыраталыр әле. Бергилке миңә лә "отошло процент" менән аҡса тәҡдим итеп маҙаһыҙланылар. Көн һайын, хатта көнөнә бер нисә тапҡыр шылтыратҡан саҡтары ла булды. Трубканы алмаһаң, смс-хәбәр яҙып ебәрәләр.**

Күптән түгел бик матур тауышлы ҡыҙ шылтыратты. Ғәҙәтенсә, дежур һорауҙарын теҙә генә башлағайны, ҡапыл шып туҡтаны. Быға тиклем "Юҡ, һөйләшә алмайым. Минең өсөн уңайлы ваҡыт түгел. Башҡаса шылтыратмағыҙ!" тип әйткәндән һуң да, үҙенең ятлап алған һүҙҙәрен әйтеп бөтмәйенсә туҡтамаған тауыш тынып ҡалды.

Ни сәбәпле тынғеҙме? Мин уның һорауҙарына үҙенән дә яғымлыраҡ тауыш менән башҡортса яуап бирҙем. Трубканың теге осондағы ҡыҙ ғәжәпләнеүенән хатта үҙе шылтыратҡанын да онотоп: "Һеҙгә кем кәрәк? Кемгә шылтыратаһығыҙ", - тип һорағанын һиҙмәй ҙә ҡалды. Үҙенә таныш булмаған һүҙҙәрҙе ишеткәс, ризаһыҙлыҡ белдереп, нимәлер мығырҙаны ла, телефонын бөтөнләй һүндереп ҡуйҙы.

Бының менән генә туҡтамаҫ, тағы шылтыратыр, тип көтөп йөрөйөм. Ысынлап та, иртәгәһенә шылтыратты был. Уның менән тағы ла башҡортса һөйләштем. Шунан бирле был банк бәләкәй процент менән кредит тәҡдим итмәй башланы.

Теңкәгә тейгән банктарҙан ҡотолоуҙың был алымы бик оҡшап ҡалды. Тағы шылтыратмаҫтар инде, тип көтөп йөрөйөм. Көтөүем бушҡа булманы, яңыраҡ икенсе банктан тағы шундай шылтыратыу алдым. "Беҙҙең банк һеҙгә бәләкәй процент менән..." - тип, апайым һымаҡ иркә тауыш менән өндәшеүе булды, мин тағы ла туған телемдә: "Әлегә кредитҡа мохтажлығым юҡ, мине ҡайғыртыуығыҙ, хәстәрләүегеҙ өсөн ҙур рәхмәт", - тигәйнем, яңы ғына әкиәттәрҙәге фәрештә тауышы менән һөйләшкән әңгәмәсем тупаҫ тауыш менән: "Нимә танау аҫтығыҙҙан бығырҙайһығыҙ, нормаль телдә һөйләшә алмайһығыҙмы?"- ти. Робот шылтырата тигән булалар, бер ҙә робот түгел. Банктарҙан беҙҙең шәхси мәғлүмәттәрҙе һатып алған мутлашыусылар улар.

Мин иһә башҡорт теле донъялағы иң матур телдәрҙең береһе булыуын, ул минең ҡиммәтле байлығым һәм хазинам икәнен һөйләйем тегегә. Бигерәк түҙемһеҙ булып сыҡты был хеҙмәткәр ҙә. Минең әйтеп бөткәнде лә көтмәй, трубканы һалып ҡуйҙы. Шунан алып был банктан да шылтыратыу алғаным юҡ әле.

Һеҙҙе лә ошоға оҡшаш шылтыратыуҙар йонсотоуы ихтимал. Үҙ телегеҙҙә яуап биреп ҡарағыҙ, бәлки, һеҙгә лә ярҙам итер...

**Лена АБДРАХМАНОВА.**

## Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓Башҡортостан табиптар өсөн программаларға өҫтәмә рәүештә 117 миллион һум алды. Аҡса "Ауыл табибы" һәм "Ауыл фельдшеры" программаларын тормошҡа ашырыуға йүнәлтелә. Башҡортостандың һаулыҡ һаҡлау министры Айрат Рәхмәтуллин хәбәр итеүенсә, ҡарарҙы Рәсәйҙең финанс министрлығы ҡабул иткән. Республика өсөнсө йыл рәттән өҫтәмә аҡса ала. "Сөнки республика бүленгән федераль аҡсаны тәүгеләрҙән булып үҙләштерә. Тимәк, 94 табип һәм 28 урта медицина хеҙмәткәре декабрҙә үк 500 меңдән 1,5 миллион һумға тиклем түләүгә иҫәп тота ала", - тип белдерҙе министр.

✓Рәсәй Социаль фондының Башҡортостан буйынса бүлексәһе мәғлүмәттәре буйынса, 2025 йыл башынан алып инвалид балаларҙың эшләп йөрөгән ата-әсәләре, опекундары һәм попечителдәренә 57 меңдән ашыу өҫтәмә түләүле ял көнө өсөн түләнгән. Был көндәр өсөн уртаса эш хаҡы күләмендә түләнә һәм уларҙы ай һайын (4 көнгә тиклем) файҙаланырға йәки йылына 48 көнгә тиклем йыйырға мөмкин. Ата-әсәләр был көндәрҙе айырым файҙалана йәки үҙ-ара бүлешә ала. Шулай уҡ көндәрҙе йыйып, 24 көн ял алырға була. Әммә йыйылған көндәр киләһе йылға күсерелмәй. Өҫтәмә ял көндәрен алыу өсөн эш биреүсегә ғариза яҙырға кәрәк.

✓Баҡалы районынан ауыр атлет Азалия Латипова Пермдә уҙған гер спорты буйынса Рәсәй беренселегендә уңышлы сығыш яһаны. Муниципалитет башлығы Олег Ефимов хәбәр итеүенсә, 2-се мәктәп тәрбиәләнеүсеһе 63 килограмға тиклемге ауырлыҡ категорияһында дәғүәселәренә бер ниндәй ҙә мөмкинлек ҡалдырманы. Азалия 24 килограмлыҡ герҙе 111 тапҡыр күтәрҙе. Спортсы Бөтә Рәсәй беренселегендә алтын миҙал яулап ҡына ҡалманы, ә Рәсәй йыйылмаһына юллама ла алды. Илдең төп командаһы составында ул Бишкәктә донъя беренселегендә ҡатнашасаҡ.

✓Белоретта етемдәргә яңы фатир асҡыстары тапшырылды. Фатирҙар Твердышев урамындағы яңы күп фатирлы йортта бүленгән, тип хәбәр иттеләр Башҡортостандың Төҙөлөш һәм архитектура министрлығынан. "2025 йылда етемдәрҙең торлаҡ мәсьәләһен хәл итеү өсөн федераль һәм республика бюджеттарынан 2,8 миллиард һум йүнәлтелде, 947 кеше торлаҡлы булды", - тип иҫкә төшөрҙө ведомство етәксеһе Артем Ковшов.

✓Электрон пенсия таныҡлығы ғәмәлгә инә. Хәҙер үҙең менән пластик карточклар йөрөтөү мотлаҡ түгел. Пенсионерҙар Дәүләт хеҙмәттәре порталында QR-код ярҙамында үҙҙәренең статусын һәм льготаларын раҫлай ала. Код ғәҙәти документҡа альтернатива булып тора, ул шәхси кабинетта автоматик рәүештә формалаша. Пенсионер статусын яңы алған осраҡта, QR-код пенсия тәғәйенләнгәндән һуң 10 көн эсендә әҙер була. Пластик пенсия таныҡлыҡтары ғәмәлдә ҡала. Уларҙы, элекке кеүек үк, Рәсәй Социаль фондының клиент хеҙмәтендә алырға мөмкин.

сараларын һәм ауыр үҫмерҙәр менән эште яйға һалыуҙы көсәйтеү ниәте хаҡындағы хәбәр шундуҡ үҙенә иғтибарҙы йәлеп итте. Өфө ҡалаһының 16-сы мәктәбендә һәм Һиндостан студенттары йәшәгән дөйөм ятаҡта булып үткән фажиғәле хәлдәрҙән һуң терроризмға ҡаршы һаҡланыу саралары мәсьәләһе буйынса республика Башлығы мәктәп директорҙары менән осрашты һәм уҡыу йорттарында хәүефһеҙлек системаһын көсәйтеү һәм ҡайтанан ҡарап сығыу кәрәклеге хаҡында һүҙ ҡуҙғатты. "Беҙ һеҙҙең менән иң ҙур ҡиммәтебеҙ - балаларҙы һаҡларға бурыслыбыҙ,- тине ул . - Уларҙың һаулығы, ғүмере, киләсәге беҙҙең уларға янаусы хәүеф-хәтәрҙе алдан күрә белеүебеҙгә һәм ваҡытында иҫкәртә алыуыбыҙға бәйле". Был йүнәлештә республика властары хәҙер ике төрлө бурысты хәл итеү буйынса эшләй: беренсенән, мәктәптәрҙең һаҡ хеҙмәтен яҡшыртыу маҡсатында хеҙмәткәрҙәр һанын арттырып, өҫтәмә финанслау мәсьәләһен хәл итергә ниәтләнә. Икенсенән, уҡыу йорттарында хәүефһеҙлекте тәьмин итеүсе техник сараларҙы яңыртыу буйынса эште дауам итеү.

"Контроллек итеү сараларын көсәйтеү тураһында Росгвардия менән дә килештек", - тигәйне республика Башлығы. Ләкин бының менән генә эш бөтмәй, әлбиттә. Үҫмерҙәр менән, айырыуса асоциаль һәм нормаль булмаған холоҡло уҡыусылар менән эшкә ҡарашты тамырынан үҙгәртеү кәрәклеге айырыуса мөһим. "Хәҙер беҙ мәктәптәрҙең эшен хоҡуҡ боҙоуҙарҙы иҫкәртеү һәм балалар һаулығына, ғүмеренә янаусы хәүефле күренештәрҙе, шул иҫәптән, буллингтарҙы булдырмау буйынса ла баһалаясаҡбыҙ. Һеҙҙең эшегеҙ тап бына шунда ла күренәсәк инде", - тине Радий Фәрит улы. Уның әйтеүенсә, "проблемалы" уҡыусылар һәр мәктәптә лә бар, ләкин бөтә урындарҙа ла улар менән тейешенсә эш алып барылмай. Ошо йәһәттән уҡыу йорттарында һәр бала менән айырым эшләү, йәғни тәрбиә эше буйынса директор урынбаҫарҙары һәм класс етәкселәренең буллинг проблемалары буйынса үҙенә күрә "ышаныс бәйләнеше" кеүегерәк аноним ҡабул итеү сәғәттәре ойоштороу һөҙөмтәле булыр ине, тимәксемен, сөнки күңелен борсоған хәлдәр буйынса бала үҙ теләге менән килеп, директор ишеген шаҡымаясаҡ: беренсенән, ул үҙен яфалаусылар эҙәрлекләүенән, үс алыуынан ҡурҡһа; икенсенән, "ошаҡсы" ҡушаматын тағып йөрөгөһө лә килмәҫ. Ә инде бөтөн уҡыусыларҙы ла айырым-айырым саҡырып һөйләшеүҙән бер кемгә лә шик төшмәйәсәк, тик бындай эш уҡытыусыға үҙ өҫтөнә айырым бер такт, әҙәп һәм яуаплылыҡ йөкмәтәсәген дә аңларға кәрәктер. Буллингҡа дусар ителеүсе баланың һөйләгәндәрен уның йөҙөн йыртмайынса ғына, башҡалар алдында тура-яра фашламайынса, яфалаусы төркөм йә айырым уҡыусыға ҡарата тәьҫирле саралар күреү, әлбиттә, нескәлек, психологик яҡтан оҫталыҡ талап итә.

Әбит бөгөнгө мәғлүмәти һуғыш шарттарында балалар психикаһына бик күп негатив ябырыла. Тик бергәләшеп кенә балаларҙы ҡотҡара алаcаҡбыҙ. "Был системалы эштең мөһим башланышы, һәм беҙ үҙебеҙҙең тарафтан ойоштороу мәсьәләләрендә һәр ваҡыт ярҙамға килергә әҙербеҙ", - тине Радий Хәбиров. Һәм, ысынлап та, был мөһим эшкә мәктәп директорҙары менән педколлективтарҙың, ата-әсәләр йәмғиәтенең генә түгел, төбәк власть органдарының да берҙәм ҡушылыуы һөҙөмтәһендә генә проблеманы еңеп сығырға, республикабыҙҙағы һәр бер бала өсөн хәүефһеҙ мөхит булдырырға мөмкин.

**Фәүзиә ИҘЕЛБАЕВА.**

*ДОНЪЯ ШАҢДАУЫ*

# УТЛЫ ҠОЙОН УРТАҺЫНДА...

**Донъя иғтибары элеккесә үк - башланғаны бирле - АҠШ менән Израилдең Иранға ҡаршы ғәҙелһеҙ һәм агрессив һуғыш асыуы ваҡиғаһына төбәлгән. Илдәр һәм уларҙың лидерҙары, сәйәсмән һәм киң мәғлүмәт саралары ғына түгел, донъя йәмәғәтселеге - ябай граждандар ҙа был ҡот оСҡос хәлгә битараф ҡала алманы, социаль селтәрҙәрҙә күптән күҙәтелмәгән ярһыу һәм әүҙемлек менән улар агрессорҙарҙың халыҡ-ара хоҡуҡ нормаларын емереп, башбаштаҡлыҡ ҡылыуын ҡырҡа ғәйепләй һәм кисекмәҫтән һуғышты туҡтатыуҙы талап итә.**

Тик шулай ҙа ошондай шарттарҙа Ирандың ут ҡойоно уртаһында яңғыҙ тороп ҡалыуы барыбер аңлашылып етмәй. Ә бит Иран 2024 йылда Шанхай хеҙмәттәшлек ойошмаһына (ШОС) тулы хоҡуҡлы ағза булараҡ ҡабул ителгәйне. Бының менән Иран Яҡын Көнсығышта үҙенең урынын һәм абруйын нығытып ҡына ҡалманы, ә Рәсәй һәм Ҡытай менән бәйләнештәрен дә үҫтереү маҡсатын тотто. Һәм, ысынлап та, ШОС үҙенең ойошоу ниәтен "кемгәләр ҡаршы альянс" итеп түгел, ә халыҡ-ара хеҙмәттәшлек итеүҙә күрә. Дөрөҫ, тәүге көндән үк Рәсәй, Ҡытай, Төньяҡ Корея, Берләшкән Ғәрәп Әмирлектәре, Төркиә һәм Испания властары Иранға ҡарата һуғышты ҡәтғи тәнҡитләп, уны кисекмәҫтән туҡтатыуҙы талап итте. Рәсәй иһә Берләшкән Милләттәр Ойошмаһы (БМО) Хәүефһеҙлек советының ашығыс ултырышын йыйыуҙа булышлыҡ итеп, уның резолюция проектын әҙерләне. РФ Президенты Владимир Путин Иран Ислам Республикаһы президенты Масуд Пезешкиан менән телефон аша бәйләнештә, шулай уҡ яңы верховный лидер итеп һайланған Мөждәбә Хаменеиға ҡотлау сәләмендә Мәскәүҙең Тегеран менән теләктәшлеген раҫлап, "Рәсәй Ирандың ышанысл партнеры булып ҡала", тип белдерҙе. Рәсәй лидеры Яҡын Көнсығыш мәсьәләһен хәл итеү буйынса шулай уҡ АҠШ лидеры Трамп хакимиәте менән дә һөйләшеүҙәр алып бара.

Әбына Иран менән 2016 йылдарҙан алып әүҙем хеҙмәттәшлек итеүсе, был илгә дуҫлыҡ визиты менән барып ҡайтҡан һәм һәр йәһәттән стратегик хеҙмәттәшлек тураһында килешеүгә ҡул ҡуйған Ҡытай лидеры Си Цзиньпин ниңә хәл иткес мәлдә Иранға ярҙамға ашыҡманы, тигән һорауға Бойондороҡһоҙ дәүләттәр берлеге (БДБ - СНГ) илдәре генераль прокурорҙарының Координация советы секретары, юридик фәндәр докторы, профессор Юрий Жданов Пекиндың был конфликтҡа ҡыҫылмау яйын ҡарауын бер нисә сәбәп менән аңлата. Шуларҙың береһе: яңы "Америка" булырға ынтылған Ҡытайҙың Фарсы ҡултығы илдәре компаниялары менән әүҙем хеҙмәттәшлеге һәм Израиль менән дә ярайһы яҡын бәйләнештәре Иранға асыҡтан-асыҡ хәрби ярҙам итеүҙе өнәмәй. Һәм, ғөмүмән, Ҡытайҙың үҙ стратегик партнерҙары булған Рәсәйгә - Украина конфликтында, Венесуэлала - Мадуроға йә булмаһа, Пакистанға талибтар менән һуғышта ярҙамға ташланмауы бер бөгөн түгел, ти Юрий Жданов. Шул ыңғайҙа сәйәси күҙәтеүсе, донъяла рәсми рәүештә Пекин үҙенең союздашы тип атаған бер генә ил дә юк, бары тик "сикһеҙ дуҫлыҡ" тураһында пафос ҡатыш "томанлы" һүҙ һөйләү генә бар, тип тә өҫтәй. Икенсенән, ти эксперт, апрелдә Пекин ун йылда бер тапҡыр Трамптың Ҡытайға килеүен көтә икән. Аңлашылыуынса, Иран хаҡына АҠШ менән диалогтан ҡолаҡ ҡағыу перспективаһы Ҡытайға һис тә ҡулай түгел.

Трампҡа килгәндәме? Ул Иран лидеры итеп Мөждәбә Хаменеины һайлауға ҡарата үҙенең ризаһыҙлығын белдерҙе, ләкин быға аңлатма биреүҙән тыйылып, ваҡиғалар үҫешен күҙәтеп барасағын әйтте. Бынан тыш, ул Иранға ҡаршы хәрби операцияны тамамлауҙы Израиль премьеры Нетаньяху менән кәңәшләшкәндән һуң ғына хәл итәсәге тураһында хәбәр итте. Был йәһәттән сәйәси даирәләр һәм хатта ябай американлылар ҙа Израиль көйөнә бейеүсе Трампты, "Ҙур Израиль" төҙөү планының башҡарыусыһына әүерелдерелгән марионетка, тип атаны.

АҠШ-тың ҙур ҡалаларында Иран менән һуғышҡа ҡаршы протест демонстрациялары булып үтте. Эксперттар фаразлауынса, Израиль тарафынан Иранда АҠШ-ҡа яраҡлы власть булдырыу йә булмаһа, Иранды юҡ итеү, бик тә булмаһа, уны ҡаҡшатыу маҡсаты ҡуйылған. "Уларҙың (Иран яғының) флоты ла, бәйләнеш саралары ла, авиацияһы ла ҡалманы",- тип белдерҙе Трамп CBS News телеканалына интервьюһында һәм Иранға ҡаршы операция ғәмәлдә тамамланды, тип өҫтәне. Ә нимә эшләргә ҡала уға? АҠШ армияһының элекке офицеры Станислав Крапивник мәғлүмәттәре буйынса, Иранға һөжүмдең тәүге көндәрендә америка көстәре меңәрләгән боеприпас (ысын булһа - 3 600 берәмек!) сарыф итеп, хәҙер ракета ҡытлығына дусар булды. Шулай итеп, Иранға ҡаршы һуғыш Штаттарҙың үҙенә лә бик ҙур юғалтыуҙар килтерҙе. Хәрби кампанияның тәүге аҙнаһында ғына ла АҠШ 6 млрд доллар тотонған, тип белдерә донъя мәғлүмәт саралары. Етмәһә, ошондай мәлдә лә бәйелһеҙ Трамп, алдын-артын байҡамай, Кубаға ла теш ҡайрап маташа. 9 мартта АҠШ лидеры үҙ башланғысында РФ Президенты Владимир Путин менән телефон бәйләнешендә, әгәр Иран Ормуз боғаҙы аша нефть ташыуҙы тотҡарлауҙан туҡтамаһа, Тегеран тарафына утты 20 тапҡырға көсәйтәсәген белдергән. Сәғәткә яҡын һөйләшеү барышында Владимир Путин Иран конфликтын сәйәси-дипломатик көйләүҙе тиҙләтеү буйынса тәҡдимдәрен әйткән. "Известия" эксперттары иҫәпләүенсә, Яҡын Көнсығыштағы көсөргәнеште баҫыуҙа Рәсәй төп аралашсы ролен башҡарыуы ихтимал.

Украиналағы Махсус хәрби операция яңылыҡтарына килгәндә, 9 мартҡа ҡарата шулар мәғлүм булды: Рәсәй яугирҙары тәүлек эсендә Украина Ҡораллы көстәрен тәьмин итеүсе энергетика объекттарын юҡ итте, тип белдерә РФ Оборона министрлығы. Бынан тыш, 142 районда Украина хәрбиҙәре һәм сит ил яллаными ныусыларының ваҡытлыса урынлашҡан пункттарына ут асылған. Шул уҡ ваҡытҡа ҡарата Харьков өлкәһендә Украинаға АҠШ ебәргән залп уты реактив сисемаһының атыусы ҡоролмаһы идара ителеүсе ике ракета менән юҡ ителгән. "Көньяҡ" ғәскәр төркөмө хәрбиҙәре тарафынан Донецк Халыҡ Республикаһының Голубовка тораҡ пункты беҙҙең яугирҙар ҡарамағына күскән. Сумы өлкәһендә лә беҙҙең файҙаға ҡыуаныслы үҙгәрештәр бар: Глуховка районындағы Сопыч, ә унан алдараҡ Комаровка, Аҡ ҡайын һәм Сидоровка пункттары азат ителде, тип хәбәр итә журналист Юрий Подоляка.

**Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА.**

## БАШ ҠАЛА ХӘБӘРҘӘРЕ

✓ Рәсәй Һаулыҡ һаҡлау министрлығы тарафынан Республика балалар клиник дауаханаһы илдең иң яҡшы "Педиатрия профилендәге медицина ойошмаһы" тип танылған. Был хаҡта Хөкүмәттең оператив кәңәшмәһендә республика Башлығы Радий Хәбиров хәбәр итте. "Беҙҙең Республика балалар клиник дауаханаһы танылған Мәскәү стационарҙары менән ярышты һәм иң яҡшыһы тип танылды. Был - юғары профессионаллек билдәһе", - тине ул.

✓ Башҡортостанда яҙҙың иртә килеүе һәм аномаль йылы булыуы көтөлә. Март һәм апрель айҙарында уртаса айлыҡ һауа температураһының нормаға яҡын һәм бер аҙ юғарыраҡ булыуы көтөлә (аномалия 0,+1 градус). Был хаҡта Башгидрометүҙәктең метеопрогноздар бүлеге етәксеһе Гөлназ Заһитова хәбәр итте. "Майҙың һалҡынса булыуы фаразлана. Уртаса айлыҡ температура аномалияһы - 0, -1 градус", - тине ул. Хәтерегеҙгә төшөрәбеҙ, 2025 йылда республикала яҙ иртә килде. Төп йылғаларҙа марттың егермеләрендә боҙ китә башланы, башлыса был күренеш апрелдең беренсе декадаһы аҙағында - икенсе декадаһы башында күҙәтелә.

✓ Өфөлә "Мисс медицина" тажына Рәмилә Латипова лайыҡ булды. Ул - 21-се ҡала дауаханаһының функциональ диагностика бүлегендә өлкән шәфҡәт туташы. Рәмилә мәктәп йылдарында уҡ тыуған Ейәнсура районында матурлыҡ конкурсында еңеүсе була. Шулай уҡ "Һылыуҡай" титулын 50-се поликлиниканан Рузиля Чугаева һәм 6-сы стоматология поликлиникаһынан Мария Элоян алды. Интернет-тауыш биреү йомғаҡтары буйынса, тамашасылар һөйөүе призы 9-сы дәүләт клиник дауаханаһынан Лиана Ҡасимова өлөшөнә төштө.

✓ 8 март байрамы алдынан Өфөлә "Башҡортостандың этно-һылыуы - 2026" төбәк этник матурлыҡ һәм талант конкурсы йомғаҡланды. Рәсәй халыҡтарының берҙәмлеге йылына арналған конкурс тәүге тапҡыр уҙғарылды. Унда республика халыҡтары вәкилдәре - 11 һылыуҡай ҡатнашты. Финалда бәйгеселәр үҙ халҡының мәҙәниәтен күрһәтте, ғаилә йолалары тураһында һөйләне. Конкурстың Гран-прийына Әҙилә Ғәләүетдинова лайыҡ булды. Әҙиләгә 20 йәш, ул Өфө фән һәм технологиялар университеты студенты. "Тамашасылар һөйөүе" номинацияһында 18 йәшлек Луиза Ниғмәтуллина еңде.

✓ Өфө аэропорты өсөн яңы SCAT авиакомпанияһы 24 майҙан Каспий буйындағы курорт ҡалаһына - Аҡтауға рейстар аса. Рейстар йәкшәмбе көндәрендә 146 урынлыҡ Boeing 737-300 самолёттарында башҡарыла. Өфөнән осош - көндөҙгө 4 тула 5 минутта. Самолет урындағы ваҡыт менән киске сәғәт 7-се 5 минутта Аҡтау аэропортына ултыра. Юлға 2 сәғәт 10 минут ваҡыт китә.

**“БАШИНФОРМ” материалдары файҙаланылды.**

ХАЗИНАБЫҘҘЫҢ БЕРЕҺЕ

# БАЛ ҠОРТО МӨҒЖИЗӘҺЕ

## Прополис

Бал ҡортоноң һәр ниғмәте лә шифалы. Бәлки, шуға ла халҡым умартасылыҡ шөғөлөн яҡын күргәндер, үҙ иткәндер. Боронғо ғәрәп табибы һәм философы Ибн Сина "Табиплыҡ ҡануны ғилеме"ндә яҙыуынса, ҡанатлы эшһөйәрҙәр ете шифалы мөғжизә тыуҙыра: бал, балауыҙ, һеркә, ҡорт ағыуы (апитоксин), инә ҡорт һөтө, прополис һәм бал ҡорто торағының хуш еҫе. Ғөмүмән, бөтә дәүерҙәрҙең табиптары һәм философтары тәбиғәттең ошо ғәжәп мөғжизәһе тәндең һәм йәндең сәләмәтлеге өсөн нигеҙ булыуын раҫлай. Рим шағиры Овидий яҙғанса, күп аҡыллы аллаларҙан һәм аҡыллы тәбиғәт рухтарынан бүләк - бал һәм прополис...

Дини яҙмаларҙа әйтелеүенсә, донъя бал ҡорттары эшләгәнсе һәм йәшәгәнсе йәшәй. Улар - изге йәндәр, умартасылыҡ - изге урын. Ҡөрьәндә умарта ҡорттары сүрәһе булыуы ла быны раҫлай: "Раббың бал ҡорттарына вәхи ҡылды: "Эй, бал ҡорттары, тауҙарҙа, ағастарҙа вә кешеләр торған яйҙарҙа үҙегеҙгә оя яһағыҙ! Һәр емеш сәсәктәренән бал ашағыҙ һәм йыйығыҙ вә итәғәт итеп, мин әмер ҡылған юлға керегеҙ!" Бал ҡорттары кешеләр өсөн төрлө төҫтәге балдарҙы сығарып бирә, ул балдарҙа ашар өсөн тәме лә, кешеләр өсөн шифаһы ла бар. Фекерләй белгән кешеләр өсөн бал ҡорттарының эшендә ҙур ғибрәт вә дөрөҫлөк барҙыр. Йәғни, бал ҡорттарына һис кем дәрес бирә алмаҫ, ләкин кешеләр бал ҡорттарынан дәрес ала". Бал ҡорттарының умартала рамлы баллы кәрәҙҙә "Аллаһ" тигән яҙыу хасил итеүҙәре - үҙе бер мөғжизә. Эйе, бал ҡорттары донъяһы - бик тә үҙенсәлекле донъя, хайран итерлек һәм фәһем алырлыҡ донъя! Нәҫеле, сығышы, тәбиғәте менән солоҡсо, умартасы булғандар - бал ҡорттары тормошо серҙәрен һәм нескәлектәрен яҡшы белгән эшһөйәр, ҡотло, ырыҫлы кешеләр.

Прополис атамаһы сығышы буйынса латин һәм грек терминдарына бәйле. "Про" - ал, алғы, "полис" - нығытма (крепость), ҡала тигәнде аңлата. Башҡорттар прополисты ҡорт елеме, ҡорт ыҫмалаһы, ти. Ул һәр умартасыға яҡшы билдәле. Ҡорттар ошо ыҫмала менән рамдарҙы шыумаҫлыҡ итеп нығыта, умарта ябыуын рамдарға йәбештерә, ярыҡтарҙы, тишек-тошоҡто бөтәштерә, кейәне тарайтып, көнитмештәренә яраҡлаштырып һылай, "прополис балаҫы"-нан үтеп йөрөй. Кейәне тарайтыу һалҡындан, дошмандарҙан һаҡланыу, инеү-сығыу урынын тейешле контролдә тотоу өсөн дә кәрәк. Бал ҡорттары умарта эсенән сығарып ташлап булмаған бөжәктәрҙе, кеҫәрткеләрҙе, сысҡандарҙы ла прополис менән көпләп ҡуя, улар иһә боҙолмай, еҫләнмәй, серемәй. Шулай итеп, прополис һаҡланыу сараһы, нығытма һымаҡ, бал ҡорттарын, торлағын үтәләй өргән елдән, һалҡындан, дымлылыҡтан, күгәреүҙән һәм төрлө микробтарҙан һаҡлай. Прополис бактерияларҙы юҡ итеү ҡеүәһенә, көслө антисептик үҙенсәлектәргә эйә. Бәғзе ғалимдарҙың белдереүенсә, прополис ыҫмаланан, елемле матдәләрҙән, майҙарҙан, һеркәнән һәм балауыҙҙан тора.

**Сәлимйән БӘҘРЕТДИНОВ.**

**(Дауамы. Башы 1-9-сы һандарҙа).**

УЙЛЫҒА - УЙ

# БЕҘ ЭСЕРГӘ АТАЙҘАРҘАН ӨЙРӘНДЕК...

**Сәләмәт сабыйҙарҙаң барыһы ла һөйкөмлө, талантлы, зирәк һәм гениаль. Ни өсөн һуң уларҙың бик күптәре ҙурайғас насар яҡҡа үҙгәрә, тормошто йәмләр урынға, боҙоҡлоҡҡа бара, хатта ҡот осҡос енәйәттәр ҡыла? Әгәр буй еткереп тә улар шулай уҡ эскерһеҙ булып ҡалһа, уйҙарында һәм ҡылған ғәмәлдәрендә ихласлыҡ һәм яуаплылыҡ ятһа, беҙ ожмахтың үҙендә фәрештәләр кеүек йәшәр инек тә баһа. Үкенескә ҡаршы, кешелек донъяһы (ололар донъяһы) үтәнән-үтә ялғанға, хөсөткә, ҡомһоҙлоҡҡа, көнсөллөккә ҡоролған. Был исемлекте байтаҡ дауам итергә мөмкин булыр ине.**

Донъяға саф һәм эскерһеҙ килгән баланы артабанғы тормошта ата-әсәләре үҙҙәре, насип иткән мөхит, йәмғиәт боҙа! Бында бер ниндәй ҙә арттырыу ҙа, ялғанлау ҙа юҡ. Әлбиттә, тыумыштан боҙоҡ кешенең дә булыуы ихтимал. Ғалимдәр, енәйәтсе гены бар, тип тә иҫбатлай бит. Булған хәлдә лә, сабыйҙың бер сәбәпһеҙ енәйәтсе булып китеүенә ышаныуы бик ауыр.

Йәмғиәттең, уратып алған мөхиттең ни рәүешле баланы "әүәләүен" киң таралған эскелек миҫалында айырым-асыҡ күрергә мөмкин. Бихисап бәләләр, ҡайғы-хәсрәт алып килгән эскенән беҙ баланы ҡурсаларлыҡ хәлдә түгелбеҙ. Уны өйҙә бикләп тотоп булмай. Ә мөхитебеҙ араҡыға манма батҡан. Ҙурая бара, ҡайһылыр бер мәлдә, шарап түбән барыбер татый бала. Артабан, кемеһелер күңел өсөн генә рюмка күтәрә, байтаҡтар эскеһеҙ бер генә ваҡиғаны ла үткәрә алмай, ҡайһыларҙың эскелек йәшәү мәғәнәһенә әүерелә - эскегә һабыша улар. Иллә мәгәр, араҡы эсеп ҡарамаған бер генә кеше лә юҡ арабыҙҙа. Йәмғиәтебеҙҙе тотошлайы менән ялмап алған эскенән ҡасып та, башҡаса ла ҡотолормон тимә. Малайҙар тәрбиәләгәнлектән, иң ҙур теләктәремдең береһе - ҙурайғас уларҙың хәмергә битараф ҡалыуҙары ине.

* * *

Эскелек проблемаһының асылын, беҙҙең быуындың - үткән быуаттың алтмышынсы йылдарында тыуғандарҙың - нисек араҡы эсә башлауы һәм уның ҡолона әүерелеүе миҫалында айырым-асыҡ күрергә мөмкин. Көнкүрештә ҡыуаныу, ҡайғырыу, байрам итеү, ял ойоштороу, буш ваҡытты үткәреү, һыныҡты яҙыу фәҡәт эскелек ойоштороуға ҡайтып ҡалған совет йәмғиәтендә тәрбиә эше лә шаҡтай ҡаты ҡуйылғайны. Мәктәптең башланғыс синыфтарында - октябрят, унан - пионер, аҙаҡ комсомол ойошмаларында тәрбиә коммунизм төҙөүсе кодексы принциптарына таянып алып барылды. Беҙҙе тоғро булырға, ялғанламаҫҡа, иптәшеңә һәм мохтаждарға һәр саҡ ярҙамға килергә әҙер торорға өйрәттеләр. Араҡы эсеү, тәмәке тартыу, алдашыу, үҙ мәнфәғәтеңде өҫтөн ҡуйыу иң алама ғәҙҙәтәр, тип баһаланды һәм ләғнәтләнде.

Мин үҙем хөкүмәт тәрбиәһе көнөтөнө алып барылған интернат-мәктәптә бишенсе синыфтан алып алты йыл дауамында уҡыным. Беҙҙең аңға коммунистик, йәғни дөрөҫ йәшәү принциптары уғата ныҡ һеңдерелгәйне. Шуға ҡарамаҫтан, һабаҡташ ун бишләп ир-егет араһында араҡыға бирелмәгән дүрт-биш кенә кеше бар. Ә ауылда ҡорҙаштарым араһында ундайҙар берәү-икәү генә.

Эскелеккә минең быуын атайҙарҙан өйрәнде. Беҙҙең атайҙар - һуғыш йылы балалары - башҡорттарға хас булмаған эскелекте фронтовиктарҙан эләктереп алған тәүге быуын булғандыр. Ә "наркомовкий сто грамм" ҡорбандары, хәмерҙең түбән ғәрәсәтле ут эсендә татып, эскелек мәҙәниәтен (йолаларын) тыуған төйәккә алып ҡайтырға мәжбүр ителгәйне. Бының өсөн яугир атай-олатайҙарыбыҙға бер ҙә ғәйеп ташлап булмай, әлбиттә. Һуғыш аҫҡан фашистарҙы ғына ҡарғарға ҡала. Беҙҙең атайҙар самаһыҙ эсте, һәм эстафетаны "уңышлы" ғына улдарына тапшырып ҡуйҙы.

**(Дауамы 11-се биттә).**

ҺАҠ БУЛЫҒЫҘ!

# ИҪКӘРТЕҮҘӘРГӘ ҠАРАМАЙ...

**Башҡортостандың Ғәҙәттән тыш хәлдәр буйынса дәүләт комитеты рәйесе Кирилл Первов хәбәр итеүенсә, һуңғы алты йылда төбәк бюджеты иҫәбенә республика халҡына 700 меңдән ашыу янғын иҫкәртеү ҡоролмаһы таратып бирелгән. Шул иҫәптән 2025 йылда - 58 меңдән ашыу. Улар 1300-ҙән ашыу кеше ғүмерен ҡотҡарырға булышлыҡ иткән, шуларҙың 493-ө - балалар.**

"Октябрьский ҡалаһында күп фатирлы йортта янғын сыҡҡанда был ҡоролмаларҙың әһәмиәтенә тағы бер тапҡыр инандыҡ. Ваҡытында иҫкәртеү һөҙөмтәһендә 13 кеше, шул иҫәптән 5 бала ҡазанан ҡотолоп ҡалды.

Өлгәшкәндәрҙә туҡтап ҡалмайбыҙ. 2024 йылдан, республика Башлығы ҡушыуы буйынса, Башҡортостанда бер үк ваҡытта биш адресатҡа хәүеф сигналын тапшыра торған GSM-модулле инновацион янғын иҫкәртеү ҡоролмаһын таратыу буйынса пилот проекты тормошҡа ашырыла. Был башланғысҡа төбәккә эш сәфәре барышында Рәсәй ғәҙәттән тыш хәлдәр министры Александр Куренков ыңғай баһа бирҙе", - ти ведомство етәксеһе.

Кирилл Первов билдәләүенсә, был практика, федераль кимәлдә юғары баһаланып, Стратегик башланғыстар агентлығы тарафынан "Уңайлы йәшәү шарттарын булдырыу" номинацияһында еңеүсе тип танылған һәм, ғәмәлгә ашырыу өсөн, Рәсәйҙең башҡа төбәктәренә тәҡдим ителгән.

* * *

Власть органдары тарафынан етди саралар күрелһә лә, янғындар әленән әле сығып тора һәм, үкенескә ҡаршы, кеше ғүмерҙәре ҡыйыла.

Белорет районының Яңы Абҙаҡ ауылында йорт ҡаралтылары янып китә. Урынға тиҙ арала янғын һүндереүселәр килеп етә һәм ут һүндерелә. Бәхеткә, бер кем дә зыян күрмәгән.

Өфөнөң Слободская урамында уттан ике ҡатлы бүрәнә торлаҡ йорт, мунса, хужалыҡ ҡаралтылары зыян күргән, 34 йәшлек ир ҡулдарын бешергән.

Илеш районында 70 йәшлек ир янғында һәләк булған. Фажиғә Урмет ауылында булған.

Туймазы районы Сыуаш-Улҡан ауылында кискә табан ағас йорт янып китә. Янғын һүндереүселәр килеп еткәндә торлаҡ тулыһынса ут эсендә була. Емереклектәрҙе һүткән саҡта һәләк булған өс ирҙең кәүҙәһе табыла.

Һәр осраҡта Төбәк тәфтиш идаралығы белгестәре үлем сәбәбен һәм янғын сығанағын асыҡлай.

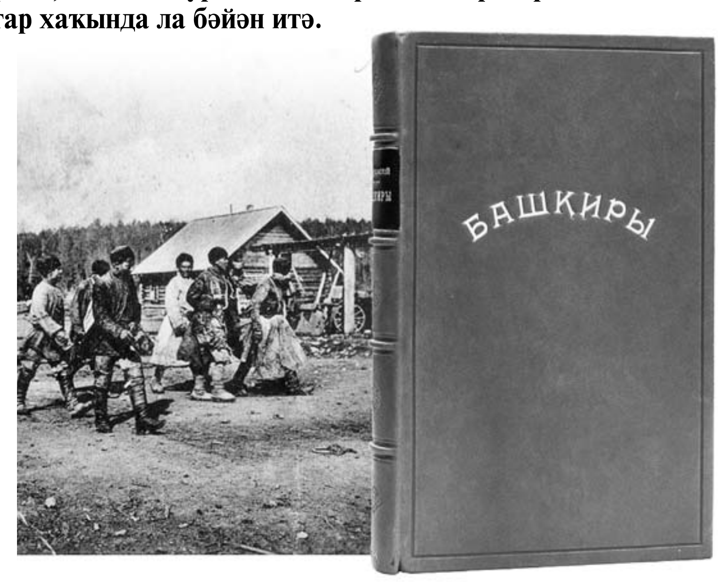
**✓ Европа иленең баш ҡалаһы буйлап эш кейемендә йөрөүсе был кешеләрҙең тышҡы ҡиәфәтенә генә түгел, уларҙың ихтыяр көсөнә, баҙнат итеп үҙен табып килеүҙәренә хайран ҡала журналист.**



*ТАРИХ ЯРСЫҠТАРЫ*

# УРМАН БАШҠОРТТАРЫНА СӘЙӘХӘТ

**XIX быуат аҙағында - XX быуат башында йәшәгән рус табибы, медицина докторы Дмитрий Петрович НИКОЛЬСКИЙ 1899 йылда Санкт-Петербургта баҫылып сыҡҡан "Башкиры. Этнографическое и санитарно-антропологическое исследование" тип исемләнгән үтә ҡыҙыҡлы китап авторы булараҡ билдәле. Унан башҡа Д.П. Никольский 1895 йылда "Землеведение" ғилми журналында "Из поездки к лесным башкирам" тигән этнографик мәҡәлә баҫтыра. Был мәҡәләлә Архангел заводы, Тирәкле, Уҫманғәле, Инйәр ауылдары һәм Көньяҡ Уралдың башҡа урындары иҫкә алына. Автор урындағы башҡорттарҙың көнкүреше һәм йәшәү рәүеше, ялан һәм урман зоналары башҡорттары араһындағы айырмалыҡтар хаҡында ла бәйән итә.**




Улар арзан хаҡҡа эшләй, йә иһә, башлыса ниндәйҙер бер урман промышленнигынан алдан алған аҡса, ашлыҡ һ.б. өсөн. Тәбиғәт балалары булараҡ, башҡорттар үҙҙәренең байлыҡтарын тейешле кимәлдә баһалай белмәйҙәр, белә лә алмайҙар, шуға күрә промышленниктар уларҙы эксплуатациялай һәм һәр бер уңайлы осраҡта башҡортто алдарға әҙер тора. Улар бигерәк тә бүрәнә ташыған саҡта йыш алдана; мәҫәлән, бер башҡорт бүрәнәләрен тапшыра, уларҙы алалар, тамғалайҙар, һуңынан тамғаларҙы юялар һәм башҡортҡа ул һанағандан аҙыраҡ бүрәнә килтереүе хаҡында әйтәләр. Приказчиктарҙың ошондай мутлыҡтары хаҡында һөйләгәндә башҡорт асыуын белдермәй, киреһенсә, аптырауын ғына күрһәтә: "ай-ай, бульно хитёр русак!"

Яҙ етеү менән башҡорттар йүкә һыҙыра, уны киптерә һәм йәй көнө йылғаларҙа ебетә башлай. Инйәргә барғанда йылғаларҙа һалабаштарҙан хасил булған быуалар йыш осрай. Һалабаш һалыу көҙгә тиклем дауам итә. Башҡорттар һалабаштан бау үрә, септә һуға, сбруй эшләй һ.б. Былар барыһы ла Архангельский заводында, йә иһә Верхнеуральскиҙа һатыуға сығарыла, ҡайһы саҡта һалабаш артынан һатып алыусылар килә һәм барса тауарҙы бик арзан хаҡҡа ҡабул итә. Ҡайһы берҙә башҡорт һыҙырылған йүкәһен, унан яһалған әйберҙәрен, уларҙы өйөндә лә ошондай уҡ хаҡҡа тиерлек һатып булған көйө, атҡа артмаҡлап, 70-80 саҡрым араға алып барып һата. Башҡорттоң үҙ тауары менән ҡалаға барыуы уның төп маҡсаты түгел, ул үҙе әйткәнсә, "мало-мало покалякать" итер, баҙарҙа яңылыҡтарҙы белеп ҡайтыр өсөн һылтау ғына. Ысынлап та, башҡорт баҙарҙа һатыу-һатып алыуға ҡарағанда, күберәк лавканан лавкаға йөрөй, халыҡ күпләп йыйылышҡан урында башҡалар ни һөйләгәнде тыңлай.

Башҡорттарҙың яңы төҙөлә башлаған Инйәр заводында эшләүен үҙебеҙ күрҙек, улар тырышып эшләй, һәр хәлдә лә рустарҙан кәм түгел; әммә уларға һуңғыларына хас булған оҫоллоҡ һәм сослоҡ етешмәй, шуға күрә лә улар насар эшләгән кеүек тойола. Заводта ер ҡаҙыусылар ҙа, балта оҫталары ла, үлән сабыусылар ҙа, башҡа бер эштәрҙе башҡарыусылар ҙа бар. Уларға рустар менән бер тиң эш хаҡы түләнә. Ашау яғы наҡыҫ булыуға һәм эштең башҡорттар өсөн ауыр булыуына ҡарамаҫтан, улар эштәрен барыбер теүәл башҡара.

Урман башҡортоноң ҡәҙимге ашы ошондай: иртәнге ашҡа, башлыса, сәй менән икмәк ҡуйыла, хәлләрәктәрендә иртәнге сәйҙе май һәм һөт менән эсәләр. Һөттө бик аҙ ғына һалалар, һәр саҡта ла һөттө өй хужаһы үҙе ҡоя, унан башҡа йә уның рөхсәтенән тыш бер кем дә сәйенә һөт һалмай. Төшкө ашҡа, сәғәт 11-12 тирәһендә, йышыраҡ һалма һәм һирәк осраҡта ит бешерелә; унан һуң тағы ла сәй эсәләр. Кистәрен һәр саҡта ла тиерлек сәйҙән башҡа бер нәмә лә булмай. Үҫемлек аҙыҡтарынан икмәк ҡулланыла, йышыраҡ арыш икмәге (дала башҡорттарында, киреһенсә, аҡ икмәк); бойҙай, арпа һәм тары ононан йәймә бешерәләр (бының өсөн тары килелә төйөлә һәм унан йәймәнең айырым бер төрө әҙерләнә). Йәшелсәләрҙән кәбеҫтәне бөтөнләйгә ашамайҙар; ҡыярҙы, картуфты һәм бигерәк тә һуғанды башҡорттар бик теләп ашай. Картуфты бик һирәктәр ултырта - орлоҡ етмәгәнлектән һәм, башлыса һаҡлар өсөн тейешле урындары булмаған өсөн. Бәшмәктәрҙән күбеһенсә яңы йыйылған гөрөҙҙә ашайҙар. Ит, башҡорттарҙың иң яратҡан аҙығы булһа ла, уның менән бик һирәктәр туҡлана. Башҡорт һарыҡ йә иһә бәрән салһа, мәжлескә ҡунаҡтар, абруйлыраҡ күрше-күләне саҡырыла. Башҡорттарҙа тәмләткес сифатында бал ҡулланыла, ул етерлек кимәлдә әҙерләнә, шулай уҡ йәйҙәрен еләк-емеш йыйыла һәм унан пастиланың бер төрө - ҡаҡ ҡойола.

**Бәҙри ӘХМӘТОВ тәржемәһе.**

**(Дауамы. Башы 3-9-сы һандарҙа).**

*БАШҠОРТ ҠАМУСЫ*

**Сергей РУДЕНКО**

## БАШҠОРТТАР

### Башҡорттарҙың ризығы

XIX быуат һуңында башҡорттарҙың төп ризығы булып башаҡлылар (бойҙай, арпа, арыш) торған. Уларҙан бутҡа өсөн ярма, өшә һәм икмәк бешерер өсөн он әҙерләгәндәр. Он менән өйрәләрҙе ҡуйыртҡандар. Ҡайһы бер урындарҙа һирәк кенә тары ярмаһы ҡулланылған. Бик һирәк осраҡта Башҡортостандың төньяҡ-көнбайышында ризыҡ итеп ҡарабойҙай ярмаһын файҙаланғандар. Шәкәрҙе башҡорттар бөтөнләй аҙ ашаған. Умартсылыҡ менән шөғөлләнгән урындарҙа бал шәкәрҙе алмаштырған.

Үҫемлек ризыҡтары, нигеҙҙә, бешерелеп йәки быҡтырылып файҙаланылған. Башҡорттар көлдә һарына, ҡайһы берҙә картуф, көлсә бешергән. П. С. Паллас һүҙҙәренсә, "икмәкте тәүкешеләр кеүек бешерәләр. Башҡорт ҡатын-ҡыҙы өшәне һыу һәм тоҙ һалып ҡына баҫа ла мейестең эсенә ултыртып, эҫе көл менән күмеп ҡуя. Һуңынан уны таяҡҡа кейҙереп, тышы ҡыҙарғансы утта тотоп тора". XX быуатта бындай өшәләр менән башҡорттар һәр ерҙә лә туҡланмаған, уны бындай ысул менән, нигеҙҙә, Урал аръяғы һәм тау башҡорттары бешергән. Бөтөн ерҙә ул ваҡытта ябай ғына итеп эшләнгән мейестәрҙә күмәс бешергәндәр. Был мейестәр (**һүрәттәр**) башҡорттарҙың йәйләүгә сыҡҡан һәр ерҙә эшләнгән. Төньяҡ-көнбайыш Башҡортостандағы ауыл ихаталарында һәм даими йәшәгән ҡышҡы йорттарҙа сыуал булған. Был ҙур булмаған мейестәр тыштан таштан һалынһа, эстән балсыҡ менән һыланған. Мейестә утын янып бөткәс, көрәккә ултыртып, икмәк һалғандар һәм төтөн сыға торған урынды ҡапҡас йәки таш менән ябып ҡуйғандар. Насар итеп баҫылған икмәк бындай ябай мейестәрҙә насар бешкән. Рус мейестәре булған төньяҡ-көнбайыш башҡорттары йәшәгән яҡта икмәкте яҡшыраҡ бешергәндәр.

Башҡорт ризыҡтарының күпселеген ҙур ҡаҙандарҙа әҙерләгәндәр; бик һирәк бай башҡорттар, һәм уларҙың да барыһы ла түгел, табала ҡыҙҙырған.

Икмәк ярмаларынан (ярма һәм ондан), ғәҙәттә, һөт аҙыҡтары менән болғап, башҡорттар түбәндәге ризыҡтарҙы әҙерләгән.

Өйрә - арпа йәки бойҙай ярмаларынан бешерелгән ризыҡ. Ҡорот һалып тәҡдим иткәндәр.

Бутҡа - һыуҙа йәки һөттә бешерелгән ризыҡ. Арпа йәки бойҙай ярмаларынан әҙерләнгән.

Һалма - арыш йәки башҡа ондан һыуҙа ҡаты итеп баҫылып, һуңынан йәйеп, бысаҡ менән ҡырҡылып, ҡайнар һыуға һалына (туҡмас һалма); ҡайһы бер ваҡытта туҡмасҡа тип әҙерләнгән ҡамырҙы бысаҡ менән ҡырҡмағандар, бары тик бармаҡ менән йолҡоп алып, ҡайнар һыуға ташлағандар (сумар һалма). Һалма киң таралған ризыҡтарҙың береһе була. Уны, ғәҙәттә, ҡорот, ҡайһы берҙә һарына менән биргәндәр.

**(Дауамы бар).**

*ҠЫҘЫҠ ТА, ҠЫҘҒАНЫС ТА...*

## БАШҠОРТТАРҘЫҢ...

### Францияла эшләгәне

**Тарихи сығанаҡтарҙың байтағы тикшеренеүселәрҙең иғтибарынан ситтә ҡала. Һәр эҙләнеүсе сикләнгән ваҡыт арауығында үҙен генә ҡыҙыҡһындырған материалды тупларға тырыша бит. Ниндәйҙер документ, баҫмаға юлыҡһа ла, үҙенә кәрәкле булмағанлыҡтан, уларҙың темаһына әһәмиәт бирмәй. Йә иһә бәләкәй генә факттар махсус тикшеренеүгә лайыҡлы түгел, тип табыла. Әммә ошо тикшеренеүсе ғалимдарҙың күҙ уңынан ысҡындырылған мәғлүмәттәр араһында бик ҡыҙыҡлылары ла осрай.**

Тарих фәндәре докторы Михаил Роднов үҙенең бер мәҡәләһендә ҡыҙыҡ та, ҡыҙғаныс та шундай хәл тураһында яҙа. Төп фәнни йүнәлеше иҡтисад, крәҫтиәндәр мәсьәләләре булһа ла, ысын тикшеренеүсе булараҡ, ҡулына килеп эләккән төбәк, халыҡтар тарихына ҡағылышлы ҡыҙыҡлы мәғлүмәттәрҙе лә теркәй бара был ғалим. Командировкаларының береһендә Санкт-Петербург ҡалаһының Рәсәй милли китапханаһында 1913 йылда сыҡҡан "Киевская мысль" гәзитендәге бер мәҡәләгә иғтибар итә. Брюссель ҡалаһындағы үҙ хәбәрсе А.К.-ның "Бельгийская Лена" тип аталған мәҡәләһе була ул. Ә һүҙ бына нимә хаҡында...

1912-1913 йылдың ҡышында Бельгияның баш ҡалаһы Брюсселдәге рус журналисының корпунктына сәйер ҡунаҡтар килеп инә. Европа иленең баш ҡалаһы буйлап эш кейемендә йөрөүсе был кешеләрҙең тышҡы ҡиәфәтенә генә түгел, уларҙың ихтыяр көсөнә, баҙнат итеп үҙен табып килеүҙәренә хайран ҡала журналист. "Бер аҙна элек үҙем йәшәгән йортта ябай булмаған визитерҙар - бер төркөм башҡорт һәм татарҙарҙы ҡабул иттем. Улар Оби ҡалаһының француз металлургия заводында эшләйҙәр (Францияның Төньяҡ департаментындағы Дуэ ҡалаһы эргәһендәге завод)", - тип яҙа автор.

**Зилә НИҒМӘТУЛЛИНА.**

**(Дауамы бар).**

**✓ Тормошобоҙ шулай ҡоролған: һәр даим кемдәндер ярҙам көтөп йәшәргә күнеккәнбеҙ. "Бына бер көн кемдер килер ҙә, миңә ярҙам итер" - бындай инаныстар киң таралған, сит кешенән файҙа алып йәшәргә теләйбеҙ.**



# ТӘН, ЙӘН ҺӘМ РУХ

## йәки Психолог ҡатын-ҡыҙҙың

**Бөгөнгө әңгәмәсебеҙ - педагогия фәндәре кандидаты, Мифтахетдин Аҡмулла исемендәге Башҡорт дәүләт педагогия университеты доценты, ғәмәли психолог, шәхси һәм ғаилә мәсьәләләре буйынса эксперт, сертификациялы йога тренеры Гөлнәзирә Сәфәрғәли ҡыҙы ЙӘНТҮРИНА. Ул шәхсән, ғәмәли психолог булараҡ, башлыса ҡатын-ҡыҙҙар менән эшләй, уларға психологик консультациялар, тренингтар уҙғара, ғаиләләрҙә барлыҡҡа килгән психологик проблемаларҙы нисек хәл итеү хаҡында кәңәштәр бирә. Төп маҡсаты - ҡатын-ҡыҙҙарыбыҙҙың тәбиғи асылын тергеҙеү, бәхетле тормош ҡороуҙың психологик нигеҙҙәрен булдырыу. Ошо темаларға арналған әңгәмәбеҙ, моғайын, гәзит уҡыусыларыбыҙға - гүзәл заттарға ла, ир-егеттәргә лә - ҡыҙыҡлы булыр, тип уйлайбыҙ.**

**XIX быуаттың күренекле философы Карл Маркстың бер бик ҡыҙыҡлы фекере билдәле: бер кеше икенсе берәүгә көҙгөгә ҡараған кеүек ҡарай һәм икенсе кеше аша үҙен дә танып белә башлай...**

- Эйе, был фекер менән килешмәйенсә булмай: беҙ, икенсе бер кешеләрҙә үҙ шәхесебеҙҙең сағылышын күрәбеҙ, уларҙа булған ниндәйҙер сифаттарҙың үҙебеҙҙә булыу-булмауына төшөнәбеҙ. Балалар өсөн дә уларҙың йәштәштәре, олораҡ балалар һәм оло кешеләр социаль көҙгө ролен үтәй. Улар үҙҙәрендә булғанды тулыһынса белмәй әле, сөнки үҫеп килеүсе шәхестең "күләгәле", ҡараңғы, асылмаған өлөшө лә бар. Башҡа кешеләр менән аралашҡанда балалар уларҙың шәхесе аша үҙҙәрен дә танып белергә өйрәнә. Шундай уҡ психологик механизм оло кешеләргә лә хас. Бына, мәҫәлән, ҡатыны иренә ниндәйҙер бер дәғүәләр белдерә башлай, ризаһыҙлығын күрһәтә. Әммә был мәлдә ул үҙенең шәхесе, үҙенең ниндәйҙер бер ғәмәлдәренең, әйткән һүҙҙәренең иренә кире йоғонто яһауы хаҡында уйланмай. Башҡа берәүгә дәғүә белдереү бер үк ваҡытта үҙеңә лә кире баһа биреүгә тиң: икенсе кеше тап һинең үҙеңдең негатив ғәмәлдәреңә яуап рәүешендә үҙен һиңә оҡшамағанса тота башлай. Тормошта негатив позиция шундай уҡ негативлыҡ тыуҙыра: "Тәүҙә үҙеңде бел, һин үҙең шундайһың". Күптәр быға иғтибар итмәй, үҙенең негатив халәтен икенсе кешенең кире эштәре, һүҙҙәре, ҡарашы һөҙөмтәһе итеп күрә, үҙенең насар, ҡара уйҙарын, һүҙҙәрен башҡаларға йүнәлтә. Бындай ауыр халәттән сығып буламы? Әлбиттә, була. Бының бер генә юлы бар: үҙеңдән эске донъяңа һөйөү хисен индереү, уны аҙлап, әкренләп булһа ла нығыта, киңәйтә, көсәйтә барыу. Тик мөхәббәтле кешенең генә күңеле тыныс, тик шулай ғына башҡалар менән гармониялы мөнәсәбәттәрҙә йәшәп була.

**Был принцип ир менән ҡатын мөнәсәбәтенә лә берҙәй ҡағылалыр ул. Тәүге мәлдәрҙә улар араһында бер-береһенә ҡарата һөйөү тойғоһо көслө була, тыныс йәшәйҙәр. Шулай ҙа байтаҡ ҡына ғаиләләрҙә аңлашмаусанлыҡтар артҡандан-арта бара, ҡасандыр бергә береккән, бер-береһенә һыйынған кешеләр яҡынының кире сифаттарын ғына күрә башлай, бер-бер артлы дәғүәләр белдерә...**

- Нимәне һайлайһың бит әле: бал ҡортона хуш еҫле сәскәләр генә кәрәк, ә себендең нимәгә ҡунғанын бәләкәй бала ла белә. Яҡшы мөнәсәбәттәр ҡора алыу - күңел хеҙмәтен, эске эште талап итә. Икенсе кешенең яҡшы яҡтарын күрә белеү, уның дәрәжәһен, бәсен төшөрмәү, матур ғәмәлдәрен хуплап тороу, рәнйетерлек һүҙҙәрҙән ваз кисеү - быларҙан башҡа гармониялы мөнәсәбәттәр ҡороу мөмкин түгел. Йәшәй торғас, ҡайһы бер парҙарҙың күҙҙәре түгел, күңелдәре томалана башлай: яманлыҡҡа, насарлыҡҡа күнегеп булмаһа ла, кешеләр яҡшылыҡҡа тиҙерәк күнегә, уны һиҙмәй, тоймай башлай. Бына, манго - бик тәмле емеш, әммә уны күпләп ашай башлаһаң, барыбер биҙҙерәсәк. Йәнәшәңдәге яҡыныңдың да бер ваҡыт "ялҡытыуы" мөмкин, был һөйөү тойғоһон ныҡ кәметә, тап шул рәүешле араларҙың боҙола башлауы бар. Был саҡта хис-тойғо менән түгел, аң-зиһен менән эш итеү фарыҙ. Хәләлеңдең һиңә оҡшап бөтмәгән яҡтарын белгән хәлдә лә, уның һиңә эшләгән яҡшылыҡтарын барлап, шуны өҫтөнөрәк ҡуя алыу бик тә мөһим. Яҡын кешеңдең үҙеңә ни тиклем кәрәкле, файҙалы, тоғро юлдаш булыуы зиһенеңде яҡтыртасаҡ. Ябай, ҡәҙимге хис-тойғоларҙан рухи кимәлгә күсә алыу үтә мөһим. Оҙаҡ йылдар дауамында йәшлектәге кеүек мөхәббәтен һаҡлай алғандар - бер-береһен рухи яҡтан үҫтерә белгән кешеләр.

**Көндәлек аралашыуҙа һәр даим бер-береңә яҡшы һүҙҙәр әйтеп, матур теләктәр теләп торорға кәрәктер ул...**

- Психологияла быны башҡа кешенең потенциалы менән эшләү, тип нарыҡлайҙар. Әйтәйек, яҡыныңдың бәләкәй генә бер эшен дә хуплап, маҡтап ебәреү бик отошло: "Анау һин яныраҡ ултыртҡан гөл бөгөн сәскә атҡан даһа, ул да һинең шифалы ҡулдарыңды яраталыр инде!" Кешенең ниндәй яҡшы яғын яҡтыртаһың, ул мотлаҡ шул яғы менән асыла. Был айырым ғаиләләргә генә түгел, кешеләр аралашҡан барса мөхиткә лә хас. Башҡаларҙың яҡшылыҡтарын, изгелектәрен ни тиклем күберәк күрһәң, тормош үҙе һинең ҡаршыңа тап ошондай позитив заттарҙы сығарасаҡ. Иғтибарыңды нимәгә йүнәлтәһең, һин мотлаҡ теләгәнеңде күрәсәкһең - был психология ҡануны. Негатив холоҡлолар ғүмере буйына башҡаларҙың яманаты хаҡында һөйләй икән, улар донъяның матур күренештәрен, йәмғиәттең, кешеләрҙең позитив ғәмәлдәрен күрмәй, белергә лә теләмәй. Үҙ-үҙеңдә позитивлыҡты үҫтерә белеү кәрәк. Үҙеңә ҡарата эшләнгән яҡшы ғәмәлдәрҙе күңеленә алып, улар хаҡында башҡа кешеләр менән фекер алышыу, һәйбәт итеп баһалау һәм рәхмәтле булыу, холоҡ-фиғелеңә ыңғай тәьҫир итеп, позитивлылыҡты нығытасаҡ.

**Ошондай уҡ позитивлыҡ принцибы уҡытыусы һәм бала араһындағы мөнәсәбәттәргә лә хасмы?**

- Әлбиттә. Бына бер психологик эксперимент хаҡында һөйләп китәйем. Ғалим бер класта уҡыусылар менән тест уҙғара, аҙаҡтан айырым балаларҙы күрһәтеп, уларҙың бик һәләтле икәне хаҡында белдерә, әммә был тест һөҙөмтәләренә нигеҙләнмәгән була. Уҡыу йылы аҙағында тап ғалим атап әйткән балалар өлгөрөштәре буйынса иң яҡшылар рәтенә инә. Бында беҙ өс фактор йоғонтоһон күрәбеҙ: тап ошо уҡыусыларҙың уҡыуға һәләтле икәненә уҡытыусы, унан һуң башҡа уҡыусылар һәм күрһәтелгән балалар үҙҙәре лә ышана. Был эксперимент балаларҙың эске потенциалын асыуға булышлыҡ иткән.

**Был - психология фәнендә киң билдәле НЛП, йәғни нейролингвистик программалау методының ни тиклем һөҙөмтәле булыуын күрһәткән факт бит инде...**

- Уҡыусылар экспериментта ҡатнашҡандарын белә, ғалим бик абруйлы кеше, уның әйткәндәренә, һығымтаһына нисек ышанмайһың инде. Мин Хәйбулла районының бер мәктәбендә эксперимент уҙғарғайным. Бик бәләкәй ауыл, әммә уҡыусыларҙың уҡыу һөҙөмтәләре яҡшы булғас, мәктәпте япманылар. Эксперименттың асылы шунда: уҡытыусылар көн һайын уҡыусыларҙың һәйбәт эштәренә баҫым яһап, уларҙы хуплап, маҡтап торорға тейеш. Әгәр етешһеҙлектәр булһа, уны нисек итеп бөтөрөү хаҡында тәҡдимдәр бирелә, уҡыусылар менән кәңәшләшеү ойошторола. Аҙна һуңында уҙғарылған сарала һәр уҡыусы ниндәй яҡшы эштәр башҡарғаны, ниндәй уңыштарға өлгәшкәне хаҡында башҡаларға һөйләй. Бындай шәхси отчеттар биреү тәүҙә ауырыраҡ булһа ла, аҙаҡтан уҡыусылар үҙҙәренең эштәренә анализ бирергә, һығымталар эшләргә өйрәнде. Һөҙөмтәлә йыл аҙағында өлгөрөш күрһәткестәре элеккегә ҡарағанда бик күпкә юғарыраҡ булыуы асыҡланды.

**Белеүемсә, ошо рәүешле олораҡ кешеләрҙе лә яҡшы һөҙөмтәләргә, яңы ҡаҙаныштарға өлгәшерлек итеп программалап була.**

- Атайым ваҡытында миңә: "Гөлнәзирә, һине бер кем дә батыра алмаясаҡ", - тип әйткәйне. Был һүҙҙәр хәтеремә һис онотолмаҫлыҡ булып һеңеп ҡалды. Ә Вилүр олатайым: "Һин, ҡыҙым, минең һымаҡ ҡаратырыш, шулай йәшә", - тигәйне. Ҡайҙа ғына эшләһәм дә, нимәгә генә тотонһам да, тырышлығым арҡаһында яҡшы һөҙөмтәләргә өлгәштем. Европа илдәренең береһендә бер күренекле астролог менән осрашҡайным. Ул мине "Һин мең кешегә берәүһең", тип ҡанатландырҙы. Мистика кеүек тойолһа ла, мине теге донъянан тороп та һаҡлаясағы тураһында белдерҙе (ул хәҙер мәрхүм инде). Бына шундай фразалар кешегә таяныс нөктәһе булып тора, һәм кеше тормошта үҙен ышаныслыраҡ тоя.

**Йәшәйештә кешеләрҙең байтағы үҙен нисек килеп сыға, шулай тота: тупаҫ ҡылана, ҡыҫҡырына, агрессияға бирелә, тиҙ генә үпкәләп бара, көнләшә, ғәйбәткә ышана, башҡаларға яманлыҡ теләй һ.б. Күптәр үҙ-үҙен, холҡон, хәл-торошон, тәртибен, хис-кисерештәрен көйләй белмәй. Быға өйрәтеп буламы?**

- Ҡыҙғанысҡа ҡаршы, йәмғиәттә психологик яҡтан наҙанлыҡ көслө. Беҙҙең ерҙәге тормошобоҙ шулай ҡоролған: һәр даим кемдәндер ярҙам көтөп йәшәргә күнеккәнбеҙ. "Бына бер көн кемдер килер ҙә, миңә ярҙам итер", "Батша алмашынһа, тормошобоҙ үҙгәрер, яҡшырыр", "Кейәүгә сыҡһам, бәхетле буласаҡмын", "Байып китһәм, рәхәтләнеп йәшәйәсәкмен" һ.б. - бындай инаныстар киң таралған, кеше үҙ-үҙенә ышанмай, сит кешенән файҙа алып йәшәргә теләй. Ваҡыт уҙа, ә бер нәмә лә үҙгәрмәй. Әлбиттә, бындай кешеләр психологик ярҙамға мохтаж. ***Кешенең аңына икенсе бер постулаттарҙы һеңдереү фарыҙ: "Мин үҙемә, үҙ яҙмышыма үҙем хужамын. Кемдәндер минең яныма килеп, ярҙам итә алыуы тик буш хыял ғына. Мин үҙемде үҙем үҙгәртә алам, үҙем күп нәмәләргә өлгәшә алам. Тормошта булған ауырлыҡтар мине һынар өсөн, үҙемде үҙем үҫтерер өсөн бирелә. Мин был тормоштоң ҡорбаны түгел, эшмәкәре, хәл итеүсеһе, еңеүсеһе була алам".*** Тик бына ошондай позициянан тороп кеше рухи яңырыу юлына сыға ала. Уҡыуҙа, ғаиләлә, хеҙмәт урынында, йәмғиәттә кеше әүҙем ғәмәлдәр башҡарып ҡына үҙ-үҙен үҙгәртә, үҫтерә ала.

**Ә беҙҙең халҡыбыҙ самаһан тыш түҙеп йәшәргә күнеккән, әүҙемдәр аҙыраҡ кеүек тойола...**

- Беҙ, башҡорттар, тарихта көслө халыҡ булып формалашҡанбыҙ. Эйе, түҙемлебеҙ, әммә әле асылып бөтмәгән потенциалыбыҙ шундай киң һәм ҙур, һәм был киләсәк өсөн хәл иткес шарттарҙың береһе булып тора. ***Башҡорт ҡатын-ҡыҙҙарын ғына алып ҡарайыҡ - уларға тәбиғилек хас, был сифат тәбиғәттән бирелә, тәбиғәттең потенциал көсө иҫһеҙ-сикһеҙ булған кеүек, ҡатын-ҡыҙҙарыбыҙҙың тәбиғи мөмкинлектәрен, биосоциоэнергетик көстәрен һанап, исәпләп, үлсәп бөтөрөрлөк түгел. Миңә сығыштары төрлө милләттәрҙән булған ҡатын-ҡыҙҙар менән эшләргә тура килә. Улар менән сағыштырғанда, башҡорт ҡатын-ҡыҙҙарына һалынған тәбиғи көс күпкә ҡеүәтлерәк, тип уйлайым. Әлбиттә, белем-ғилем йәһәтенән барса ҡатын-ҡыҙҙар ҙа иң юғары баҫҡысҡа күтәрелмәгән, әммә әхлаҡи, рухи кимәлебеҙҙе түбәнәйтергә хаҡыбыҙ юҡ. Бының өсөн халҡыңа, башҡа кешеләргә һәм үҙеңә зыянлы булған ҡырын эштәрҙән ситтә ҡалыу, уларҙан ваз кисеү фарыҙ.***

Ниндәйҙер ауыр хәлгә тарығанһың икән, уның ни өсөн тап һиңә ҡағылыуын, тиктә юҡҡа ғына шулай килеп сыҡмағанын аңлап, ауырлыҡтарҙы ҡабул итә белергә кәрәк. Кешенең йәшәйеше эмоциялар, хис-кисерештәр менән бәйле. Ауыр эмоцияларҙан арынып була, бының өсөн уларҙы теҙгендә тоторға, туҡтатырға, тиҙ арала позитив хистәр менән бәйле ғәмәлдәргә күсә алырға кәрәк. Бер кем дә тормош барышында проблемаһыҙ йәшәй алмай, ауыр хәлдә ҡалғанһың икән, башҡаларға ғәйеп таҡма, төшөнкөлөккә бирелмә, үҙеңде йәшәйеш ҡорбаны итмә: ошондай ситуацияға нимәләр сәбәпле булғанын барлап, артабан һинән нимә көтөлә икәненә төшөнөп, ауырлыҡтар аша үтеп сығыу юлдарын табырға өйрәнеү файҙалыраҡ. Бахырлыҡ, меҫкенлек статусын ҡабул итәһең икән, алда һине ғазаплы тормош көтә. Уфтанып, зарланып ятыуҙан

фәтеүә юҡ, аныҡ, позитив гәмәлдәргә тотоноп, ауыр халәттән ҡотолоп була. Спортта бер әйтем бар: "Ауҙым, торҙом, ары киттем". Абынғанһың, йығылғанһың икән, үҙ-үҙеңде йәлләп, ятып ҡалма, тора һалып, йәшәүеңде дауам ит. "Ятып ҡалғансы, атып ҡал", тип тә юҡҡа ғына әйтмәгән халҡыбыҙ.

Миҫал өсөн ҡатын-ҡыҙҙарҙа онкологик сирҙәр барлыҡҡа килеүенә иғтибар итәйек. Сәбәптәре төрлө булһа ла, кеше организмы иммунитетының онкологик тайпылышҡа "битараф" ҡалыуын ҡатын-ҡыҙҙарҙың нерв системаһының тотороҡһоҙ хәлгә килеүе, һәр даим стресс кисереү кеүек психологик халәт һөҙөмтәһе итеп тә ҡарарға була. Сир иртә стадияла билдәле булғанда унан ҡотолоп була, тимәк, төшөнкөлөккә бирелмәйенсә, табиптар менән тиҙ арала дауаланыу сараларын ҡулланып, үҙеңдең эске торошоңдо нисек итеп тотороҡло итеү мөмкинлектәрен барларға кәрәк.

- Көнләшеүҙән ҡатын-ҡыҙҙар бигерәк ныҡ ыҙа сигә. Бер яҡта - ҡатын кешенең ирен көнләшеүе, икенсе яҡта - иренең ҡатынын көнләшеүе. Икеһе лә ғаилә өсөн насар факт, ул йыш ҡына ғаиләләрҙе тарҡалыуға килтерә. Психологик яҡтан ҡарағанда, ирҙең йә иһә ҡатындың бер-береһен үҙ мөлкәте итеп ҡабул итеүе, парының теләктәренә, ихтыярына, иркенә, хис-кисерештәренә хужа булырға тырышыуы асыҡ күренә. Көнләшеүсе икенсе кешене ихтыяр иркенән мәхрүм итә: ул - минеке генә, мин нисек теләйем, нисек талап итәм, шулай йәшәргә тейеш. Бер үк ваҡытта көнсөл кеше үҙенең яҡынын юғалтыу мөмкинлегенән ғазап сигә, һәм былдай халәттә ул үҙен ғаилә монстрына әүерелдерә.

▸ **Халҡыбыҙҙа кешеләр мөнәсәбәттәрен сағылдырған бер һүҙ бар: ҡыҙғаныу. Ҡатын ирен, ире ҡатынын башҡаларҙан ҡыҙғана- көнләшеү шунан башланалыр ул.**

серелгән мөхәббәттең нәфрәткә әүерелеүе мөмкин.

▸ **Ә нисек матур мөнәсәбәттәрҙе һаҡларға, нисек бәхетле булырға һуң?**

- Ни сәбәпле бәхетһеҙ ғаиләләр ҡубәйә бара? Әгәр ҙә ҡатын кеше тормош юлдашына ғәйеп таға, талаптар ҡуя, башҡа бер ирҙәр менән сағыштыра, ирен үҙенең "шәхси милке" итеп ҡарай башлаһа, ул шундуҡ отола. Ҡатын кешенең иғтибарына лайыҡ объекттар, эштәр күп бит, башҡа бер ҡатын-ҡыҙҙың иренде арбау мөмкинлеге хаҡындағы уйкисерештәрҙән арына алыу мөһим. ***Бәғзе бер ҡатындар ирҙәрен "бәйҙә" тоторға тырыша, йәнәһе, ысҡынып китмәһен. Ә ул бәй, ҡыҫҡара барған һайын, өҙөләр сиккә етә. Бәй булһын ул, тик ул бәйҙең ихтирам һәм һөйөү тойғоһонан үрелеүе зарур. Ғаиләлә барыһы ла ҡатын-ҡыҙҙан, уның психологик позицияһынан тора. Ғаилә тормошонда, мөхәббәттә инҡар***

март булыуы менән барыһын да арбай ала. Кешеләр ихласлыҡҡа, киң күңеллелеккә шундай уҡ мөнәсәбәт менән яуап бирә. Бәхетле ҡатын-ҡыҙға барыһы ла яратып ҡарай. Шул саҡта башҡа кешеләр ҡатын-ҡыҙҙың иренә уның хәләлен маҡтап туймайҙар: "Вәт ҡалай шәп ҡатын алғанһың, бар яҡтан да етеш - үҙе сибәр, үҙе аҡыллы, үҙе уңған!" Хәләленең ошолай булыуы менән ире лә ғорурлана башлай, һәм уның ҡатынына ҡарата булған һөйөү хисләре бүҫкәрмәй, янара, арта ғына барасаҡ.

▸ **Һуңғы йылдарҙа фәндә гендер проблемаларына иғтибар бермә-бер артты. Ошо хаҡта ни әйтер инегеҙ?**

- Тормош шулай яратылған - ирҙәр һәм ҡатын-ҡыҙҙар психологияһына хас айырмалыҡтар, үҙенсәлектәр бар, был фәндә күптән өйрәнелгән һәм асыҡланған факт. Ҡатын-ҡыҙ башланғысына еңел күңеллелек, тәрән хислелек, матурлыҡҡа ынтылыусанлыҡ, йом-

***ҡатын-ҡыҙҙар бер-береһенә тартыла, ошондай инстинктив тартылыу көсө мөхәббәт сығанағына әйләнә һәм ғаилә ҡороу өсөн ныҡлы ерлек бирә.***

***Әммә ир кешелә ҡатын-ҡыҙ башланғысы булған кеүек, ҡатын кешелә лә ир-аттар башланғысы була. Социаль мөхиттә, билдәле бер тәрбиә шарттарында ирҙәрҙә тәбиғи рәүештә ир башланғысы, ҡатын-ҡыҙҙарҙа тик уларға ғына хас башланғыс өҫтөнлөк итә. Әммә ҡайһы бер ирҙәрҙә ҡатын-ҡыҙ сифаттары, ҡатын-ҡыҙҙарҙа ир заты һыҙаттары өҫтөнлөк алыуын инҡар итеп булмай.*** Ир заты сифаттарына эйә булған ҡатын-ҡыҙҙар ир-ат менән аралаша, дуҫлаша ала, әммә ғаилә ҡороу өсөн улар ҡатын-ҡыҙ башланғысы үҫешкән ирҙе һайларға тырыша. Киреһенсә, "ҡатын-ҡыҙлыҡ" хас булған ирҙәр үҙҙәрен ирҙәрсә тотҡан ҡатындар менән ғаилә ҡороп, тыныс ҡына донъя көтә ала.

# БЕРЛЕГЕ ХАҠЫНДА,

## тәбиғи асылын тергеҙә

Кемделер ғәйепләрҙән алда быға тиклем үҙеңде нисек тотоуың, нимәләрҙә яңылышыуың, ниндәй ғәмәлдәрҙе ҡылмау кәрәклеге хаҡында уйланыу фарыз. Унан һуң, һәр беребеҙгә бирелгән ғүмерҙе тормош мәктәбе итеп ҡуҙаллау отошло. Мәктәп булғас, ул һиңә үҙ һынауҙарын әҙерләп ҡуйған. Һәр бер һынауҙы уңышлы үтергә өйрәнеп алһаң, артабан йәшәүең еңелерәк, камилыраҡ, күңеллерәк, һөҙөмтәлерәк буласаҡ. Беҙ быны тормош һабаҡтары, тип тә атайбыҙ, быны ошо һабаҡтарҙы күңеленә һеңдереп, теркәп

- Был бик ҡатмарлы мәсьәлә. Икенсе бер кешегә - иреңме ул, ҡатыныңмы - тулыһынса хужа булыу хоҡуғы бер кемгә лә бирелмәгән. Һәр кеше үҙенсәлекле, айырым шәхес, уны үҙеңдең шәхси мөлкәтеңә тиңләү - уға ҡарата хилафлыҡ ҡылыу. Бер ғаиләлә изоляцияла йәшәмәй: ҡатының, йә иһә ирең кем менәндер аралаша, ул башҡа ир йә иһә ҡатын-ҡыҙ менән үҙен нисек тота, ниндәй һүҙҙәр менән өндәшә, нисек яуап бирә - быларҙы йәшереп булмай. Ҡатын кеше ирен башҡа ҡатын-ҡыҙҙарҙан ни сәбәпле көнлә-

***Тормош бит шулай ҡоролған: һин кешеләрҙе яратһаң, улар ҙа һине яратасаҡ. Тик яратырға һәм үҙеңде яраттырырға өйрәнергә кәрәк. Ҡатын-ҡыҙ үҙен-үҙе бәхет сығанағы итеп тойһа, ул үҙе "бәхет генераторы"на әйләнә: башҡаларға нур таратып, күңел йылыһын өләшеп, көлә-йылмая аралашып, ихласлығы һәм йомарт булыуы менән барыһын да арбай ала. Кешеләр ихласлыҡҡа, киң күңеллелеккә шундай уҡ мөнәсәбәт менән яуап бирә. Бәхетле ҡатын-ҡыҙға барыһы ла яратып ҡарай.***

ҡуя алһаң, ҡуллана белһәң, көнитмешең физик яҡтан да, рухи йәһәттән дә яйға һалынасаҡ.

▸ **Лев Толстойҙың "Анна Каренина" романы шулай башлана: "Бөтә бәхетле ғаиләләр ҙә бер-береһенә оҡшаған, һәр бәхетһеҙ ғаилә үҙенсә бәхетһеҙ". Минеңсә, ғаилә бәхетһеҙлеге сәбәптәренең иң беренсеһе - көнләшеү тойғоһо. Көнләшеү яҡын кешеһенең генә түгел, көнләшеүсенең үҙенең дә эске донъяһын емерә.**

шә башлай? Иренә гүзәл заттар нисек "күҙ ата", йылмая, ниндәй маҡтау һүҙҙәрен әйтә, нисек итеп башҡа ирҙәрҙән айырыбыраҡ ҡарай, уға "кәрәгенән тыш" иғтибар итә - былар барыһы ла көнләшеү тойғоһо өсөн сигнал ролен үтәй. Көнләшеү тойғоһона бирелгән ир йә иһә ҡатын йәнәшен төрлөсә сикләргә тырыша: тегендә барма, унда йөрөмә, фәлән-төгән менән осрашма, фәлән кеше менән телефондан һөйләшмә һ.б. Һөҙөмтәлә улар икеһе лә отолалар, мөнәсәбәттәр яҡшырмай, тәүҙә ки-

***иткәнеҙ бер аксиома бар: йәнәшең, балаларың, туғандарың өсөн ҡояш кеүек бул! Һәр кемдең үҙ ирке бар, яҡыныңды сикләмә, уны ситлеккә бикләмә, "ебәр".***

Тормош бит шулай ҡоролған: һин кешеләрҙе яратһаң, улар ҙа һине яратасаҡ. Тик яратырға һәм үҙеңде яраттырырға өйрәнергә кәрәк. Ҡатын-ҡыҙ үҙен-үҙе бәхет сығанағы итеп тойһа, ул үҙе "бәхет генераторы"на әйләнә: башҡаларға нур таратып, күңел йылыһын өләшеп, көлә-йылмая аралашып, ихласлығы һәм йо-

шаҡлыҡ, нәзәкәтлек, наҙлылыҡ, тулылыҡ, иркәләнеүсәнлек, уйынсаҡлыҡ кеүек сифаттар хас, шуға ла ҡатын-ҡыҙҙарҙы сәскәләргә, күбәләккә, һандуғас-ҡарлуғасҡа, хатта иркә бесәйгә тиңләйҙәр. Ир затында көслө, ғәйрәтле булыу, ҡыйыулыҡ, хәүефле ғәмәлдәргә ынтылыу, тәүәккәллек, үҙһүҙлелек, үҙаллылыҡ, ҡатылыҡ, ихтыяр көсө кеүек сифаттар өҫтөнлөк итә. Шундай ирҙәр тураһында, "бөркөт, йә иһә арыҫлан кеүек", тиҙәр. ***Ғәҙәттә, ҡапма-ҡаршы сифаттар хас булған ирҙәр һәм***

▸ **Һеҙ үҙегеҙҙең психологик практикағыҙҙа бейеү терапияһын ҡулланаһығыҙ, быны сәбәптәре барҙыр бит?**

- Бейеү - бик боронғо сәнғәт төрө, башҡорт бейеүҙәрендә ир-егеттәребеҙҙең һәм ҡатын-ҡыҙҙарыбыҙҙың психологик булмышы тейөл сағылыш тапҡан, улар бергәләп башҡарған сәхнәләрҙә был бигерәк тә асыҡ күренә. Беҙҙең ҡатын-ҡыҙҙар бейеүҙәрендә уларға ғына хас булған ҡатын-ҡыҙлыҡ асылы бик тә матур, гармониялы һәм зауыҡлы итеп күрһәтелә. Шуға күрә мин эшемдә үҙ авторлығымда ҡуйылған бер нисә бейеү практикаһын ҡулланам. Бейеү хәрәкәттәре аша минең һәр бер пациентым үҙҙәренең тик башҡорт ҡатын-ҡыҙҙарына хас булған асылына кире ҡайта ала, ә был уларҙың көндәлек тормошона ыңғай йоғонто яһай. Минең төркөмдәремдә шөғөлләнгән байтаҡ ҡына ҡыҙҙар һуңынан үҙҙәренең хәләлдәрен табып, матур ғаиләләр ҡора алды. Психологик практикалар менән 20 йылдан ашыу шөғөлләнәмен, минең төп маҡсатым - ҡатын-ҡыҙҙарыбыҙҙың тәбиғи асылын тергеҙеү, бәхетле тормош ҡороуҙың психологик нигеҙҙәрен булдырыу.

**ШУЛАЙ ИТЕП...**

**Гөлнәзирә Йәнтүрина башҡарған ғәмәлдәр хуплауға һәм маҡтауға лайыҡ. Республикабыҙҙа психолог һөнәрен һайлаған замандаштарыбыҙ аҙ түгел, әммә уның һымаҡ киң һәм тәрән белемле булып, бер үк ваҡытта психология ҡанундарын ғәмәли рәүештә оҫта ҡуллана алғандар бик һирәк.**

**Вәлиәхмәт БӘҘРЕТДИНОВ**
**әңгәмә ҡорҙо.**

***✓ Һинең ҡартатайың Бөйөк Ватан һуғышы йылдарында 112-се Башҡорт кавалерия дивизияһында үҙ аты менән фашистарға ҡаршы алышҡан. Бик ҡаты яраланғас, аты уны һуғыш яланынан ҡотҡарып алып сыҡҡан.***

*Ҡайҙа бармай, ниҙәр күрмәй,*
*Ир-егеткәй менән ат башы.*
*Башҡорт халыҡ йыры*
*"Азамат".*

Үҙ-үҙемде белгәндән алып аттарға йән атам: уларҙың сабыр ҡарашы, оҙон йә ҡыҫҡа ялы, түҙем холҡо, һинә мөлдөрәп баҡҡан күҙҙәре гелән үҙенә тарта. Әле лә кескәй улым менән парк буйлап китеп барғанда балаларҙы ҡыуандырған, матур итеп биҙәлгән аттарҙы, пониларҙы күреп, туҡтап ҡалдым. Күҙҙәремә ирекһеҙҙән йәш эркелде. Бала саҡтың иң ауыр хәтирәләренең береһе тотошлайы менән күҙ алдына килеп баҫты.

Беҙҙең күгелйем-аҡһыл төҫтәге иҫ киткес матур һәм сабыр, аҡыллы атыбыҙ була торғайны. Аҡморон ине уның исеме. Дүртбиш йәшемдә атайым мине уға һыбай атландырып, көтөү көткәнем дә иҫемдә. Атайым Аҡморонға үҙенә ышанғандай ышанды, уны әңгәмәсеһеләй күреп һөйләшер ине, бәлки, эс серҙәрен дә бушатыр булғандыр. Бына мине лә тәүләп атҡа атландырҙы. Их, ҡайһылай рәхәт икән ат өҫтөндә: бөтә тирә-яҡ күренә, аттың һәлмәк кенә атлауынан үҙемде бәүелсәктәгеләй хис итәм. Малдарҙы йылға буйына ҡыуғас, атайым атты үлән ашарға тип үҙ иркенә ебәрҙе. Мин өҫтән сәскәле яланды, йәмле Ыҡ буйын күҙәтәм. Сиңерткәләр күңелле сыңлай, ара-тирә ҡоштар һайрауы ишетелеп ҡала, тәбиғәттең тантаналы матур мәле. Ат тыныс ҡына үҙ яйына тәмләп үлән ашай, тирә-яҡҡа башын күтәреп ҡараштырып ала. Ә мин уның өҫтөндә тын ғына барам, ҡурҡмайым да.

Ана, атайым да алыҫта ҡалды, күренмәй ҙә инде. Атты күгәүендәр маҙаһыҙлай башланы, ахыры, ҡойроғо менән уңлы-һуңлы үҙен һуҡҡылап ала. Мин һаман тауыш бирмәйем, йә өркөп сабып китер тип ҡурҡа башланым. Өҫтөндә еңел генә бәләкәй бала ултырғанын, бәлки, тоймайҙыр ҙа, бәлки, оноҡҡандыр ҙа. Әммә шул ваҡыт ҡапыл ат ашауынан туҡтап, яңғыҙ ҡайын янына килеп, йәйлап ҡына эйелә башланы. Ул алғы аяҡтарын бөккәс, мин эйәр өҫтөндә алғараҡ шылып киттем. Ат тулыһынса артҡы аяҡтарын да бөктө. "Ҡайһылай аҡыллы икән беҙҙең Аҡморон, ахыры, мине төшөрөргә уйлайҙыр", - тип, аяғымды күтәреп төшөргә ынтылдым. Ҡапыл бер аяғым өҙәңге бауына ураланып китте, тартам-тартам, һис тә ысҡындырып булмай. Мин тулҡынлана, сәбәләнә башланым. Йә, исмаһам, атайым яҡында түгел. Ни эшләргә инде, ә ат ҡапыл кире тора башлаһа, мин аяғым менән эләгеп торасаҡмын бит, тип уйлап борсола башланым. Ат һиҙгер хайуан, барыһын да аңлағандай, башын миңә бороп ҡараны ла, сабыр ғына минең төшкәнемде көтә башланы. Мин әҙерәк тынысланып, ҡулым менән аяғыма ураланған бауҙы саҡ-саҡ ысҡындырып ебәрҙем. Йәшел үлән буйлап дүрт тағанлап ситкә китеүем генә булды, атым көтмәгәндә тулай ҙа башланы. "Ярай әле, Аҡморон мин төшкәнсе түҙеп торҙо, улай ҙа йырағыраҡ киткәнмен",- тип еңел тын алып ҡуйҙым. Малҡай, күрәһең, эҫе көндә күгәүен-серәкәй талауына сыҙай алмай, арҡаһына ҡаҙалған ҡан эскестәрҙән шулай ҡотолорға уйлағандыр.

* * *

Аҡморондоң тиҙҙән ҡолоно буласағын мин ҡышын ғына белеп ҡалдым. Ҡыуанысымдың сиге булманы!

- Атай, ҡолонҡайға Аҡбуҙат тип исем бирһәм яраймы? - тип һораным

- Тыумаған бит әле, - тип арҡамдан һөйөп ҡуйҙы атайым.

- Ул әсәһенә оҡшап, аҡһылкүгелйем төҫтә булыр тип уйлайым. Әкиәттәрҙәге кеүек, бәлки, уның ҡанаттары ла булыр, ә атай? - минең һаман күберәк белгем килә.

- Ә һин беләһеңме, улым, беҙҙең Аҡморон ябай ғына ат түгел бит ул. Ул ҡанатлы Толпарҙар нәҫеленән.

- Ысынмы? - Мине бер юлы төрлө хис-тойғолар биләп алды, аптырау ҙа, һоҡланыу ҙа, шул уҡ ваҡытта ғорурланыу ҙа.

- Ысын-ысын. Беҙҙең атыбыҙ легендаларҙа һөйләнгән Йылҡысыҡҡан күленән сыҡҡан ҡанатлы Аҡбуҙат нәҫеленән ул.

- Һөйләсе, атай! - Мин атайымдың алдына менеп үк ултырып, ҡыҙыҡһынып тыңларға әҙерләндем.

- Борон-борон заманда бер аусы егет матур ғына күл буйына барып сыҡҡан. Ҡараһа, күлдә өйрәк йөҙөп йөрөй ти. Егет уны аулап алырға булған. Шул ваҡыт өйрәк телгә килгән дә, былай тигән: "Егет, һин мине тотма, зинһар, ебәр. Мин һиңә күп итеп йылҡы бүләк итермен. Һин ҡайтыу яғыңа атла, тик артыңа һис тә боролоп ҡарама". Егет бик үк ышанып етмәһә лә, ҡайтыу яғына ыңғайлаған. Шул саҡ артынан бик күп аттарҙың кешнәүе һәм тояҡ тауыштары ишетелгән, ер тетрәп торған ти. Егет бара-бара түҙмәй, артына боролоп ҡараған. Күлдән бик күп аҡһыл-күгелйем төҫтә, матур-матур аттар сығып килә, ти. Егеттең боролоп ҡарауын күреү менән аттар кире күлгә инеп сумған. Ә тояҡтары ергә тейгән аттар егет артынан эйәргән, ти. Күлдән сыҡҡан был йылҡы үҙе буй һыртлы ала төҫтәге тоҡом икән. Ала төҫ йылҡы тоҡомо ана шунан ҡалған. Был күлде аҙаҡ Йылҡысыҡҡан күле тип атағандар.

- Ух, ҡайһылай хәтәр! - Минең күҙ алдыма Аҡморонға оҡшаған йөҙләгән ат килеп баҫты.

- Улай ғына ла түгел, һинең ҡартатайың Бөйөк Ватан һуғышы йылдарында 112-се Башҡорт кавалерия дивизияһында үҙ аты менән фашистарға ҡаршы алышҡан. Бик ҡаты яраланғас, аты уны һуғыш яланынан ҡотҡарып алып сыҡҡан. Бына ниндәй ҡыйыу, көслө, аҡыллы, сабыр ат булған ул. Нәҫелдән-нәҫелгә шул аттың тоҡомон һаҡлап, аталары улдарына аманат итеп тапшыра килгән. Шуға ҡолонҡайҙы тыуған көнөңә бүләк тип ҡабул итерһең, улым. Үҙең ҡарап, яратып үҫтерерһең ҡолонсаҡты, йәме. "Ир ҡанаты ат була" тип, бушҡа әйтмәйҙәр бит халыҡта. Һине хыялдарыңа осорор тоғро дуҫың булыр ул.

- Урра! Рәхмәт, атай! Минең үҙемдең Аҡбуҙатым буласаҡ! - тип атайҙы ҡосаҡлап алдым.

* * *

Бер көн киске сәйгә ултырышҡайныҡ ҡына, кемдер берәү ишекте шаҡып килеп инде.

- Һаумыһығыҙ! Сәйҙәрегеҙ тәмле булһын. - Айрат ағай икән.

- Ә, ҡустым, һаубыҙ әле. Әйҙә, түрҙән уҙ, сәйгә ултыр.

- Ә, юҡ, рәхмәт. Тимерйән ағай, мин йомош менән килгәйнем. - Айрат ағай бүркен сисеп, урынында тапанды.

- Ни булды? - тип һораны атайым.

- Миңә бер төнгә генә атыңды биреп тор әле.

Атайым ҡаштарын йыйырып, көрһөнөп ҡуйҙы.

- Нимәгә?

- Ней, миңә бына бөгөн үк Ғүмәр ауылына барып килергә кәрәк ине. Һинең атыңдан да шәберәк дан ат юҡ бит ауылда. Ә ундай ат менән барып төшһәмме, их, күҙҙәре янасаҡ! - тип хыялланып йылмайып ебәрҙе Айрат ағай.

- Атты бирә алмайым, үҙебеҙгә кәрәк, ҡунаҡҡа саҡырғайнылар. - Атайымдың атты биргеһе килмәүе көн кеүек асыҡ.

- Эх, Тимерйән ағай, ну урыҫтар әйтмешләй "вопрос жизни и смерти", тигәндәй. - Айрат ағай атайыма яҡын уҡ килеп, ҡолағына ниҙер шыбырланы.

- Йә, ярай. Тик ҡара уны, атты ныҡ ҡыуma, ике айҙан ҡолонларға тора. Ипләп кенә йөрөт. Һыртҡал, арҡалыҡ бауын ныҡ күтәреп бәйләмә. Шәп ҡыуа, минең дуға тар, сананың тәртәһе һуғылып барасаҡ әтеү, - тине атайым.

- Булды, булды, ағай, бер нимәгә лә борсолма, - тип Айрат ағай ҡыуанысынан һикерә-һикерә тигәндәй, ишектән юғалды. Атайым да артынан кейенеп сығып китте.

Киләһе көнгә атайым менән әсәйемде, ысынлап та, ҡунаҡҡа саҡырған булғандар икән. Улар йыйынып, арғы остағы туғандар менән бер санаға ултырып, күрше ауылға ҡунаҡҡа сығып киттеләр. Ҡышҡы көндәрҙә ҡунаҡҡа гел ҡуна саҡырыуҙар була торғайны. Был юлы ла атай-әсәйем бер-ике көнгә тип, мине өләсәйем менән ҡалдырып, юлға сыҡтылар. Ә миңә һис тә күңелһеҙ түгел. Үҙемде өлкәндәр һымаҡ итеп тойоп, йорт-ҡура эштәрен эшләнем. Өләсәйемдең ҡалын, майлы ҡоймаҡтарын рәхәтләнеп ашаным, кискә ҡарай ғына күңел болоҡһоулана башланы. Моғайын, әсәйемде һағынғанмындыр, тип уйлап ҡуйҙым. Ҡапыл ҡапҡа асылған тауышҡа һиҫкәнеп киттем. Тәҙрәнән Аҡморон күренде. Өләсәй менән ашығып сығып ҡаршы алдыҡ Айрат ағайҙы.

- Атығыҙ өсөн рәхмәт, ҡустым, эш унды, - тип шаярып бүркемде күҙемә тиклем төшөрөп ҡуйҙы Айрат ағай.

- Атты шулай ҡыумайҙар инде, улым! Ҡара тиргә батырғанһың бит, ай-һай, - тип өләсәйем атты һыйпап ҡараны.

- Ҡуйығыҙсы, Фаризә инәй, атҡа ни булһын! Ну һеҙҙең атығыҙ хәтәр икән дә ул. Үәт, исмаһам, көслө, шәп ат. Егерме саҡрымды ыһ та итмәне. Иҫке Мишәр аша туранан ҡайтырға булдым, унда буран һалған, юл юҡ икән, көрт муйындан. Ну бирешмәне бейәгеҙ, шәп, һүҙ юҡ, - тип гәп һатты Айрат ағай.

- Бар, индер атты! Дуғар, бесән һал, Тимерйән ағайыңдар ҡунаҡталар. Ә һин, Илһам улым, өйҙән биҙрә менән һыу алып сыҡ, тик әле үк бирергә ярамай, берәй сәғәттән бирербеҙ, - тип өләсәй икебеҙгә лә эш ҡушып, үҙ алдына: "Һай-һай, саҡ тора бит был малҡай, бахырҡайҙы", - тип яйлап аҙбар янына атланы.

Эш бөткәс, тәмләп һөт эсеп, йоҡларға яттым. Күҙҙе йомоу менән ҡояшта ялтырап, күҙҙең яуын алып торған, һомғол, матур, ҡанатлы аттарҙың күлдән кешнәй-кешнәй сығыуын күреп, әүен баҙарына инеп киттем.

* * *

- Илһам, Илһам улым, тор! Тор, балам,- өләсәйемдең бар көсөнә ҡалтыранып ҡысҡырған ҡарлыҡҡан тауышына һикереп килеп торҙом.

- Ни булды, өләсәй? - Ни уйларға ла белмәй, башымдан "әллә янғын сыҡҡан микән", тигән уй сыйлап үтте.

- Аҡморон... Аҡморонҡай, эй бахырҙы... - тине лә өләсәй һүҙен дауам итә алманы.

- Нимә? Нимә? - Йөрәгем өҙөлөп төштө, үҙем дөбөр-шатыр кейенә башланым.

- Атыбыҙ юҡ... Һәләк булған! Эй, Раббым... Ни эшләргә? Балам, күршеләргә барып кил... Эй, Хоҙайым... - Өләсәйҙең ниҙәр һөйләп тороп ҡалғанын ишетмәнем, мин тышта инем инде.

Таң атып килә. Ап-аҡ ҡар өҫтөндә ҡып-ҡыҙыл рауза таждары ҡойолғандай, тимгел-тимгел таптар ята. Аҙбарға атылып индем. Үҙ күҙемә үҙем ышанманым: аҙбар, һарай ишектәренә лә ҡан атылған, ергә һеңгән ҡан ята. Ҡот осҡос, йә Хоҙай, нимә ул? Эскәрәк үттем. Үҙем ҡалтырай башланым. Ерҙә бәләкәй генә бер йән эйәһе ята. Юҡ, юҡ, булыуы мөмкин түгел! Шыҡырайып туңған йән эйәһенең оҙон керпектәренә ҡағылдым. Кескәй генә йөрәгем шартлар сиккә етте. Быуындарым йомшарып, ергә сүгәләнем. Күҙҙәремдән йәштәр йылға булып аға башланы. Бөгәрләнеп кенә ятҡан йән эйәһе - минең осор хыялым, минең ҡанатлы толпарым, Аҡбуҙатым ине ул... Әсә йылыһын тойоп та өлгөрмәй, яҡты донъяны күрмәй, минең мәңге тоғро дуҫым булырын да, үҙенең ҡанатлы Аҡбуҙат булмышлы икәнен дә белмәйенсә, һауаға, бейек күктәргә осҡан, мәңгелеккә күҙен йомған. Их, Аҡбуҙатҡайым минең...

Мин һушымды юйғандай булдым. Тәнем эҫеле-һыуыҡлы булып яна. Үҙем һауаға осам. Ҡапыл күҙ алдына Аҡморон килеп баҫты. Уның янында аҡһыл-күгелйем төҫтә иҫ киткес матур күҙле, ҡанатлы ҡолонҡай уйнаҡлай. Мин уға ҡулымды һуҙам. Ҡолон өркмәй генә яныма яҡынланы ла, йомшаҡ ҡанаты менән битемә ҡағылды. Мин ҡапыл күҙҙәремде астым. Ҡышҡы зәңгәр күктән ап-аҡ йомшаҡ мамыҡтар яуа. Аҡморон, Аҡморон ҡайҙа икән? Ҡапыл үҙемдә көс табып, һикереп килеп торҙом. Аҙбар эсенә тағы күҙ йүгерттем. Артҡы ҡапҡаның асылыбыраҡ торғанын шәйләп ҡалдым. Ҡан таптары тамсылап шул яҡҡа киткән. Яҡыныраҡ килеп ҡараһам, эҫкерт янында, ауыртыныуына түҙә алмай, күҙҙәренән тәгәрәп туңып ҡалған эре йәш-

✓ ***Егерме йәшлек элекке уҡыусыһына араҡыны ул тәҡдим итте. "Апай, мин араҡы эсмәйем", - тинем. Уҡытыусым ер тишегенә инерҙәй булып уңайһыҙланды, ҡаушаны.***



тәре менән алыҫҡа баҡҡан Аҡморонҡай ята ине... Ҡайҙандыр алыҫтан өләсәйҙең илаулы ҡысҡырыуы, йүгереп килгән күрше ағайҙарҙың тауыштары ҡолағыма салынды. Улар мине Аҡморондо муйынынан ҡосаҡлап ятҡан килеш таптылар...

Ауылда хәбәр йәшен тиҙлегендәй тиҙ тарала, етмәһә, арттырылып һөйләнелә. Әле генә ҡайтырға тейеш булмаған атай-әсәйем дә тиҙ арала ҡайтып инделәр. Теге Айрат ағай ҙа йүгереп килеп етә һалған:

- Ҡолонҡайы ҙур булған шул, ҡолонлай алмай интеккән инде. Ҡанһырап үлгән икән. Йәл атыҡыҙ, дан ат ине. Ярай әле, мин үҙ йомошомдо йомошлап өлгөрҙөм. Әрәм булған шул бейәгеҙ. Ней, Тимерйән ағай, атың һимеҙ, итен әрәм итмәйек, әйҙә, һин уны миңә бир. Ике овчарка этемә ашатырмын, ҡолонҡайын да биреребеҙ, - тигән һүҙҙәре йөрәгемде ҡылыстай телде. Саф ҡар өҫтөнә тамған ҡыҙыл ҡандар, гүйә, минең күҙемә эркелде.

- Ул минеке! Бирмәйем! - тип йән асыуыма ҡысҡырғанымды һәм кескәй йоҙроҡтарым менән Айҙар ағайға ташланғанымды үҙем дә һиҙмәй ҡалдым... Ҡолонҡай менән Аҡморонды атайым менән көтөү көткән ерҙәге яңғыҙ ҡайын төбөнә ерләнек... Атайым үҙе менән мине лә алды, моғайын, улының нығ булып үҫеүен теләгәндер инде. Әммә шул ваҡытта бала күңелем менән был донъяла "Йәшәү барҙа, үлем дә бар" тигән тәғлимәттең мәғәнәһенә төҙгө тапҡыр төшөндөм. Күҙҙәремдән сублап аҡҡан йәштәремде атайыма күрһәтмәскә тырыштым, уның да күҙҙәре йәшләнгәнен йөрәгем менән тоя инем шикелле.

Атайым был ваҡиғанан һуң бер ҡасан да башҡаса ат көтмәҫ, тип ҡайғырҙым. Тик атай булараҡ, улына биргән вәғәҙәһен, ир һүҙен тотто ул. Күпмелер ваҡыт үткәс, атайым көрән тәҫлә, уйнаҡлап ҡына торған, йомшаҡ бөҙрә ҡойроҡло, маңлайында аҡ йондоҙо булған ҡолонҡай алып ҡайтты. Ҡыуанысымдың сиге булманы! Йортобоҙға ҡабат ҡот ҡайтҡандай тойолдо. Маңлайындағы ағына ҡарап, уға Йондоҙ тип исем ҡуштым. Булһын тинем, йондоҙ ҙа бит һауала, юғарыла, ул да мине юғарыға алып менер, ҙур уңыштарға өлгәшербеҙ әле, тинем. Мин уны бик яратып тәрбиәләнем. Атайым да, яйлап, мине ат ҡарарға, үҫә төшкәсерәк эйәрләргә, арба-сана егергә өйрәтте. Ә инде һуңғараҡ беҙ Йондоҙ менән хатта һабантуйҙа, ат сабышында беренсе килеп, енеү яуланыҡ!

* * *

– Атай, атай, минең атта йөрөгөм килә, анау ҡанатлы атта, - кескәй генә ҡулдары менән еңемде тартҡан улыма ҡараным. Уйҙарымдан, иҫтәлектәремдән арынып, ҡапыл улымды һауаға тиклем һикертеп ҡосаҡлап алдым.

- Их, минең ҡолонсағым, һин минең ҡанатым! Мин һине иң шәп Аҡбуҙатҡа ултыртырмын, - тинем ярһып.

- Урра! Урра! Мин Аҡбуҙатта йөрөйәсәкмен, мин һауаға осасаҡмын! - тип улым сәпәкәйләп һикереп алды.

- Эйе, улым, хыял атыңды бер ҡасан да ерләмә, ул һине күктәргә күтәрер, хыялдарыңа тоғро булһаң, һине йыһан киңлегенә алып менер, - тип ҡолонсаҡтай тиктормаҫ улымды ҡосаҡлап алдым.

*УЙЛЫҒА - УЙ*

# БЕҘ ЭСЕРГӘ АТАЙҘАРҘАН ӨЙРӘНДЕК...

**(Башы 6-сы биттә).**

Мин үҙем һәм ҡорҙаштарым шарап түмен тәүге тапҡыр төрлө хәләттә һәм төрлө шарттарҙа татып ҡараныҡ. Хатта көнө-төнө ҡарау (ҡарауыл) аҫтында булған интернат балалары ла хәмер эсеп маташты. Әлбиттә, улар иҫергәнсе эсмәне. "Отбой" булғас, ҡараңғы бүлмәлә, берәр йотом ғына. Бер шешә шарапты (бормотуха, тип йөрөтә торғайнылар уны) ун-ун биш башҡа бүлешеп. Был уларға нимә бирҙе икән? Улар тормошон башларға торғанда сирҡаныс алыу булдымы? Тыйылғанға оронып, ләззәт кисереүме? Үҙенде оло итеп тойорға маташыумы? Әллә, бөгөнгөсә әйткәндә, адреналин көҫәүме? Был һорауҙарҙың барыһына ла "эйе" тип яуап бирергә мөмкиндер. Һәм ошо урында тағы бер һорау тыуа: үҙаллы тормошҡа аяҡ баҫырға торған, донъялыҡты бар бөтөнлөгө менән белеп-тойомларға ынтылған йәш кеше тормошто йәмле итә, ләззәтләндерә торған башҡа ысулды (юлды) белмәнеме икән ни? Күрәһең, юҡтыр!

Һәр кемебеҙ эскелек мәҙәниәтен (кешенең мәҙәниһеҙлеген) сабый саҡтан күреп үҫтек. Күптәрҙең аңында (төпкө аңында) урын алған, тормош шулай була икән, тигән төшөнсәне дәүләт тәрбиәһе тәҙәтә алырлыҡ хәлдә булмағандыр, моғайын. Беҙҙең аңға һалынған программаны юйыр өсөн уҡытыусы һәм тәрбиәселәребеҙ Макаренконан бер ҙә ҡалышмаҫҡа тейеш булғандарҙыр. Ундай педагогтар иһә меңгә берәү генә. Үкенескә ҡаршы.

* * *

Ете-һигеҙ йәшемдә мин һыра эсергә өйрәсләнеп алдым. Ялға ҡарай әсәйем, атайыма тип, өс литрлыҡ банка менән һыра алып ҡайтып ултырта. Тәүге тапҡыр, күрәһең, ололар күрмәгәндә, ҡыҙыҡ өсөн генә йотоп ҡарағанмындыр уны. Атай бушҡа эсмәйҙер, тәмлелер, тип уйлағанмындыр инде. Иҫләмәйем, был аҙымға нимә этәргәнен.

Артабан, һыра банкаһы ҡайтып ултырған һайын бер-ике йотом урлауҙы ғәҙәт итеп алдым. Артығын эсмәйем, сөнки бүҫкәргәнен шәйләп ҡалыуҙары ихтимал. Шулай бер ваҡыт һыраның ҡайтып ултырғанын көтөп йөрөй башланым. Үҙемдә был спиртлы эсемлеккә тартылыу тойҙом һәм... ҡурҡтым. Эскелектең иң алама ғәҙәт икәнен мәктәптә аңыма һалып өлгөргән булғандарҙыр инде. Үҙемә, ярамай, тинем, һәм башҡаса һыраға оронманым.

Абайһыҙҙан шарапты (бормотуханы) мин ун ике - ун өс йәштәр тирәһендә тәмләп ҡараным. Абайһыҙҙан, тим, сөнки мин уны компот икән, тип йотом. Ул шулай булды. Эскелек менән нығ мауыҡҡан атайҙарыбыҙ баҡыйлыҡҡа иртә китеп бөттөләр. Ауылыбыҙ урамының беҙ йәшәгән осонда һуғыштан алда тыуған ирҙәр үткән быуатның етмешенсе йылдары уртаһына, ғәмәлдә, ҡалмағайны. Төрлөсә китте улар был донъянан. Үҙҙәренә ҡул һалдылар, фажиғәле үлделәр, сир ҙә ғүмерҙәрен ҡыйҙы.

Дуҫымдың әсәһе төнгө ҡарауылда эшләй торғайны. Йыш ҡына уның урынына дежурға беҙ барабыҙ. Әле бәйән иткән осраҡ, ялға тап килгән булғандыр, күрәһең. Кискелеккә, дуҫымдың әсәһен алмаштырырға беҙ барҙыҡ. Туйғансы уйнаныҡ та, ҡарауылсы бүлмәһенә индек. Унда эске табынынан ҡалған өҫтәл ҡаршыланы беҙҙе. Өс литрлыҡ банканың төбөндә ҡыҙғылт шыйыҡса ҡалған (мискәнән ҡойоп һатылған шарап - разливное вино). Тыштан сарсап ингән мин, уны-быны уйлап тормай, бан-

каны күтәреп эсеп тә ҡуйҙым. Тәме татлы күренһә лә, компот булмауына төшөнөүентөшөндөм дә ул, тик һуң ине инде. Ҡаҡ эскәмйәлә ҡаты йоҡлағаным иҫемдә ҡалған. Иртәнсәк ауыҙым ҡороп, нығ тәмһеҙләнгәйне. Ошо хәл һәм урлап һыра уртлауым, теләйме-юҡмы, беҙҙең йәмғиәттә бала араҡыны барыбер урап үтә алмаясаҡ, тигән тәҡриҡләүгә тағы ла бер дәлил.

* * *

Тиҫтерҙәрем араһында араҡы менән ныҡлап мауығыу ун алты - ун ете йәштәр тирәһендә башланды. Ауылда байрамдарҙа аулаҡ өйгә йыйылыу йолаһы беҙҙең йәшлеккә инеү осоронда араҡыһыҙ үтмәй ине. Егеттәр эсемлек хәстәрләй, ә ҡыҙҙар - тәғәмлек (закуска була инде халыҡ телендә). Беҙҙең заман ҡыҙҙары, хәҙергеләрҙән айырмалы рәүештә, егеттәр алдында шарапҡа йөгонмай торғайны. Бик һирәктәрен, үтә саяларын (боҙоҡтарындыр, бәлки) иҫәпкә алмағанда. Мәктәпте тамамлауға егеттәрҙең байтағы эсеүҙең тәртиптәрен, үҙенә күрә йолаларын белә ине инде. Әйтәйек, һауыттарға шешәләге араҡыны, бер кемде лә айырмай, тигеҙ ҡойоу; рюмканы төп күтәреп, бөткәнсе эсеү; эсеп ебәргәс, рәтенә килтереп, тәғәмләнеү; рюмка тотоп тос әйтеү, йә булмаһа, тәғәйен ым-ишара яһау, мәҫәлән: "Йә, ярай, әйҙә, киттек!"; эске табыны артында урын-еренә еткереп аңғәмә ҡороу; иртәгәнгә баш төҙәтеү...

Иҫкә төшһә, күтәрелгән теманың абсурдлығы, эскерһеҙ бер ҡатлылығы менән әле лә йылмайыу уятҡан "эскелек әңгәмәһе темаһының" бер вариантын һәм уның аҙағы ни менән бөтөп ҡуйғанын килтереп китеү урынлы булыр. Эске табыны артынан тәмәке тартырға тышҡа сыҡҡан ике егет әңгәмәләшә:

- Мин аңламайым, комсомол менән партия араһында ниндәй айырма бар? Бер үк принциптарға таянып эшләйҙәр, бер үк маҡсатҡа әйҙәйҙәр.

- Эйе, шул. Партия менән комсомолды ҡушып ҡына ҡуйһалар ни булған инде. Мин дә аңламайым...

- Бына мин комсомол, ә ағайым уже коммунист. Беҙҙең арала ниндәй айырма? Ул юк. Взносты әҙерәк түләйем инде. Шул ғына. Брежневҡа хат яҙам әле был турала.

- Брежневҡа түгел, ВЛКСМ секретары Тяжельниковка яҙырға кәрәк. Ундай эште кеше аҫтан башлай.

- Тяжельников барыбер үҙе хәл итә алмай бит мәсьәләне. Бөтә эштәр менән партия командывать итә. Уставты укып ҡара, аңра.

- Кем аңра? - Әлбиттә, шунда уҡ береһе икенсеһенең яғаһынан алды һәм китте көрмәкләшеү. Саҡ айырып алдыҡ.

Был ике егет артабанғы тормошта, эскелеккә һабышып, береһе үҙенә ҡул һалды, икенсеһе, асарбаҡ хәлендә, иллегә лә етмәй йөрәктән китеп барҙы.

* * *

Араҡы шауҡымы аҫтында шулай, күпме буш хәбәр һөйләнә, юҡтан бәхәстәр ҡуба, һуғыш-талашҡа барып етә.

Ҡулға өлгөргәнлек аттестаты алғас, кәйеф-сафаны дуҫтарым асыҡтан-асыҡ ҡорҙо, ололар тарафынан тыйыу ҙа ҡәтғилеген юғалтты. Саманы белеп эсеүселәргә өндәшеүсе лә булманы.

Армияға егеттәрҙе оло эске табыны ойоштороп, иҫһеҙ итеп эсереп оҙаттылар. Юл моҡсайҙарына берәр шешә тығып ебәреү ҙә мотлаҡ һаналды. Ата-әсәләрҙең үҙ ғәзиз балаһын шул рәүешле эскелек упҡынына тағы ла яҡынлата төшөүен иҫкәртеүсе лә, киҫәтеүсе лә булманы. Йола шулай ине. Йолаға ҡаршы барып булмай!

Егеттәр армияла ла эсеп ҡырҡышты. Башҡа сығырлыҡ эсмәйҙәр, тамаҡ ҡына сылаталар. Ни өсөн? Мин уларҙы аңламай инем.

Армиянан ҡайтып инеү ҙә, тура эске табынына юлығыу менән бәрәбәр булды.

Бала саҡта уҡ мин, ҙурайғас эсмәйем, тип үҙемә һүҙ биргәйнем. Армияға тиклем, армияла уға тоғро ҡалдым. Ике йыл да ике ай хеҙмәт итеп, ҡайтып килгәндә, район үҙәгендә ҡунып ҡалырға тура килде. Уңайы сыҡҡас, уҡытыусыма инеп сығырға булдым. Егерме йәшлек элекке уҡыусыһына араҡыны ул тәҡдим итте. "Апай, мин араҡы эсмәйем", - тинем. Уҡытыусым ер тишегенә инерҙәй булып уңайһыҙланды, ҡаушаны. Тик алға, тик юғарыға әйҙәгән кешем менән араҡы эсеп ултырыуҙы иң хәтәр төшөмдә лә күрә алмаҫ инем. Ә ул өнөмдә ғәмәлләшә яҙҙы...

Беҙ тәрбиәләнгән һәм көн иткән йәмғиәттә әхлаҡ төшөнсәһенең баштүбән ҡуйылыуына был асыҡ дәлил. Ҡайһы бер аҙымға теләһә ҡайһы хәлдә лә барырға ярамағанлығын хатта интеллигент исемен йөрөткән ағай-апайҙар ҙа белмәй ине шул. Хәҙер хәл тағы ла киҫкенерәк.

* * *

Армиянан ҡайтып килеүем тураһында телеграмма менән хәбәр иткәнлектән, мине табын әҙерләп, туған-тыумаса, күрше-күлән йыйылып, көтөп торғандар. Түргә ултырттылар. Араҡы ҡойҙолар. "Хәҙер һинә ярай. Армияла йөрөп, ир булып ҡайттың. Тартынма, күтәр, әйҙә", - тип ихлас күңелдән өгөтләнеләр.

Миңә ҡалһа, "эсмәйем", тип әйтеүемә табын артындағыларҙың оло хуплауына лайыҡ булып: "Маладис, эсмә шул. Бер ваҡытта ла шайтан һыуын ауыҙыңа алма!", - тигән һүҙҙәрҙе ишетергә тейеш инем. Ишетмәнем. Киреһенсә, табындағы ирҙәр "тәрбиәүи" ноҡот уҡынылар. Төп күтәреп эсеп ебәреү ир кешенең ирлеген күрһәткән һәм иҫбатлаған төп дәлилдәрҙән береһе, имеш, уларҙың һүҙенә ҡарағанда...

Ҡорҙаштарымдың байтағының йөҙөндә егерме биш - утыҙ йәшкә еткәндә алкоголиктарға хас һыҙаттар күренә башлағайны. Минең үҙемә лә башҡалар араһында ала ҡарға булып йәшәргә насип булмай сыҡты. Табындарҙа әҙләп рюмка күтәрҙем. Тик бер ваҡытта ла саманан сыҡманым, иҫергәнсе эсмәнем.

Уратып алған мөхиттән өҫтөн булып булмай! Тормошобоҙҙо үҙебеҙгә ҡаршы ҡорғанбыҙ, һәм бер-беребеҙҙе ыҙалатып, үҙебеҙ булдырған ҡөртәләрҙе емерә-емерә, ауырлыҡтарҙы артыла-артыла, кеше булып ҡалырға, балаларыбыҙҙы ла бәхетле итергә маташабыҙ. Асылда, Дон Кихот ише ел тирмәне менән көрәшәбеҙ. Араҡыға батҡан йәмғиәтебеҙҙе тыйыуҙар ҙа (Горбачевтың "коро законы"), тәрбиә лә, ҡаты закондар ҙа дауалай алырлыҡ түгел. Уға бөгөн дин һәм йәштәрҙең башҡаса йәшәргә ынтылыуы ғына ҡаршы тора алыуы ихтимал...

Мин малайҙарым алдында рюмка тотоп ултырманым, был йәһәттән уларға үрнәк күрһәтмәнем. Ҡыуанғаным шул: улар эске шауҡымына бирелмәй, егет ҡорона инде. Барыбер шик-шөбһәгә төшкән мәлдәр аҙ булманы. Улдарым иптәштәре менән уйын-кисәләргә лә йөрөнөләр, таңға ғына ҡайтып ингән саҡтары ла йыш булды. Ишеккә барып, үҙем ҡаршы ала торғайным был осраҡта. Шөкөр, өмөтөм аҡланды...

**Сәғиҙулла РӘСҮЛЕВ.**

ИНТЕРНЕТТАН

# АНАР АША - ЙӘШӘРЕРҺЕҢ!

■ Ғалимдар фекеренсә, анар (гранат) емеше йөрәк-ҡан тамырҙары сирҙәрен булдырмай. Яңыраҡ ғалимдар уның тағы бер ыңғай яғын асыҡлаған: ул ДНК-ның ҡартайыу процесын яйлата. Тикшеренеүҙәр 60 кешенән торған төркөмдә үтә. Улар ай дауамында анар экстракты капсулаларын ҡабул итә. Һеҙөмтәлә, баш мейеһе, мускулдар, бауыр, бөйөр эшмәкәрлеге, тире ҡартайыуы менән маркерҙың ярайһы уҡ түбәнәйеүе асыҡланған. Белгестәр был күҙәнәктәрҙә ДНК-ның әселәнеүе кәмеүе менән аңлата. Бынан тыш, А, С, Е, витаминдары, тимер һәм ирекле радикалдар эшен нейтраллаштереүсе антиоксиданттарға бай.

■ Йәшәү рәүеше сәләмәтлеккә туранан-тура йоғонто яһай. Шуға ла яҡшы ғәҙәттәрҙе юлдаш итеп алһағыҙ, оҙаҡ йәшәйәсәкһегеҙ, тип ышандыра табиптар. Иң тәүҙә физик әүҙемлек кимәлен баһалағыҙ. Спорт тәндең матурлығы, сығамлыҡты арттырыу өсөн генә яуап бирмәй, күнегеүҙәр бәхет гормоны - эндорфиндар синтезена булышлыҡ итә, һөҙөмтәлә кәйеф күтәрелә һәм психик көсөргәнеш юҡҡа сыға. Әүҙем йәшәү тормошо тигәндә спортзалды ғына күҙ уңында тотмайбыҙ, бында бейеү менән шөғөлләнеү, сәйәхәттәр, йәйәү, велосипедта йөрөү ҙә инә. Дөрөҫ туҡланыу ҙа мөһим. Сама менән белһәгеҙ көн дауамында күпме калорий ҡулланыуығыҙҙы асыҡлағыҙ һәм артығын ашамағыҙ. Диеталар, ярлы меню эске ағзаларҙың етерлек кимәлдә витаминдар алмауына килтерә. Йәш булып ҡалыу өсөн яҡшы кәйеф һәм ыңғай тойғолар кәрәк. Тормошҡа зарланыусан кешеләр менән аралашмағыҙ, һәр көн йоҡлар алдынан көндөң матур мәлдәрен хәтергә төшөрөп алығыҙ. Психологтар билдәләүенсә, ниндәйҙер ғәҙәтте формалаштырыу өсөн 21 көн етә.

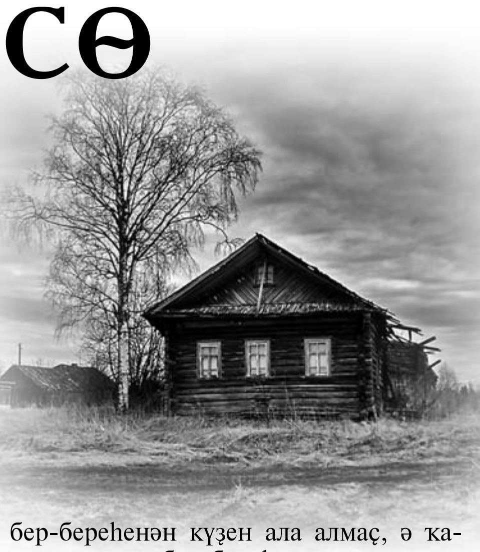
■ Спорт менән шөғөлләнгәндә күп итеп һыу эсергә кәрәк, тигән фекер хата, ти белгестәр. Әгәр ҙә организмдан тир менән сыҡҡан шыйыҡлыҡ эскән һыуға ҡарағанда күберәк икән, ҡанда натрий кимәле түбәнәйә башлай, был тәндәге электролиттарҙың балансын боҙа. Хәлһеҙлек, баш ауыртыуы, йөрәк болғаныуы, иҫте юйыу, тән тартышыуы - былар барыһы ла ошо сирҙең симптомдары. Шул уҡ ваҡытта, артыҡ һыу эсеү ҙә организм өсөн зыянлы. Күнегеүҙәр алдынан һәм аҙағынан һыу эсеү ҙә етә, ти табиптар.

■ Һуңғы осорҙа Америка сауҙа селтәрҙәрендә тәбиғи һөт, сыр, ҡатыҡ күберәк һатыла. Майһыҙландырылған һөт, маргарин, тундырылған йогуртҡа һорау бөтөнләй юҡ тиерлек, сөнки был һөт продукттарында шәкәр ҙә күп. FoodNavigator-USA тарафынан йыйылған мәғлүмәттәр күрһәтеүенсә, аҙаҡҡы 52 аҙна эсендә май һатыу - 18, майлы һөт - 9, ҡатыҡ - 7, сыр 8 процентҡа күтәрелгән. Һуңғы өс йыл эсендә аҡһым, кальций, лактозаһыҙ һөт менән байыҡтырылған һөт тә күберәк ҡулланыла. 1970 йыл менән сағыштырғанда, АҠШ-та сыр ҡулланыу ҙа өс тапҡырға артҡан.

■ Американың Йәмәғәт сәләмәтлеге ассоциацияһы мәғлүмәттәренә ярашлы, мәктәп йәшендәге балаларҙың яҡынса 11,5 проценты көнөнә өс сәғәт тирәһе ваҡытын социаль селтәрҙә аралашып үткәрә. Ғалимдар туплаған статистик мәғлүмәттәр күрһәтеүенсә, был үсмерҙәр насар ғәҙәттәргә тиҙерәк бирелә. Улар араһында стресс, депрессия, йоҡоһоҙлоҡ менән яфаланыусылар, суицид осраҡтары күберәк осрай. Гәҙәттә, улар насарыраҡ өлгәшә, ата-әсәләре менән йыш конфликтҡа инә.

*МӨҒЖИЗӘЛЕ ДОНЪЯ*

# БИСМИЛЛАНЫҢ КӨСӨ



Йортомда һәр саҡ теләп-көтөп алынған ҡунаҡ ошо апай-инәйҙәр. Туған да түгелдәр, ә бына ниндәйҙер күңел яҡынлығы бар. Ай һайын килеп, сутырлашып хәбәрҙәрен һөйләп, намаҙ уҡып киткәндәренән һуң күңелдә, ысынлап та, ниндәйҙер һиллек урынлаша. Һәм килгән, шылтыратып хәл белгән һайын: "Бисмилланды онотмаҡынмы? Ишегенде асҡанда ла, ингәндә лә, һәр баҫҡан ереңдә бисмилланды уҡып йөрө! Бер нисә доғаны ятлап алһаң, бигерәк шәп булыр. Йөрәгең тыныс булыр, Хоҙай Тәғәлә үҙендәеншайтандан аралар..." - тигән һорау менән борсолалар. Йылдар дауамында яҡын кешемә әүерелгән тағы бер апайым-ҡурсалаусымдың һүҙҙәре иҫемә төшә: "Бисмилләһи-рахмәнир-рахим", тип әйтеп йөрөһәң, шайтандар себен ҙурлығындай булып ҡала, ти. Ошо хаҡта онотма!"

Был юлы ла хәл белешергә килеп, тормоштоң төрлө хикмәтен һөйләп ултырған инәйҙәр тағы "бисмилла" әйтеү тирәһендә һүҙ ҡуйыртты. Берәүһе: "Шайтан бисмиллаһыҙ кешенең ҡуйынында йөрөр", - тиеүенә көләмһөрәп ҡуйыуымды күреп, икенсеһе: "Юҡҡа йылмаяһың, ҡыҙыҡай! Беҙ - ошондай ғибрәтле хәлдәрҙе күреп-ишетеп үҫкән кешеләр", - тип бала сағында ауылдарындағы булған ваҡиғаға әйләнеп ҡайтты.

...Хәҙер кешеләр ен-шайтанға ышанып бармай. Үҙҙәре уларға әйләнеп бөтөп барғастыр инде. Быны минең өләсәйем: "Ендәр беҙҙең янда ғына йәшәне, йыш ҡына уларҙың бер урындан икенсе урынға күсенеүен ишетә торғайныҡ. Улар шарт та шорт малын ҡыуа, балаларының илағаны-шаярғаны, аттарының кешнәүе, арба шығырлаған тауыштары ишетелә ине. Быңдай ваҡытта ололар беҙҙе йорттан сығарманы, үҙҙәре лә сыҡманы. "Ендәрҙең юлын быуырға ярамай, асыуланһалар, йортоңа, нәҫеленә бәлә, тәҙәлмәҫ ауырыу килеүен көт тә тор", - тип иҫкәртерҙәр ине. Шуға күрә беҙ ендәр күсенгәнсе белгән доғаларыбыҙҙы уҡып, өйҙә боҫоп ултыра торғайныҡ", - тип һөйләр ине. Тик әҙәм балаһының көндән-көн яһиллана барыуы, теләһә ниндәй ялтырауыҡ әйберҙәре, техникаһы барлыҡҡа килеүе ендәр донъяһын беҙгә күренмәҫлек һәм ишетелмәҫлек итте, буғай. Ә бит элегәрәк ҡарт әләсәйҙәребеҙҙең һүҙҙәрен хәтергә алғанда, ошо беҙгә таныш булмаған ендәр донъяһы менән аралашыу булған. Кемдер, сабыйын һауыҡтырыуҙы һорап, ошо параллель ғәләмтәкә мөрәжәғәт иткән йәки, киреһенсә, улар беҙҙең атаҡлы муллаларҙан ярҙам һораған, имеш. Ололар һәр саҡ ендәр менән шайтандарҙы айырып һөйләне. Йәнәһе лә, ендәр - үҙ тормошо менән йәшәгән заттар. Кеше уларға зыян итмәһә, ҡамасауламаһа, улар ҙа беҙгә теймәй. Шайтандар иһә әҙәм балаһын юлдан яҙҙырыу, упҡынға этәреү әмәлен генә эҙләп йөрөй.

Беҙҙең ауылда бик матур ғаилә йәшәне. Баһадир ҡәүҙәле, ҡарашы осҡон сәсеп торған йәш ир көҫ-ғәйрәте менән һоҡландырһа, кәләшенең иҫ киткес һылыулығы хайран ҡалдырҙы. Йәш килен юлда осраған иренең ауылдаштары менән ипле генә һаулыҡ һорашып, бер ҡараһа, кешеләр уның йөҙһынынан һушһыҙ ҡала ине. Матур, бик татыу йәшәне улар. Ә уларҙың мөхәббәте! Урам буйлап бергә үтеп барғанда һәр кем ҡарап ҡалыр ине. Бәхетле пар бер-береһенән күҙен ала алмаҫ, ә ҡараштарында бер-береһенә ҡарата сикһеҙ һөйөү, тағы ла һүҙ менән аңлата алмаҫлыҡ хистәр ташҡыны ағыла ине. Ғифриттәй йәш ирҙең йыш ҡына кәләшен ҡулдарына алып әйләнтөүе, хәтһеҙ араны уны күтәреп алып барғаның күреү ниндәйҙер сихри донъяның шаһитына әүерелдерҙе. Өлкәндәр, баш сайҡап: "Күҙ теймәһен, бигерәк бәхетлеләр", - тиер ине.

Яман күҙ тигән нәмә бар ул донъяла. Бер көн шулай әҙмәүерҙәй ауылдашыбыҙ түшәккә йығылды. Уны кемдәр генә имләп-өшкөрмәне, табип та ҡараны - файҙаһы булманы. Баһадир көүҙә көндән-көн шиңеп, ҡоро һөйәккә ҡалды. Тамағынан аш үтмәгән һөйгәненә ҡатыны әллә ҡайҙа ятҡан шишмәнән һыу ташып эсерҙе. Сөнки шул ер аҫтынан урғылып сыҡҡан саф һыу ғына ауырыуҙың йәнен тотоп тора ине. Тик көҙгә, япраҡтар ер өҫтөн ҡаплаған саҡта, ул күҙҙәрен мәңгелеккә йомдо. Уны ерләргә бар ауыл халҡы сыҡты. Һәр кемгә изгелек иткән йәш ирҙең ғүмере кинәт өҙөлөп ҡалыуы барыһын да шаңҡытты. Ҡатыны ошо хәлдән һуң бер кем менән дә һөйләшмәҫ булды. Иренең туғандары ситтән килгән киленен әүрәтер өсөн өйҙәренә барып ҡараны-ҡараны ла, унан тәнәлдө. Асылмай ҙа, һөйләшмәй ҙа бер нөктәгә төбәлеп тик ултырған ҡатындың янында булыу күңел көсөн ала ине. Ҡатындар: "Исмаһам, балаһы булып өлгөрмәне шул әүрәргә", - тип уны йәлләне.

Беҙҙең яҡтарҙа ҡыш оҙон, ҡалын ҡарлы була ине. Ауылдан ситтәрәк урынлашҡан яңғыҙ ҡатындың өйн кешеләр күҙ унынан ысҡындырманы. Төтөнө сыҡмаһа, барып ҡаранылар. Һыуы-ашарыны бармы - барыһын да хәстәрләнеләр. Ул саҡта кешеләр бер-береһе өсөн өҙөлөп торҙо, хәҙерге кеүек яуызлыҡ-ғәйбәткә суммағайнылар. Яҙғыһын йәш ҡатындың йылмайыуына, кешеләр менән һөйләшә башлауына иғтибар иттеләр. "Ҡайғыһы ебәрҙе йөрәген, Аллаға шөкөр", - тине әбейҙәр.

Ауылдаштары уны йола буйынса ҡәйнешенә кейәүгә биреүҙе хәстәрләй башланы. Ҡатыны вафат булып ҡалған ҡәйнеше лә ике туған ағаһының иҫ киткес һылыу кәләшен алырға ҡуш ҡуллап риза ине. Димселәр ҡатындың өйөнә инә алманы. Эстә уның кем менәндер мөңгөр-мөңгөр һөйләшкәне, унан сыңғырлатып көлөп ебәргәне ишетелә. Ҡорҡҡандар ябылған, шуға күрә тәҙрәнән ҡарау ҙа бер ни бирмәй. Икенсе, өсөнсө көнөнә лә шул уҡ хәл ҡабатлана. Кешеләр аптырауға ҡала. Кем менән һөйләшә ҡатын? Ни өсөн йортона индермәй? Үҙен урамда тап итеп һорап ҡарау ҙа бер ни бирмәй. Ҡатын һушты ҡалдырырлыҡ йылмайыу бүләк итә лә, ендәшмәй генә китеү яғын ҡарай. Ә бер көн ҡатын юҡҡа сыҡты. Энер төшкәс, ут та алмай, икмәк бешереү өсөн мейесен дә яҡмай. Уның ризыҡтары иҫ киткес тәмле булыуы менән айырылды. Йортонан икмәк-бәлеш еҫе сыҡһа, беҙ, бала-саға, шунда ағылыр инек. Еңгәбеҙ ҙә беҙҙе көтөп ала, сығарып, яңы бешкән ризығын өләшә торғайны. Һәм бына шул кеше юҡҡа сыҡһынсы әле! Ауыл биҙәге булған килендең юғалыуы менән бер кем дә ризалашманы, битараф ҡалған бер кем булманы. Эҙләү эштәре башланды. Һылыу еңгәбеҙҙе һөйгәне вафат булыр алдынан һыу ташыған шишмә янынан барып таптылар. Таш өҫтөндә бер нөктәгә төбәлеп ултырған йәш ҡатын, әллә нисәмә көн ашамауына, хәле бөтөүенә, йөҙө һурығып китеүенә ҡарамаҫтан, һыуһылыуҙай сибәр ине. Үҙенә өндәшкән ауылдаштарына иғтибар ҙа итмәй, ниҙер һөйләнеүен дауам итте. "Мин уны әжәлдән ҡотҡарыу өсөн ошо шишмә һыуын ташыным... Шишмә уның һыҙланыуҙарын басты, ғүмерен оҙайтты, ә ул хәҙер ошо шишмәнең һыуын алып ҡайтҡан өсөн ярыны, хатта ҡәҙерләп һаҡлаған ҡаралтыларыбыҙ янып китте..."

Бер ни аңламаған кешеләр йәш ҡатын янында ҡатып ҡалды. Шул саҡ өлкән йәштәге муллабыҙ: "Сабыр, балалар. Ситкә китеп торогоҙ", - тине. Унан оло бабайҙарҙы янына йыйып, оҙаҡ ҡына ниҙер һөйләштеләр. Йәш ҡатынды өгөтләп торғоҙоп, ауыл ягына ыңғайланылар. Һуңынан беҙ йәш ҡатын янына "һөйгәне" ҡайтыуын белдек. Үҙе ололарға һөйләүенсә, ул төндә килеп ингән. Ирен юғалтыуҙан аҡылдан яҙырлыҡ хәлгә еткән ҡатын ҡыуанысынан нимә эшләргә белмәгән. Хатта, теге донъяларҙан ҡайтыу юҡ, тигәнде лә онотҡан. Уға әйләгән шайтан (мулла һуңынан быны шулай тип аңлатты) иренең сүрәтенә инеп: "Һин минең хаҡта бер кемгә лә һөйләмә. Юғиһә, минә мәңгелеккә китергә тура киләсәк", - тип тыйып ҡуйған. Һөйләү ҡайҙа, иң мөһиме, ире әйләнеп ҡайтҡан бит! Унынһының яҡтыны ярамауына, энер төшкәс кенә килеүенә лә иғтибар итмәгән. "Ире" менән төн уҙғарғандан һуң бар тәне күм-күк булыуын да һиҙмәгән. Шулай ҙа изге күңелле, һылыу еңгәбеҙҙе фәрештәләр аралағандыр инде: бер көн уны шишмә юлына төшөргәндәр. Саф шишмәнең һыуы өйгә килеп инеү менән теге зат ҡурҡыныс итеп шашына, ҡотора башлаған. Уның асыуынан өйҙәге әйберҙәр янып киткән. Шуныһы ғәжәйеп, ут йорттоң тышына сыҡмаған, кешеләр ҙә төтөн еҫен һиҙмәгән. Еңгәбеҙ "ир"енән яҡлаусы шишмәһенә ҡасҡан.

Муллабыҙ ауылдың намаҙҙағы бар бабайын йыйып, өс көн, өс төн ошо йортта доғалар уҡыны. Төндәрен өйҙән ҡот осҡос тауыштар яңғыраны. Әбейҙәр: "Ҡайһылай яман әйләгән шайтан, китергә теләмәй", - тип бышылдашты. Шулай ҙа дүртенсе төнгә ниндәйҙер ҡап-ҡара бер һын өй буйлап өйөрөлөп-өйөрөлөп йөрөп, йорт мөрйәһенән сығып, күккә олғашты. Бынан һуң еңгәбеҙ ауырып, түшәккә ятты. Уны мәрхүм иренең туғандары йортона алып ҡайтып, тәрбиәләп, кеше итте. Ауырыу сигенгәндән һуң тағы ла һылыуыраҡ булып киткән еңгәбеҙҙе хатта йәш егеттәр ҙә һоратты. Тик ул баяғы ҡәйнешенә кейәүгә сығып, уның балаларын йөрәгенә баҫты. Үҙе ниңәлер балаға уҙа алманы. Күрәһең, шайтан ҡоһоро төшкәндер...

Инәйҙең һөйләгәндәрен иҫебеҙ китеп тыңлайбыҙ. Шымып ҡалғас, тағы ла берәй хикмәт ишетеү өсөн йәнәтләп сәйен яңыртып бирәм. Тик ул: "Бына шундай хәлдәр була донъяла. Шуға күрә бисмилланды онотоорға ярамай. Хәҙерге кешеләрҙең күбеһе, шайтандарға эш ҡалдырмай, үҙҙәре аҙып бөттө инде", - тип әлегә нөктә ҡуйҙы...

**Гүзәл ИҪӘНГИЛДИНА.**

✓ *Деменция - ул склероз йә иһә ғәҙәти ҡартайыу түгел. Ул - хәтерҙең, фекерләү ҡеүәһенең юғалыуы, һанау, телмәрҙе аңлау һәләтен юғалтыу. Ул - холоҡ үҙгәреү, тормошҡа ҡарата ҡыҙыҡһыныуҙы юғалтыу йә иһә ҡыҙыу холоҡлоға әйләнеү.*



ТАБИП КӘҢӘШЕ

# БЕРЕНСЕ ИҪКӘРТЕҮҘӘР,

## йәки деменция сирен нисек асыҡларға?

**Һуңғы ваҡыт әсәйегеҙҙең бер үк нимәне ҡабат-ҡабат һорауын абайлайһығыҙмы? Ә һәр саҡ йыйнаҡ күренгән атайығыҙ йә аҫҡысын юғалта, йә плитәләге сәйҙе һүндерергә онота. Йыш ҡына был ҡылыҡтарҙы беҙ арыуға, иғтибарһыҙлыҡҡа йә иһә насар кәйефкә бәйләйбеҙ. "Ҡалай итәһең, йәштәре бара бит",- тип, үҙебеҙҙе тынысландырабыҙ. Әммә йыш ҡына беҙ "ваҡ-төйәк" тип һанаған был билдәләр артында деменция сиренең башланып тороуын күҙалларға мөмкин. Уларҙы ваҡытында иғтибарлау бик мөһим.**

Деменция - ул склероз йә иһә ғәҙәти ҡартайыу түгел. Ул - хәтерҙең, фекерләү ҡеүәһенең юғалыуы, һанау, телмәрҙе аңлау һәләтен юғалтыу. Ул - холоҡ үҙгәреү, тормошҡа ҡарата ҡыҙыҡһыныуҙы юғалтыу йә иһә ҡыҙыу холоҡлоға әйләнеү. Йыш ҡына был үҙгәрештәрҙең сәбәпсеһе булып Альцгеймер сире тора. Был үҙгәрештәрҙең яҡындарығыҙҙа йыш күҙәтелә башлауы һеҙҙе шомға һалырға тейеш.

Хәтер һиҙҙермәй генә юғала. Кеше тәүҙә күҙлеген, йә иһә аҫҡысын ҡайҙа һалғанын онота башлай. Тора-бара уларҙың ни өсөн кәрәклеген дә хәтерләй алмай. Ҡабат-ҡабат бер үк һорауҙарҙы бирә. Кисәге көнө түгел, ике сәғәт элек кенә булып үткән хәл-ваҡиғаларҙы ла иҫләмәй. Ориентацияһы юғала. Ауырыуға үҙе йәшәгән урам аша сығыу ҙа, магазинға тиклем барып ҡайтыу ҙа ҙур проблемаға әйләнә. Шулай уҡ ваҡыт эсендә лә бутала: уға көндөң ҡайһы мәле, аҙнаның нисәнсе көнө, хатта йылдың ҡайһы миҙгеле икәнен дә иҫләүе ауырлаша.

Үҙен-үҙе хеҙмәтләндереү ҙә ҡыйынлаша. Элек өйрәнелгән бер ҡалып буйынса башҡарған эштәрҙе үтәүҙә ауырлыҡтар тыуа: рецептарҙы, квитанцияларҙы аңлау, көнкүреш техникаһының айышына төшөнөү ҙә ҡатмарлы.

Һөйләү, фекерләү ҡеүәһе үҙгәрә. Ауырыу һөйләшкәндә кәрәкле һүҙҙе таба алмай йонсой, фекер ебен юғалта. Көндө планлаштырыу, ябай көнкүреш мәсьәләләрен хәл итеү ҙә проблемаға әйләнә.

Тәртибе һәм кәйефе үҙгәрә. Быға тиклем ҡыҙыҡһындырған шөғөлдәргә ҡарата битарафлыҡ барлыҡҡа килә, өйҙәге тәртипкә, өҫ-башына ҡарата ла ҡул һелтәп ҡарау өҫтөнлөк ала. Ваҡыты-ваҡыты менән нигеҙһеҙ шикләнеүсәнгә, шомлоға, ҡыҙыу холоҡлоға (агрессивҡа) әйләнә.

Күптәр "деменция" диагнозы ҡуйылыуҙан ҡурҡа һәм табипҡа мөрәжәғәт итеүҙе һуҙа. Әммә был сирҙе мөмкин тиклем алдан абайлау һәм ваҡытында дауалай башлау - мөмкинлекте ҡулдан ыскындырмау, тигәнде аңлата. Хәҙер деменцияны дауалау өсөн, бигерәк тә башланыу стадияһында, препараттар һәм терапия ысулдары етерлек. Шулай уҡ баш мейеһенең эшмәкәрлеген көйләү өсөн булышлыҡ итә торған махсус күнегеүҙәр ҙә бар. Дауалауҙы ваҡытында башлаған осраҡта ауырыу үҙе киләсәген планлаштырыуҙа, юридик, финанс һорауҙарын хәл итеүҙә ҡатнаша ала. Был да бик мөһим. Сөнки ваҡытында күрһәтелгән ярҙам уның үҙенә хәүефһеҙ һәм уңайлы мөхит булдырыу мөмкинлеген дә бирә.

Яҡындарығыҙҙа ауырыуҙың тәүге билдәләрен һиҙеп ҡалғас та ни эшләргә? Иң беренсе тынысланырға: паникаға бирелмәҫкә һәм бер кемде лә ғәйепләмәҫкә. Ауырыу махсус рәүештә эшләмәй быны. Икенсе аҙым: табипҡа яҙылырға. Тәүҙә неврологҡа йә иһә геронтологҡа барырға. Белгес, тейешле тестар үткәреп, дөрөҫ диагноз ҡуйыр өсөн кәрәкле тикшереүҙәр билдәләйәсәк. Артабан өйҙә хәүефһеҙлек сараларын күрегеҙ: плитәнең тәҙәклөгән тикшерегеҙ, тайғаҡ келәмдәрҙән ҡотолоғоҙ, уңайлылыҡ өсөн ябай ғына хәтергә төшөрөүсе яҙыуҙар элеп сығығыҙ. Үҙегеҙгә лә ярҙам кәрәклеген хәтерегеҙҙән сығармағыҙ. Деменция менән сирле яҡындарҙы хәстәрләү еңел эш түгел. Социаль хеҙмәткәрҙәргә мөрәжәғәт итеүҙән ҡыйынһынмағыҙ, деменция менән сирләүселәрҙең яҡындарын берләштереүсе төркөмдәр табығыҙ, туғандар араһында бурыстарҙы бүлешегеҙ.

Оло йәштәге атай-әсәйҙе ҡарау - ул яҡыныбыҙҙың күңел торошон хәстәрләү ҙә. Ошондай иң беренсе иҫкәртеүҙәрҙе иғтибарһыҙ ҡалдырмау - яҡыныбыҙҙың аңлы, сифатлы ғүмер йылдарын оҙайтыу ул.

**Гүзәл БАЙБУЛАТОВА,**
**врач-психотерапевт.**

МОСОЛМАН ДОНЪЯҺЫ

# ҠӘҘЕР ТӨНӨН...

## ғибәҙәттәр ҡылып үткәр!

Шәмғун исемле кеше әле үҙгәрмәгән Тәүратҡа буйһоноп йәшәгән. Уны уратып алған йәмғиәт поттарға табынған. Шәмғун Аллаһы Тәғәләне инҡар итеп, үҙҙәре яһаған илаһтарға табынған кешеләр менән көрәш алып барған. Уларҙы Аллаһы Тәғәләгә инанырға саҡырған. Дошмандары уны тәрләсә юҡ итергә тырышҡан. Бер саҡ Шәмғун йәшәгән ҡаланың башлыһы уны тоторға һәм һарайы алдына аҫып ҡуйырға бойороҡ бирә. Ҡулға алынған батыр Аллаһы Тәғәләгә: "Йә, Раббым! Йәшәгем һәм Һинең юлыңда көрәшкем килә. Теләктәрем ысын йөрәктән сыҡһа, ҡотҡар мине!"- тип ялбара. Шул мәл фәрештә төшөп, уны дошмандары ҡулынан ҡотҡара. Ҡотҡарылған Шәмғун яуыз ҡала башлыһын һәм уның хеҙмәтселәрен хөкөм итә, артабан Аллаһы Тәғәләне инҡар итеүселәр менән япа-яңғыҙ көрәшеүен дауам итә, кешеләрҙе хаҡ юлға саҡыра. Ул көндөҙ ураҙала булһа, төндәрен намаҙ уҡып үткәрә.

Бер ваҡыт Мөхәммәт бәйғәмбәр, Шәмғунды күҙ уңында тотоп, сәхәбәләренә: "Бер йәһүди Аллаһ юлында мең ай көрәшкән, хаҡ юлға саҡырған", - тигән һүҙҙәр әйтә. "Мең аймы?" тип ғәжәпләнә сәхәбәләр. Ә береһе: "Беҙҙең бар тормошобоҙ ул тиклем игелек эшләргә етмәйәсәк. Нисек беҙ ҙә шул дәрәжәгә етә алабыҙ?" - тип һорай ҡуя. Шул ваҡыт фәрештәләр башлығы Ябраил ғәләйһиссәләм Бәйғәмбәребеҙгә: "Йә, Мөхәммәт! Аллаһы Тәғәлә һинә бынан да яҡшыраҡ игелек ебәрҙе", - ти һәм "Әл-Ҡәдр" сүрәһен уҡый. "Бисмилләһир-рахмәнир-рахим! Ысынлап та, Беҙ уны (Ҡөрьәнде) күндерҙек Ҡәҙер төнөндә. Ҡәҙер төнөнөң ни икәнен беләһеңме? Ҡәҙер төнө мең айҙан да изгерәк! Ул төндә Раббы рөхсәте буйынса фәрештәләр менән Рух (Ябраил фәрештә) төрлө әмер алып төшә. Ул төндә таң атҡансы именлек була".

Эйе, был төндә Аллаһы Тәғәләнең ниғмәттәрен таратыусы фәрештәләр ергә төшә. Шайтан сылбырҙар менән бәйләнә һәм бер кемгә лә насарлыҡ эшләй алмай. Фәрештәләр шул тиклем күп була, хатта өҫкә ырғытылған энә лә мотлаҡ уларҙың береһенә төшөрлөк була. Улар бөтәһе лә Аллаһы Тәғәлә юлында йәшәүселәрҙең, эшләүселәрҙең, ғибәҙәт ҡылыусыларҙың гонаһтары ярлыҡаныуы өсөн доға ҡылалар. Таң атҡас, Ябраил ғәләйһиссәләм фәрештәләрҙе үҙе янына саҡыра. Фәрештәләр унан: "Йә, Ябраил! Мөьминдәрҙең гонаһтарын ярлыҡауын һорап ҡылған доғаларыбыҙҙы Аллаһы Тәғәлә ҡабул иттеме?" - тип һорай. Ябраил ғәләйһиссәләм: "Аллаһы Тәғәлә килһе дүрт төркөмдән башҡа, бөтә мөьминдәрҙең дә гонаһтарын ғәфү итте. Ғәфү ителмәүселәр эскән кешеләр, ата-әсәһен тыңламаусылар, туғанлыҡ ептәрен өҙөүселәр, дин ҡәрҙәше менән өс көндән артыҡ аралашмаусылар".

Ҡәҙер төнөндә ошо төн өсөн генә хас булған үҙенсәлектәр шул: ай яҡтылығына ла, ҡояш яҡтылығына ла, башҡа бер ниндәй яҡтылыҡҡа ла хас булмаған яҡтылыҡ, ағастар, бөтә үҫемлектәр ҡылған сәждәләр, ҡанатлы фәрештәләрҙе күреү һәм уларҙың тауыштарын ишетеү мөмкинлеге. Был көндә ҡояштың ҡалҡыуы ла башҡа көндәрҙәгенә оҡшамаған була. Аллаһы Тәғәлә уларҙы теләгән ҡолдарына күрһәтә. Әгәр ғибәҙәт менән үткәрелгән төн Ҡәҙер төнө менән тап килһә, үрҙә әйтелгән мөғжизәләрҙе күрмәгәндә лә, шундай уҡ әжер аласаҡ мөьмин.

Ҡәҙер төнөнөң ниндәй төндә булырын дөрөҫ кенә әйтеп булмай. Ислам донъяһында Рамаҙан айының 27 төнө (быйыл ул 16 мартҡа тура килә) тигән дөйөм ҡараш йәшәһә лә, бер кем дә Ҡәҙер төнө тап ошо төндә буласаҡ тип әйтмәй. Аллаһы Тәғәлә ул төндө үҙенең ҡолдарынан йәшереп, мөьминдәр өсөн ҙур изгелек күрһәткән. Бер сәхәбә шундай риүәйәт һөйләй: "Бәйғәмбәр сәхәбәләренә ошо төн, уның ҡасан етеүе хаҡында һөйләмәксе булып, өйөнән сыға. Юлда Ҡәҙер төнө тураһында бәхәс ҡорған ике мосолманды осрата. Уларҙы тынлап торғас, Бәйғәмбәребеҙ әйтә: "Мин һеҙгә ошо төн тураһында һөйләргә китеп бара инем. Әммә һеҙҙең аралағы бәхәсте ишеткәс, ҡарарымды үҙгәрттем. Тап ниндәй төндә Ҡәҙер төнөнөң килеүен әйтмәүемдә ҙур файҙа бар. Сөнки ошо төндә Аллаһы Тәғәләгә хеҙмәт итергә теләүселәр ай дауамында тоғро хеҙмәттә буласаҡтар. Бигерәк тә Рамаҙандың һуңғы ун көнөндә әүҙемлек күрһәтәсәктәр. Әгәр мин Ҡәҙер төнөн күрһәтһәм, ай буйына хеҙмәт итеүгә бирелгән әжерҙән баш тартып, улар Хоҙайға ошо төндә генә хеҙмәт итерҙәр ине".

Икенсе хәҙистә Бәйғәмбәребеҙҙең Рамаҙан айының һуңғы төндәрендә йоҡламауы, бөтә яҡындарын уятыуы, ғибәҙәттәрен арттырыуы бәйән ителә. Шулай ҙа Ҡәҙер төнөнөң Рамаҙан айының һуңғы таҡ төндәрендә йәшеренгәнен Мөхәммәт бәйғәмбәрҙән: "Ләйләтул Ҡадр төнөн Рамаҙан айының һуңғы ун көнөнөң таҡ төндәрендә эҙләгеҙ", - тигән хәҙисе раҫлай. Шулай уҡ Ислам диненең ҙур ғалимдары һәм әүлиәләре тормоштары тәжрибәһенән сығып, Ҡәҙер төнөнөң Рамаҙан айының 21, 23, 25, 27, 29 төндәренә тап килеүе тураһында әйтергә мөмкин.

Ҡәҙер төнөн ғибәҙәттә үткәреү хуплана. Сөннәт, ҡаза һәм нәфел намаҙҙарын ҡылып, Ҡөрьән уҡып, зекер, салауаттар әйтеп, мөьмин был төндә Аллаһы Тәғәләгә тағы ла яҡыраҡ яҡыная, мең ай ғибәҙәт ҡылғандан да ҙурыраҡ әжер-сауап ала. Ә мең ай һиҡһән өс йыл ғүмерҙе ғибәҙәттәрҙә генә, көндөҙ ураҙа тотоп, төндәрен намаҙ уҡып үткәреүгә тиң.

**Мораҙым АЗАМАТОВ әҙерләне.**

ЗИҺЕН КИҢӘЙТЕП...

# КӨНЬЯҠ УРАЛ ҠОШТАРЫ

## Сөрәкә турғай

**(Лесная завирушка)**

Сөрәкә турғай ғаиләһенә ҡарай. Турғай ҙурлығында, ҡорһағы ҡара-көл төҫөндә, ҡабырғаларында һорғолт таптары бар. Беҙ күреп өйрәнгән ябай турғайҙан айырмалы рәүештә, суҡышы бигерәк нескә. Ерҙән һикереп түгел, атлап йөрөй. Уны яңғыҙын да, парлап та осратырға мөмкин.

Башлыса ылыҫлы урмандарҙың ситендә оя ҡороп йәшәй. Оялары йыш шыршыларҙа була. 4-6 сағыу зәңгәр төҫтә йомортҡа һала.

Йыры - сағыу, йыраҡҡа ишетелә, тауышы иһә ҡыҫҡа ғына итеп сырҡылдауҙан ғибәрәт. Ата ҡош шыршы ағасының башына ҡунып йырлай. Бөжәктәр менән туҡлана. Йәшерен йәшәү рәүеше арҡаһында күҙгә бик салынып бармай.

Беҙ сөрәкә турғайҙы Ирәмәлдә, Ямантауҙа күрҙек. Өфө платоһында ла - ҡартайған шыршы урманында - осраған (Ҡариҙел ҡасабаһынан төньяҡ-көнсығышҡа йүнәлгән яҡта). Ошондай уҡ ерҙәрҙә Ҡаратауҙа күренеп ҡала. Яңы Балаҡатай ауылы эргәһендәге урманда ла оя ҡороп йәшәүе билдәле.

## Һоро килейек

**(Серая славка)**

Был ҡоштар килейектәр ғаиләһенә ҡарай. Ныҡ ваҡ ҡоштар. Тәбиғәттә уларҙы тышҡы ҡиәфәтенән таныуы бик ауыр, йәшкелт йә көрәнерәк-көлһыу төҫтә, ҡанаттары ҡыҫҡа, суҡышы нәҙек. Әммә уларҙы тауышынан айырып була. Рәсәйҙә уларҙың - 9, Башҡортостанда 5 төрө бар.

Һоро килейектең арҡаһы, ҡанаттары, ҡойроғо һоро, соңҡаһы күгелйем, яурындары ерән, тамағы аҡ, ҡорһағы алһыуыраҡ. Бик ҡабалан, тиҙәйткес әйткән кеүек йырлай: "ви-чи-речи-ричи-чучи". Шунда уҡ йырын өҙә лә, ҡыуаҡ араһына сума, унан: "вэд-вэд-вэд" тигән хәүефле тауыштар, хатта ышылдау ишетелә. Ҡош туйы осоронда осоп барған килеш тә йырлай.

Ҡыуаҡлыҡтарҙа, ҡуйы итеп үлән үҫкән ерҙәрҙә оя ҡора. Рәсәйҙә урман зонаһында киңлә күпләп таралған ҡош.

**М. Баянов, Ә. Мәмәтов,**
**"Көньяҡ Урал ҡоштары" китабынан.**
**(Дауамы бар).**

## 16 МАРТА
## ПОНЕДЕЛЬНИК
### ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.40, 11.30, 1.05, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
12.35, 18.45 "Большая игра". [16+]
13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 "Время покажет". [16+]
15.00 "Давай поженимся!" [16+]
15.50 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с Премьера. "Казанова. Возвращение". [16+]
0.00 "Время героев". [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

### РОССИЯ 1
5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башҡортостан. Утро.
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести.
9.30 "Доброе утро, Башҡортостан!"
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 21.10 Местное время. Вести-Башҡортостан.
12.00, 18.00 "60 минут". [12+]
14.30, 0.00, 3.30 Т/с "Московская борзая". [12+]
17.00 "Малахов". [16+]
21.30 Т/с "Князь Андрей". [16+]
23.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
4.05 Перерыв в вещании.

### БСТ
**7.00 Профилактика.**
**14.00 Новости недели (на рус.яз).**
**14.45, 17.45 Интервью. [12+]**
**15.00 М/ф "Мультфильмы". [6+]**
**15.30 Гора новостей.**
**15.45 Асыш. [6+]**
**16.00 Башҡорттар. [6+]**
**16.30, 21.30 Новости (на рус. яз).**
**16.45 "Криминальный спектр". [16+]**
**17.00, 20.15 Материнство и детство.**
**17.15 Дознание. [16+]**
**17.30, 6.30 Новости (на рус. яз). [12+]**
**18.00 Защитники Отечества. [12+]**
**18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).**
**19.00 Телецентр.**
**20.00 Сәңгелдәк. [6+]**
**20.30 Д/ф "О чем говорят Памятники". [12+]**
**21.00 Специальный репортаж. [16+]**
**22.00 Тайм-аут. [12+]**
**23.00 Күстәнәс. [12+]**
**23.30 Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]**
**0.00 Х/ф "Пуля". [16+]**
**1.45 Спектакль "Юсуф и Зулейха". [12+]**
**4.00 Бәхет иле. [12+]**
**5.00 Новости (на баш. яз). [12+]**
**5.30 Территория счастья. [12+]**

## 17 МАРТА
## ВТОРНИК
### ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 "Время покажет". [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
11.40, 18.45 "Большая игра". [16+]
15.00 "Давай поженимся!" [16+]
15.50 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с Премьера. "Казанова. Возвращение". [16+]
0.00, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

### РОССИЯ 1
5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башҡортостан. Утро.
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести.
9.30 "Доброе утро, Башҡортостан!" [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 21.10 Местное время. Вести-Башҡортостан.
12.00, 18.00 "60 минут". [12+]
14.30, 0.00, 3.30 Т/с "Московская борзая". [12+]
17.00 "Малахов". [16+]
21.30 Т/с "Князь Андрей". [16+]
23.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
4.05 Перерыв в вещании.

### БСТ
**7.00 "Сәләм".**
**10.00 Т/с "Дневник доктора Зайцевой". [16+]**
**11.00 "Дорога к храму". [6+]**
**11.30, 16.30, 21.30 Новости (на рус. яз).**
**11.45, 17.45 Интервью. [12+]**
**12.00 Тайм-аут. [12+]**
**12.30, 5.30 Территория счастья. [12+]**
**13.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).**
**14.00, 4.00 Бәхет иле. [12+]**
**15.00 М/ф "Мультфильмы". [6+]**
**15.30 Гора новостей.**
**15.45 Бишек. Колыбельные моего народа. [6+]**
**16.00 Автограф. [12+]**
**16.45 Республика LIVE. [12+]**
**17.30, 6.30 Новости (на рус. яз). [12+]**
**18.00 Моя планета - Башҡортостан. [12+]**
**19.00 Телецентр.**
**20.00 Сәңгелдәк. [6+]**
**20.15 Полезные новости. [12+]**
**20.30, 3.30 Защитники Отечества. [12+]**
**21.00 Специальный репортаж. [16+]**
**22.00 Подкаст. Интонации. [12+]**
**23.00 Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]**
**23.30 Преображение. [12+]**
**0.00 Х/ф "Пуля". [16+]**
**2.00 Спектакль "Зятек". [12+]**
**5.00 Новости (на баш. яз). [12+]**

## 18 МАРТА
## СРЕДА
### ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 "Время покажет". [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
11.40, 18.45 "Большая игра". [16+]
15.00 "Давай поженимся!" [16+]
15.50 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с Премьера. "Казанова. Возвращение". [16+]
0.00, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

### РОССИЯ 1
5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башҡортостан. Утро.
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести.
9.30 "Доброе утро, Башҡортостан!" [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 21.10 Местное время. Вести-Башҡортостан.
12.00, 18.00 "60 минут". [12+]
14.30, 0.00, 3.30 Т/с "Московская борзая". [12+]
17.00 "Малахов". [16+]
21.30 Т/с "Князь Андрей". [16+]
23.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
4.05 Перерыв в вещании.

### БСТ
**7.00 "Сәләм".**
**10.00 Т/с "Дневник доктора Зайцевой". [16+]**
**11.00 Специальный репортаж. [16+]**
**11.30, 16.30, 21.30 Новости (на рус. яз).**
**11.45, 17.45 Интервью. [12+]**
**12.00 Материнство и детство. [12+]**
**12.15 "Криминальный спектр". [16+]**
**12.30, 5.30 Территория счастья. [12+]**
**13.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).**
**14.00, 4.00 Бәхет иле. [12+]**
**15.00 М/ф "Мультфильмы". [6+]**
**15.30 Гора новостей.**
**15.45 "Экологично". [6+]**
**16.00 Автограф. [12+]**
**16.45 Ап-асык. [12+]**
**17.30, 6.30 Новости (на рус. яз). [12+]**
**18.00 Дуҫтар. [16+]**
**18.45 Хоккей. "Салават Юлаев" (Уфа) - "Нефтехимик" (Нижнекамск). КХЛ.**
**22.00 Историческая среда. [12+]**
**23.00 "Байыҡ-2026". [12+]**
**0.00 Хоккей. "Салават Юлаев" (Уфа) - "Нефтехимик" (Нижнекамск). [12+]**
**2.00 Спектакль "Девушка с монистами". [12+]**
**5.00 Новости (на баш. яз). [12+]**

## 19 МАРТА
## ЧЕТВЕРГ
### ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 "Время покажет". [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
11.40, 18.45 "Большая игра". [16+]
15.00 "Давай поженимся!" [16+]
15.50 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с Премьера. "Казанова. Возвращение". [16+]
0.00, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

### РОССИЯ 1
5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башҡортостан. Утро.
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести.
9.30 "Доброе утро, Башҡортостан!" [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.30 Местное время. Вести-Башҡортостан.
12.00, 18.00 "60 минут". [12+]
17.00 "Малахов". [16+]
21.10 Вести. Местное время.
21.30 Т/с "Князь Андрей". [16+]
23.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
0.00, 3.30 Т/с "Московская борзая". [12+]
4.05 Перерыв в вещании.

### БСТ
**7.00 "Сәләм".**
**10.00 Т/с "Дневник доктора Зайцевой". [16+]**
**11.00, 20.30 Креативный код. [12+]**
**11.30, 16.30, 21.30 Новости (на рус. яз).**
**11.45, 17.45, 21.15 Интервью. [12+]**
**12.00, 17.30 Новости СВО (на рус. яз). [12+]**
**12.15 Дознание. [16+]**
**12.30, 5.30 Территория счастья. [12+]**
**13.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).**
**14.00, 4.00 Бәхет иле. [12+]**
**15.00 "Сулпылар". [6+]**
**15.30 Гора новостей.**
**15.45 М/ф "Мультфильмы". [6+]**
**16.00 Автограф. [12+]**
**16.45 "Криминальный спектр". [16+]**
**17.00 Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]**
**18.00 "Йома". [6+]**
**19.00 Телецентр.**
**19.45 "Мама". [12+]**
**20.00 Сәңгелдәк. [6+]**
**20.15 Материнство и детство. [12+]**
**21.00 Формула здоровья. [12+]**
**22.00, 3.30 Республика LIVE #дома. [12+]**
**23.00 Колесо времени. [12+]**
**0.00 Х/ф "Пуля". [16+]**
**2.00 Спектакль "Весело живем". [12+]**
**5.00 Новости (на баш. яз). [12+]**
**6.30 Новости (на рус. яз). [12+]**

## 20 МАРТА
## ПЯТНИЦА
### ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.05 "Жить здорово!" [16+]
9.55, 12.15, 17.00 "Большая игра". [16+]
11.00, 14.00 Новости (с субтитрами).
11.25 "Ураза-Байрам". Трансляция из Уфимской соборной мечети.
13.20, 14.15 "Время покажет". [16+]
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.05 "Мужское / Женское". [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.40 "Человек и закон" с Алексеем Пимановым. [16+]
19.45 "Поле чудес". [16+]
21.00 "Время".
21.45 "Голос". Новый сезон. [12+]
23.55 Х/ф Премьера. "Сентиментальная ценность". 9 номинаций на премию "Оскар-2026". Гран-при Каннского кинофестиваля 2025. Фильм Йоакима Триера. [18+]
2.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]

### РОССИЯ 1
5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башҡортостан. Утро.
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести.
9.30 "Доброе утро, Башҡортостан!" [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 21.10 Местное время. Вести-Башҡортостан.
12.00, 18.00 "60 минут". [12+]
14.30 Т/с "Московская борзая". [12+]
17.00 Прямой эфир. [16+]
21.30 Ну-ка, все вместе! Хором! [12+]
23.55 Торжественная церемония вручения Российской национальной музыкальной премии "Виктория".
2.10 Х/ф "Мама поневоле". [12+]
4.10 Перерыв в вещании.

### БСТ
**7.00 "Доброе утро!" [12+]**
**7.30, 5.00 Новости (на баш. яз). [12+]**
**7.45 "100 имен Башҡортостана". [12+]**
**8.15 "Ҡурай даны". [12+]**
**8.30 Святые места Башҡортостана. [12+]**
**9.00 "Ураза Байрам". Прямая трансляция из Уфимской Соборной мечети "Ляля-Тюльпан".**
**10.00 "Праздник веры и добра!" Концерт. [12+]**
**11.00 "Йома". [6+]**
**11.30 Гора новостей.**
**11.45 Детей много не бывает. [6+]**
**12.15 Тирмәкәй. [6+]**
**12.30 Спектакль "Провидец". [12+]**
**15.00 "Ураза Байрам". Трансляция из Уфимской Соборной мечети "Ляля-Тюльпан". [6+]**
**16.00 Бизнес-обзор. [12+]**
**16.15 Хоккей. "Салават Юлаев" (Уфа) - ХК "Сочи" (Сочи КХЛ.**
**19.00, 22.30 Новости (на баш. яз).**
**19.30 Концерт Фирузы Абдуллиной. [12+]**
**21.30 Новости (на рус. яз).**
**22.00 СВОих не бросаем. [12+]**
**22.15, 3.45 Письма солдатам. [12+]**
**23.00 Дуҫтар. [16+]**
**23.30 "Ҡурай-шоу". [12+]**
**0.00 Хоккей. "Салават Юлаев" (Уфа) - ХК "Сочи" (Сочи). [12+]**
**2.00 Спектакль "Семь девушек". [12+]**
**4.00 Бәхет иле. [12+]**
**5.30 Территория счастья. [12+]**
**6.30 Новости (на рус. яз). [12+]**

## 21 МАРТА
## СУББОТА
### ПЕРВЫЙ КАНАЛ
6.00 Телеканал "Доброе утро. Суббота".
9.00 "Умницы и умники". [12+]
9.45 "Слово пастыря". [0+]
10.00 Новости.
10.15 Д/ф Премьера. "Бременские музыканты. "Ничего на свете лучше нету..." [0+]
11.10 М/ф "Бременские музыканты". [0+]
12.00 Новости (с субтитрами).
12.20 Д/с Премьера. "Окаянные дни". [16+]
13.35 Д/ф "Фултон: слова, ставшие гранью". [16+]
14.45 Д/ф Премьера. "Арктический трилистник. Русский форпост". [16+]
15.40 "Шансон года". [12+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.20 "Сегодня вечером". [16+]
21.00 "Время".
21.35 "Клуб Веселых и Находчивых". Высшая лига. [16+]
23.55 Д/ф "Глазами Орсона Уэллса". [16+]
1.55 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]

### РОССИЯ 1
5.00 Утро России. Суббота.
8.00 Местное время. Суббота.
8.35 "По секрету всему свету".
9.00 "Формула еды". [12+]
9.25 "Пятеро на одного".
10.10 Сто к одному.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 "Наши. Военкоры". [12+]
12.00 "Доктор Мясников". [12+]
13.00 Большие перемены.
14.30, 20.50 Местное время. Вести-Башҡортостан.
14.50 "Парад юмора". [16+]
17.50 "Привет, Андрей!" [12+]
21.00 Х/ф "Невеста под ключ". [16+]
0.40 Х/ф "Отдай свою жизнь". [12+]
4.12 Перерыв в вещании.

### БСТ
**7.00 "Доброе утро!" [12+]**
**7.30 Новости (на баш. яз). [12+]**
**7.45 Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]**
**8.45 Хазина. [6+]**
**9.15 Сәләм представляет… [12+]**
**9.30, 6.30 Новости (на рус. яз). [12+]**
**9.45 СВОих не бросаем. [12+]**
**10.00 М/ф "Мультфильмы". [6+]**
**10.30 МузКәрәҙ. [6+]**
**11.00 Гора новостей.**
**11.15 "Ҡурсаҡ". [6+]**
**11.30 Преград. Net. [6+]**
**12.00 "Елкән". [6+]**
**12.30 Ете егет. [12+]**
**13.30 Башҡорттар. [6+]**
**14.00 Дарю песню. [12+]**
**16.00 Колесо времени. [12+]**
**17.00 Преображение. [12+]**
**17.30 Д/ф "Точка науки. Проверено наукой". [12+]**
**17.45 Подтекст: инструкции к себе. [12+]**
**18.30 Новости (на баш. яз).**
**19.00 Специальный репортаж ГИБДД. [12+]**
**19.15 Вопрос + Ответ = Портрет. [6+]**
**20.00 Сәңгелдәк. [6+]**
**20.15 Полезные новости. [12+]**
**20.30 "Байыҡ-2026". [12+]**
**21.30 Новости (на рус. яз).**
**22.00, 5.45 Республика LIVE #дома. [12+]**
**22.45 Новости недели (на баш. яз).**
**23.30 Караоке по-башкирски. [12+]**
**0.00 "Башҡорт йыры представляет". [12+]**
**0.45 Х/ф "Пуля". [16+]**
**2.45 Спектакль "Индийская насмешница". [12+]**
**4.30 Башҡорттар. [12+]**
**5.00 Новости недели (на баш. яз). [12+]**

## 22 МАРТА
## ВОСКРЕСЕНЬЕ
### ПЕРВЫЙ КАНАЛ
6.00, 10.00 Новости.
6.10 Играй, гармонь любимая! [12+]
6.55 "Часовой". [12+]
7.25 "Здоровье". [16+]
8.30 "Золотая коллекция Союзмультфильма". [0+]
9.10 "Непутевые заметки" с Дм. Крыловым. [12+]
9.30 "Мечталлион". Национальная Лотерея. [12+]
10.15 "Жизнь своих". [12+]
11.10 "Повара на колесах". [12+]
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 Д/с Премьера. "Окаянные дни". [16+]
13.25 "Будем жить!" [16+]
14.20 "Видели видео?" [0+]
15.35, 1.15 "Горячий лед". Т-Банк Кубок Первого канала по фигурному катанию 2026. [0+]
18.00 Вечерние новости.
19.00 Премьера. "ДОстояние РЕспублики". [12+]
21.00 "Время".
23.00 "Большая игра". [16+]
0.10 Д/ф "Фултон: слова, ставшие гранью". [16+]
4.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

### РОССИЯ 1
5.25, 1.35 Х/ф "Осторожно! Вход разрешён". [12+]
7.20 "В кругу друзей".
8.00 Местное время. Воскресенье.
8.35 "Когда все дома с Тимуром Кизяковым".
9.25 Утренняя почта с Николаем Басковым.
10.10 Сто к одному.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
11.30 "Наши. Военкоры". [12+]
12.00 "Доктор Мясников". [12+]
13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. [12+]
14.30 Местное время. Вести-Башҡортостан.
15.00 "Весёлые ребята". [16+]
17.50 "Песни от всей души". [12+]
20.00 Вести недели.
22.30 Москва. Кремль. Путин.
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
3.19 Перерыв в вещании.

### БСТ
**7.00 "Доброе утро!" [12+]**
**7.30 Новости (на баш. яз). [12+]**
**7.45 Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]**
**8.30 "Ҡурай даны". [12+]**
**8.45 Күстәнәс. [12+]**
**9.15 "Мама". [12+]**
**9.30 Новости (на рус. яз).**
**9.45, 21.15, 6.45 Специальный репортаж. [12+]**
**10.00 М/ф "Мультфильмы". [6+]**
**10.30 Тирмәкәй. [6+]**
**10.45 "Городок АЮЯ". [6+]**
**11.00 Гора новостей.**
**11.15 М/с "Нурбостан сәйәхәте". [6+]**
**11.30 Сулпылар. [6+]**
**12.00 Ат уйнатып. [6+]**
**12.30 Новости недели (на баш. яз).**
**13.15 Подтекст: инструкции к себе. [12+]**
**14.00 Дарю песню. [12+]**
**15.30 Дорога к храму. [6+]**
**16.00 Честно говоря. [12+]**
**16.45 Полезные новости. [12+]**
**17.00 Республика LIVE. [12+]**
**17.45 Юбилейный концерт Азата Бикчурина. [12+]**
**19.45, 3.45 Әлләсе. [12+]**
**20.30 Автограф. [12+]**
**21.00 Дознание. [16+]**
**21.30 Новости недели (на рус.яз.).**
**22.15 Подкаст. Интонации. [12+]**
**22.45 Х/ф "Пуля". [16+]**
**0.45 Спектакль "Дама без камелий". [12+]**
**3.00 Генералы Башҡортостана. [12+]**
**4.30 Колесо времени. [12+]**
**5.30 Дуҫтар. [16+]**
**6.00 Новости недели (на рус.яз.). [12+]**

## НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ
*1447 һижри йыл.*

| Март (Рамаҙан - Шәүүәл) | Сәхәрҙең ахырғы ваҡыты | Иртәнге намаҙ | Ҡояш ҡалҡа | Өйлә намаҙы | Икенде намаҙы | Ауыҙ асыу, аҡшам | Йәстү намаҙы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 (27) дүшәмбе | 5:27 | 5:42 | 7:29 | 13:30 | 17:18 | 19:19 | 20:59 |
| 17 (28) шишәмбе | 5:24 | 5:39 | 7:26 | 13:30 | 17:20 | 19:21 | 21:01 |
| 18 (29) шаршамбы | 5:21 | 5:36 | 7:24 | 13:30 | 17:22 | 19:23 | 21:03 |
| 19 (30) кесе йома | 5:18 | 5:33 | 7:21 | 13:30 | 17:23 | 19:25 | 21:05 |
| 20 (1) йома | 5:15 | 5:30 | 7:19 | 13:30 | 17:25 | 19:27 | 21:07 |
| 21 (2) шәмбе | 5:12 | 5:28 | 7:16 | 13:30 | 17:26 | 19:29 | 21:10 |
| 22 (3) йәкшәмбе | 5:09 | 5:25 | 7:14 | 13:30 | 17:28 | 19:31 | 21:12 |

*БР Мосолмандары диниә назараты сайтынан алынды.*

БАШ ЭШЛӘТМӘК

# ЯҠ КИЛДЕ, ЯҠ!

* * *

Тәүҙә тау биттәрен ҡарҙан әрсеп,
Гөрөлдәтеп шыя-һыуҙарҙы,
Яҙ килде, яҙ!
Тәрән һулыш алды
Киң күкрәге тыныс ҡырҙарҙың.
Яҙ килгәйне, сана ялға китте,
Юл асылды йүгерек арбаға.
Ағас ботаҡтарын бүлешә алмай
Сыр-сыу килде ҡара ҡарғалар.
Яҙ килде, яҙ!
Гүйә, бар донъяны
Һағынылған бер хис уятты.
Танауҙарҙы ярып килеп инде
Тәмле еҫе ҡара тупраҡтың.
Мин күҙ һалып
торам болонлоҡҡа,
Һәм мин беләм: бына ошонда
Фиалка һәм ландыш
булып ҡалҡыр
Беҙ һөртөнә торған хушбуйҙар.
Тағы гөрләп торор көн дә, төн дә
Киң баҫыуҙар, сиҙәм яландар.
Ырҙындарҙа ыңғырашмаҫ өсөн
Һайрашырҙар кешеләр һабанда.

**Рәшит НИҒМӘТИ.**

* * *

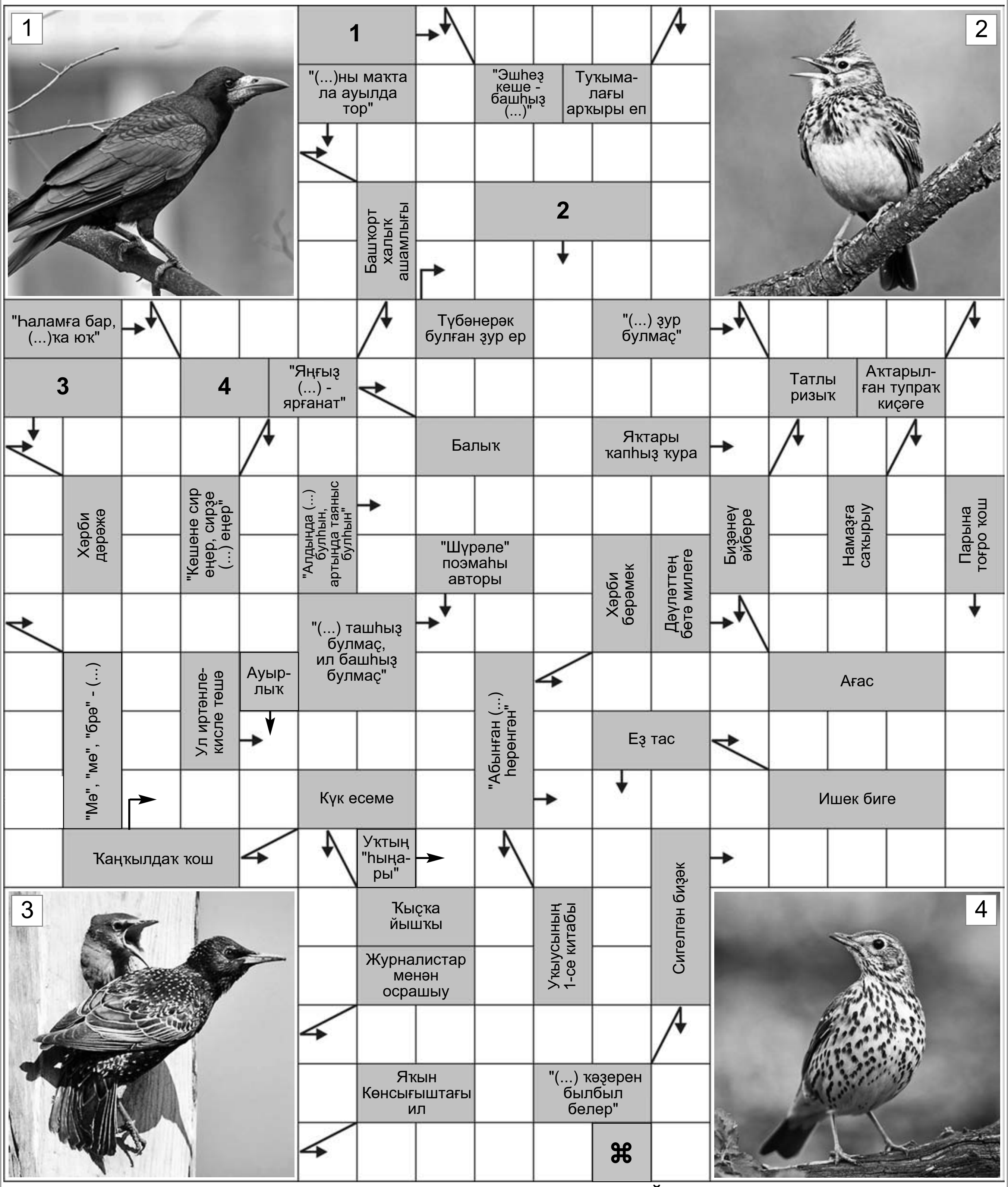
Яҙҙы көтөп талсыҡҡанмы,
Һынып ята талсыбыҡ.
Сыбыҡ ҡабып алған ҡарға
Ҡышты ҡыумаҡсы булып.
Сыбыҡтан ҡурҡып китергә
Бармай шул ҡыш ашығып.
Ҡарғаға оя ҡорорға -
Ҡарҙа ятҡан талсыбыҡ.
Ҡар өҫтөнә ямғыр яуа,
Ҡыш ҡыуыла ҡамсылап.
Хәҙер һыуҙар ташыр инде -
Тормаҫ улар тамсылап.
Ҡаҙҙар ҡыуа бер ҡыҙыҡай,
Тотоп алып талсыбыҡ.
Яҙ килә, яҙ! Ҡояшлы яҙ!
Яҙға юҡ бер ҡаршылыҡ!

**Хисмәт ЮЛДАШЕВ.**

* * *

Ҡояш бер ҡараһа,
Ҡар ирей, ҡар бөтә.
Бөрөләр тулышып,
Яҙ көтә, наҙ көтә.
Тамсылар суп та суп
Ер битен үбәләр.
Ҡарҙарҙан арынып
Боҫ(о)рай түбәләр.
Тереклек донъяһы
Уянып шатлана.
Күңелдә яҙғы көн
Гел шулай һаҡлана.

**Әлфиә ӘСӘҘУЛЛИНА.**




**Йәмилә ШӘРӘФЕТДИНОВА төҙөнө.**

**9-сы һандағы сканворд яуаптары.**

**Горизонталь буйынса:** Сиҙәм. Еркәүек. Шәхес. Ҡойма. Аймаҡ. Лилиә. Топоним. Артыш. Анкара. Баҡса. Әйт. Тауыҡ. Елле. Ләлә. Ләмәҙ. Оят. Аҡ. Ҡыуыш. Муйын. Миләүшә. Ҡәнәфер.

**Вертикаль буйынса:** Томбойоҡ. Ҡапсыҡ. Ит. Намаҙлыҡ. Еҙем. Ылымыҡ. Алмаш. Сүкеш. Әсә. Шәмәхә. Хризантема. Ҡарыш. Мәк. Ала. Телем. Роза. Ынйы. Ҡош. Ҡаҙан.

## СӘНҒӘТ КӨНДӘЛЕГЕ

### Башҡорт дәүләт академия драма театры

**13 март "Йырланмаған йырым һин"** (В.Исхаҡов, А. Абушахманов), 16+
**14 март "Бөйрәкәй"** (Т. Ғарипова, А. Абушахманов, инсц. А. Ишбулдина),16+
**15 март "Мөхәббәт ҡоштары"** (И.Йомағолов, Ф.Ғарипов), 16+
**17 март "...Ат уйнатып алдан бара..."** (З. Бураҡаева, Х. Үтәшев), 12:00. 2+
**17 март "Амеля"** (Н.Крашенинников, А.Абушахманов, А.Балғазина). 19:00. 12+
**18 март "Кейәүҙәр"** (Х.Вәхит, Ф.Ғарипов), музыкаль комедия. 12+
**19 март "Һинһеҙ килгән яҙҙар"** (З. Ҡадырова, А. Абушахманов), мелодрама. 16+

### Милли йәштәр театры

**13 март "Поджигатель"** (Г. Горин, М. Күлбаев), трагикомедия. 19:00. 16+
**14 март "Пеппи длинныйчулок"** (А. Линдгрен, О. Пронин). 11:00. 0+
**14 март "Килә яуа, килә яуа"** (З. Хәким, Р. Хәкимов), комедия. 19:00. 16+
**15 март "Дни Савелия"** (Г. Служитель, М. Күлбаев). 18:00. 12+
**17 март "Алые паруса"** (А. Грин, М. Күлбаев), романтик фантазия. 19:00. 12+
**18 март "Я - кулак. Я А-Н-Н-А"** (М. Райцес, О. Мусина), 19:00. 12+
**19 март "Цирк на поляне"** (М. Непряхин, О. Мусина), әкиәт. 11:00. 0+
**19 март "Всё могло бы быть иначе..."** (И. Губач, М.Күлбаев), 19:00. 16+

### Башҡорт дәүләт ҡурсаҡ театры

**13 март "Путь Победы"** (Д. Ғәрәева, К. Баязитова). 12:00. 6+
**14 март "Снежная королева"** (Г.Андерсен). 12:00 һәм 15:00. 0+
**14 март "Гуси-лебеди"**. 11:00 һәм 14:00. 0+
**15 март "Руслан и Людмила"** (А.Пушкин). 12:00 һәм 15:00. 6+
**15 март "Ямаҡай бәпкә"** (Г.Андерсен). 14:00. 0+
**18 март "О героях былых времен"** (М. Батурин). 19:00. 12+
**19 март "Тьма египетская"** (М. Булгаков). 19:00. 16+

### Башҡорт дәүләт филармонияһы

**13 март "Мы - Россия"** Белгород дәүләт филармонияһының "Белогорье" йыр һәм бейеү ансамбле концерты. 12+
**14 март "Башҡортостан Республикаһының милли халыҡ уйын ҡоралдары оркестрына - 25"** юбилей концерты. 12+
**15 март "Хәбәр һал елдәргә..."** Нурия Абдуллинаның хәтер кисәһе. 12+
**18 март "Һүҙ көсө"** Башҡортостандың атҡаҙанған артисы Эльмира Юлдашева менән кисә. 12+
**19 март** Башҡортостан Республикаһының милли халыҡ уйын ҡоралдары оркестры концерты. 12:00 һәм 14:00. 12+

### Салауат дәүләт башҡорт драма театры

**13 март "Йәшәгән, ти..."** (Г. Хугаев), притча. 12+
**14 март "Светофория - волшебная страна",** мауыҡтырғыс юл ҡағиҙәләре. 6+
**17 март "Йәнекәйем, мин өйләнәм"** (С. Юзиев), лирик комедия. 16+
**18 март "Ҡыҙҙар килде ауылға"** (Н. Ғәйетбаев), музыкаль комедия. 12+

### Стәрлетамаҡ дәүләт театр-концерт берләшмәһе

**13 март "Есть только миг между прошлым и будущим...",** концерт. 6+
**14 март "Белгородские карагоды"** Белгород дәүләт филармонияһының "Белогорье" йыр һәм бейеү ансамбле концерты. 6+
**15 март "Алдар и царевна Несмеяна"** (З. Сөләймәнов), әкиәт. 12:00. 0+
**15 март "Мөхәббәт һәм күгәрсендәр"** (В.Гуркин, М. Күлбаев), 18:00. 12+
**19 март "Их, күгәрсенкәйҙәрем!"** (Ф. Бүләков), лирик комедия. 12+

### Сибай дәүләт башҡорт драма театры

**18 март "Ҡанатлы генерал"** (Х.Ирғәлин, Д. Нурғәлин), драма. 12+

### Сибай концерт-театр берекмәһе

**18 март "Гел бергә"** Илшат Абдрахмановтың концерты. 6+

### БР Милли музейы

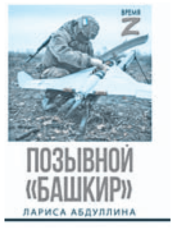
**13 март "История кукольной мультипликации"** күргәҙмәһен асыу. 15:00. 6+
**14 март "Йәшел шәмбе"** экологик акция. 11:00 - 15:00. 0+
**14 март "Бал ҡортонда ҡунаҡта"** мәҙәни-ағартыу программаһы. 15:00. 0+

*✓ Әңгәмә барышында икенсе кешене тыңламау, уның һүҙен бүлдереү кешелә телмәр мәҙәниәтенең юҡлығын ғына күрһәтмәй, ә башҡаларға ҡарата ихтирам булмауын да сағылдыра.*



*МӘҘӘНИ МАЙҘАН*

# РӘХМӘТ КИТАБЫ БЫЛ




**Башҡорт яҙыусыһының МХО геройҙары тураһында яңы китабы донъя күрҙе.**

Башҡортостандың халыҡ шағиры, "Аҡбуҙат" журналының баш мөхәррире Лариса Абдуллинаның МХО геройҙары тураһында китабы баҫылып сыҡты. "Позывной "Башҡорт" тигән яңы китап "АСТ" һәм "Ленинград" нәшриәттәрендә донъя күрҙе. Башҡортостан Матбуғат һәм киң мәғлүмәт саралары агентлығының матбуғат хеҙмәте хәбәр итеүенсә, китап реаль хәл-ваҡиғаларға һәм Махсус хәрби операцияла ҡатнашыусылар, тыныс халыҡ һәм балаларҙың күргәндәренә нигеҙләнгән. "Позывной "Башҡорт" - йөрәк һәм ваҡыт ҡушыуы буйынса яҙылған китап. Уның нигеҙендә - замандаштарыбыҙҙың реаль яҙмыштары, тере тауыштары һәм намыҫлы тарихтары. Улар өсөн Ватанға һөйөү һәм бурысҡа тоғролоҡ - яңғырауыҡлы һүҙҙәр түгел, ә йәшәү рәүеше, - ти Лариса Абдуллина. - Мин әңгәмәселәремдең тыйнаҡ, ҡыйыу, эскерһеҙ интонацияһын һаҡларға ынтылдым. Был китап хәтер, йорт, балалар, туған мәҙәниәттең көсө хаҡында. Улар теләһә ниндәй һынауҙарҙы еңергә ярҙам итә. Тәү сиратта бөгөн тыныслыҡты һәм киләсәкте һаҡлаусыларға рәхмәт китабы".

# ОТКРЫТКА ЯРАТАҺЫҢМЫ?

**"Шүлгәнташ" ҡурсаулығы төшөрөлгән открыткалар серияһы почта әйләнешенә сыҡты.**

Тематик серия өс открытканан тора, уларҙа Шүлгәнташ мәмерйәһенә инеү урыны, ҡаяға төшөрөлгән рәсемдәр һәм Тирмәнтауҙан Ағиҙел йылғаһына күренештәр һүрәтләнгән. Был урындар "Шүлгәнташ" дәүләт тәбиғәт ҡурсаулығында урынлашҡан. Һәр открыткаға "Иң изге теләктәре менән Башҡортостандан!" тип яҙылған. Бөтә открыткалар ҙа бер стилдә эшләнгән һәм посткроссерҙар, республика буйлап сәйәхәттән иҫтәлекле сувенир ебәрергә теләгәндәр өсөн бик уңайлы. Уларҙың Рәсәйҙә таратыу тарифына тап килгән стандарт почта маркаһы бар. "Яңы открыткалар Башҡортостанды бай тарихлы, хозур тәбиғәтле күркәм һәм ҡунаҡсыл төбәк итеп күҙ алдына килтерергә мөмкинлек бирә", - тип билдәләне Рәсәй почтаһының төбәк идаралығы директоры Ленард Шафиҡов.

Хәтерегеҙгә төшөрәбеҙ, 2023 йылда Башҡортостандың иҫтәлекле урындары Рәсәй почтаһының һәм Рус география йәмғиәтенең Рәсәйҙең билдәле урындары тураһында открыткаларында сағылыш тапты. Был серияға Йүрүҙән йылғаһы, Ирәктәш, "Башҡортостан" милли паркы, Айғыр ҡаялары һәм Иҙрис мәмерйәһенең һүрәттәре инде.

# ҠУРАЙСЫЛАР БӘЙГЕ ТОТА!

**Башҡортостанда Ғата Сөләймәнов исемендәге XXV Республика ҡурай байрамына ғаризалар ҡабул ителә башланы. Байрамды ойоштороусылар - Башҡортостандың Мәҙәниәт министрлығы, Республика халыҡ ижады үҙәге, Октябрьский хакимиәте.**

Сара милли уйын ҡоралы ҡурайҙы пропагандалауға һәм популярлаштырыуға, башҡарыу традицияларын һаҡлауға һәм артабан үҫтереүгә йүнәлтелгән.

Халыҡ ижады үҙәгенең матбуғат хеҙмәтендә белдереүҙәренсә, быйыл байрам 25-се тапҡыр уҙғарыла. 15-16 майҙа Октябрьский ҡалаһына оҫта ҡурайсылар йыйыла. Унда ҡатнашыу өсөн үҙешмәкәр һәм профессиональ ҡурайсылар, ансамблдәр саҡырыла. Башҡортостан Республикаһында Ҙур һәм татыу ғаилә йылында ойоштороусылар ғаилә ансамблдәрен дә көтә. Байрам программаһында конкурс тыңлауҙары, ижади лаборатория һәм конкурс еңеүселәре, байрам ҡунаҡтары ҡатнашлығында йомғаҡлау сараһы ҡаралған. Заявкалар 10 майға тиклем ҡабул ителә.

*УҢЫШ ҠАҘАН*

# ТЕЛМӘР ТОТА БЕЛӘҺЕҢМЕ?

**Телмәр этикаһы - кешенең дөйөм мәҙәниәтен билдәләүсе төп күрһәткестәрҙең береһе. Шуға күрә уңышҡа ынтылған һәр кем үҙ телмәре өҫтөндә әүҙем эшләй. Телмәр мәҙәниәте һөйләшеүҙә хаталар ебәреүҙән ҡасыу оҫталығына ғына ҡайтып ҡалмай, ә һүҙлек запасын даими байыҡтырыуҙы, әңгәмәләшеңде тыңлай һәм ишетә белеүҙе, уның фекерен ихтирам итеүҙе, һәр осраҡта ла урынлы һәм кәрәкле һүҙҙәр таба белеүҙе үҙ эсенә ала.**

- Телмәр мәҙәниәтенә ярашлы, әңгәмәләшкә баҫым яһау ҡәтғи тыйыла. Үҙ фекереңде көсләп тағырға тырышыу йәмһеҙ генә түгел, ә йоғонтоһоҙ ҙа. Бындай аралашыу алымы икенсе кешелә баҫымдан һаҡланыу реакцияһын тыуҙырасаҡ һәм, иң яҡшы осраҡта, әңгәмә туҡтаясаҡ. Ә иң насар осраҡта ниндәйҙер етди ҡапма-ҡаршлыҡҡа тиклем барып етеүе бар.
- Әңгәмә барышында икенсе кешене тыңламау, уның һүҙен бүлдереү кешелә телмәр мәҙәниәтенең юҡлығын ғына күрһәтмәй, ә башҡаларға ҡарата ихтирам булмауын да сағылдыра. Шуға күрә, әңгәмәләшенең фекерҙәренә һәм һүҙҙәренә иғтибарлы булған кеше йәмғиәт тарафынан һәйбәт ҡабул ителәсәк һәм төрлө донъяуи хәлдәрҙә уңышҡа өлгәшәсәк.
- Әңгәмә барышында бәхәс тә тыуырға мөмкин. Үҙегеҙҙең хаҡһыҙ булыуығыҙҙы аңлаған осраҡта, үҙ хатағыҙҙы таныу һеҙҙе башҡалар алдында бермә-бер күтәрәсәк һәм ситуацияның конфликтҡа тиклем барып етмәүенә юл асасаҡ. Аралашыуҙа күпһүҙлелектән ҡасығыҙ. Һәр саҡ ҡыҫҡа, аңлайышлы һәм теүәл итеп һөйләшергә тырышығыҙ.
- Телмәр төрлөлөгөнә ынтылығыҙ. Һәр аныҡ әңгәмәлә шул өлкәгә ҡағылышлы һүҙҙәрҙе генә ҡуллана белеү, теманан ситкә китмәү, иғтибарҙы башҡа төрлө мәсьәләгә йүнәлтергә тырышыуҙан ҡасыу телмәр мәҙәниәте тураһында һөйләй - ошоға ынтылығыҙ.
- Төрлө кешеләр менән дә уртаҡ тел табырға өйрәнегеҙ. Әңгәмәләшегеҙҙең үҙен нисек тотоуына ҡарамаҫтан, үҙегеҙҙең телмәр мәҙәниәте тураһында онотмағыҙ һәм әҙәпле булығыҙ.
- Бер ҡасан да тупаҫлыҡҡа тупаҫлыҡ менән яуап ҡайтармағыҙ - үҙегеҙҙе тәрбиәһеҙ кеше кимәленә төшөрмәгеҙ.
- Әңгәмәләшегеҙгә һәр саҡ иғтибарлы булығыҙ, уның фекерен тыңларға һәм уйҙарының йүнәлешенә ярашлы "барырға" өйрәнегеҙ. Уның һорауын бер ҡасан да яуапһыҙ ҡалдырмағыҙ.
- Әңгәмә барышында хис-тойғоларығыҙҙың зиһенегеҙҙән өҫтөн сығыуына юл ҡуймағыҙ. Һәр ваҡыт үҙегеҙҙе контролдә тоторға өйрәнегеҙ.
- Телмәрегеҙҙә әҙәпһеҙ һүҙҙәрҙе ҡулланыу кеүек түбәнселеккә төшмәгеҙ. Бындай телмәр бер кемде лә биҙәмәй, киреһенсә, кешене ситләштерә.
- Бер йәки ике әңгәмәләш менән ҡорған әңгәмәнән айырмалы рәүештә, ҙур аудитория алдында сығыш яһау күпкә ауырыраҡ. Әйтер һүҙегеҙҙең күп халыҡ тарафынан ҡабул итеп алыныуына өлгәшеү өсөн бер-нисә ябай ғына телмәр мәҙәниәте ҡағиҙәләрен онотмау ярҙам итәсәк:
- Ҙур аудитория алдында сығыш яһау өсөн алдан ентекле план төҙөгөҙ, телмәрегеҙҙең иң мөһим өлөштәрен айырым тезистарға бүлеп сығығыҙ
- Сығыш яһағанда өгөтләү тоны ҡулланыуҙан ҡасырға тырышығыҙ
- Телмәрегеҙгә тере хистәр һалығыҙ. Ҡаралған мәсьәләгә ҡарата вайымһыҙ булмауығыҙҙы күрһәтеү өсөн дөрөҫ интонация һайлау мөһим. Бар күңелегеҙҙе һалып, ләкин шул уҡ ваҡытта ябай һәм мәғлүмәтле итеп һөйләүегеҙ тыңлаусыларҙа яҡшы тәьҫир ҡалдырасаҡ һәм телмәргә ҡарата иғтибарҙы арттырасаҡ
- Бик йыш ҡулланылған һәм барыһын да арыу ғына ялҡытҡан тапалған һүҙҙәрҙе ҡулланыу аудиторияның "йоҡлауына" килтерәсәк, шуға күрә телмәрегеҙҙә ундай һүҙҙәр булмаһын
- Сығышығыҙҙың аҙағында телмәрегеҙҙең башына ҡайтып бер-ике һүҙ әйтеү мәсьәләгә иғтибарҙы тағы ла көсәйтәсәк.

*АҠЫЛ-ҠАҘНА*

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

# АҠЫЛЛЫ БУЛЫР ӨСӨН...

## күпме ашарға кәрәк икәнен аңла!

Ханды Хоҙайораһы булһа, үҙ халҡына хасланыр; байҙы Хоҙай ораһы булһа, дәүләтенә маһайыр.

**(Башҡорт халыҡ мәҡәле).**

Ваҡ-төйәк нәмәләр беҙҙең кәйефте төшөрә, ваҡ-төйәк нәмәләр беҙҙе йыуата ла.

**(Блез Паскаль).**

Һәр кем йылына бер тапҡыр ғына булһа генийға әйләнә ала.

**(Георг Лихтенберг).**

Һәр кем бәхет артынан һунар итә.

**(Пьер Бомарше).**

**Шулай итеп, тағы бер аҡыл: "Уҡытыусыға һәм уның уҡыусыларына бер мискә бал биргәндәр. Улар һауыт тирәләй теҙелешеп ултырып, күмәкләп бал ашай башлаған. Уҡытыусы ла бер ҡалаҡ бал һоҫоп алған, үҙе шундай ҡомһоҙлоҡ менән бал ашаған уҡыусыларын күҙәткән. Уҡыусыларының бал һоҫоп алған ҡулдарына күҙ эйәрмәгән хатта. Һәр береһе был татлы ризыҡты ҡалағына күберәк һәм йышыраҡ һоҫорға тырышҡан. Етмәһә, был ҡылыҡтарына аҡланыу ҙа уйлап сығарғандар: береһе, бал миңә көс бирә, тигән. Икенсеһе, бал минең тәнемде сәләмәт итә, тип раҫлаған.. Өсөнсөһө, бал миңә аҡыл өҫтәй, тип билдәләгән. Ә дүртенсеһе, һәр ҡалаҡ бал менән мин тағы ла аҡыллыраҡ була барам, тигән.**

**Һауыттағы бал бөткәндә Уҡытыусы бер ҡалаҡ балын да ашап бөтмәгән була. Бына ул үҙенең уҡыусыларынан былай тип һорай:**

**- Әйтегеҙ әле, һеҙҙең кемегеҙ күпме бал ашаны?**

**- Мин һанаманым, - ти берәүһе.**

**- Мин һауытта бал бөткәнен һиҙмәнем, - ти икенсеһе.**

**Шул саҡ уҡыусыларҙың береһе:**

**- Минеңсә, Уҡытыусыбыҙ бер ҡалаҡ балды ла ашап бөтөрә алманы шикелле, - тип аптыраған.**

**- Кемегеҙ әйтер, ниңә мин бер ҡалаҡ балды ла ашап бөтөрә алманым? - тигән Уҡытыусы.**

**- Сөнки һиңә ул тиклем бал ашау кәрәкмәй. Һин былай ҙа көслө, сәләмәт, аҡыллы һәм артыҡ аҡыллы... - тигән уҡыусылар.**

**- Мин, моғайын, дөрөҫ туҡлана белгәнгә көслөмөндөр, - тигән Уҡытыусы. - Сәләмәтмен, сөнки мин намыҫым рөхсәт иткәндән артыҡты ашамайым. Аҡыллымын, сөнки минең аппетит ошондай ризыҡлы һауыттар бушағанға тиклем үк тынысланa. Күп ашаған өсөн түгел, ә аҡыллы булыр өсөн күпме ашарға кәрәк икәнен аңлаған өсөн аҡыллыға әйләнәләр..."

"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 №ТУ02-01885, 30 июль 2025 йыл.

1 582218 911006 26010

**Баш мөхәррир:**
**Гөлфиә Гәрәй ҡыҙы ЯНБАЕВА.**
**Мөхәрририәт:**
Рәсүл БАЙГИЛДИН, Әхмәр ҒҮМӘР-ҮТӘБАЙ, Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА, Артур БАТЫРШИН.

Редакция һәм нәшер итеүсе адресы:
**450005, Башҡортостан Республикаһы, Өфө ҡалаһы, Революцион урамы, 167/1**
Беҙҙең сайт: **www.kiskeufa.ru**
E-mail: **kiskeufa@mail.ru**
**"Башҡортостан Республикаһы" Нәшриәт йорто" акционерҙар йәмғиәте типографияһында баҫылды.**
**Тел.: 8 (347) 226-99-48.**
ИНН 027806697, КПП 027801001
(450079, Өфө ҡалаһы, Октябрҙең 50 йыллығы урамы, 13).

**Телефондар:**

| | |
|---|---|
| **Баш мөхәррир** | **253-25-44** |
| **Хәбәрселәр** | **252-39-99** |
| **Матбуғат таратыу** | **252-39-99** |

**График буйынса ҡул ҡуйыу ваҡыты -** 12.03.2026 й. 17 сәғәт 00 мин.
**Ҡул ҡуйылды -** 12.03.2026 й. 14 сәғәт 30 мин.
**Баҫылып сыҡты -** 13.03.2026 й.

«Киске Өфө»нөң реклама хеҙмәте **253-25-44** телефоны буйынса «Киске Өфө» гәзитенә ойошмаларҙан һәм айырым кешеләрҙән рекламалар ҡабул итә.

«Киске Өфө»нөң индексы – **ПР905**
Тиражы - 2677
Заказ - 444