***Француз генералы Наполеон Бонапарт лидерҙарҙы "өмөт менән эш итеүсе" тип баһалаған. Барлыҡ бөйөк лидерҙар кеүек үк, ул беҙҙең иң ҙур капиталыбыҙ - өмөт икәнлеген аңлаған. Әгәр тирә-яҡтағыларға ошо бөйөк бүләкте таратыусы булһағыҙ, улар һәр саҡ һеҙгә тартылыр һәм һәр саҡ рәхмәтле булыр.***

***Джон Максвелл.***

ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

# Киске Өфө

8 - 14 МАРТ (БУРАНАЙ) 2014 ЙЫЛ

kiskeufa.ru
blog.kiskeufa.ru

2002 йылдан башлап сыға

Һатыуҙа хаҡы ирекле

№10 (584)

## БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

**Ҡайһылай һәйбәт өләсәйең булыуы!**

6

**Башҡорт атлыларынан...**

7 тарихтарға һыймаҫ дан ҡалған

**Тормош карабында...**

8-11 оҫта капитанға ярҙамсы булайыҡ, әхирәттәр!

**"Матурлыҡ - ул эске торош"**

11

14 ТВ-программа

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

## Нимә ул мәҙәнилек?

***Йомабикә ИЛЬЯСОВА, БР Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтай Рәйесе урынбаҫары:*** Бер аҡыл эйәһе: "Ысын мәғәнәһендә мәҙәни кеше - ул артыҡ бер нәмәгә лә мохтаж түгел һәм ул артыҡ бер нәмә лә эшләмәй", - тигән. Ошо күҙлектән сығып ҡарағанда, мәҙәни булыу - ул бөтә нәмәлә лә сама тойғоһо һәм ниндәй генә сетерекле хәл килеп тыуғанда ла юғары булып ҡала белеү, тип уйлайым. Ҙур мәсьәләләрҙе хәл иткәндә ваҡланмайынса, ҙур кеше булып хәл итергә кәрәк. Бына шуны мин ысын мәҙәнилек тип һанайым.

Беҙ үҫкәндә атай-әсәйҙәр, олатай-өләсәйҙәрҙең тауыш күтәреү, әрләшеү, бер-береһенә йәмһеҙ һүҙҙәр әйтешеүен ишетмәнек. Был дини тәрбиәнәнме, әллә халыҡтың әҙәбенән килгәнмелер инде, әммә ошо юғары мәҙәнилек булғандыр, тип уйлайым. Баланы ҡурҡытып тәрбиәләү, туҡмау мәҙәнилеккә өйрәтмәй ул. Сөнки нимә сәсәһең, шуны ураһың. Тимәк, һин әрләп өйрәткән бала, үҫеп еткәс, үҙе лә шул ысулдар менән эш итмәһен өсөн тәрбиә биреүгә ҡарашыбыҙҙы төптән үҙгәртергә бурыслыбыҙ. Тағы ла шуны әйтергә кәрәк, мәҙәнилек - ул китап уҡыу, юғары белем алыу ғына түгел. Ул кешенең интеллекты, зиһене, тирә-яҡтағыларға ҡарата ихтирамлы, яҡшы мөнәсәбәттә булыуы. Ғөмүмән, мәҙәни кеше белеме менән маһайып, бүтәндәрҙе һанға һуҡмай йөрөгән бәндә була алмай.

***Илгиз ХӘЙРУЛЛИН, Сибай ҡала округы хакимиәте башлығының социаль мәсьәләләр буйынса урынбаҫары:*** Мәҙәнилек - ул кешенең йәшәү рәүеше нигеҙе, йәшәйеш үҙәге. Мәҙәнилек - матурлыҡ, изгелек, күркәм мөнәсәбәттәр таратыу. Мәҙәнилек - йыр, бейеү, әҙәбиәт, сәнғәт аша башҡаларҙы ошо матурлыҡты, күркәм мөнәсәбәттәрҙе күрә белергә өйрәтеү. Мәҙәнилек рухи тәрбиәлелек, рух юғарылығын да аңлаталыр, тип уйлайым. Сөнки рухы ныҡ булған кеше үҙенең дә, үҙ милләтенең дә баһаһын юғары тота. Бына был да мәҙәнилектең бер сағылышы. Йәмғиәтебеҙҙе мәҙәни итеп күрергә теләйбеҙ икән, балаларға бәләкәй саҡтан уҡ ошо ҡиммәттәрҙе һеңдерергә тейешбеҙ, йәғни уларҙы туған телендә һөйләшергә өйрәтергә, башҡортса концерттарға, театр, музей, төрлө күргәҙмәләргә йөрөтөп, үҙебеҙҙең мәҙәни мөхиттә тәрбиәләргә бурыслыбыҙ. Һуңынан был бала ниндәй генә һөнәр үҙләштермәһен, ул бер ваҡытта ла милләтенә, тарихына, мәҙәниәтенә битараф булмаясаҡ. Юғары мәҙәни йәмғиәттә йәшәгебеҙ килһә, беҙгә тәү сиратта йәш быуынға ҙур иғтибар бүлергә кәрәк тә инде. Мәҙәни тәрбиә, әлбиттә, ғаиләнән, атаәсәнән башлана. Шунан был тәрбиә мәктәп, йәмәғәтселек, төрлө саралар аша дауам иттерелә. Бөгөн Сибайҙа, мәсәләнә, сәнғәт колледжы, сәнғәт мәктәптәре, филармония, драма театры ярҙамында беҙ балаларҙы мәҙәниәтебеҙгә, төрлө йолаларыбыҙға, туған телгә, йыр-мондарыбыҙға ылыҡтырыуға күп көс һалабыҙ. Мәҙәниәт өлкәһендә эшләүсе кешенең төп бурысы - кешене илаһи сәнғәт донъяһына йәлеп итеү, күңеленә ниндәйҙер тәрбиәүи, фәлсәфәүи орлоҡ ташлауҙан ғибәрәттер ул.

**(Дауамы 2-се биттә).**

ҠОТЛАЙБЫҘ!

## ИЛАҺИ ЗАТТАРҒА

*Һеҙ - Илаһи затты ҡотлау өсөн*
*Ниндәй генә һүҙҙәр табырға?*
*Ҡатын-ҡыҙҙы Алла яралтҡанда*
*Ирҙәр биргән, имеш, ҡабырға.*

*Тарих шаһит, изге Ер-Әсәһен*
*Ҡалҡан булып ирҙәр яҡлаған.*
*Ә әсәләр өйҙөң ҡотон, йәмен,*
*Усаҡтағы утты һаҡлаған.*

*Заман шаһит, илде талап-тапап*
*Тарҡатҡанда зәғиф аҡылдар,*
*Ил тотҡаһы булған ғаиләне*
*Ҡурсыларға ҡалҡты ҡатындар.*

*Мин дә шаһит, мөхәббәтһеҙ үтһә*
*Күҙҙе асып йомған был ғүмер,*
*Тимәк, яҙмыш булған яңғылыштан,*
*Тимәк, яҙмыш булған көл-күмер.*

*Яҙ ҙа етә, тыуа яңы миҙгел,*
*Йәшәү йәме ҡатын-ҡыҙҙарҙа.*
*Һеҙгә булған ихлас ҡотлау һүҙем*
*Тамсы-тамсы тамған йырҙарҙа.*

**Тимер НИӘТШИН.**

ӘЙҘӘ, АҠСА ЭШЛӘЙЕК!

# МЕЙЕС СЫҒАРАМ...

**Ҡыҙыҡлы һәм файҙалы рубрика был. Аҡса эшләүҙең төрлө юлдарын ғына өйрәтеп ҡалмай, ә кемделер өҫтәмә аҡса эшләй башлауға ла этәрә. Мин был йәһәттән үҙемде миҫал итеп әйтәм.**

Ауыл малайы мин. Шунда тыуып үҫтем, йәшәнем, ләкин 50 йәшкә еткәс, ғаилә хәле буйынса ҙур ҡалаға күсергә тура килде. Эш эҙләп оҙаҡ матдаланманым, күңелгә оҡшағаны тиҙ табылды. Аҡса яғы әҙерәк булһа ла, ашау-эсеүгә етә, йәшәргә мөйөш бар, тип эш урынын алмаштырыу хаҡында уйламаным. Ләкин тормош ашауға йәки кейенеүгә генә ҡайтып ҡалмай. Ҡалала йәшәгәс, яңы сыҡҡан фильмдарҙы ла ҡалдырмайынса ҡарағы, театр-концерттарға йөрөгө, юҡ-юҡта дуҫтар менән дә осрашып-аралашып ултырғы килә. Етмәһә, телевизорҙан көнө-төнө күҙҙе ҡыҙҙырып, ял йорттарына саҡырып реклама өйрөтләр. Барғы, күрге, дауаланғы килә. Сит илде лә хәҙер кеше ике ауыл араһы кеүек итеп алды - бер йылда хатта икешәр тапҡыр барып, ял итеп ҡайта. Мин дә, ғаиләмде алып, сит илдә йөрөп ҡайтыр инем дә, кеҫәлә елдәр уйнай. Ләкин "Киске Өфө"лә ошо "Әйҙә, аҡса эшләйек!" рубрикаһындағы мәҡәләләрҙе уҡый торғас, өҫтәмә аҡса эшләй башлау өсөн, ниһайәт, өлгөрөп еттем. "Бирәм тигән ҡолона, сығарып ҡуйған юлына" тигәндәй, ошондай ҡарар ҡабул итеүем булды, аҡса эшләү юлы ла табылды.

Атайым ауылдың иң шәп мейес сығарыусыһы булды. Мин дә уға йыш ярҙам иттем һәм был һөнәрҙең бар нескәлеген беләм. Шуға күрә, хеҙмәттәшемдең баҡсаһына мейес эшләргә оҫта эҙләүен белгәс, үҙ хеҙмәтемде тәҡдим иттем. Мейес дан килеп сыҡты - үҙе ҡыҙҙыра, үҙе матур. Хеҙмәттәшем эшемдән бик ҡәнәғәт булып, ҡулыма мул ғына аҡса тотторҙо. Минең оҫталыҡ хаҡында мәғлүмәт тиҙ таралды, заказдар яуа башланы. Ҡыҫҡа ғына ваҡыт эсендә әллә күпме мейес сығарҙым, камин да эшләнем, хатта барбекю өсөн тәғәйенләнгән мейесте лә үҙләштерҙем. Ҡышын күберәген мунса, баҡса өйөндә мейес сығарыу, камин эшләү менән булам, ә яҙ-көҙ айҙары тағы ла барбекю мейестәренә тотонам. Заказдар күп булғас, билдәле, аҡса ла бар. Әле бына ял йортона путевкалар алып ҡайттым да, гәзиткә хат яҙырға ултырҙым.

**ШУЛАЙ ИТЕП...**

**Ҡулы эш белеп тә йә ялҡаулығын еңә алмаған, йә эш башларға ҡыйыулығы етмәгән, йә ниндәй эшкә тотонорға белмәгән кешеләр өсөн шәп рубрика. Шулай уҡ ҡалала ла, ауылда ла әллә күпме юлдар табып, аҡса эшләүселәрҙең бихисап булыуына иманым камил, ләкин уларҙың күбеһе ҡулына ҡәләм алып, үҙенең һөнәре, шөғөлө хаҡында яҙырға йә ваҡыт еткерә алмай, йә уңайһыҙлана. Мин үҙем дә ошо хатымды яҙырға бер йыл әҙерләндем. Шуға күрә бар йүнселдәрҙе лә үҙҙәренең тәжрибәһе менән уртаҡлашырға саҡырам.**

Ғәли СОЛТАНОВ.
Өфө ҡалаһы.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

# Нимә ул мәҙәнилек?

(Башы 1-се биттә).

***Гөлназ АҠНАЗАРОВА, Сибай ҡалаһының мәҙәниәт бүлеге начальнигы:*** Мәҙәни кеше һәм мәҙәниәт кешеһе - икеһе ике төрлө мәғәнәлә бит инде ул. Ә шулай ҙа мәҙәниәт өлкәһендә эшләгән һәр кем мәҙәни булырға бурыслы. Мәҙәни кеше - төрлө яҡтан камиллашҡан, тәрбиәле, башҡаларға өлгө булып торған шәхес ул. Мәҙәнилек кешенең тышҡы ҡиәфәте һәм күңел донъяһының тап килеүе лә, тип аңлайым.

Республикала быйылғы йылды Мәҙәниәт йылы тип нарыҡлау, күптәр уйлағанса, мәҙәниәт өлкәһен үҫтереүҙе генә түгел, ә халыҡта мәҙәнилек тәрбиәләүҙе лә күҙ уңында тоталыр. Әле күптән түгел үткән Мәҙәниәт министрлығы коллегияһы ултырышында Башҡортостан Президенты ла, беҙҙә мәҙәнилек етешмәй, тип билдәләне. Әлбиттә, был сифатты бер йыл эсендә генә тәрбиәләү мөмкин түгел. Мәҙәнилек - кешегә ҡан, ата-әсә аша бирелә торған, уны ғүмере буйына оҙата барыусы айырылғыһыҙ сифат. Инә һөтө менән инмәгәндә, тана һөтө менән индереп булмай, тигән кеүек килеп сыға инде. Кеше тәү сиратта ғаиләһендә, унан йәмғиәттә күргән өлгөләргә ҡарап тәрбиәләнһә лә, бала саҡтан уҡ мәҙәнилеккә, матур мөнәсәбәттәргә, рухилыҡҡа ынтылырға күнекмәһә, тиҙ генә үҙгәрә һалып бармаясаҡ. Шулай булыуға ҡарамаҫтан, беҙ, мәҙәниәт өлкәһе хеҙмәткәрҙәре лә, ошо бурысты тормошҡа ашырыуға бар көсөбөҙҙө һалырға бурыслыбыҙ. Сөнки ниндәй генә тәрбиәүи саралар үтмәһен, барыбер уларҙың башында беҙ торабыҙ бит. Бына ошонда, мәҙәниәт кешеһе үҙе мәҙәни булырға тейеш, тигән талаптың һис һүҙһеҙ үтәлергә тейешлеге күренә лә инде.

***Зөһрә БУРАҠАЕВА, яҙыусы:*** Минеңсә, мәҙәнилек - ул, тәү сиратта, диалог ҡора белеү. Икенсе кеше, икенсе мәҙәниәт, икенсе милләт, икенсе дин, икенсе ил менән диалог ҡора белгәндә генә тыныс һәм матур йәшәп була. Шуға ла Мәҙәниәт йылын кәйеф-сафа ҡороп, спектакль менән концерттарҙы ишәйтеп кенә үткәрмәскә ине. Юғиһә, Мәҙәниәт йылы - мәҙәниәт өлкәһендә эшләүселәргә һәм мәҙәни кимәле етерлек булған тамашасы өсөн генә әһәмиәтле буласаҡ. Минеңсә, тап ошо йылда психологтар, педагогтар, башҡа өлкә кешеләре мәктәптәрҙә, һөнәри училище һәм техникумдарҙа, юғары уҡыу йорттарында "Мәҙәнилек һәм мәҙәниәт", "Диалог ҡора белеү - тормош нигеҙе һәм мәҙәнилек кимәле", "Әхлаҡ һәм мәҙәнилек" кеүек лекциялар, әңгәмәләр, түңәрәк ҡорҙар, тренингтар үткәрергә тейештәр. Ошондай уҡ әңгәмәләрҙе дини уҡыу йорттарында үткәреү айырыуса мөһим. Нимә генә тимәгеҙ, мосолман диненә килгән ҡәрҙәштәребеҙ йыш ҡына башҡа фекерҙе лә, башҡа динде лә, башҡа төрлө ҡарашты ла инҡар итә башлай. Был күренеш дин тотҡан кешене лә, милләтебеҙҙе лә биҙәмәй. Уныһы - бер. Икенсенән, милләтебеҙ әле шундай тарихи осор кисерә - тик юғары мәҙәнилек, диалог ҡора белеү генә асылыбыҙҙы, телебеҙҙе, бөтә ҡаҙаныштарыбыҙҙы һаҡлап ҡаласаҡ. Иң ауыр замандарҙа беҙҙең алдынғы кешеләребеҙ ауылдарҙағы мәҙрәсәләрҙе үҙенсәлекле мәҙәни үҙәккә әйләндереп, дин ҡануңдары менән бер рәттән, донъяуи белем дә биргән, әҙиптәребеҙ донъя һәм рус әҙәбиәте менән таныштырырға ынтылған. Мәҙәнилек асылыбыҙҙы ла, тарихты ла, ижадты ла һаҡлаған. Үҙенең өләсәй-олатайҙарынан башҡа, ғаилә тарихын да белмәгән күпме кеше йәшәй донъяла! Ошо мәҙәнилек халҡыбыҙҙы белгән, өйрәнгән кешеләрҙе ғәжәпләндергән дә, һоҡландырған да. Мәҙәнилек - үҙеңә һәм башҡа милләттәргә ихтирам менән ҡарау - булмышыбыҙҙа. Ошо күркәм сифатты үҫтерергә генә кәрәк. Диндәр ҙә, милләттәр ҙә, илдәр ҙә күп донъяла, ә донъя - берәү. Мәҙәни кешеләр ошоно һис ҡасан онотмаҫҡа тейеш.

Сәриә ҒАРИПОВА
яҙып алды.

КЕМ АЛЫҠ?

# МӨХТӘРӘМ УҠЫУСЫЛАРЫБЫҘ!

**1 февралдән 31 мартҡа тиклем тәүге ярты йыллыҡтағы хаҡтар менән, йәғни 384 һум 36 тингә, 50665 индекслы "Киске Өфө"гә 2014 йылдың икенсе яртыһы өсөн яҙыла алаһығыҙ.**

Былтыр 2014 йылдың тәүге яртыһы өсөн баҫмабыҙға яҙылып, квитанцияларын редакцияға ебәреүселәр ай һайын беҙҙән бүләктәребеҙгә - ҡыҙыҡлы китаптарға лайыҡ булды. Был дәртләндереү сараһын әле лә дауам итәбеҙ. Мартта 2014 йылдың икенсе яртыһына "Киске Өфө" гәзитенә яҙылып, квитанцияһын редакцияға ебәргән **2 уҡыусыбыҙ - "Башҡорт халыҡ мәҡәлдәре һәм әйтемдәре", 2 уҡыусыбыҙ - "История башкирского народа", 10 уҡыусыбыҙ башҡортса "Дини календарь", 5 уҡыусыбыҙ Мәрйәм Бураҡаеваның "Көҙгө ысыҡ" китаптарын алып ҡыуаныр.**

Ә инде эргә-тирәгеҙҙә "Киске Өфө"гә быйылғы йылдың тәүге яртыһына яҙылырға оноҡҡан, өлгөрмәгән кешеләр булһа, уларға ошо һүҙҙәребеҙҙе тапшырығыҙ: гәзитебеҙгә 17 мартҡа тиклем яҙылғандар уны апрелдән алдыра башлаясаҡ.

**Иҫегеҙҙә тотоғоҙ: "Киске Өфө" гәзитенә республиканың һәр районында, ҡалаһында, ауылында яҙылып була.**

МӨХӘРРИРИӘТ.

## Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓Башҡортостан Президенты Бөрйән районына эш сәфәре барышында Иҫке Собханғол ауылында район Мәҙәниәт һарайының эшмәкәрлеге менән танышты, "Урал" физкультура-һауыҡтырыу комплексында булды, ҡунаҡхана комплексы төҙөлөшөн ҡараны, ауылдың һул яҡ ярындағы биҫтәлә урынлашҡан мәктәптә, шулай уҡ урта дөйөм белем биреү мәктәбендә булды.

✓Башҡортостан Президенты Рөстәм Хәмитов, республика Ҡырым халҡына гуманитар ярҙам күрһәтәсәк, тип белдерҙе. "Беҙ аҙыҡ-түлек, көнкүреш кәрәк-ярағы, ягыулыҡ һәм йәшәйеш өсөн кәрәкле бөтә нәмәләрҙе илтеп биреүҙе ойоштораБыҙ, - тине Рөстәм Хәмитов. - Бынан тыш, республика Ҡырым предприятиелары тотороҡло эшләһен өсөн матди ресурстар йүнәлтә ала. Был эшмәкәрлекте федераль үҙәк менән үҙ-ара килешеп тормошҡа ашырмаҡсыбыҙ".

✓Республиканың Мәҙәниәт министрлығы коллегияһының киңәйтелгән ултырышында 2013 йылға мәҙәниәт органдары һәм учреждениелары эшмәкәрлегенә йомғаҡ яһалды. Коллегияның эшендә Башҡортостан Президенты Рөстәм Хәмитов ҡатнашты. Төбәк башлығы, былтыр мәҙәниәткә сығымдар федераль бюджеттан ике миллиардтан 6,8 миллиард һумға тиклем артты, ә 2014 йылда тармаҡты финанслауға 6 миллиард һумдан ашыу аҡса йүнәлтеләсәк, тип билдәләне. Рөстәм Хәмитов, тармаҡтың киләсәккә өҫтөнлөклө бурыстарын атаны. Ул мәҙәниәт хеҙмәткәрҙәренең абруйын арттырыу ҙа, лайыҡлы эш хаҡы ла, торлаҡ менән тәьмин итеү ҙә.

✓7 мартта Сочиҙа XI Ҡышҡы Паралимпия уйындары старт алды. Рәсәй йыйылма командаһы составында Башҡортостандан биш вәкил - Ирек Зарипов, Кирилл Михайлов, Надежда Андреева, Азат Ҡарасурин һәм Александр Давидович бар.

✓Өфө кинематографистары Бөйөк Ватан һуғышы тураһында нәфис фильм төшөрөргә планлаштыра. Авторҙарҙың идеяһы буйынса, фильмдың нигеҙенә Волга буйы һәм Урал төбәгенән әсиргә алынған татар, башҡорт, урыҫ һәм башҡа халыҡтарҙан вермахт легиондарының береһендә формалашҡан 825-се батальон - "Иҙел-Урал" - тарихы һалынасаҡ. Фильмды төшөрөү Енеүҙең 70 йыллығы алдынан планлаштырылған. Әлеге ваҡытта кинематографистар проектты финанслауға сығанаҡтар эҙләй.

*ЗЫЯЛЫЛАР МАЙҘАНЫ*

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

# "ҠАРТАТАЙҘАРҒА ҠАЙТЫП ЙӘШӘЙЕМ!.."

**Гөлсәриә ӘБИЛЕВА, Сибай телевидениеһы мөхәррире:** Һүҙемде ситләтеп, ғаиләбеҙ өсөн ике тиҫтә йыл элгәре бик фәһемле булған бер хәлдән башлаҡсымын. Ул саҡта беҙ, яңы ғына өйләнешкән йәш ғаилә, юғары уҡыу йортон тамамлап, йүнәлтмә буйынса Силәбе өлкәһенә барып урынлашҡайныҡ. Уңайлы йорт, үҫеш вәғәҙә иткән күңелгә ятышлы эш, тәүге балабыҙ тыуған ер - төпләнеп йәшәр өсөн бөтә сәбәптәр ҙә бар һымаҡ. Тик... Бер көндө шулай 3 йәшлек ҡыҙыбыҙ күҙ йәштәре аша ультиматум ҡуйҙы беҙгә: "Картатайҙарға ҡайтып йәшәйем! Телевизорығыҙ "Сәнкә" күрһәтмәй ("Сәнгелдәк" тапшырыуы), клубығыҙҙа "Бүре башы ун ике" юҡ (шул саҡтарҙа Сибайҙағы "Сулпан" балалар театры Рәсимә Уразсинаның әкиәтен сәхнәләштергәйне). Кескәй күңеле менән шулай ҙур итеп зарланған балаҡайыбыҙҙы йәлләп, юлыбыҙҙы ҡабат Башҡортостанға борҙоҡ. Урынлашып китеүе үҙебеҙгә еңелдән булмаһа ла, ҡыҙҙарыбыҙға (икенсе бәләкәсебеҙ Сибайҙа тыуҙы) хөрриәт асылды: башҡорт балалар баҡсаһына йөрөнөләр, башҡорт кластарында уҡынылар, тамашалар, театрҙар, Башҡортостан телевидениеһындағы туған телдәге заманса тапшырыуҙар... Ғөмүмән, ғаилә һәм ҡартатай-өләсәйҙәр башлаған тәрбиә эшен башҡорт мөхите тулыландырып дауам итте.

Үкенескә күрә, бөгөн оптималләштереү менән бәйле бындай киңлектәребеҙ һәр яҡтан тарая бара. Иҡтисади көрсөктән сығыу алымы булараҡ ил өсөн ыңғай булһа ла, беҙҙең өсөн халҡыбыҙҙы ҡабат рухи көрсөккә этәреүсе ул! Ошо көндәрҙә мине бер башҡорт халыҡ мәҡәлебеҙ тетрәндерҙе: "Болланһаң - болондо, юлланһаң - юлыңды, уйлаһаң - уйыңды йәшер". Ошо бер нисә генә һүҙҙә халҡыбыҙҙың тотош асылы ята. Бол - байлыҡ-ниғмәт кенә түгел, бол ул - ыңғай хис-тойғоларың, шатлыҡ-ҡыуаныстарың да. Мәҡәлдә әйтелгәнсә, бәхетле мәлдәрен, ҡыуанысլы уй-хистәрен артыҡ белгертеп бармаған халҡыбыҙ иң ауыр саҡтарҙы ла артыҡ шауламай, сабыр ғына үткәрергә күнеккән. Уйылырҙай уйҙарыбыҙ юҡ түгел бөгөн беҙҙең. Өндәшмәү ҙә битарафлыҡ билдәһе түгелдер, моғайын. Тик шул уҡ мәлдә сәбәп итер кәрәк, йүнен дә бирер, тиҙәр бит. Юлланған юлыбыҙҙы асыҡ билдәләр мәл. Өлкәндәрҙең - йәштәрҙе, йәш быуындың ололарҙы ишетеүе, милләттәштәрҙең бер-береһен аңларға тырышыуы мөһим бөгөн. Ғәйеп ташлау, битәрләшеү - уйланылмаған эш. Артыҡ хискә бирелмәйек, тиер инем.

Төп йүнәлеш бөгөн - тыуған телебеҙҙе өйрәнеү һәм һаҡлау. Тимәк, эштәребеҙҙең иң тосо ла ошо юҫыҡта башҡарылырға тейеш. Был тәңгәлдә мин иң тәүҙә йәш быуынды ныҡ ҡыҙыҡтырған телевидение һәм бик киң ҡулланылған интернетты күҙ уңында тотам. Заманса төшөрөлгән тапшырыуҙар, фильмдар, төрлө мауыҡтырғыс тамашалар телде белеүҙе талап иткән уйындар кеүек тәьҫир иткәнлеген күптәр яҡшы белә. Шуны иҫәпкә алмаһаҡ, уны башҡалар оҫта файҙаланасаҡ. Иғтибар итегеҙ әле, бөгөнгө сабый күҙе асылыу менән телеэкранға текәлә, хәреф танымаҫ элгәре интернетта соҡсона. Тыйыу урынһыҙ, сөнки ул ошо замандың балаһы. Беҙ иһә әйтер һүҙебеҙҙе уларға еткереү өсөн заман ҡорамалын ҡулланырға ғына тейешбеҙ.

*Һуҡа бабай, ситкә кит!*
*Ана килә трактор!*
*Зинһар, бабай, йыраҡ тор!*
*Ташла эште, боҙма ерҙе,*
*Ситтән генә ҡарап тор!*

Дауыт Юлтыйҙың был юлдары әле лә заманыбыҙға бик ярашлы. Тик беҙгә "һуҡа"ны ситкә ҡуймай, баҡса эшкәртеүгә ҡулланып, "трактор"ҙы иһә киң баҫыуға егер кәрәк. Икеһен дә Кеше үҙе уйлап тапҡан бит, самаһын белеп, дөрөҫ файҙаланыу ғына мөһим.

*ТУҠТА, МӘЛ!*

## НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓Үткән ял көндәрендә Өфөлә уҙған ит йәрминкәләрендә ауыл халҡы 33,7 миллион һумлыҡ продукция һатҡан. Йәрминкәләрҙә республиканың 28 районынан тауар етештереүселәр ҡатнашты. Унда бер килограмм һыйыр итен 220-290 һумға, сусҡа итен - 150-250-гә, һарыҡ итен - 250-290-ға, йылҡы итен 200-280 һумға һатып алырға була ине. Ҡаҙ итенә хаҡтар бер килограмына 250-нән алып 300-гә тиклем үҙгәрҙе, өйрәккә - 160-тан алып 300-гә тиклем, тауыҡҡа - 150-нән алып 200-гә тиклем, күркә итенең бер килограмын 300 һумға алырға була ине. Республиканың бренд продукты - башҡорт балы - өфөләләргә килограмы 200-350 һумға тәҡдим ителде.

✓БР Сауҙа һәм ҡулланыусыларҙың хоҡуҡтарын яҡлау буйынса дәүләт комитеты 14, 28 февралдә һәм 6 мартта Өфөлә "Башҡортостан продукты" проекты ҡатнашыусылары өсөн мерчендайзинг нигеҙҙәре буйынса бушлай уҡытыу семинары уҙғарҙы. Башҡортостан фермерҙарының тейешле белеме булмағанлыҡтан, йыш ҡына үҙҙәре өсөн файҙалы килешеүҙәр төҙөй һәм эре магазиндар менән хеҙмәттәшлек итә алмауын иҫәпкә алып ойошторола урындағы етештереүселәрҙе бизнес нигеҙҙәренә уҡытыу идеяһы.

✓Быйыл Башҡортостанда тағы ла алты автоматлаштырылған метеорология тәьминәте системаһы ҡуйыу планлаштырыла. Әлеге ваҡытта бындай системаларҙың иҫәбе 24 берәмеккә етә. 2011-2014 йылдарға эш йомғаҡтары буйынса, урта са автоматлаштырылған метеорология тәьминәте системаһы төбәктә һәр 30 километр һайын урынлашҡан, тип белдерҙеләр Һамар - Өфө - Силәбе автомобиль магистрале идаралығында.

✓Башҡортостандың баш ҡалаһында Рәсәй тарихында тәүге тапҡыр "Сочи 2014" Паралимпия Уты эстафетаһы этаптарының береһе уҙҙы. Паралимпия Утын ҡабыҙыу Мәжит Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры алдындағы майҙанда үтте. Бында башҡорт риүәйәттәре буйынса театрлаштырылған тамаша күрһәтелде. Байрамдың финалы Салауат Юлаев исемендәге майҙанда ойошторолдо. Һуңғы факел йөрөтөүсе - Рәсәй, Европа һәм донъя чемпионаттарында ҡатнашыусы һәм уларҙа призлы урындар яулаусы - Юрий Акшенцов. Тап уға республика Президенты Рөстәм Хәмитов менән бергә ҡалала Төп Утты ҡабыҙыу хөрмәте тейҙе.

**"Башинформ"дан.**

ТУҠТА, МӘЛ!

ҮӘТ, ШУЛАЙ!

# ДЕФИЦИТ...

## дефицитҡа әүерелә бара

**Өфө ҡала округы хакимиәтенең Финанс идаралығы башлығы урынбаҫары Елена Корбан ҡатнашлығында үткән матбуғат конференцияһынан һуң, ысын мәғәнәһендә шулай тип әйтергә мөмкин.**

Сөнки былтыр беренсе тапҡыр өс йылға фаразланған бюджет ҡабул ителеп, унда уҙған йылға баш ҡала бюджетының дефициты 1 миллиард 587 миллион һум булыу ихтималлығы күҙалланғайны. Бөгөнгә яһалған иҫәпләүҙәргә ярашлы, йыл һуңында был күрһәткес 255 миллион булған, йәғни бюджет дефициты тулыһынса тиерлек займ иҫәбенә ҡапланған. Был күрһәткесте былтыр ҡала бюджетына 23 миллиард 227 миллион һум килем инеп, унын 2012 йыл менән сағыштырғанда 4 миллиард 128 миллион һумға (22 процент) күберәк булыуы фонында ҡарағанда, бюджет дефицитының дефицитҡа табан атлауына шаһит булаһың (әлбиттә, ул булмаһа, тағы ла яҡшыраҡ булыр ине, ләкин бюджет профицитын бик һирәк күрергә тура килә).

Һандарҙан күренеүенсә, ҡала округы бюджетының сығымдар өлөшө былтыр 23 миллиард 482 миллион һум тәшкил итеп, 2012 йыл менән сағыштырғанда 14 процентҡа күберәк булған һәм бюджет, нигеҙҙә, социаль өлкәгә йүнәлтелгән. Мәҫәлән, мәғарифҡа (36 процент), һаулыҡ һаҡлауға (5 процент), мәҙәниәткә, спортҡа, социаль сәйәсәткә, торлаҡ-коммуналь хужалыҡҡа (22 процент) һәм төҙөкләндереүгә сығым йөкләмәләренең 70 проценты киткән.

Ҡала бюджеты, нигеҙҙә, һалым, һалым булмаған килем һәм республика бюджетынан бүленгән субсидиялар һәм субвенцияларҙан барлыҡҡа килә. Былтыр, мәҫәлән, һалым һәм һалым булмаған килем 11 миллиард һум тәшкил иткән. Һалым өлөшөнә физик шәхестәрҙең, йәғни кешеләрҙең килеменә һалым, дөйөм килемгә һалым, милек һалымы инһә, һалым булмаған статьяны ер участкаларын ҡуртымға биреү, торлаҡ фондына инмәгән объекттарҙы, ер участкаларын һатыу тулыландыра. Ә инде республика бюджетынан 12 миллиард 223 миллион һум (2012 йыл менән сағыштырғанда 26 процентҡа күберәк) ингән. Шул иҫәптән субсидиялар күләме 7 миллиард 470 миллион һум, субвенциялар күләме 4 миллиард 500 миллион һум тәшкил иткән.

Бында шуны ла билдәләп китеү зарур: һуңғы ике йылда ҡала округы бюджеты 6 миллиардтан күберәккә артҡан. Был, атап үтелгәнсә, социаль программаларҙы тулы күләмдә тормошҡа ашырырға, ҡала инфраструктураһын артабан үҫтерергә, ҡала хужалығының башҡа мөһим йүнәлештәрендә эшмәкәрлек алып барыуҙы тәьмин итергә, педагогик хеҙмәткәрҙәрҙең эш хаҡын күтәрергә мөмкинлек биргән.

**Зәйтүнә ӘЙЛЕ.**

ҺАҠ БУЛЫҒЫҘ!

# МУТТЫҢ...

## күҙе лә, һүҙе лә ут!

**Өфөлә бушлай иғландар биреү сайттары аша яңы төр мутлыҡ баш ҡалҡыта. Шәхестәре билдәһеҙ кешеләр шундай интернет-ресурстарҙа вакантлы эш урындары тураһында иғландар ҡалдыра һәм... бер аҙ ғына түләгәндә (күп түгел, 3 мең генә йәки спиртлы эсемлектәр алып биргәндә), эшкә урынлашыуҙа ярҙам тәҡдим итә.**

Айыҡ аҡыллы кешелә был үҙе үк шик тыуҙырарға тейеш тә бит, әммә тәүге алданыусыларҙың булыуы граждандарҙың кем алдаша, кем дөрөҫөн һөйләй икәнлеген һаман да айыра белмәүен күрһәтә. Мутлашыусылар хатта шундай аҙымға барып етергә лә тартынмай: һуңғы осраҡтарҙың береһендә улар хеҙмәткәрҙәр эҙләүсе ойошмалар исемлегенә Өфө ҡала округы хакимиәтен дә индереп ҡуя. Шундай иғландарҙың береһен яҙыусы кеше осрашыу урыны тип муниципалитет алдындағы майҙанды күрһәтә һәм бәйләнеш өсөн үҙенең кеҫә телефоны номерын бирә. Түләү алғас, ул да, сайттағы иғлан да юҡҡа сыға.

Шуға күрә ҡала хакимиәте граждандарҙың абай булыуын һәм шундай йөкмәткеле иғландарға осрағанда тиҙ арала полицияға шылтыратыуын һорап мөрәжәғәт итә һәм түбәндәге күрһәтмәләрҙе иҫтәренән сығармауҙы үтенә: Өфө ҡала округы хакимиәте бер ваҡытта ла хеҙмәткәрҙәр эҙләү өсөн бушлай иғландар сайтын файҙаланмай; бының өсөн хакимиәттең рәсми сайты бар һәм унда ниндәй һөнәр эйәһе кәрәклеге, был мәсьәлә буйынса кемгә мөрәжәғәт итергә икәнлеге һәм эш телефоны бирелә. Тағы шуны ла онотторға ярамай: эш эҙләүселәр менән һөйләшеү урамда түгел, ә кадрҙар бүлегендә алып барыла. Әгәр ошо ябай ғына ҡағиҙәләрҙе хәтерегеҙҙән сығармаһағыҙ, бушлай иғландарға саҡ ҡына иғтибарлыраҡ булһағыҙ, хәләл көсөгөҙҙө түгеп тапҡан аҡсағыҙ мутлашыусыларҙың һәм алдаҡсыларҙың кеҫәһенә инмәҫ, ә үҙ мәнфәғәтегеҙгә хеҙмәт итер.

## Б А Ш   Ҡ А Л А   Х Ә Б Ә Р Ҙ Ә Р Е

✓Өфөлә "Нәүрүз гүзәле-2014" республика татар һылыуҡайҙары конкурсының финалы уҙҙы. Бәйгелә 12 ҡыҙ ҡатнашты. Гран-призы республиканың Туймазы районы Ҡандра ауылынан 19 йәшлек Алина Ғиззәтуллина яуланы. Беренсе урынға Мәләүездән Алена Зәбирова, икенсе урынға Илеш районынан Элвира Рәҡипова, өсөнсөгә Өфө дәүләт авиация техник университеты студенты Альбина Ғилданова лайыҡ булды.

✓Аҡмулла исемендәге Башҡорт дәүләт педагогия университеты "Мәғариф. Фән. Карьера" мәғариф форумы сиктәрендә уҙғарылған юғары, урта һәм башланғыс һөнәри белем биреү учреждениелары араһында йыл һайын уҙғарыла торған "Алтын өкө" республика конкурсында Гран-приға лайыҡ булды. Конкурстың төп критерийҙары - уҡыу йортоноң визит карточкаһын әҙерләү, стендты биҙәү сиктәрендә белем биреү учреждениеһын комплекслы күрһәтеү һәм иң яҡшы матбуғат баҫмаһына конкурс. Конкурста бөтәһе 163 белем биреү учреждениеһы ҡатнашҡан.

✓БР Хөкүмәтенең 2014 йылдың 18 февралендәге бойороғо нигеҙендә 1 марттан Башҡортостан территорияһында йөрөүсе ҡала яны поездарында юл йөрөү хаҡы артҡан. Куйбышев тимер юлының Башҡортостан участкаһында ҡала яны юлының һәр ун километрлыҡ зонаһына айырым тариф билдәләнә. Миҫалға, 1-се зонанан алып 3-сө зонаға тиклем йөрөгәндә 16 һум түләргә кәрәк буласаҡ, ә 4-9-сы зонала йөрөүҙә - 14 һум, 10-19-сы зонала йөрөүҙә - 12.

✓Элекке Сибай ит комбинаты территорияһында индустриаль парк ойоштороласаҡ. Майҙандарҙың хужаһы - шәхси эшҡыуар Андрей Андреев. Индустриаль парк - производстволар урынлаштырыу өсөн ойошторолған, энергия сығанағы, инфраструктура, административ-хоҡуҡи шарттар менән тәьмин ителгән территория. Индустриаль парктың дөйөм территорияһы - 13,6 гектар. Инфраструктураны тергеҙеүгә алты миллион һум тотонолған. Бында ябыҡ цикл производствоһы - мебель етештереү, ағас эшкәртеү, ағас ҡалдыҡтарын эшкәртеү, ағас һәм активлаштырылған күмер етештереүҙе ойоштороу планлаштырыла.

✓Күренекле композитор Рим Хәсәнов Халыҡ-ара ҡатын-ҡыҙҙар көнөнә арналған ижади кисәһен Башҡорт дәүләт педагогия университеты залында уҙғара. Концерт 6 мартта 16 сәғәт 30 минутта башлана, инеү бушлай.

ИШЕТТЕГЕҘМЕ ӘЛЕ?

# МАҠСАТЛЫ ЙҮНӘЛТМӘ...

## "блат" булыуҙан туҡтаны

**Үҙе һайлаған юғары уҡыу йортона инергә теләүсе абитуриент хәҙер алдан уҡ шул йүнәлештәге ойошмаға маҡсатлы белем алыу тураһында килешеү төҙөү өсөн мөрәжәғәт итергә тейеш. Граждандарҙың һорауҙарын иҫәпкә алып, маҡсатлы йүнәлтмәләр буйынса уҡырға инеүҙең яңы тәртиптәре тураһында РФ Дәүләт Думаһы депутаты Сәлиә МЫРҘАБАЕВА аңлатма бирә:**

- "Рәсәй Федерацияһында мәғариф тураһында" яңы закон көсөнә ингәнгә тиклем юғары белем алыуға маҡсатлы йүнәлтмәләр дәүләт власы һәм урындағы үҙидара органдары тарафынан бүленгән булһа, хәҙер был тәртип үҙгәрҙе. Хәҙер "маҡсатлы йүнәлтмә" тигән төшөнсә лә юҡ. Абитуриент тәүҙә профилле ойошма менән килешеү төҙөй, унан һуң был ойошма маҡсатлы ҡабул итеү тураһында килешеү тәҡдиме менән юғары уҡыу йортона хат ебәрә. Вуз менән аныҡ берәй ойошма араһында килешеү булмаһа, маҡсатлы урын бүленмәйәсәк. Мәҫәлән, медицина университетындағы маҡсатлы урынға эләгеү өсөн төбәк һаулыҡ һаҡлау министрлығына йәки район, ҡала дауаханаһына, поликлиникаға мөрәжәғәт итергә һәм ошо уҡыу йорто менән маҡсатлы уҡыу тураһында килешеү төҙөргә кәрәк. Буласаҡ студент был эште алдан уҡ башҡарып ҡуйырға тейеш. Федераль йәки республика дәүләт органы, урындағы үҙидара органы йәки ойошмалар менән уларҙың устав капиталында дәүләт йәки урындағы үҙидаралыҡ органдары өлөшө булған осраҡта ғына килешеү төҙөшөргә мөмкин. Ойошма йә учреждение студенттың уҡыуы өсөн түләмәй, бының өсөн аҡса федераль бюджеттан бүленәсәк. Ә шулай ҙа ойошмалар үҙҙәренең буласаҡ белгестәренә өҫтәмә белем биреү хеҙмәттәре, уҡыу осоронда торлаҡ сығымдарын ҡаплау өсөн бер ни тиклем күләмдә матди ярҙам күрһәтергә тейеш.

Маҡсатлы йүнәлтмә менән уҡыу вуз тамамлаған йәш белгестәргә эшһеҙ тороп ҡалмаҫҡа ярҙам итәсәк. Ә инде ниндәйҙер сәбәптәр менән эшкә урынлашыу буйынса килешеү шарттары үтәлмәгән осраҡта ойошмаларға ла, йәш белгескә ҡарата ла штраф күләме ҡарала.

**Фәүзиә ИҘЕЛБАЕВА әҙерләне.**

АЛДАЙҘАР!

# АҠСАҢДЫ...

## күрәләтә утҡа һалма!

**РФ Үҙәк банкының БР Милли банкы халыҡты банк кредиттарын ҡаплау буйынса хеҙмәт тәҡдим итеүсе "ялған" ойошмаларға мөрәжәғәт итеүҙән тыйылырға саҡыра.**

Әлеге ваҡытта эшмәкәрлеге туҡтатылған "ДревПром" яуаплылығы сикләнгән ойошма тарафынан ҡулланылған схеманы башҡа ойошмалар әүҙем ҡулланыуға алып, бөтөн реклама каналдарын, шул иҫәптән социаль селтәрҙе файҙаланып, республика халҡына агрессив рәүештә йоғонто яһарға маташа. Улар, "ДревПром" ойошмаһы кеүек үк, кредит хеҙмәтләндереүе буйынса үҙ өҫтәренә яуаплылыҡ алмай һәм улар менән төҙөлгән бер ниндәй килешеү ҙә заемщикты банкка кредит һәм уның проценттары буйынса түләү бурысынан ҡотолдора алмай.

Тағы бер тапҡыр иҫегеҙгә төшөрәбеҙ: кредиттарҙы ҡаплауҙа булышлыҡ күрһәтергә вәғәҙә итеүсе ойошмалар бер ни тиклем ваҡыт буйына билдәләнгән графикка ярашлы түләүҙәрҙе башҡарыуы ла ихтимал, ләкин уларҙың баштан уҡ алдауға ҡоролған шөғөлдәре граждандарға бик ҙур матди юғалтыуҙар килтерә. "ДревПром" ойошмаһы элек алынған йөкләмәләрҙе түләүҙәрҙең фәҡәт үҙендән һуң килгән клиенттар аҡсаһы иҫәбенә башҡарылыуы рәүешендәге "финанс пирамидаһы" схемаһын ҡулланған. Был ойошмаға кредит хаҡының 10-30 процент күләмен индергән клиенттар банк алдында барыбер бурыслы булып ҡалдылар.

**БР Милли банкының матбуғат хеҙмәте.**

КИЛЕШМӘЙЕМ!

# БАЙРАМЫҢДЫ...

## Ҡөрьән уҡып үткәр

**Мин дә тыуған көндәргә ҡағылышлы бер күренеш менән килешмәйем. Анығыраҡ әйткәндә, һуңғы осорҙа күптәрҙең ҡалала ла, хатта ауылда ла юбилейҙарын ҙурлап, шаулап, туған-тыумасаһын кафеға саҡырып байрам итеүҙәрен өнәп етмәйем. Кешеләрҙән үҙеңде маҡтатып, бүләктәр йыйып, уларҙы иҫерткес эсемлектәр менән һыйлау - килешмәгән эш.**

Шулай уҡ яҡындарыңды, туғандарыңды байрамдары менән гәзит, радио-телевидение аша бар ғаләмгә белдереп ҡотлау ҙа күңелемә ятмай. Урам буйлап осраған бер кешегә: "Минең туғаныма шунса йәш, мин уны ҡотлайым", - тип һөрәнләп китеп ултырған кешегә оҡшатам ундайҙарҙы, нисектер туғаныңды түгел, шул рәүешле үҙеңдең ниндәй шәп кеше икәнеңде күрһәтергә теләгән кеүек килеп сыға. Әгәр ҙә тыуған көнөңдө, юбилейыңды бик тә бик үткәрергә теләһәң, минеңсә, туғандарҙы, күршеләрҙе йыйып, Аллаға шөкөр, ошо йәшкә лә еттем тип, Ҡөрьән аяттары уҡытығыҙ. Хоҙай насип итһә, тағы ла ошолай осрашырбыҙ, тигән ниәт менән килгән кешеләргә Аллаһы Тәғәлә ризалығы өсөн хәлеңдән килгәнсе үҙең бүләк бир.

Бәлки, башҡалар икенсерәк уйлайҙыр. Донъяла килешмәгән әйберҙәр бик күп, әйҙәгеҙ, шулар тураһында ошо рубрикала бәхәсләшәйек әле.

**Әлфирә УСМАНОВА. Учалы районы.**

ТУҠТА, МӘЛ!

# Х А Л Ы Ҡ Д А У А Һ Ы

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

## Гломерулонефрит

❖ 60 г һары мәтрүшкә, 140 г кесерткән, 120 г кукуруз сүсе, 70г. йүкә сәскәһе, 80 г аҡ сәскә, 40 г ала миләүшә (фиалка трехцветная), 50 г ҡомалаҡ, 130 г эт дегәнәге (череда), 240 г гөлйемеш. Үләндәрҙе ваҡларға, болғатырға. 2 ҡалаҡ ҡатнашмаға 500 мл ҡайнар һыу ҡойорға һәм төнө буйы термоста тоторға. Өс өлөшкә бүлеп эсеп бөтөргә. 6 көн эскәндән һуң 7 көн ял итергә. Дауалау курсы - 3 ай.

❖ 2 ҡалаҡ күк сәскәгә (цветки василька синего) 300 мл ҡайнар һыу ҡойорға, 1 сәғәт төнәтергә. Көн дауамында 3 тапҡыр эсергә.

❖ 1,5 ҡалаҡ бөйөр ауырыуҙарына ҡаршы ҡулланылған сәй, 1,5 ҡалаҡ юл япрағы, 1 ҡалаҡ баҫыу ҡырҡбыуыны (травы хвоща полевого), 1 ҡалаҡ меңъяпраҡ, 2 ҡалаҡ календула сәскәһе, 1,5 ҡалаҡ эт дегәнәге (череда), 1,5 ҡалаҡ гөлйемеш емеше. 1-2 ҡалаҡ ошо үлән ҡатнашмаһын эмалле һауытҡа һалып, 1 стакан ҡайнар һыу ҡойорға. Һыулы һауытҡа ҡуйып, 15 минут ҡайнатырға, 45 минут бүлмә температураһында һыуытырға. Төнәтмәгә 1 стакан күләменә етерлек итеп ҡайнар һыу өҫтәйҙәр. Көнөнә 3-4 тапҡыр ашар алдынан 1/4-1/3 стакан күләмендә ҡабул итергә. Дауаланыу курсы - 25-35 көн. 10-15 көн ял иткәндән һуң, тағы ҡабатларға була, тик төп дауалау курсынан һуң 2 тапҡырҙан арттырырға ярамай.

❖ Хроник гломерулонефрит һәм пиелонефрит ваҡытында түбәндәге дауаны ҡулланығыҙ: етен орлоғо - 40 г, ҡылысъяпраҡ тамыры (корень сабельника полевого) - 30 г, ҡайын япрағы - 30 г 500 мл ҡайнар һыу ҡойорға, 2 сәғәт төнәтергә, һөҙөргә. Көнөнә 3 тапҡыр 1/3 стакан күләмендә эсергә. Дауаны түбәндәге төнәтмә менән сиратларға: ҡырҡбыуын (трава хвоща полевого) - 3 өлөш, ҡаҙ үләне тамыры (корень лапчатки гусиной) - 3 өлөш, юл япрағы - 4 өлөш. Уларҙы бергә болғатырға. 1 ҡалаҡ үлән ҡатнашмаһына 1 стакан ҡайнар һыу ҡойорға, 1 сәғәт төнәтергә. Төнгөлөккә ярты стакан эсергә.

❖ Ҡайын еләге япрағы - 1 өлөш, кесерткән япрағы - 2 өлөш, етен орлоғо - 5 өлөш. 1 ҡалаҡ ҡатнашмаға 1 стакан ҡайнар һыу ҡойорға, 1 сәғәт төнәтергә, һөҙөргә. Көнөнә 3-4 тапҡыр ашар алдынан 20 минут алда йылы көйөнә 735 ртышар стакан эсергә.

**Марат ИШМӨХӘМӘТОВ.**

ЙОЛАЛАРЫБЫҘ

# МАЛДЫҢ ҠОТО КИТМӘҺЕН, ТИП...

**Башҡорттарҙа йорт малына бәйле йолалар бик күп. Ғөмүмән, аҡса, байлыҡ урынына йөрөгән малға халҡыбыҙ гел ихтирам менән ҡараған, уны хәстәрләгән, туйындырған.**

Халыҡ йолаларына иғтибар итһәк, башҡорт өсөн иң изге хайуан булып йылҡы малы тора. Мифологик легендаларға ярашлы, улар Йылҡысыҡҡан күленең төпкөлөнән сыҡҡан һәм йылҡыла бар йорт хайуандарының ҡото тупланған, тип иҫәпләнгән. Боронғо көтөүселәр һәр йылҡы йәки һыйыр көтөүендә бөтөн малдың ҡотон, түлен һаҡлап тороусы бер ат йәки һыйыр барлығына ла ышанған. Халҡыбыҙ малға ҡул күтәреүҙе лә өнәп етмәй, шулай уҡ уларҙы ваҡытында ашатып, эсереп торорға тырыша. "Малды ыҙалатһаң, ҡоһоро төшә", "Малдың рәнйеүе ауыр" тигән мәҡәл-әйтемдәр ошо турала һөйләй.

Ислам динен ҡабул иткәнгә тиклемге осорҙа малдың артыуын, бәлә-ҡазаларҙан ҡурсыуҙарын йәки алыҫ юл алдынан фатиха һорап әруахтарға мөрәжәғәт иткәндәрендә мал салып, аят уҡытыу йолаһы киң таралған була. Ниндәйҙер ниәткә мал инселәү ҙә булған, ул инсе мал, тип аталған. Ҡорбанға килтерелгән һарыҡтың төҫө, йолаһына ҡарап, төрлөсә булған. Мәҫәлән, аҡ һарыҡты - ямғыр туҡтауҙы һорағанда, ә ҡараһын ямғыр теләгәндә салғандар. Мал ҡалым һәм бирнә булараҡ та ҡулланылған. Кейәү егетенең туғандары ҡыҙ яғына алып килгән тере һарыҡ "һөйһөн" тип йөрөтөлгән. Көрәш майҙанында еңгән батырға һимеҙ һарыҡ бүләк ителгән.

Көньяҡ һәм көньяҡ-көнсығыш башҡорттарында һуйым малының башын ҡыш буйына һаҡлап, яҙын ошо башты бешереп, ашҡа саҡырышыу йолаһы бар. Баш ите һыйырҙыҡы йәки һарыҡтыҡы булырға тейеш. Малсылыҡ менән шөғөлләнгән халыҡтарҙа, йәшәү көсө - йән башта һаҡлана, тигән ҡараш йөшәгән. Шуға ла башҡорттар ҙа малдың йәнен иреккә сығарыу өсөн баштың аҫҡы яңаҡ һөйәген айырып алғандар. Баш ҡыш буйына тундырып һаҡланған. Баш ите ашау йолаһы мәрхүм туғандарҙы иҫкә алыу һәм әруахтар культы менән бәйле - ырыу-заттың именлеген һорап һәм яҡты киләсәк теләп, әруахтарға мөрәжәғәт итеү күренеше халыҡта киң таралған булған. Был йоланың яңы сәсеү башланыуы, малдарҙың ҡырға сығыуы алдынан үткәрелеүе лә символик мәғәнәгә эйә, баш ите ашаған саҡта мал артһын, уны бай булһын тип теләнгән.

Малдың башын таҙартып йыуып, бешереп алғас, уны ҡунаҡтарға сығарыр алдынан маңлай өлөшөндә, ҡолаҡтары артында һәм ауыҙ эргәһендә ике яҡтан өсмөйөш киҫектәр эшләнгән. Башты киҫектәргә бүлгәндә һәр кемгә тәғәйен өлөш сыҡҡан. Ә тел менән ҡолаҡ ите һәр кемгә бирелергә тейеш булған. Белгестәр билдәләүенсә, һәр кемгә өлөш сығарыуҙың нигеҙендә тотемистик ҡараштарға бәйле сәбәптәр ята. Малға, йәнлектәргә табынған кеше ризыҡланыу өсөн уны һуйғас, улар был тыйыуҙы боҙған өсөн кешеләрҙән үс ала башлауҙары ихтимал тип уйлағандар. Шуға ла күп кеше саҡырып, итте улар менән бергә ашап, хайуандарҙы алдайбыҙ, тигән фекерҙә булғандар. Баш итен ашаған саҡта ҡунаҡтар мотлаҡ рәүештә малдың ишәйеүен теләгәндәр: "Малың ишле булһын, малдың ҡото китмәһен!".

Баш һөйәген ташларға йәки этҡә ашатырға ярамаған. Башҡорттарҙа малдың, бигерәк тә йылҡы малының баш һөйәген һәм һарыҡ, мышы мөгөҙҙәрен таяуға ултыртып, тирмә, йорт, мал аҙбары, умарталыҡ янына элеп ҡуйыу шайтандар һәм башҡа яуыз көстәрҙән һаҡлай, тигән ышаныс йәшәгән. Әгәр ҙә малдың баш һөйәген ергә ташлаһаң, малың юҡҡа сығып бөтәсәк, тигәндәр, ҡайһылар бәләнән һаҡланыу өсөн баш һөйәген майлап та ҡуйған.

**Эльза МИҢРАНОВА.**
**"Башҡорттарҙың традицион туҡланыу системаһы" китабынан.**
**(Дауамы бар).**

УЛЫМ, ҺИҢӘ ӘЙТӘМ...

**Кемдең өләсәһе булмаған - ул яҙмыш тарафынан ҡыйырһытылған кеше, тип һанайым мин. Сөнки үҙем дә шундайҙар иҫәбенә инәм. Әсәйем һуғыш йылдарында үҫмер сағында уҡ етем ҡалған, ә атай яғынан өләсәйҙе тере сағында тик өлкән ағайым ғына күреп өлгөргән. Өләсәйле әхирәттәремә мин һәр ваҡыт ҡыҙығып ҡараным, уларға тәмлекәстәр ҙә, байрамдарға бүләктәр ҙә, иркәләү-һөйөлөүҙәр ҙә беҙгә ҡарағанда күберәк эләгә, икенсе ауылда йәшәгәндәренең ҡунаҡҡа барып ҡайтыу мөмкинлеге була торғайны. Шуға мин, исмаһам, балаларым өләсәй тип әйтеп үҫһен ине, тип, әсәйемә һәр ваҡыт оҙон ғүмер теләнем. Аллаға шөкөр, әсәйемә, Әбйәлил районының Ҡырҙас ауылынан Мәфтуха Астанғәле ҡыҙы Мусинаға хәҙер 88 йәш тулды һәм уның ете балаһынан тыуған ун ике ейән-ейәнсәре лә өләсәй һөйөүенең нимә икәнен тулыһынса татыны. Хатта бәләкәй сағында минең кесе улым ҡунаҡҡа барып йөрөүҙе генә хушһынмай, өләсәһе янында йәшәгән апайымдың ҡыҙына көнләшеп ҡарай торғайны. "Миңә лә Гөлнараныҡы кеүек, әргәлә торған өләсәй кәрәк. Шундайҙы Магниттан һатып алып булмаймы ул?" - тип көлдөргәйне бер ваҡыт...**

# ҠАЙҺЫЛАЙ ҺӘЙБӘТ ӨЛӘСӘЙЕҢ БУЛЫУЫ!

Өләсәйҙәрҙең төрлөһө була: олоһо-кесеһе, эшләгәне-эшләмәгәне... Яулыҡты яҙып ябып, камзул, галуш кейеп йөрөгәндәре лә, сәстәрен бөҙрәләтеп, бейек үксә, ҡыҫҡа итәк кейгәндәре лә бар. Ниндәй генә булыуҙарына ҡарамаҫтан, улар барыһы ла ейән-ейәнсәрҙәрен ярата. Хатта үҙенекеләргә ҡарағанда ла күберәк ярата, тиҙәр. Тик был һөйөү "күберәк" йә "әҙерәк" тигән төшөнсәләр менән үлсәнәме икән? Мин, өләсәйҙәр ейәндәрен икенсе төрләрәк ярата, тип әйтеү дөрөҫөрәк булыр, тип уйлайым. Сөнки йылдар үтеү менән аҡыл, тәжрибә туплап, улар үҙҙәре лә, тормошҡа ҡараштары ла икенсе төрлө булып китә. Ә атай менән әсәй һәр саҡ ашыға, аҡса табалар, карьера яһайҙар, уларҙың мәңге ваҡыттары юҡ, ҡайһы саҡ эште, абруйлы белемдә, ҡыйбатлы әйберҙәр һатып алыуҙы мөһимерәк тип табалар. Ә өләсәйҙең, айырыуса ул хаҡлы ялда булһа, ейәндәре менән урамда йөрөргә лә, тәмлекәстәр бешереп һыйларға ла, әкиәттәр уҡырға ла, йылы ойоҡбаштар бәйләп кейҙерергә лә ваҡыты етерлек.

Өләсәйҙәр беҙҙең тиктормаҫ балаларға нимә теләһәләр, шуны ҡыланырға рөхсәт бирә. Диванда һикерһендәрме, ишеккә эленеп бәүелһендәрме, оларҙың һүҙен бүлдерһендәрме - бер нәмә лә тыймай. Кәнфитте лә күпме һыя, шул тиклем ашарға ярай, атай-әсәй кеүек, лайыҡлыһыңмы-түгелме, тип, бережү ҙә тикшереп тормай. Өләсәйҙең бөтә нәмәне "былай ғына" алырға була. Аңғармаҫтан сынаяҡ ярһаң да, фломастер менән обойҙарҙы буяп сыҡһаң да - бережү ҙә елкә төбөнә бирмәй.

Унан килеп, өләсәйгә әсәйгә әйтергә ярамаған серҙәреңде һөйләргә була. Ул һәтмай. Күпме һорау бирһәң дә, һуҡранмай, яуабын табып бирергә тырыша. Әсәй кеүек, "һин хәҙер ҙур, үҙең эшлә" тимәй, ярҙамға ашыға, эш боҙһаң, "үҙең ғәйепле" тип әрләмәй, йәлләп, башыңдан һыйпай. Тортбәлештәрҙе лә әсәй күберәк һатып ала, ә өләсәй үҙе бешерә, етмәһә, ейәненә ҡамыр йәйергә, он, вареньне менән болғанырға мөмкинлек бирә. Эх, ҡайһылай һәйбәт өләсәйең булыуы!

Өләсәйҙәр ейән-ейәнсәрҙәре өсөн барыһын да бирә. Йомарт күңел менән, һис һуҡранмай, иркәләтеп боҙормон тип ҡурҡмайынса ярата. Ни өсөн шулай, тип уйлайһығыҙмы? Минеңсә, уларҙың күңелендә балалары алдында ғәйеп тойғоһо йәшәй. Сөнки улар ҙа ҡасандыр йәш булған, бөтәһен дә аңлап етмәгән, тәрбиә эшендә ғәмһеҙлек күрһәтеп, хаталар ебәргән. Балаһының тамағы туҡ, өҫтө бөтөнмө - шул еткән, сентимент ҡайғыһы булмаған. Ә бына ейәндәр - бөтөнләй икенсе... Ҡатын-ҡыҙ өсөн тәүге бала - һуңғы уйынсыҡ, өләсәй өсөн тәүге ейән - һуңғы бала, тип юҡҡа әйтмәйҙәр бит. Ейәндәр тыуыуын өләсәйҙәр үҙенә күрә атай-әсәйролендә үҙҙәрен аҡлау мөмкинлеге итеп ҡарай, минеңсә.

Әсәйең балаларыңды нисек яратыуын ҡара ла аңла: ул һине лә шулай уҡ өҙөлөп ярата. Элек тә ятаҡан ул, тик был турала әйтергә генә өлгөрмәгән. Ул ейәненә бәләкәй генә, һаман да һөйөүгә һәм наҙға мохтаж Һин тип ҡарай. Тик был турала бережүгә лә өндәшмә: әйҙә, сабыйҙар өләсәләре тик уларҙы ярата тип уйлаһын. Бер ваҡыт үҙең дә өләсәй булырһың һәм ошо ҡыҙ-малайҙарға биреп еткермәгән йөрәк йылыңды ейәндәреңә күсерерһең... Иң мөһиме, балаларыбыҙҙың өләсәйҙәре, үҙебеҙҙең әсәйҙәребеҙ һау булһын.

**Рәхимә МУСИНА.**
**Әбйәлил районы.**

ИЛ-ЙОРТ ХӘБӘРЕ

# ИКМӘК БЕШЕРӘЙЕК...

## ҡомалаҡ әсеткеһенән

**Мәҙәниәт йылында халҡыбыҙҙың ғөрөф-ғәҙәттәрен, шөғөлдәребеҙҙе йәшәү рәүешенә әйләндерәйек, тип, ауылыбыҙҙа күптән түгел ҡомалаҡ әсеткеһенән бешерелгән икмәк байрамы уҙғарҙыҡ.**

"Атайсал" клубы, "Ағинәйҙәр ҡоро" ағзалары, китапханасылар һәм мәктәп коллективы ҡатнашлығында үткән был сара халыҡ араһында ҙур ҡыҙыҡһыныу уятты. Ярат, Ғүмәр, Йәрмөхәмәт ауылдарынан 19 хужабикә ҡомалаҡ әсеткеһенән икмәк бешереп алып килде, махсус баһалама ағзалары икмәкте еңеллеге, тәме буйынса баһаланы. Түңәрәк өҫтәл артында ҡомалаҡ әсеткеһенең файҙаһы тураһында әңгәмә уҙғарҙыҡ, олораҡ быуын көлдә бешкән сөсө икмәк, һуғыш йылы балалары балтырған ашы тураһындағы хәтирәләре менән уртаҡлашты.

Ҡомалаҡ әсеткеһе өсөн ҡомалаҡты август айында ҡырау төшмәҫ элек йыйып, ҡояш төшмәгән еләҫ урында киптерергә кәрәк. Уның тубырсыҡтарын тиреп алаһың һәм сепрәк тоҡсайҙа һаҡлайһың. Әсетке яһау өсөн 3 ус ҡомалаҡты һыуға һалып, 10-15 минут ҡайнатаһың. Алдан он иләп, уны һауытҡа һалып ҡуяһың. Ҡомалаҡ ҡайнаған һыуҙы иләк аша һеҙеп, ошо ондоң өҫтөнә ҡояһың. Төйөндәр ҡалмаҫлыҡ итеп болғатаһың, килеп сыҡҡан тигеҙ генә масса һыуынғас, 2-3 ҡалаҡ әсетке һалып, төрөп, йылы урынға ултыртып ҡуяһың. 1 тәүлек йылы урында тотҡандан һуң, банкаға йәки кәстрүлгә һалып, өй температураһында тағы бер тәүлек тотһаң, яҡшыраҡ була. Элек һыуытҡыс булмаған саҡта әсәйҙәр әсеткегә саҡ ҡына тоҙ һалып һаҡлай ине.

**Гүзәл МОНАСИПОВА.**
**Баймаҡ районы Ярат ауылы.**

ТАРИХИ ХӘҠИҠӘТ

# БАШҠОРТ АТЛЫЛАРЫНАН...

## тарихтарға һыймаҫ дан ҡалған

Мөхтәрәм яҡташыбыҙ генерал Шайморатовтың алдан күрә белеүсәнлегенә, еңеүгә сикһеҙ ышанысына таң ҡалырлыҡ. Был байраҡ менән дивизия бик күп бәрелештәрҙә булды һәм бөтәһендә лә еңеүгә өлгәште. Байраҡ Берлинды яулауҙа ҡатнашып, Эльбағаса барып етте. Бөйөк Еңеүҙән һуң илгә әйләнеп ҡайтты. Был көндәрҙә лә ул туҙған хәлендә Рәсәй Ҡоралды Көстәре үҙәк музейы фондында ҡәҙерләп һаҡлана. Уның күсермәһе Республика Хәрби дан музейына ҡайтарылды. Был турала тәфсирләп яҙыуымдың сәбәбе: тарихты белмәгән әҙәмдәр уҫал ниәттән дивизия байрағына бәйле уйҙырмалар яҙып, матбуғатта баҫтырыуҙы дауам итә.

...1942 йылдың 11-30 апрелендә дивизия тимер юл эшелондарына тейәлеп, юлға сыға. 1 майға иһә ул тейешле урынға барып етә. Дәүләт Оборона комитеты ҡарарына ярашлы, илдә 20 дивизия ойошторолорға тейеш, тигәйнек. Бында 97-се һәм 98-се төркмән дивизиялары, 90-сы, 100-сө, 102-се, 103-сө - үзбәк, 104-се - тажик, 96-сы, 105-се, 106-сы - ҡаҙаҡ, 110-сы, 111-се - ҡалмыҡ, 114-се - чечен-ингуш, 115-се - ҡабарҙы-балҡар атлы дивизиялары ойоштороу күҙҙә тотола ине. Күренекле тарихсы М.Ә.Бикмәев яҙмаһынан күренеүенсә, барлыҡ союздаш һәм автономиялы республикалар ҙа үҙәктән ҡуйылған бурысты үтәп сыға алмай. 1942 йылда беренсе булып тулы составта фронтҡа 110-сы ҡалмыҡ, 115-се ҡабарҙы-балҡар, 112-се башҡорт атлы дивизиялары һәм 225-се чечен-ингуш полкы китә. Башҡорт халҡының, республика етәкселегенең был саманан тыш ауыр, ҡатмарлы һәм үтә яуаплы бурысты үтәп сыға алыуы ул ваҡыт өсөн оло әһәмиәткә эйә ваҡиға була.

1942 йылдың 1 июнендә Брянск фронтына барып эләккән дивизия частары ул ваҡытта Курск өлкәһенә ҡараған (әлеге Липецк) Раздолье ауылы эргәһендә урынлаша. Фронт яҡында. Шайморатов дивизияһы 38-се армияға ҡараған 8-се кавалерия корпусында. Ашығыс рәүештә оборона һыҙығы төҙөлә. Хәрби бурыс нимәлә? Немец дивизиялары беҙҙекеләрҙе тапап үтеп, Воронеж ҡалаһына йүнәлергә ниәт тота. Баш командование был һыҙыҡта таштай тороп, дошмандың алға барыу юлын тотҡарларға бойора.

Аҙ һанлы атлыларҙың немецтарҙың ҡеүәтле һөжүме аҫтында ла уңышҡа өлгәшә алыуы тураһында Үҙәк органдарҙа мәғлүм була. "Красная Звезда" гәзите 8 июлдә (1942), "Хәҙер алғы пландарҙа аяуһыҙ һуғыштар бара. Был һуғыштарҙа танк көстәренән ҡала кавалерия частары ҡатнаша. Улар немец пехотаһына һөҙөмтәле һөжүм итә. Кавалеристар танкка ҡаршы ла ҡыйыу ташлана. Немецтарҙың бер нисә танкыһы һәм батальон пехотаһы юҡ ителде. Башҡорт кавалеристары Шайморатов иптәш командалығында немец пехотаһына көслө һөжүм ойоштора", тип яҙа.

Был көндәрҙәге аяуһыҙ бәрелеш Константин Симонов яҙмаларында ла сағылдырыла. "Красная Звезда" гәзитенең 1942 йылғы 31 июль һанындағы "В башкирской дивизии" исемле мәҡәләһендә ул беҙҙең ирегеттәрҙең батырлығын һүрәтләй: "Боронғо батырҙар әкиәтен тоҫмаллаған был һуғыш шулай тамамланды: майор Нафиҡов үлер алдынан да туҡтамай һуғышты. Ә уның һуғышсан дуҫы майор Таһир Күсимов икенсе төндө үҙе өсөн дә, дуҫы өсөн дә һуғышты. Яу яланын дошман мәйеттәре ҡаплағайны..."

...112-се дивизия 1942 йылдың 9 октябрендә корпус составында 550 километрлы маршта булып, Урта Дондағы Слащевская ауылы тирәһендә туплана. Сталинград һуғышы көндәрендә тимер юл буйындағы немец ғәскәрҙәренә емергес һөжүм итеүҙә ҡатнаша, күп юғалтыуҙарға дусар ителә. 1942 йылдың 10 ноябрендә генерал-майор званиеһы алған Шайморатов иң оҫта, булдыҡлы командирҙарҙың береһе булып танылa. Танылған журналист һәм яҙыусы Илья Эренбург Сталинград һуғышы барған көндәрҙә дивизияла булып, "Башкиры" тигән эссе яҙып баҫтыра. Фаразлауымса, уны "Красная Звезда" һәм "Правда" гәзиттәрендә генә түгел, сит ил матбуғат баҫмаларында ла баҫып сығарған булырға тейештәр.

8-се кавалерия корпусы 1943 йылдың февралендә Ворошиловград өлкәһендә дошман тылында тәрән рейдта була. Ул көндәрҙә 3-сө армия (генерал Д.Д. Лелюшенко) Ворошиловград ҡалаһын азат итеү һуғыштарын тиҙ арала, 14 февралдә, тамамлай. Был ваҡиғаны данлап, Мәскәүҙә салют була. Ә тимер юлдарҙа вермахт эшелондарын ҡолатҡан башҡорт атлылары дивизияһына "гвардия" исеме бирелә. Ошо көндән башлана ла инде 16-сы гвардия кавалерия дивизияһы тарихы.

* * *

...Был юлы дошмандың оборона һыҙығын өҙөүҙе танк һәм механизацияланған корпустар башҡарырға тейеш була. Ләкин улар был һыҙыҡҡа килеп етә алмай ҡала. Оборона һыҙығын үтеү Шайморатов дивизияһына йөкмәтелә. Атлы ғәскәр фашист дивизиялары ҡамауында. Көн һайын тиерлек һауа һөжүме. Тыл хеҙмәте булмағанлыҡтан, аҙыҡ-түлек юҡ, аттар ҡаралты башындағы һаламды кимерергә мәжбүр. Снарядтар һанаулы, патрондар бөтөргә тора. Көньяҡ-көнбайыш фронт, "Көтөгөҙ, ярҙам киләсәк", тип вәғәҙә бирә, ләкин ярҙам юҡ. Корпус командиры генерал Борисов ғәскәрҙе үҙ ҡулында тота алмай. Бөтә көс Шайморатовҡа төшә. Шайморатовтың талап итеүе буйынса был көсөргәнешле хәл хәрби совет ултырышына ҡуйыла. Уны Шайморатов алып бара. Хәрби совет ҡамауҙан сығыуҙы Шайморатовҡа тапшыра. Бер кис эсендә эшләнгән хәрби планға ярашлы, атлы ғәскәр 19 февралгә ҡаршы төндә бер аҙнанан артыҡ биләп торған Чернухинонан сығып китә. Немецтар, ниһайәт, һемәйеп ҡала. Атлылар таң атыуға арыу ер үткән булалар.

23 февраль иртәһендә генерал Борисов ғәскәрҙе алға алып барыуҙы ашыҡтыра һәм күрәләтә дошман тоҙағына баш тығырға мәжбүр итә. Ҡыҫҡаһы, Шайморатов бойороҡто үтәй, әммә ғәскәрҙе немецтарға туранан-тура барыуҙан һаҡлап ҡала. Был уның тағы бер батырлыҡ дәлиле.

Күп кеше ҡырыла. Һуңынан "хәбәрһеҙ юғалдылар" исемлегенә яҙыла. Шулай уҡ Шайморатов та ошо исемлеккә эләгә. 1943 йылдың көҙөнән башлап атлылар Украинаны, Белоруссияны азат итеү һуғыштарын уңышлы алып бара. Варшава, Берлинды алыуҙа ҡатнаша. 1945 йылдың 7 майында Эльба йылғаһы ярына етеп, ситкә ҡасырға йыйынған немец хәрбиҙәренең юлын өҙөп тора. 16-сы атлылар дивизияһының почетлы Чернигов исеменә Ленин, Ҡыҙыл Байраҡ, 2-се дәрәжә Суворов һәм 2-се дәрәжә Кутузов ордендары өҫтәлә, уның сафтарында 78 Советтар Союзы Геройы һәм 5 Дан орденының тулы кавалеры үҫеп сыға. Яугирҙар үҙҙәрен, "беҙ шайморатовсылар", тип ғорурланғанда, дивизияға Шайморатовтан һуң килгәндәр ҙә ҡушыла тора.

Дивизия сафтарында иң башта 5,5 мең кеше була. Яу яланында һәләк булғандарҙы алыштырыу, өҫтәмә көс туплау Туймазылағы 9-сы запас кавалерия полкында әҙерлек үткән яҡташтарыбыҙ иҫәбенә атҡарыла. Дивизия ветерандары мәғлүмәттәренә ҡарағанда, дивизияға Башҡортостандан ғына ла 15 мең самаһы кеше өҫтәп саҡырыла. Унан тыш та дивизияға ҡушылыусылар була. Әйтәйек, Сталинград һуғышы алдынан төркмән милләтенән булған күпмеләр һалдат дивизия сафына баҫа. Белая Калитва ҡалаһын азат итер алдынан дошман тоҙағын емереү бурысын үтәгәндә 30 кешенән ойошторолған удар төркөмдә 6 милләт вәкиле ҡатнаша. Шулар араһынан төркмән милләтле А. Атаев Советтар Союзы Геройы исеменә лайыҡ була (үлгәндән һуң). Дивизияны төрлө милләт кешеләре тулыландырғас, саф башҡорт телендә нәшер ителгән "Ҡыҙыл атлылар" гәзите сығыуҙан туҡтай.

**Фәрит ВАХИТОВ.**

**(Дауамы. Башы 9-сы һанда).**

БАШҠОРТ ҠАМУСЫ

*Сергей РУДЕНКО*

# БАШҠОРТТАР

## Кейем-һалым һәм биҙәүестәр

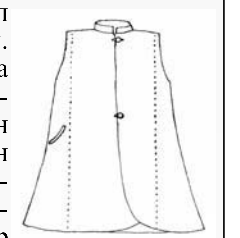
Башҡорттар ҡайһы берҙә еләң урынына бишмәт кейә. Ул оҙон, биле ныҡ итеп ҡыҫып тора һәм төймәләргә ҡаптырыла. Бишмәтте һәр ерҙә лә кейәләр, бары тик таулы урындарҙа ғына еләңгә өҫтөнлөк бирәләр. Ҡайһы берҙә бишмәт эслек ҡуйып ҡына түгел, ә мамыҡ эслек ҡуйып тегелгән.

Бик һирәк кенә йәш ҡатындар оҙон еңле кәзәки кейә. Ул бишмәткә оҡшаған, әммә ҡыҫҡараҡ һәм тарыраҡ.

Төньяҡ-көнбайыш башҡорттарҙа сыба кейәләр. Ирҙәр сыбаһынан ул бары тик төҫө менән (ҡара һыҙатлы ҡыҙыл йәки аҡ һыҙатлы зәңгәр) айырылып тора. Ул төрлө эштәр башҡарғанда бишмәт өҫтөнән кейелә.

Ҡайһы бер авторҙарҙың, башҡорт ҡатын-ҡыҙҙары бер урында ла еңһеҙ кейем кеймәгән, тигәнен инҡар итеп, был костюм күп райондарҙа осрай. Хәйер, Көньяҡ Урал тауҙарында һәм бигерәк тә уның көнсығыш битләүендә, уның эргәһендәге урман-ялан ерендә ҡатын-ҡыҙҙар камзулды бик һирәк кейгән, ә ҡайһы бер ауылдарҙа ул бөтөнләй булмаған. Ҡайһы бер урындарҙа камзулды бары ҡарт ҡарсыҡтар ғына кейгән.

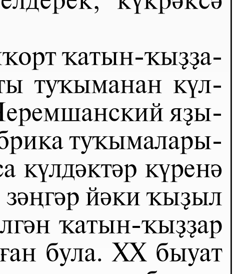
Камзулдың тән өлөшө ҡыҫып тороп, итәк яғына ул киңәйеп китә. Ҡатын-ҡыҙҙар камзулы оҙон булырға тейеш булһа ла, ул бер ваҡытта ла тубыҡтан түбән төшмәгән. Ике төймәгә эленгән: төймәләрҙең береһе ҡыҫҡа ултырма яға тирәһендә, икенсеһе бил тәңгәлендә булған. Йышыраҡ һул яҡҡа ҡапланған, ә уң яҡ ҡабырғаға ҙур булмаған ҡыя кеҫә ҡуйылған (һүрәт). Камзул йышыраҡ ҡара әҙрәс туҡыманан тегелгән, байҙар иһә бәрхәттән һәм һәр саҡ эслек менән тектергән. Яға тирәһе һәм итәге бик йыш ҡайылған, мәрйен, ваҡ көмөш тәңкәләр менән биҙәлгән.



Эске кейемдән башҡорт ҡатын-ҡыҙҙары күлдәк һәм түшелдерек, күкрәксә кейгән.

Ирҙәр кеүек үк, башҡорт ҡатын-ҡыҙҙары XVIII быуатта ҡаты туҡыманан күлдәктәр кейгән. В. М. Черемшанский яҙыуынса, ул ваҡытҡа фабрика туҡымаларынан тегелгән бәз, ситса күлдәктәр күренә башлауға ҡарамаҫтан, зәңгәр йәки ҡыҙыл сыбар киндерҙән тегелгән ҡатын-ҡыҙҙар күлдәктәре киң таралған була. XX быуат башында инде киндер күлдәктәр бөтөнләй кейелмәй.

Беселеше һәм биҙәлеше буйынса ҡатын-ҡыҙҙар күлдәген бер нисә төргә айырырға мөмкин. Ябай һәм боронғоса беселеше буйынса Урал арьяғы оло йәштәге башҡорт ҡатын-ҡыҙҙарының күлдәге айырылып тора. Был туника рәүешендәге күлдәктәр тотош туҡыманан, ҡулбашында йөйһөҙ итеп тегелә; ҡабырғанан, киң һәм тура ендән түбәнерәк тотош ҡыйыҡ тегелә, ә ҡултыҡ аҫтына кештәк ҡуйыла. Күкрәгендә оҙон уйым уйыла һәм уға бер нисә рәт ярым ебәк таҫмалар дуғаландырып тегелә; ҡайһы берҙә инде аҫҡы яғына бер нисә көмөш тәңкә тегелә (һүрәт).



*✓ Ғашиҡлыҡ, бер-береңде күреп туя алмаған сағыу тойғолар мәңгелек түгел. Улар үткәс, күңелдә ризаһыҙлыҡ тыуа һәм яртыңдың етешһеҙлектәре, кәмселектәре күренә башлай.*



# ТОРМОШ

## оҫта капитанға ярҙамсы

**"Никахтар күктә ярала", тиһәләр ҙә, аҙаҡ никахлашыусыларға барыбер ергә төшөргә, ерҙәге тормошҡа, ҡанундарға, йолаларға яраҡлашырға тура килә. Һәр ғаилә үҙенсә бәхетле һәм үҙенсә бәхетһеҙ. Шуға ла "Ғаилә" тигән донъяның серҙәре лә, ҡиммәттәре лә төрлө һәм сикһеҙ, том-том китаптарға ла һыймалы түгел. Республика райондарында булдырылған "Ағинәйҙәр ҡор"ҙары рәйестәре - Белорет районынан Зилә АБЗАЛОВА, Баймаҡ районынан Хөрмә БИКТИМЕРОВА, Йылайыр районынан Зөлфирә ҠАҘАҠБАЕВА менән ғаилә ҡиммәттәре, серҙәре тураһында әңгәмә ҡорҙоҡ.**

**Өсөгөҙҙө лә бынамын тигән әсәйҙәр, бынамын тигән ир ҡатындары, бынамын тигән гүзәл заттар итеп беләбеҙ. Ғаилә ҡиммәттәре ниндәй яҙылған һәм яҙылмаған ҡанундарға таяна икәнлеген һеҙҙән дә яҡшыраҡ белгән кешене ҡайҙан тапмаҡ кәрәк!**

**Зилә Абзалова:** Ғаиләне, ғәҙәттә, дәүләт ҡоролошо менән сағыштырабыҙ. Тимәк, ғаиләне ғаилә иткән нигеҙҙәр ҙә дәүләттеке кеүек була инде, йәғни ул төрлө яҡлап үҫешһен өсөн тыныслыҡ, бер-береңде ихтирам итеү, иҡтисади һәм рухи яҡтан шарттар булдырыу кеүек яҙылмаған ҡанундар урынлаштырылырға тейеш. Ошо өс таяуҙың береһе булмаһа йәки аҡһаһа ла, ғаилә ҡиммәттәре яйлап юҡҡа сығалыр. Мәҫәлән, хәлле генә йәшәгән ғаилә эсендә ире ҡатынын һанға һуҡмаһа, балалары ошо хәлде күреп үҫеп, үҙҙәренең тормош иптәшен кешегә һанамаһа, был ғаиләнең ғаилә булараҡ төп ҡиммәте юҡҡа сыға. Берҙән, ғаиләлә ҡатынды, әсәне хөрмәт итмәүҙән дә ҙурыраҡ гонаһ юҡ. Икенсенән, ошондай ғаиләлә тәрбиә алған балалар артабан да был зарарлы ғәҙәттәрҙән арына алмай, уны үҙ тоҡомона тапшырасаҡ. Ғаилә иҡтисадын да юҡҡа телгә алманым, ни өсөн тигәндә, бигерәк тә хәҙерге йәш ғаиләләрҙең күбеһе нәҡ иҡтисади көрсөккә килеп терәлеү менән айырылышыу яғын ҡарай. Элгәре аҡса табыу, ғаиләне аҫрау күбеһенсә ирҙәр иңендә булһа, бөгөн ҡатын-ҡыҙҙарҙың да яуаплылыҡты үҙ елкәһенә алыуы күҙәтелә. Әммә ҡатын-ҡыҙҙарҙың ғаиләһен байытыуҙы хәстәрләүе күп осраҡта ғаилә ҡиммәттәрен һаҡлауға ҡаршы эшләй.

Һәр яңы ҡоролған ғаилә мөхәббәттән баш ала, әммә йылдар үткән һайын унең сифаты үҙгәрә. Әгәр ҙә йәш кәләш ҡатын ҡорона ингәнсе рухи яҡтан туҡтауһыҙ үҫешһә, балаларын да ошо рухиәткә йәлеп итһә, был ғаилә күп көрсөктәрҙе еңеп сығасаҡ. Ире рух йәһәтенән әҙергә-бәҙер булып йәшәһә лә, эшенә мөкиббән китеп, ғаиләһен онотоп ебәрһә лә, уларға эйәрәсәк. Әгәр ир кеше үҙе өҫтөндә эшләп, балаларының киләсәген ҡайғыртып, алға китһә, ҡатыны кимәл яғынан артта ҡалған осраҡта, ғаилә тарҡала. Тимәк, һәр ҡатын-ҡыҙ, һәр ир-егет быны аңларға һәм мөхәббәт ялҡынының мәңгелек булмауын күҙаллап, ул ялҡынға ҡуҙ өҫтәп торорға, үҙен төрлө яҡлап үҫтерергә тейеш.

**Хөрмә Биктимерова:** Ғаилә ҡиммәттәре нимә ул, тигән һорауға мин "Урал батыр" эпосынан бер өҙөк менән яуап бирер инем:

*Олоно оло итегеҙ*
*Кәңәш алып йөрөгөҙ.*
*Кесене кесе итегеҙ*
*Кәңәш биреп йөрөгөҙ.*
*Яҡшылыҡ булһын атығыҙ,*
*Кеше булһын затығыҙ.*

Ошо юлдарҙа һалынған күркәм сифаттар - илһөйәрлек, кешелеклелек, кеселекле, иманлы, ярҙамсыл, оло йөрәкле булыу, тормошҡа, тирә-яҡҡа яратып бағыу, бер-береңә һәм башҡаларға ихтирамлы булыу, шулай уҡ тормошта оптимист булып, ғаилә усағын дөрләтеп яндырыу, һәр эшкә яҡшылыҡ менән яуап биреү, үҙ-ара матур мөнәсәбәттәрҙе һаҡлап алып ҡалыу - шул инде ғаилә ҡиммәттәре.

**Зөлфирә Ҡаҙаҡбаева:** Ғаилә ҡороу - тормошта иң ауыр һәм иң яуаплы аҙымдарҙың береһе, сөнки барлыҡ киләсәк тормошоң ошо аҙымыңдың дөрөҫ йәки дөрөҫ булмауына бәйле. Күп ғаиләләрҙең барлыҡҡа килеп, оҙаҡ та тормай тарҡалыуы ошо яуаплы аҙымға яуапһыҙ ҡарау һөҙөмтәһелер, моғайын. Өйләнешкәнсе йәштәр буласаҡ яртыһының яҡшы яҡтарын ғына түгел, етешһеҙлектәрен дә белһә, бергә йәшәп китеүе ауыр булмаясаҡ. Әлбиттә, ғаиләнең нигеҙендә һөйөү ятырға тейеш, әммә һөйөүҙән тыш, бер-береңә ихтирам, уртаҡ ҡыҙыҡһыныуҙар юҡ икән, бергә тормош көтөү ҙә ҡыҙыҡлы булмаҫ. Ғашиҡлыҡ, бер-береңде күреп туя алмаған сағыу тойғолар мәңгелек түгел. Улар үткәс, күңелдә ризаһыҙлыҡ тыуа һәм яртыңдың етешһеҙлектәре, кәмселектәре күренә башлай. Тап шул саҡта бер-береңде аңларға тырышыу, тик уның ғына түгел, үҙеңдең дә етешһеҙлектәрең барлығын иҫтә тотоп, уныҡын ҡабул итеү мөһим.

Таныштарымдың да, үҙемдең дә шәхси тәжрибәмдән сығып, ғаилә ҡороуҙың иң ауыр һәм яуаплы осоро - ул тәүге биш йыл, тип әйтер инем. Беҙҙең дә тәүге йәшәгән йылдарыбыҙ гел ҡояшлы көндәрҙән генә торманы. Аңлаша алмаған, үпкәләшкән, үҙ һүҙеңде һүҙ итергә, еңергә тырышҡан саҡтар булғыланы. Мин үҙем ҡатын-ҡыҙ затынан булараҡ, үтә сабырһыҙмын, тиҙ генә үпкәләп барам, ҡабынып китәм. Шул саҡта тормош юлдашымдың миңә ҡаршы әйтмәй, тыйылып, йәиһә уйын-көлкөгә бороп ебәреүе арҡаһында байтаҡ низағтар тамырынан ҡорой килә. Уйындағын, бигерәк тә үпкәләрҙе шунда уҡ әйтеп, аңлашып ҡуйыу кәрәклеген йәшәй-йәшәй аңлайһың. Әйтмәй, эстән үпкәләп, әрнеп йөрөп, ул ҙурая, үҫә, ҡабара һәм ябай үпкәнән оло бер ауырыуға, бәләгә әйләнеүе мөмкин. Шуны аңлау, күп кенә хата аҙымдарҙан, яңылышыуҙарҙан араланы. Әгәр ошо биш йылда йәш ғаилә түҙемлек күрһәтеп, айырылышмай икән, артабан улар бергә ҡалыр.

Кинофильмдарҙағы "баллы айҙар" - ул бер ҙә баллы ай түгел, ул йәштәрҙең бер-береһен һынау, күнегеү, үҙең өсөн ят ғәҙәттәргә, ят ҡылыҡтарға өйрәнеү осоро ул. Аҙаҡ инде яртыңды идеаль кеше тип түгел, нисек бар, шулай ҡабул итәһең, уны ниндәйҙер икенсе ғаилә ағзаһы итеп түгел, ә үҙеңдеке, ҡан туғаның һымаҡ күрәһең. Үҙең әрләһәң дә, кешенән һүҙ әйттермәйһең, үҙең яманлаһаң да, ситтәрҙән ҡыйыш һүҙ ишеткең килмәй. Быны ике йөҙлөлөк тип ҡабул итергә ярамай, был - күңелдәрҙең берлеге, туғанлыҡ хистәренең сағылышы.

**"Үтә ҡыҙыл тиҙ уңа", тигәндәй, йәшәй-йәшәй мөхәббәт тә "туҙһа", хистәр һүрелһә, хәтер ҡалыуҙар йышая башлаһа һәм улай ғына ла түгел, хатта ҡул күтәреү, бер-береңә алама, әшәке һүҙҙәр әйтеү осраҡтары ғәҙәтигә әйләнеп киткәндә, балалар хаҡына, тип, бер ҡыйыҡ аҫтында йәшәүҙе дауам итергәме, нисек уйлайһығыҙ?**

**Зилә Абзалова:** Һөйөшөп ҡауышып, унан ары "ҡатын минеке, уның менән нимә эшләһәм дә була", тигән мәғәнәһеҙ инаныуға ышанып, ҡатынына ҡул күтәргән, хатта туҡмап үлтереүгә барып еткән осраҡтар ҙа бар. Күп ҡатындарҙың, әсәләрҙең иң ҙур хатаһы - иренең ҡасан да булһа үҙгәреүен көтөү. Бала хаҡына тиҙерәк холоҡһоҙ ирҙән айырылырға кәрәк, ә киреһенсә түгел. Был хәҡиҡәтте һуңлап аңлау - енәйәткә тиң, сөнки бала нимә күреп үҫә, шуны ҡабатлаясаҡ. Яңыраҡ "Бәйләнеш" селтәрендә беҙҙең яҡ ауылдарҙың береһенән көн-төн туҡмаған иренән һигеҙ балаһы менән ҡалаға сығып киткән һәм тырышлығы, эшһөйәрлеге менән дүрт бүлмәле фатир алып, балаларын кеше итеп үҫтереүсе әсә хаҡында һөйләгәйнем. Ҡышҡы сатнама һыуыҡта резина итектә ҡала урамы һепереп, ҡустыларының йортон таба алмай аҙашып йөрөүҙәре, һигеҙ баланы ас итмәйем тип тырышыуҙары хаҡындағы мәҡәләмде күҙ йәштәре аша яҙғаным хәтерҙә. Ауыл ҡатынының бер түгел, һигеҙ балаһының алдағы яҙмышын күҙаллап, уларҙың киләсәген хәстәрләп, үҙенең балаларына ни ҡәҙәр кәрәклеген тойоп, кеше көсө етмәҫтәй аҙымға барыуына һәйкәл ҡуйырлыҡ, тип яҙғайным. Ул замандағы юлһыҙлыҡты, башҡорт ауылында йәшәгән ҡатындарҙың телһеҙлеген, ҡыйыуһыҙлығын иҫәпкә алһаң, был хәл, ысынлап та, батырлыҡҡа тиң.

**Хөрмә Биктимерова:** Балалар хаҡына тип түҙергә кәрәктер инде, әгәр ҙә ир кеше балаларҙы ятһа һәм уларға ярҙам итһә. Ире эскеләгән, йә эскегә һабышҡан ҡатындың хәле, әлбиттә, аяныс, ундай ҡатындар үҙҙәрен ерҙең сигендә торған кеүек хис итә, аҫта - упҡын, алда - билдәһеҙлек, өмөтһөҙлөк, таяныс юҡ, күңеле лә китек. Тәүге ваҡытта, минеңсә, ирҙе дөрөҫ юлға баҫтырыр өсөн көрәшеп ҡарарға кәрәктер ул, дауаларға, туғандарҙы ярҙамға, кәңәшкә саҡырырға, балалар хаҡына йәшәп ҡарарға. Әммә түҙеп торорлоҡ булмаған сиккә етһә, тормош иптәшең кешелек сифатын юғалтһа, ғүмереңде бушҡа сарыф итмәй, айырылышырға кәрәктер. М.Кәрим әйткән бит әле, "Айырылышыу - ярты әжәл, әжәл менән шаярмағыҙ", тип. Шуға күрә, айырылышыу - һуңғы нөктә, уның менән бергә балаларҙың етемлеге һәм тормошҡа аяҡ баҫҡанда ҡыйыуһыҙлыҡтары, матди етешһеҙлек һәм күңел бушлығы, яңғыҙлыҡ - шул турала ла оноторға ярамай.

**Зөлфирә Ҡаҙаҡбаева:** Ғаилә булғас, әрләшеүҙәр, бәхәстәр булыр, һауыт-һаба ла шылтырар, тик уларҙы ҙурға ебәрмәй, ябайлаштырып ҡабул итергә һәм үткәреп ебәрә белергә өйрәнергә тура килер. Үҙ яртыңа юл бирә белеү ҙә ҙур һөнәр. "Мин хаҡлы, мин еңәм!", тип талашаһың икән, әлбиттә, ғауға сығыуын, хатта ҡул күтәрешеүгә тиклем барып етеүен көтөргә була. Ҡайһы ваҡыт телеңде тешләү ҙә килешә, "Әйткәнең көмөш булһа, өндәшмәгәнең - алтын", тиҙәр түгелме һуң? Әгәр кәмһетеүҙәр, ҡыйырһытыуҙар, ҡул күтәреү өҫтөнлөк ала башлаһа, бала хаҡы өсөн генә ирең менән бергә йәшәү мәғәнәһеҙлек тип уйлайым. Бер ҡул күтәргән кеше икенсегә лә, өсөнсөгә лә туҡмаясаҡ. Шуға күрә балаларҙың психикаһын ҡаҡшатҡансы, ирһеҙ, әммә тауышһыҙ-талашһыҙ айырым йәшәүең артыҡ.

**"Ирҙе ир иткән дә, ер иткән дә - ҡатын" тигән мәҡәл, "Ашлыҡ уңһа - ерҙән, ҡатын уңһа - ирҙән" тигән халыҡ һынамышы тураһында ниндәй фекер йөрөтөргә мөмкин?**

**Зилә Абзалова:** Ғөмүмән, халыҡ мәҡәлдәре юҡтан барлыҡҡа килмәгән. Халҡыбыҙҙың ғаилә ҡиммәттәренә иғтибарлы булыуы береһенән-береһе аҡыллы, тапҡыр, мәргән мәҡәлдәрҙә ярылып ята. Был мәҡәлдәр бер-береһенә бер нисек тә ҡаршы килмәй. Әлегәсә бер кем дә булдыҡһыҙ ирҙәр һәм ялҡау ҡатындар нисбәте тураһында статистик мәғлүмәт алып бармаған. Тимәк, беҙ үҙебеҙҙе уратып алған таныштарҙан, дуҫтарҙан, күршеләрҙән, туғандарҙан сығып ҡына ошо мәҡәлдәрҙе йә инҡар итә, йә иҫбат итә алабыҙ. Ә улар араһында (бер нисә быуынды күҙәткәндә лә) ялҡау, талашырға яратҡан, барҙы юҡ иткән ҡатындары арҡаһында йонсоп йәшәгән ғаиләләр ҙә бар. Шул уҡ ваҡытта тормош көтөү алдында баҙап ҡалған, ғаилә дәүләтенең бөтә ҡоролошон, ундағы барса-барса мәсьәләләрҙе хәл итеүҙе ҡатыны иңенә һалған ирҙәр ҙә юҡ түгел.

**Хөрмә Биктимерова:** "Ирҙе ир иткән дә, ер иткән дә - ҡатын" тигән мәҡәлде хәҙер ғаилә ҡиммәттәренең береһе тип ҡарау ғәҙәткә инеп бара. Был һәр осраҡ өсөн дә ғәҙел тип әйтеп булмайҙыр ул. Аллаға шөкөр, әле лә баҫҡан ерҙә ут сәсрәтерлек, ҡорос сыңын сыңлатырлыҡ, ғәйрәтле, ҡеүәтле, баһадир, дыуамал ир-егеттәребеҙ бик күп. Улар һәр ваҡыт ғаиләһен

***Һәр яңы ҡоролған ғаилә мөхәббәттән баш ала, әммә йылдар үткән һайын унең сифаты үҙгәрә. Әгәр ҙә йәш кәләш ҡатын ҡорона ингәнсе рухи яҡтан туҡтауһыҙ үҫешһә, балаларын да ошо рухиәткә йәлеп итһә, был ғаилә күп көрсөктәрҙе еңеп сығасаҡ. Ире рух йәһәтенән әҙергә-бәҙер булып йәшәһә лә, эшенә мөкиббән китеп, ғаиләһен онотоп ебәрһә лә, уларға эйәрәсәк. Әгәр ир кеше үҙе өҫтөндә эшләп, балаларының киләсәген ҡайғыртып, алға китһә, ҡатыны кимәл яғынан артта ҡалған осраҡта, ғаилә тарҡала. Тимәк, һәр ҡатын-ҡыҙ, һәр ир-егет быны аңларға һәм мөхәббәт ялҡынының мәңгелек булмауын күҙаллап, ул ялҡынға ҡуҙ өҫтәп торорға, үҙен төрлө яҡлап үҫтерергә тейеш.***

✓ ***Ирҙең ысын мәғәнәһендә ир булыуында - ҡатын кешенең, ҡатындың бәхетле булыуында - ирҙең ролен инҡар итеп булмай. Шуға ла Хоҙай Тәғәлә уларҙы бер бөтөн итеп яралтҡандыр ҙа.***

матди яҡтан тәьмин итеп, рухи, аҡыл, аң кимәлендә лә үҫтереп, тормошта ныҡ аҙымдар менән алға атлай. Ҡатын-ҡыҙ уларҙы хуплап, маҡтап, ҡеүәтләп кенә торһа, ул ир-егеттәр тағы ла күркәмерәк булыр, юғарыраҡ үрҙәр яулар.

**Зөлфирә Ҡаҙаҡбаева:** Халыҡ аҡылына, зирәклегенә хайран ҡалырлыҡ булһа ла, мәҡәлгә ҡарап ҡына йәшәп булмай, һәр осраҡ, һәр ғаилә үҙ ҡанундары, йолалары менән үҙе бер донъя. Ирҙең ысын мәғәнәһендә ир булыуында - ҡатын кешенең, ҡатындың бәхетле булыуында - ирҙең ролен инҡар итеп булмай. Шуға ла Хоҙай Тәғәлә уларҙы бер бөтөн итеп яралтҡандыр ҙа. Һәр кеше, һәр ғаилә үҙе яҙмышын үҙе яҙа, рухи ҡәлғәһен үҙе төҙөй. Вәғәҙә биреп өйләнешкән парҙарға кеше һүҙенә ҡарамай, ваҡлыҡларҙан өҫтөн булып, әҙәмсә йәшәргә тырышырға кәрәк. Ғаиләне тарҡатыуы еңел, ә яңыны ҡороу, һәйбәт пар табыу икеләтә яуаплы, сөнки иргә - ҡатын, ҡатынға ир табылһа ла, балаларға үҙенекенән артыҡ атаәсәне табып булмаясаҡ. Сабырлыҡ һәм тағы бер тапҡыр

Миҫал өсөн бер ғаиләне килтерәм. Тәүҙә ире эсте, унан ҡатыны ла эсә башланы. Һуңғы сиктә уҡыусы балалары аҫылынып үлде, ир ҙә эскән баштан ҡазаға осраны.

Эскән кеше менән эскесе араһында ла айырма ҙур. Эскән кешеләрҙең байтағы үҙенең хатаһын аңлап, үҙендә рух көсө табып, айыҡ йәшәү рәүешенә әйләнеп ҡайта ала. Ә эскеселәр араһында бындайҙар бик һирәк. Шуға күрә бындай ҙур бәләгә тарыған ҡатындар, бер мәл һиҫкәнеп, "айнып" китергә, унан инде алғы планға балаларын, үҙҙәрен ҡуйып, нисек кенә ауыр булмаһын, тура тор-

**ҡаның ҡатынына ҡыҙыҡмаған ир юҡ, тигән һынамыш та йәшәй халыҡта. Бер килеп иреңдең шундай "сере" мәғлүм булһа - һеҙҙең ғәмәлдәр?**

**Зилә Абзалова:** Иң беренсе кәңәш - үҙенде тыныс тоторға, үс итәм тип тәртә һындырмаҫҡа, балаларыңды, атай-әсәйеңде, туғандарыңды, дуҫ-серҙәштәрегеҙҙе был мәғлүмәттән алыҫыраҡ тоторға. Ҡалғаны әкренләп үҙ яйына китер, әгәр ҙә был "серҙе" көтөп кенә тормаһағыҙ. Башҡорт ҡатындарының күпселеге "Мал да ашаған еренә ҡайта", тигән халыҡ аҡылына таяналыр, шуға ла беҙҙә

иптәшем өсөн минән башҡа ҡатын-ҡыҙ юҡ, минән башҡаны күҙенә элмәй, тип ышанам. Минең өсөн дә шулай, Алла бойорһа, тигеҙ ҡартайырға насип итһен! Әгәр ҙә иремдең ундай сере мәғлүм булһамы... Белмәйем, хатта күҙ алдына ла килтерә алмайым. Йәш саҡта, моғайын, күтәрә һуғып сығып китер инем һәм әйләнеп тә ҡарамаҫ, ғәфү итмәҫ инем. Хәҙер, сирек быуат бергә йәшәп, бер йән булып бөткәс, бер һүҙ ҙә әйтмәҫ инем, моғайын. Үҙе уйланһын, үҙе ҡарар ҡабул итһен, тиер инем. Минең менән бәхетле түгел икән, көсләп тотмаҫ инем. Китмәһә, мине һайлаһа,

егеттең күбеһе быға тик ҡырҡ йәштәрҙә генә әҙер булыусан. Минеңсә, бала имсәк ташлағансы, төндәрен тыныс йоҡлай башлағансы, атайҙар үҙҙәрен ысын атайҙарса тоторға тейеш. Атайлыҡ бурысы әсәлек бурысы менән бер тиң. Хәҙер йәш башҡорт ғаиләләрендә балаларын да, ҡатынын да ҡәҙерләп, үҙҙәренең көслө күкрәге менән ҡалҡан булған ирҙәрҙең, атайҙарҙың артыуы ҡыуандыра. Бында инде йәш әсәйҙәрҙең, элекке быуындарҙан айырмалы, ирҙәрен өй эшенә ҡуша белеүҙәре, уларҙы дәртләндереп, күтәрмәләп тороуҙары, йәғни заманға ярашлы үҫеш кимәлдәре асыҡ күренә. Йәш әсәнең иренә иғтибарлы булыуына өләсәйҙәрҙең, олатайҙарҙың сабыйҙы ҡарашыуҙары, ярҙамдары ла үҙ өлөшөн индермәй ҡалмай. Мәҫәлән, сабыйҙы ҡарашып тороп, йәштәрҙе концертҡа, башҡа сараларға ебәреү... Ҡыҫҡаһы, йәш әсәне һәр яҡлап ҡурсыу, яҡлау ғаиләне нығытыуға алып килә. Малайҙарыбыҙға ла бала саҡтарында дөрөҫ тәрбиә бирергә, бала бағыуҙа атайҙың роле тураһында аңлатырға тейешбеҙҙер.

# КАРАБЫНДА...

## булайыҡ, әхирәттәр!

сабырлыҡ кәрәк ғаилә ҡорған ир менән ҡатынға.

▸ **Ире эскеләгән йә эскегә һалышҡан ғаиләләге ҡатынға кәңәштәрегеҙ ниндәй булыр? Яңынан үҙен бәхетле итеү өсөн уға нимәләр эшләргә кәрәк буласаҡ?**

**Зилә Абзалова:** Эскән ир ҡатынына ҡул күтәргән, әшәке һүҙҙәр менән тиргәгәндән бер яғы менән дә айырылмай. Эскелек - ирҙең дә, ҡатын-ҡыҙҙың да кешелек сифаттарын юғалттыра. Ҡайһы бер ҡатын-ҡыҙҙың: "Ирем эскән мәлендә генә йомшаҡ күңелле була, аҡсаһын да йәлләмәй, бүләктәр алып бирә, ҡысҡырмай, тиргәмәй. Ә айныҡ булһа, беҙ уның яғына инергә лә ҡурҡабыҙ, аяҡ осона ғына баҫып йөрөйбөҙ...", - тип әйткәнен ишеткәнем бар. Эскән ир, эскән ҡатындар менән йәшәгән кеше лә әкренләп, үҙе лә һиҙмәйенсә, "аҫҡа тәгәрәй" башлай. Тәүҙәрәк туғандарына, күршеләренә әйтергә оялала, аяныслы хәле тураһында һөйләмәй, үҙен дә ғәйепле тоя. Был ғаиләлә үҫкән бала ла тик эскән атаһы тураһында уйлай, баш вата, үҙен тиҫтерҙәре араһында кәм-хур итеп тоя. Һөҙөмтәлә, әсәй кешенең баҙнатһыҙлығы, сая аҙымға бармай, эскесе ир менән түҙеп йәшәүе баланың киләсәген юҡҡа сығарыуы ихтимал. Сөнки эскән ирле ғаиләнең бөтә эске ҡоролошо, көнитмеше, ятып-тороуы тигәндәй, шул йүнһеҙҙең яйын яйлап, көйөн көйләүгә ҡорола.

мош һуҡмағына төшөргә тырышһын ине.

**Зөлфирә Ҡаҙаҡбаева:** Ир эсептә, ҡатыны уның ыңғайына эскесегә әүерелмәй икән - ул бик көслө ҡатын, уның донъяһын алға алып барырға, балаларын тәрбиәләргә көсө етәсәк. Иренән туҡмалып йәшәмәһә, бәлки, аҙаҡҡаса көрәшергә, ирҙе яңынан кеше итергә тырышырға кәрәктер, моғайын. Әгәр эсеүе өҫтөнә ҡыйырһытһа, ҡул күтәрһә - ундай әҙәм аҡтығына көс сарыф итеп тороу мәғәнәһеҙ. Бер генә бирелгән ғүмерҙә һәр беребеҙ бәхеткә лайыҡ. Китергә, өр-яңынан тормош башларға кәңәш итер инем. Сөнки ҡатынына ла, балаһына ла көн күрһәтмәгән ир бер көн килеп уларҙы йә зәғифләүе, йә бөтөнләй йәнен ҡыйыуы ла мөмкин бит әле...

▸ **Ғүмерендә бер тапҡыр ҙа "ситкә" йөрөп алмаған, баш-**

тулы, татыу ғаиләләр күптер, тип уйлайым.

**Хөрмә Биктимерова:** Мин был һорауға яуапты Р. Сафиндың шиғыры менән башлар инем.

*Хоҙай һине, ахыры,*
*һине шулай*
*Һоҡланһындар өсөн*
*яралтҡан.*
*Яралтҡан да,*
*ситтән ҡарап тороп*
*Һоҡланғандыр үҙе аҙаҡтан.*

Һылыу, матур, нур сәсеп торған ҡатын-ҡыҙҙар менән һоҡланыу ир-егеттәрҙең ҡанына һалынған. Ләкин улар ҡайһы ваҡыт өйҙә етешмәгән наҙ, һөйөү, иркәләүҙе, матур һүҙҙәрҙе ситтән, бүтән ҡатын-ҡыҙҙарҙан эҙләй. Шулай килеп сыҡмаһын өсөн, ҡатын-ҡыҙ ғаиләһе усағының ялҡынын һүндермәйенсә, өйҙөң ҡото, терәге, ғаилә сәхнәһенең уңышлы режиссеры һәм төрлө ролдәрҙе оҫта башҡарыусы актриса булырға тейеш.

**Зөлфирә Ҡаҙаҡбаева:** Был һынамышҡа бигүк ышанмайым. Аллаға шөкөр, Хоҙай ундай гонаһтан араланы, тормош

бәлки, бик оҙаҡ кисерә алмаҫ, үҙемә яҡын ебәрмәҫ инем, тик ... ғүмер юлын аҙаҡҡаса бергә үтергә ризалашыр инем. Сөнки ул минә ир генә түгел, биш балама ғәзиз атай, минең кеүек үк балаларының иң-иң яҡын кешеһе лә бит әле. Шул хаҡҡа уның менән килешер инем, моғайын (Хоҙай аралаһын ул хәлдән!).

▸ **Ир һәм ҡатын тормошонда баланың урыны ниндәй? Ҡайһы бер ҡатындар, балаһы тыуғас, үҙен тотошлай балаһына бағышлап, янында ире барлығын да онотоп ебәргеләй. Ир кеше быға үпкә белдерергә тейешме?**

**Зилә Абзалова:** Был хәлде барыбыҙ ҙа тиерлек кисергәнбеҙҙер. Ҡатын-ҡыҙ күңеле менән иренең иғтибарһыҙ ҡалыуын аңлай, әммә уның күп осраҡта иғтибарҙы тигеҙ бүлергә көсө етмәй. Бына шул мәлдә ирҙәрҙең ҡатынын аңлауы, баланы йыуындырыуҙа, төндәрен ҡарауҙа, саф һауаға сығарыуҙа ҡатнашлығы мөһим. Тик ир-

**Хөрмә Биктимерова:** Балалар - ғаиләгә Хоҙай тарафынан бирелгән иң ҡиммәтле бүләк. Баланы ҡосоу һәм һөйөү - иң татлы хис. Әсә кешенең, балаһын тапҡас, бөтөн иғтибарын уны бағыуға, ҡурсалауға йүнәлтеүе - тәбиғи күренеш һәм беҙ күбебеҙ баланы ғаиләлә беренсе урынға ҡуйҙыҡ та инде. Минең уйлауымса, ҡатын эргәһендә ире барлығын шулай уҡ онотorға тейеш түгел, уны ла хәстәрләргә, баланы ҡарауҙа ла ярҙамлашыуын талап итергә кәрәк. Бала, әсәй, атай бер бөтөн булып йәшәргә тейеш.

**Зөлфирә Ҡаҙаҡбаева:** Һәр ғаиләлә лә шулай: бала тыуа, ҡатын иренә иғтибарҙы аҙыраҡ бүлә. Был шул ҡәҙәр тәбиғи, уға ниңә үпкәләргә? Шулай булырға тейеш тә! Әгәр ҡатының арый, йонсой, иренә ҡарарға ла ваҡыты юҡ икән, ир ярҙам итһен, байтаҡ эште үҙ елкәһенә алһын. Әсәнең дә күҙе асылып ҡалыр, йоҡоһо туйыр, иренә ҡарар өсөн ваҡыты ла булыр. Ә беҙҙең ирҙәр ҡатынға, йәш әсәгә ярҙам итер, бала ҡарашыр урынға иғтибар талап итә башлай. Үҙҙәрен бер-ике көн бала һәм донъя мәшәҡәттәре менән генә ҡалдырырға ине. Бер көндә сәстәре ағарып, өйҙән сығып ҡасыр ине, моғайын. Донъя йөгөн икәүләп тиң тартҡанда ғына алға бара: берәүең алға тартып, икенсең сығынсылап торһа, йөктөң ауыуы ла бар. Ирҙәр шуны онотмаһын ине: әсә өсөн бала һәр саҡ беренсе урында, әммә ирҙәр ҙә үҙ урынында ҡала. Һөйөү, наҙ менән бер рәттән аңлау ҙа, ярҙам да кәрәк ҡатынға!

***Атайлыҡ бурысы әсәлек бурысы менән бер тиң. Хәҙер йәш башҡорт ғаиләләрендә балаларын да, ҡатынын да ҡәҙерләп, үҙҙәренең көслө күкрәге менән ҡалҡан булған ирҙәрҙең, атайҙарҙың артыуы ҡыуандыра. Бында инде йәш әсәйҙәрҙең, элекке быуындарҙан айырмалы, ирҙәрен өй эшенә ҡуша белеүҙәре, уларҙы дәртләндереп, күтәрмәләп тороуҙары, йәғни заманға ярашлы үҫеш кимәлдәре асыҡ күренә. Йәш әсәнең иренә иғтибарлы булыуына өләсәйҙәрҙең, олатайҙарҙың сабыйҙы ҡарашыуҙары, ярҙамдары ла үҙ өлөшөн индермәй ҡалмай. Мәҫәлән, сабыйҙы ҡарашып тороп, йәштәрҙе концертҡа, башҡа сараларға ебәреү... Ҡыҫҡаһы, йәш әсәне һәр яҡлап ҡурсыу, яҡлау ғаиләне нығытыуға алып килә. Малайҙарыбыҙға ла бала саҡтарында дөрөҫ тәрбиә бирергә, бала бағыуҙа атайҙың роле тураһында аңлатырға тейешбеҙҙер.***

**(Дауамы 10-сы биттә).**

**✓ *Улдарым ҡурайҙа бер генә башҡорт көйөн уйнаһа ла күңелем үҫә, тормош иптәшем сәмләшеп китеп, ҡулына балта-бысҡы тотоп йорт һалһа, умыртҡа һөйәгем нығынғанын тоям.***

# ТОРМОШ КАРАБЫНДА...

## оҫта капитанға ярҙамсы булайыҡ, әхирәттәр!

**(Башы 8-9-сы биттәрҙә).**

**▸ Ауылдарҙағы "Ағинәйҙәр ҡор"ҙары хәҙер кеше мәнфәғәтен ҡайғыртыусы, ауылға йән өрөүсе, ҡот биреүсе берҙән-бер тип әйтерлек ойошма. Ауыл ғаиләһен нығытыуҙа ағинәйҙәрҙең аныҡ роле, ярҙамы ниҙән ғибәрәт булырға тейеш, тип уйлайһығыҙ?**

**Зилә Абзалова:** Ауылдар, күршеләр татыулығы, дуҫлығы, элекке кеүек тығыҙ бәйләнештә йәшәүе тураһында һағынып һөйләргә генә ҡалып бара. Элгәре кешеләр клубҡа концертҡа, йыйылыштарға, һайлауҙарға, китапханаға ихлас йөрөнө, ә хәҙер телевизор, компьютер күптәребеҙҙе өйгә бикләп ҡуйҙы. Беҙҙең район "Ағинәйҙәр ҡоро" былтыр ойошторолдо. Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы Башҡарма комитетының Ғаилә, әсәлек, балалыҡ һәм атайлыҡ мәсьәләре буйынса комиссияһы рәйесе Гөлфиә Гәрәй ҡыҙы Янбаеваның район ҡатын-ҡыҙҙары менән осрашып, яңы ғына эш башлаған ағинәйҙәр хәрәкәтен күтәреп ебәреүе бик ваҡытлы булды. Йәмәғәт эше бик ҙур күңел көсө талап итә. Беҙҙең хәрәкәткә ҡушылғандарҙың һәр береһе яуаплы, рухлы ҡатындар, әсәйҙәр, өләсәйҙәр. Мәҫәлән, Үткәл ауылы ағинәйҙәренең шығайҙарҙы ҡунаҡҡа саҡырыуы, унан Шығайҙа йыйын үтеүе, башҡа ауылдарҙың был эстафетаны дауам итеүе лә ауыл-ара бәйләнеште нығытыуға эшләйәсәк. Шығайҙа элекке уҡытыусыларҙың, әүҙем кешеләрҙең мәктәп менән тығыҙ бәйләнеш булдырыуы, эскелеккә, наркоманлыҡҡа, тәмәке тартыуға ҡаршы өндәгән лекциялар менән сығыш яһауҙары, ауыл янындағы сүп-сар түгеү соҡорон рәтләү, спиртлы эсемлек һатҡандарҙы билдәләү һәм сара күреү кеүек мәсьәләләрҙе күтәреүҙәре, үткәлдәрҙең, сосновкаларҙың, рысыҡайҙарҙың, аҙналыларҙың боронғо шөғөлдәрҙе өйрәнеүгә тотоноуҙары - былар барыһы ла ауыл рухиәтен һаҡлауға, тимәк, ауыл ғаиләһен яҡлауға йүнәлтелгән саралар булып тора. Ағинәйлек - намыҫлылыҡ, тигәнде аңлата икән, ағинәйҙәр иһә башҡортто башҡорт иткән аҫыл сифаттарыбыҙ һағында тороусылар, тип аңлайбыҙ һәм шул юҫыҡта эшләйбеҙ.

**Хөрмә Биктимерова:** Беҙҙең районда кеше мәнфәғәтен ҡайғыртыусы, ауылға йән өрөүсе, ҡот биреүсе бик күп йәмәғәт ойошмалары эшләп килә. Ошо "Ағинәйҙәр ҡоро", "Аҡһаҡалдар ойошмаһы", ҡатын-ҡыҙҙар советтары, "Ир-егеттәр ҡоро", дин әһелдәре, старосталар ауыл хакимиәтенә халыҡты рухи тәрбиәләүҙә ярҙам итергә тейеш инде. Һаусәләмәт, айыҡ тормош алып барыу, иманлы, рухлы булыу, йәштәрҙе, йәш ғаиләләрҙе тәрбиәләү - беҙҙең бурысыбыҙ. Һәр бер арала үҙҙәре үрнәк булған ысын ағинәй һәм аҡһаҡалдарҙың һүҙе бик фәһемле. Күптәр ағинәйҙәрҙең эшен фольклор түңәрәктәрҙә йырлап-бейеп йөрөү генә, тип уйлай, был дөрөҫ түгел. Беҙ, ағинәйҙәр, халҡыбыҙҙың быуаттар буйына бөртөкләп йыйылған ғөрөф-ғәҙәттәрен, матур йолаларын, аҡыл ғилемен йәштәргә еткереүсе сылбыр булырға һәм халыҡ педагогикаһына таянып, йәштәрҙе тәрбиәләргә тейешбеҙ. Беҙ ауылдарыбыҙҙың йәмәғәт тәртибе һағында тороусылар, тип иҫәпләйбеҙ үҙебеҙҙе.

**Зөлфирә Ҡаҙаҡбаева:** Ағинәйҙәр клубтары хәҙер кеше мәнфәғәтен ҡайғыртыусы, ауылға йән өрөүсе, ҡот биреүсе берҙән-бер тип әйтерлек ойошма, тиелә икән, был бик дөрөҫ. Беҙҙең районда әле ағинәйҙәр ҡоро яңы-яңы ойошоп ҡына килә. Иң тәүгеләрҙән булып районда Йылайырҙан ҡала ҙурлығы буйынса икенсе урында торған Юлдыбай ауылы ҡатын-ҡыҙҙары, апай-еңгәй-инәйҙәр күтәрелеп сыҡты. "Ҡәнифа" тигән матур исем биреп (киң билдәле "Ҡәнифа юлы" ошонан үтә), бик ойошҡанлы ғына эш башлап ебәрҙе, район ҡатын-ҡыҙҙары өсөн ҙур йыйын үткәрҙе, ҡул эштәре күргәҙмәһе, концерт ҡуйҙы, фекер алышыу үткәрҙе. Күрше Яманһаҙ, Ҡашҡар, Һынташ ауылдарына барып, осрашыуҙар, эскелеккә ҡаршы, тирә-яҡ мөхитте һаҡлау һ.б. темаларға һөйләшеүҙәр үткәреп, лекциялар уҡып, матур-матур шиғырҙар ятлап, мөнәжәттәр әйтеп, эш башланы. Улар үрнәгендә бәләкәй генә Һынташ ауылы ҡатындары күтәрелеп сыҡты, улар йәрминкәләр үткәреп, үҙ аҡсаларына Ололар көнө, Яңы йыл байрамдары үткәрҙе. Һынташтарҙы әйҙәп йөрөүсе ағинәйҙәрҙән тыш, аҡһаҡалдары ла бар. Мәҫәлән, байтаҡ йылдар етәкселектә, ауыл хакимиәте башлығы булып эшләгән Шәмсетдин Фазлетдин улы Дәүләтсурин ағинәйҙәрҙең төп таянысы, терәге ул. Байғужа ауылы активистары, шул иҫәптән ағинәйҙәр ҙә, эскелеккә ҡаршы дәррәү көрәш башланы. Күҙгә ҡарап тураһын әйткән, айыҡ тормош өсөн көрәшкән байғужаларға (Мәүрә Бикбова, Зилә Хәмитова, Разифа Азаматова һ.б.) һоҡланырға, эштәрендә уңыштар ғына теләргә ҡала.

Матрай (етәксеһе Розалия Теүәлева), Ҡашҡар (Фәрзәнә Тусалина), Йомағужа (Дания Искәндәрова), Һабыр (Мәүлиҙә Түләшева) ауылдарының да ағинәйҙәр хәрәкәте уң ғына эш башланы, йома сәйҙәре, ҡаҙ өмәләре, килен һөйөү һ.б. йолаларҙы тергеҙеп ебәрҙеләр. Уларға киләсәктә лә ошолай әүҙем, лидер, өлгө булып йәшәүҙәрен теләйем. Башланған эш - бөткән эш, тигән кеүек, әле атҡараһы эштәр бик күп. Әлбиттә, электән эшләп килгән Баймаҡ ағинәйҙәре менән сағыштырғанда, уңыштарыбыҙ күп тә түгелдер, шуға күрә уларҙы ҡунаҡҡа саҡырып, тәжрибә уртаҡлашып, уларҙың эштәре менән танышып ҡайтырға тип тә уй-ниәт ҡорабыҙ.

**▸ Донъя көткәндә икәүең дә сымыры, уңған булырға тейеш, бигерәк тә ауыл ерендә.**

***Һау-сәләмәт, айыҡ тормош алып барыу, иманлы, рухлы булыу, йәштәрҙе, йәш ғаиләләрҙе тәрбиәләү - беҙҙең бурысыбыҙ. Һәр бер арала үҙҙәре үрнәк булған ысын ағинәй һәм аҡһаҡалдарҙың һүҙе бик фәһемле. Күптәр ағинәйҙәрҙең эшен фольклор түңәрәктәрҙә йырлап-бейеп йөрөү генә, тип уйлай, был дөрөҫ түгел. Беҙ, ағинәйҙәр, халҡыбыҙҙың быуаттар буйына бөртөкләп йыйылған ғөрөф-ғәҙәттәрен, матур йолаларын, аҡыл ғилемен йәштәргә еткереүсе сылбыр булырға һәм халыҡ педагогикаһына таянып, йәштәрҙе тәрбиәләргә тейешбеҙ. Беҙ ауылдарыбыҙҙың йәмәғәт тәртибе һағында тороусылар, тип иҫәпләйбеҙ үҙебеҙҙе.***

**Донъяғыҙҙы матурлау, бәрәкәтле, ҡотло итеү, ә үҙегеҙгә көс, илһам алыр өсөн ниндәй һөнәр һәм шөғөлдәрегеҙгә таянып йәшәйһегеҙ?**

**Зилә Абзалова:** Тормошобоҙҙоң ҡото, йәме балалар менән, тибеҙ. Балалар беҙҙән өлгө алып үҫә. Әсәйҙәр, өләсәйҙәрҙең ҡулынан бәйләм төшмәй икән, был йортта үҫкән ҡыҙ баланың киләсәктә ниндәй килен буласағын күҙаллау ҡыйын түгел. Атаһынан күреп уҡ юнған үҫмерҙән дә бынамын тигән йорт хужаһы сығасаҡ. Ир-егеттәр ҙә, ҡатын-ҡыҙҙар ҙа төп эшенән башҡа ниндәй ҙә булһа шөғөлгә ваҡыт таба. Таба ғына түгел, табырға тейеш, сөнки балаң һиңә ҡарап тора бит. Мәҫәлән, ҡыҙыбыҙ 5-6 йәшкә еткәс тә, онотолоп бөткән конькиға яңынан баҫып, уны ла боҙҙа шыуырға йөрөргә өйрәткәнем хәтерҙә. Ә бит ул ваҡытта стадион ҡаланың бер биҫтәһендә урынлашҡайны, кис һайын автобуста йөрөй инек. Ҡыҙымдың бейеүгә оҫталығын күреү менән өләсәһенең сағыу, шау сәскәле яулығынан итәктәр тегеп кейҙереп, бейеү түңәрәгенә, инглиз теленә һәләтен белгәс тә, хәҙер сит илдә йәшәгән, ҡалала иң яҡшы белгес һаналған Ирина Яҡшыбаеваға дәрес алырға йөрөттөк. Элгәре магазинда балалар әйбере булманы, шуға ла төндәрен биҙәкләп башлыҡтар, кофталар, балалар пальтоһы ла бәйләнде. Бераҙыҡ ҡул эштәренән ял иттек, сөнки магазинда ни теләһәң, шул бар. Тик күңел тигәнең һәр саҡ ҡәнәғәт булмай - эҙләй, эҙләнә һәм таба. 52 йәшемдә ҡаланың художество мәктәбенең киске түңәрәгенә йөрөй башланым. Йөн баҫыу, ебәккә һүрәт төшөрөү һөнәренә өйрәндем. Әле лә ошо шөғөлдәрҙе яратам, үҙемдән бигерәк балаларға, ололарға өйрәтәм. Бигерәк тә ауыл ҡатындарына көҙгө һарыҡ йөнөнән кейеҙ әйбер баҫырға өйрәтһәм, илһамым артып, ҡанатланып ҡайтып инәм. Сит илдә йәшәһә лә, Ләйлә ҡыҙымдың йөндән баҫҡан әйберҙәре минекенә ҡарағанда матурыраҡ, сифатлыраҡ килеп сыға. Улдарым ҡурайҙа бер генә башҡорт көйөн уйнаһа ла күңелем үҫә, тормош иптәшем сәмләшеп китеп, ҡулына балта-бысҡы тотоп йорт һалһа, умыртҡа һөйәгем нығынғанын тоям, ҡыҙымдың ысын хужабикә, башҡорт күңелле булыуына һөйөнәм. Атайҙарға килгәндә, уларҙың төп эшенән балаға, беҙгә ваҡыттары бөтөнләй ҡалмауы ла бар. Шуға күрә, уға кәрәкмәгәс, миңә лә кәрәкмәй, тип йәшәргә ярамай. Иң тәүҙә баланың кем булып үҫеүе хаҡына йәшәргә кәрәклеген аңларға, балаға төрлө-төрлө мөмкинлектәрҙе күрһәтергә кәрәк. Иргә яҡшы ҡатын, өлгөлө хеҙмәткәр, алдынғы йәмәғәтсе булыу ҙа кәрәк, ә бына үҙ балаңа яҡшы әсә, кәңәшсе, яҡлаусы булыу икеләтә яуаплы. Күреп тораһығыҙ, ҡатын-ҡыҙ, килендәр, әсәйҙәр, өләсәйҙәр, ағинәйҙәр йән өрә ил-йортобоҙға. Иң тәүҙә үҙебеҙ өлгө күрһәтәйек, тормош карабында оҫта капитанға ярҙамсы булайыҡ, әхирәттәр!

**Хөрмә Биктимерова:** Әлбиттә, тормош дилбегәһен икәүең дә бер булып, бер йүнәлешкә ынтылып бергә тартырға кәрәк. Аллаһы Тәғәлә әйткән бит: "Һин сәбәп ит, мин бирермен". Шул әйтемде иҫтә тотоп, тормошта маҡсатлы йәшәргә кәрәк. Ә мин инде ғүмеремдең көҙөндә хаҡлы ялға сығып йәшәп ятам, әүҙем тормош алып барам. Балаларыма, ейәндәремә, туғандарыма, дуҫтарыма, яҡындарыма хәлемдән килгәнсә, йә кәңәш менән, ҡайһы берҙә матди ярҙам менән, ҡотло, матур йәшәргә ярҙам итәм. Ә үҙем район "Ағинәйҙәр ҡоро"н етәкләйем, "Ҡомартҡы" халыҡ ансамблендә йөрөйөм, ейәндәремде тәрбиәләшәм, ҡул эштәре бәйләү, ҡорама ҡороу, сигеү менән дә булышам. Өй янында матур гөлдәр үҫтерергә яратам. Йыл әйләнәһенә тәбиғәткә сығып, үҙемә илһам алам. Ҡоролтайҙың район комитеты ағзаһы булараҡ, төрлө сараларҙа халҡыбыҙҙы борсоған көнүҙәк мәсьәләләр буйынса сығыш яһайым, матбуғат биттәрендә лә яҡтыртам. Районыбыҙҙа бик күп яңғыҙ ир-егеттәр һәм ҡатын-ҡыҙҙар йәшәй. Уларға бер-береһен табышырға ярҙам итергә теләп, беҙ "Ҡуш йөрәктәр" тигән яусылар ойошмаһы булдырҙыҡ. Һәр бер үҙ ишен эҙләүсе яңғыҙаҡтар ошо телефон аша бәйләнешкә инеп, беҙгә мөрәжәғәт итә ала. Баймаҡ яҡтарының гүзәл, һылыу ҡатын-ҡыҙҙары, сая, батыр ир-егеттәре һеҙҙең менән бәйләнеште көтә. Тел.: 8 (34751) 3-16-74.

**Зөлфирә Ҡаҙаҡбаева:** Мәктәптә егерме йылдан ашыу эшләгәс, районыбыҙҙың "Ауыл уттары" гәзите редакцияһына эшкә күстем. Сөнки барыбер ҙә ижад эше күңелгә яҡыныраҡ. Башҡортостан "Китап" нәшриәтендә "Сиселмәгән сер" (2004), "Хыялға илтер һуҡмаҡ" (2011) тигән проза китаптарым баҫылып сыҡты. Шиғырҙар ҙа яҙыштырам. 2012 йылдан алып Башҡортостан Яҙыусылар берлеге ағзаһымын. Ғаиләбеҙҙә биш бала үҫтерәбеҙ, икәүһе студент инде, өсәүһе мәктәптә уҡыйҙар. Бына шулай, минең тормошом - ул ғаиләм, балаларым, эшем, ижадым.

### ШУЛАЙ ИТЕП...

**Ҡатын-ҡыҙ асылын аса биреберәк ҡуйҙыҡ, уның да, ир-егеттең дә бурыстарын барланыҡ, тормоштоң ҡайһы бер ҡатмарлыҡтарын да байҡаныҡ. Әммә был "Ғаилә" тигән китаптың, фәндең ҡайһы бер биттәрен генә тәшкил итәлер, моғайын. Башҡа биттәрҙе лә асыу - гәзит уҡыусылар ҡарамағында. Һөйләшеүҙе дауам иткегеҙ килһә - рәхим итегеҙ , хаттар көтәбеҙ.**

**Был гүзәл заттың бар булмышынан аҡһөйәклек бөркөлөп торған кеүек. Сәхнәлә төрлө ролдәр башҡарғанда ғына түгел, урам буйлап атлап үткәнендә лә унан ниндәйҙер аңлатып булмаҫлыҡ затлылыҡ ипкене һибелә һәм һин ысын актрисаның, ысын ҡатын-ҡыҙҙың тап уның кеүек булырға тейешлеген аңлайһың. Булмышың ниндәй - асылың шундай, ти бит әле халыҡ та, тимәк, уның булмышы менән асылына тоғролоҡ һаҡларға мөмкинлек биргән һөнәре Хоҙай ҡөҙрәтенән. Ҡунағыбыҙ - Мәжит Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры актеры, Башҡортостандың атҡаҙанған артисы Рәзифә ДИНМӨХӘМӘТОВА менән әңгәмәбеҙ уның ролдәре тураһында ғына түгел, матурлыҡ, ҡатын-ҡыҙ асылы тураһында ла.**

# “МАТУРЛЫҠ - УЛ ЭСКЕ ТОРОШ”

### Бейеү - яратҡан шөғөлөм

Сығышым менән Учалы районы Сәфәр ауылы ҡыҙымын. Атайымдар яғынан олатайымдар тоҡомо үҙ заманына күрә бик бай булған, был турала артыҡ һөйләп бармаһалар ҙа, бала саҡтан барыбер ҡайҙандыр ишетеп белә инем. Бер әбейемде хәтерләйем, оло йәштә булыуына ҡарамаҫтан, башын гел юғары, арҡаһын төҙ тотоп йөрөй ине. Бөтмәҫ эш менән баҫылған ауыл ҡатын-ҡыҙы өсөн уның үҙен тотошо ятыраҡ та булғандыр, һәр хәлдә, олораҡ инәйемдәр затлылыҡтың ҡандан килеүе тураһында һөйләй инеләр. Ике ағай, бер апай ҡурсыуы һәм тәрбиәһе әлеккә минә. Кинйә балаға еңел, тип уйлап, күптәр хаталана. Мәҫәлән, ҡайһы сакта үҙ аллы берәй ҡарарға килә алмай йонсойом, сөнки минең өсөн һәр ваҡыт башҡалар хәл итә ине. Үҙем дә үтә тыңлаусан бала булдым.

Әсәйем шәп бейеүсе ине, атайым шулай уҡ ижадҡа битараф түгел, шиғырҙар ҙа яҙа. Үҙем инде телем асылмаҫ борон уҡ бейегәнмен. Яҙмыштыр инде, мин бәләкәй саҡта Ф. Ғәскәров исемендәге дәүләт академик халыҡ бейеүҙәре ансамблендә солист булып эшләп пенсияға сыҡҡан Зөлфиә Кирәйева беҙҙең ауылға күсеп килде. Фәйзи Ғәскәров бейеүселәрҙе райондар буйлап үҙе һайлап йыйған, бына шул Зөлфиә апайҙың һөләтен күреп, аһ, итҡән, тиҙәр. Минең хәтеремдә бик сибәр апай булып һаҡланып ҡалған ул. Ире Рәис ағай баянсы ине. Сәфәр ауылының клуб мөдире Наил ағай Байышев та үтә дәртле кеше ине. Ғөмүмән, беҙ үҫкән осорҙа ауылда мәҙәни тормош гөрләп торҙо. Халыҡ-ара фестивалдәрҙә ҡатнашыу ҙа ғәҙәти күренеш ине. Беҙҙә булған сәхнә костюмдары башҡа бер ҡайҙа ла булмағандыр. Зөлфиә апайға бейергә бөтөн ауыл балалары йөрөй торғайны. Сөнки быға тиклем төрлө спорт секциялары булған хәлдә лә, бейеү түнәрәге эшләй башлауы ҙур яңылыҡ ине. Йылап, әлбиттә, һан яғынан ҡыҫҡарып, бейеүҙе ихлас яратыусылар ғына тороп ҡалды. Уларҙың араһында мин дә бар инем. Бейеүгә һөйөүем шул тиклем көслө ине, хатта башҡа һөнәр һайлауҙы күҙ алдына ла килтермәй инем. Учалы сәнғәт училищеһын тамамлағас ҡына бейеүсе һөнәренең ни тиклем ауыр булыуына төшөндөм. Шуға ла белемемде Өфө дәүләт сәнғәт академияһында, актерҙар әҙерләү бүлегендә дауам иттем.

### Тормош һабаҡтары

Академияла уҡый башлағас, тәүҙә театр минең өсөн бөтөнләй аңлайышһыҙ ят донъя булып тойолдо. Бөтөн күҙаллауҙарым селпәрәмә килде, минән нимә талап иткәндәрен дә аңламайым кеүек. Һәр бер сәнғәттең, бигерәк тә, профессиональ сәнғәттең айырмаһын шунда күрҙем. Таңсулпан Бабичеваға оло рәхмәтлемен, шул саҡта тап ул йөрәгемдәге ишекте асты. Беҙҙең менән бигерәк ихлас була торғайны. Төркөмдә башҡа милләт кешеләре лә уҡыны, юҡ-юҡта милли мәсьәләләр ҙә, башҡа төрлө проблемалар ҙа килеп сыға торғайны, уҡытыусыбыҙ бер ваҡытта ла тауыш күтәрмәне. Ғаиләле, сәхнәлә уйнай, беҙҙең менән эшләп өлгөрә - ҡайҙан көс алғандыр ул. Уҡытыусы буларак, башҡорт милли сәнғәтенә индергән өлөшөн баһалап та бул-

май, әлбиттә, шулай ҙа уның театрҙа уйнамауынан театр сәнғәте оло юғалтыу кисерә, тип уйлайым. Актриса буларак, уның кисерештәрен дә тоям.

Ҡатын-ҡыҙ булараҡ та өлгө алған кешем -Таңсулпан Даһи ҡыҙы. Бына кемдә ул исмаһам аристократлыҡ! Һәр ваҡыт үҙен камиллаштырыу өҫтөндә эшләүенә, үҙенә иғтибарлы булыуына һоҡландым. Йәштәр былай ҙа матур, әммә йылдар үтеү менән ниндәйенә лайыҡлыбыҙ, шундай йөҙгә эйәбеҙ, тип әйткән Шэрон Стоун. Матурлыҡтың эске тороштан килеүен Таңсулпан Даһи ҡыҙына ҡарап та әйтеп була. "Сәхнәләге актер ус төбөндәге кеүек, унда йәшеренеп ҡалыр ер юҡ. Шуға күрә, йәштән үк матур булырға ынтылығыҙ, эстән саф, матур икәнһегеҙ, тыштан бер ҡасан да йәмһеҙ булмаяҫаҡһығыҙ", - тигән һүҙҙәре хәтерҙә нык уйылып ҡалған.

Ысынлап та, изге кешеләр яуыз кешене уйнай ала, ә бына яуыз кеше изге кешене бер ҡасан да һүрәтләй алмаясаҡ. Таңсулпан Ғарипова, Гөлдәр Моратова кеүек уҡытыусыларым да яҙмышымда ҙур роль уйнаны.

### Һәр нәмәнең үҙ ваҡыты

Мине актриса булараҡ Мостай Кәримдең "Оҙон-оҙаҡ бала саҡ" спектакленән һуң ҡабул иттеләр. Уға тиклем күрмәйҙәр ҙә, хатта ҡасандыр актриса булып, асылып китәсәгемә ышанмайҙар ҙа кеүек ине. Аллаһы Тәғәләнең ҡөҙрәте менән, күктә йондоҙҙар киҫеште, ахыры, Айрат Әхтәм улы Абушахманов диплом эшен эшләү өсөн театрға килде һәм миңә Әскәт ролен бирҙе. Нисек ышанғандыр, мине нисек был ролдә күргәндер, уныһын үҙе генә белә. Ғөмүмән, Айрат Әхтәм улы нескә психолог, уның янында хатта ниндәйҙер уй уйларға ла ҡурҡыта, сөнки һинең ҡарашыңдан нимә уйлап торғаныңды уҡыған кеүек. Әгәр ҙә ваҡытында ошо ролем булмаһа, кем белә, бәлки, мин театрҙан китергә лә мәжбүр булыр инем. Малай роленән ҡурҡманым да, йәмһеҙ күренермен, тип тә борсолманым. Уҡыған саҡта Таңсулпан Даһи ҡыҙы, бер ваҡытта ла сәхнәлә йәмһеҙ күренәм, тип ҡурҡма, әгәр ҙә ҡурҡаһың икән, һин актер түгел, тип өйрәтә ине. Ситтән үҙеңә ҡарау, көҙгө алдында репетициялар үткәреү ҙә дөрөҫ түгел, ул саҡта һин нисек матур күренәйем, тип баш ватып, асылып уйнай ҙа алмаясаҡһың. Ниндәйҙер ситлеккә бикләп ҡуйыың үҙеңде. Әйткәндәй, сәхнәлә бер ваҡытта ла йәмһеҙ күренеүҙән ҡурҡманым, иң мөһиме, роленде йөрәген менән ихлас итеп башҡарһаң, барыһы ла урынына ултыра. Хатта йәмһеҙ генә малай ҙа сикһеҙ матур булып күренәсәк.

Шулай ҙа Әскәт - ябай малай түгел, уның күңелендә шундай бөйөк трагедия ята. Минең ул осорҙа тетрәнеп йөрөгән үҙ фажиғәм йөрәгемде ярып алып бара - яҡты донъяларҙан әсәйемде юғалтҡан мәлем ине. Йырсылар һағышын - йырлап сығара, шағирҙар шиғыр яҙа, минең йөрәгемә йыйылып йөрөгән сикһеҙ һағышым ошо ролгә һалынғандыр, тием. Ижад кешеләренең тиреләре йоҡағыраҡ була, беҙ елде лә, дауылды ла, ҡояшты ла башҡа кешеләргә ҡарағанда икенсе төрләрәк, нисектер, күңелгә яҡын алып ҡабул итәбеҙ. Шунын өсөн дә беҙгә ваҡытываҡыты менән эсендәге хистәр ҡойонон тышҡа сығарып алыу мөһим. Гел сабырҙар итеп йәшәгәс, был ҡайғымды ла ситтәргә түгә алмай инем. Ошо роль менән ҡайғымды еңә алдым, ниндәйҙер кимәлдә рухи үҫеш кисерҙем. Был донъяла һәр ваҡиғаны тик яҡшыға ғына юрарға кәрәк. Нинә улай, нинә былай икән, тип, бер нәмәгә лә зарланырға ярамай, тимәк, ваҡыты етмәгән. Һәр нәмәнең үҙ ваҡыты бар, сабырлыҡтың төбө - һары алтын, тиҙәр, лайыҡлы үткәрә белһәң, Хоҙай бүләген ебәрә ул.

### Йәшлек хаталарҙы ла аҡлай

Сәхнәлә ниндәй роль уйнағанмын, үҙем өсөн уларҙың барыһы ла ҡәҙерле. "Яралы яҙмыш" (Н. Асанбаев) спектаклендә өнһөҙ бер шәүлә - геройҙың уйҙағы ғына образы Нәфисә лә хатта яратҡан ролдәремдең береһе. "Әхмәтзәки Вәлиди Туған" (Н. Асанбаев) тарихи драмаһында - Нәфисә, "Бәхет хаҡы" (Х. Мөҙәрисова) музыкаль мелодрамаһында Әминәне яратам. Былтырғы ижад миҙгелендә беренсе тапҡыр рус классикаһында уйнарға тура килде - "Бирнәһеҙ ҡыҙ" (А. Островский) драмаһындағы Лариса роле еңелдән бирелмәне, әммә эске кисерештәре буйынса унда үҙемде таныныммы икән, бик яҡын булды. Һаман ҡарайым да, ролдәремдең береһен дә үпкәләткем килмәй. "Тиле йәшлек"-тәге (И. Абдуллин) Һандуғас бик әүҙем ҡыҙ, холҡом һәлмәерәк, тынысыраҡ булғанға күрә, уны уйнауы үҙенсәлекле булды. Ғөмүмән, холҡома оҡшамаған характерҙарҙы уйнауы ҡыҙығыраҡ, тип иҫәпләйем, тамашасыға ла тәтәй ҡыҙҙар ялҡытып китә. Роль өҫтөндә яйлап эшләйем, тормоштағы кеүек, сәхнәлә лә тиҙ табылған тиҙ юғала бит ул. "Ҡоҙаса" (Б. Бикбай, З. Исмәғилев) музыкаль комедияһында ариялар йырларға ла тура килгәс, үҙем түгел, вокалдан уҡытыусым Ләлә Зөфәр ҡыҙы Муллабаева ла аптырап ҡалғайны. Сөнки бығаа тиклем профессиональ кимәлдә йырламай инем. Бейеүсе булараҡ, үҙемә-үҙем "бишле"гә бейей алғанлығымды раҫлағайным инде, йырсы булараҡ һынап ҡарау ҙа ҡыҙыҡ булды.

Бығаа тиклем, нисектер, балалар, йәш ҡыҙҙар ролдәрен башҡарып йөрөһәм, француз режиссеры Стефани Лойк мине етдиерәк ролдәргә индереп ебәрҙе. "Сабырҙар һәм сәйерҙәр" (Р. Вальзер) спектакленән һуң үҙем өсөн ошо сикте үттем - бала саҡ артта ҡалды. Шулай бер амплуала тороп ҡалыусы актерҙар ҙа була бит. Лиза - минең ҡатын-ҡыҙ ролдәрен башҡарыу өсөн өлгөрөп еткәнлегемде билдәләне. Бығаа тиклемге уйнаған спектаклдәрҙе ҡабатлау мөмкинлеге эләкһә, хәҙер улай уйнамаҫ инем, тип ҡуям, сөнки өлкәнәйеү менән олпатлыҡ та, тәрәнлек тә килә. Әммә йәшлек үҙе бер матурлыҡ бит ул, донъяның әсе-сөсөһөн күрмәгәнһең, донъя шулай яҡты, көс-ҡеүәт ташып тора, нисек барһың, шулайһың - ошолар барыһын да аҡлай ҙа ҡуя.

### Үҙем булып йәшәйем

Уҡытыусыларым, башҡа шәхестәр менән һоҡланһам да, сәхнәлә лә, тормошта ла кемгәлер оҡшарға теләмәйем. Аллаһы Тәғәлә тарафынан үҙемә һалынған һәләттәрҙе үҫтереү миңә күпкә ҡыҙығыраҡ. Шулай ҙа бөгөн театр донъяһында Зәйтүнә апай Бикбулатованан тыш, бер кемде лә улай телгә күп алмайҙар икән, актриса булараҡ, мин уның ҡайһы бер сифаттарына эйә булырға теләр инем. Олоғайғас, эске торошом буйынса Гөлли Арыҫлан ҡыҙы Мөбәрәкова кеүек булғым килер ине. Олпатлыҡ, абруй, сабырлыҡ, кәрәк урында ғына аҡыллы һүҙ һөйләү, кәрәкмәгәнгә ҡыҫылмау - уға хас күркәм сифаттар. Быларҙың барыһына нигеҙҙең йәштән һалынғанлығын аңлайым, күңелемде буш әйберҙәр менән тултырмаҫҡа тырышам. Бөгөн психология, үҙ-ара дөрөҫ мөнәсәбәттәр ҡороу, дөрөҫ аралашыу, дөрөҫ йәшәү нигеҙҙәренә өйрәтеүсе әсбаптар күбәйҙе, хатта был йүнәлеш нисектер модаға инеп китте. Мин дә, буш ваҡытым булһа, позитив тормошҡа өйрәтеүсе китаптар уҡыйым. Һыуыҡтар төшкәс, бәйләү теләге уяна, йөйгеһен инә елек йыйырға, ҡаҡ ҡойорға, үләндәр йыйырға яратам.

**ШУЛАЙ ИТЕП...**

**Үҙенә, үҙенең һәләтенә һәм хатта етешһеҙлектәренә гәҙәл ҡараған кеше булараҡ, әңгәмәләшкән саҡта Рәзифә Динмөхәмәтованың нескә һәм матур күңеленә ҡабат-ҡабат һоҡланыу тойғолары кисерергә насип булды. Сәхнәлә лә, көндәлек тормошта ла бер нәмәгә лә ҡарамайынса ысын ҡатын-ҡыҙ булып ҡала белеүе, ысынлап та, асылынан килләр, күрәһең. Сөнки, асылың ниндәй, булмышың - шундай...**

Ләйсән НАФИҠОВА
әңгәмәләште.

ИНТЕРНЕТТАН

# СӘЛӘМӘТ ЙӘШӘҮ...

## йәшлек нигеҙе

■ Медицина хеҙмәткәрҙәре төштәр һәм ауырыуҙар араһында бәйләнеш барлығын асыҡлаған. Йоҡлаған саҡта кешенең мейеһе көн дауамында алған төрлө мәғлүмәтте генә түгел, эске ағзалар ебәргән сигналдарҙы ла анализлай. Рәсәй ғалимы Василий Касаткин раҫлауынса, ҡабатланып торған ҡайһы бер төштәр сәләмәтлек менән бәйле проблемалар тураһында һөйләй. Табип 1410 пациентты тикшереп, ошондай һығымтаға килгән. Йөрәк сирлеләр ҡурҡыныс төштәр күрә, улар йыш ҡына кемдәндер ҡаса, ҡайҙандыр йығылып төшә, кемделер ерләүҙә ҡатнаша. Юғары ҡан баҫымы менән яфаланыусыларға тәбиғәт катаклизмдары, йорттарҙың емерелеүе инә. Ҡан баҫымы түбән булған кешеләр төштәрендә йылғаны йөҙөп сыға алмай йонсой, йә тауға күтәрелә алмай, йә ауыр йөккә көстәре етмәй. Астма ауырыуы булғандар төшөндә лә тын алыуға бәйле проблемаларға тарый. Ҡурылдай астмаһы менән ауырығандар һыуға бата. Бауыр сирлеләргә ҡан, һуғыш, яраланыу инә. Ашҡаҙан-эсәк тракты ауырыуҙарын төшкә боҙолған ризыҡ, еҫләнгән ит йәки балыҡ инеүенән билдәләргә була. Бындай сирлеләр төштәре төшкән икән, тип төш күреүсән. Һалҡын тейеүҙе янғын, мунса инеү белдерә, тымаулаған кеше төшөндә һыуһап, һыу эҙләй. Депрессиялағы кешенең төшөнә үтеп булмаған урман, бейек стеналар, барьерҙар инә.

■ Инглиз ғалимдары Бөйөк Британия, Испания, Ҡытайҙа йәшәгән 30-75 йәшлек ҡатын-ҡыҙҙарҙа һынауҙар үткәргән. Был илдәрҙә йәшәүселәрҙе һайлауҙың сәбәбе - төрлө этник төркөмдәргә ҡараусы ҡатын-ҡыҙҙарҙың тиреһененең төрлөсә ҡартайыуы. Ғалимдар гүзәл заттарҙың тышҡы ҡиәфәтен, тире һәм сәс торошон тикшергән. Уның барышында асыҡланыуынса, алкоголле эсемлектәр ҡулланыу, ҡояштан һаҡлаусы саралар ҡулланмау, солярийға йөрөү, дөрөҫ туҡланмау ҡатын-ҡыҙҙарҙың ҡиәфәтенә ныҡ йоғонто яһай. Ғалимдар билдәләүенсә, кешенең тәне һәм тиреһе биологик йәшенә тап килеүе 50 процентҡа генетикаға бәйле. Шулай ҙа йәшәү рәүешенән дә күп нәмә тора. Сәләмәт йәшәү принциптарын һаҡлаусы гүзәл зат үҙенең тиҫтерҙәренән 10 йәшкә йәшерәк күренә.

■ Medical News Today порталы белгестәре белдереүенсә, көн һайын әфлисун ашау тиренең торошон яҡшыртып ҡына ҡалмай, артериаль ҡан баҫымын, нервылар системаһы эшмәкәрлеген яйлай. Әфлисун С витаминының көндәлек нормаһын тулыландыра. С витамины коллаген синтезы, тимәк, тире һәм ҡан тамырҙары сәләмәтлеге өсөн кәрәк. Әфлисун составындағы төрлө антиоксиданттар менән бергә С витамины тирене ҡояштың зыянлы тәьҫиренән, тирелә һырҙар барлыҡҡа килеүҙән һаҡлай. Бынан тыш, әфлисундағы холин йәки В4 витаминны нервы күҙәнәктәренә файҙалы, ул организмдағы май әйләнешен яйға һала. Калий, В6 витамины, рибофлавин, ниацин, фолаттар, пантотен кислотаһы, фосфор, магний, баҡыр, селен әфлисундың файҙаһын тағы арттыра. Диетологтар иҫәпләүенсә, даими ҡулланғанда, был емеш инфаркт, инсульт һәм яман шеш ауырыуҙары хәүефен түбәнәйтә. Шуға ла аллергия булмаһа, һәр көн иртәнге ашҡа мотлаҡ әфлисун өҫтәгеҙ.

ТӘБИҒӘТ МӨҒЖИЗӘҺЕ

**Үҙ балаһы өсөн янып көймәгән ата-әсә һирәктер был донъяла. Бәләкәй генә саҡтан беҙ уларҙы ҡурсалайбыҙ, ҡарайбыҙ, борсолабыҙ. Әле бына ғинуар-февралдә сатнама һыуыҡтар булып алды. Был осорҙа беҙ үтә өтәләнеп киттек. Хатта балаларҙы мәктәпкә ебәрмәнек. Аллам һаҡлаһын, өшөп кенә ҡуймаһындар. Ә инде урамға былай ғына сығарыу ҡайҙа... Ҡат-ҡат урайбыҙ, ҡат-ҡат сырмайбыҙ. Әле бына шуны уйлап ултырам - бындай үтә өпөсөкләү әллә файҙаға, әллә зыянға...**

# ШЫРШЫ ТУРҒАЙЫНЫҢ...

## ҡышын да бала сығара икәнен беләһегеҙме?

Ә тәбиғәттә хәлдәр нисек икән, унда күҙ һалайыҡ әле. Тәү ҡарамаҡҡа бында тормош һәүетемсә генә барған һымаҡ. Һәр тереклек бындай ҡаты һыуыҡтарға бирешмәй көн итергә тырышҡан кеүек. Бына әле күҙ алдымдан бер төркөм ҡоштар осоп үтеп китте. Ҡыш бауыры оҙон, әммә тиҙҙән йылы көндәр килер, шунан инде рәхәтлеккә сығырһығыҙ. Ә хәҙергә сыҙарға тура килә инде һеҙгә, тигән уйҙар менән оҙатып ҡалдым уларҙы. Әммә улар беҙҙең йәлләүгә мохтаж түгел, буғай. Бына миҫал өсөн шыршы турғайын алайыҡ. Аптырарһың, ошо бәләкәй генә йән эйәһе ошондай сатнама һыуыҡта... бала үҫтерә! Йомортҡа һала, уны баҫа, йәш бәпәйҙәрен ашата, үҙ аллы тормош көтөрлек хәлгә еткергәс, осороп ебәрә. Буш хәбәрҙе ысын булһа ла һөйләмә, тип әйтеп ҡуйыр ҡайһы берәү. Бындай ҡаты ҡышты үҙең имен-аман үткәреп ебәрһәң, шәп әле. Ә бала сығарыу, уны тәрбиәләү... Кит, булмаҫ, тип күптәр ҡул һелтәр.

Ә ысынында иһә шыршы турғайының ҡышын бала сығарыуы хаҡ. Бына ошо ҡошсоҡтар тураһында күренекле шағирә Кәтибә Кинйәбулатова нисек матур итеп яҙа:

*Эй, сырылдап китте юғарыла*
*Бер ояла кескәй турғайҙар.*
*Ни ҡөҙрәт был!*
*Зәһәр ҡышта тыуған,*
*Сабый йәндәр!*
*Ә бит туңмайҙар.*

Һыуыҡ ҡышта бала сығара алғас, ысынлап та, һоҡланыуға лайыҡ был ҡошсоҡтар. Әммә үҙҙәре ҡарап тороуға башҡаларҙан әллә ни айырылмаған кеүек. Кәүҙәләре лә артыҡ ҙур түгел. Шыршы турғайының оҙонлоғо сама менән ун ете сантиметрҙан, ауырлығы илле грамдан артмайҙыр, моғайын. Башҡа ҡоштар менән сағыштырғанда, беҙ күҙ күреп өйрәнгән ҡыҙылтүшсыйырсыҡ самаһы инде.

Әммә шыршы турғайы ошо ҡошсоҡтарҙан ҡырҡа айырылып тора. Уның төп айырмаһы шунда: аҫҡы суҡышы менән өҫкөһө тура килмәй. Был ҡошсоҡтоң суҡыштары шаҡарылып торған һымаҡ. Ни ғәйебе өсөн тәбиғәт уларҙы шулай зәғифләне икән, тип аптырар ҡайһы берәүҙәр. Әммә тәбиғәт уларҙы берҙә кәмһетмәгән икән, бары тик тамаҡ хаҡына ғына ауыҙҙарын шулай шаҡарған.

Был ҡошсоҡтар ылыҫлы урмандарҙа көн күрә һәм ҡарағай, шыршы орлоҡтары менән туҡлана. Әммә тура суҡыш менән тубырсыҡтағы орлоҡто алып булмай икән. Шуға күрә тәбиғәт суҡыштарҙы бер аҙ шаҡарып ҡуйған. Ә инде бындай "зәғиф" суҡыштар менән шыршы турғайы орлоҡтарҙы тубырсыҡтан тупылдығы сығара.

Был ҡошсоҡтар ояны шыршы-ҡарағайҙың ҡуйы ылыҫ ышығында ҡора. Буласаҡ өйҙө төҙөүҙә төп көс әсәйгә төшә. Ул тәүҙә ел-ҡарҙан һаҡланырлыҡ ышыҡ урынын һайлай, аҙаҡ ояны матурлап төҙөй. Ата ҡош күп осраҡта "материал" табыу һәм уны ташыу менән мәшғүл. Инә ҡош өс-дүрт йомортҡа һала. Уларҙы ун ике-ун өс көн тирәһе баҫа. Йомортҡанан сыҡҡан йәш ҡошсоҡтар ике аҙна самаһы ояла ҡала. Әммә улар әле оло тормошҡа әҙер түгел, үҫмер ҡоштар күпмелер ваҡыт атай-әсәй ҡурсалауына мохтаж булып ҡала. Сәбәбе лә әлеге лә баяғы суҡышта инде. Яңы тыуған бәпестәрҙең ауыҙҙары хатта матур була. Бер генә лә ҡайсыланып тормай. Үҫмер ваҡыттарында ла уларҙың ауыҙ-мороно ҡарап туйғыһыҙ була. Әммә халыҡ бушҡа ғына, матурлыҡ менән һыу буйламайҙар, тип әйтмәй икән. Тура суҡыш менән тубырсыҡтағы аҙыҡты алып булмағас, матур булыуҙан ней файҙа! Бына ошо осорҙа ҡарап туйғыһыҙ матур балаларҙы ашатыу-эсереү атай-әсәй елкәһенә төшә. Ә йәштәрҙең тубырсыҡты суҡый-суҡый торғас, "ауыҙ" яйлап йырыла. Суҡыштар тулыһынса шаҡарылғас, йәғни үҙ тамағын үҙҙәре туйҙыра алырлыҡ булғас ҡына йәш быуын үҙ аллы донъя көтә башлай...

Бер яҡтан, ошондай һорау ҙа тыуа - һыуыҡ ҡышта бала биләп ултырғансы, нишләп уларҙы рәхәтләнеп йылы көндәр еткәс тапмаҫҡа? Сәбәбе әлеге лә баяғы тамаҡ менән бәйле. Шыршы-ҡарағай орлоҡтары тулыһынса ҡышҡы көндәрҙә генә етешеп өлгөрә бит.

Әле бына ошо юлдарҙы яҙып ултырғанда бер иптәштең һөйләгәнен иҫләп, көләмһерәп ҡуйҙым. Уның һөйләгәнен тыңлайыҡ әле: "Сыҙап торғоһоҙ һыуыҡтар башланып китһә, мәктәптә уҡыуҙар туҡтатылыр ине. Мәктәп интернатында ятҡан уҡыусылар ун ике саҡырымды йәйәүләп, тыуған ауылына ҡайтып китер ине. Бына бөгөн тағы бер төркөм балалар бер һуҡмаҡтан ғына атлап ҡайтып баралар. Һәр ваҡыттағыса, өлкәндәр алдан юл яра һәм арттан ҡарап тикшереп бара. Бер-береңде ташлап ҡайтып китеү йәки һине ташлап ҡайтып китеүҙәре тураһында уй башҡа ла инеп сыҡмай. Ошо балалар араһында мин дә бар. Бала башым менән генә уйлап барам. Ошондай һыуыҡта беҙҙе йәйәүләтеп ҡайтарып ебәргәнсе, йылы интернатта ғына йәшәтһәләр булмай микән? Бара биргәс, көрһөнөп ҡуям. Ҡайтарғастары, булмайҙыр инде, күрәһең. Ә өйҙә беҙҙе ҡыуанышып, атай-әсәй көтөп тора. Ура, ярҙамсылар ҡайтты! Күп тә үтмәй, ошо балаларҙың кемеһелер һыуға китеп бара, кемдер малға һыу эсереп йөрөй, кемдер туҡ та туҡ утын яра... Ә өлкәнерәктәргә эштең ҡатыһы төшә. Улар атайҙар менән бергә бесәнгә юллана. Бына биш-алты аттан торған ылау бесәнгә сығып та китә. Кәбәндәр ауылдан алыҫ, сама менән ун бишегерме саҡырым тирәһе барҙыр. Ярай әле, һин үҙ ғаиләңдең генә бесәнен ташырға ярҙам итешһәң. Икенсе-өсөнсө көнөнә үк күршең (ағайың, ҡоҙаң, этем генә булған туғаның) инеп, ат, сана, сбруй менән бергә һине лә атайҙан һорап алып сығып китә бит. Һин ризамы, түгелме, уны кем һорап торһон инде. Заманында ауыҙҙы шаҡарҙылар инде, малай..."

Бына шулай, "ауыҙҙы шаҡарып" эшләтеп, хеҙмәткә ылыҡтырып, теге йәки был һөнәргә һөйөү тәрбиәләп үҫтерҙе, аҫыраны шул беҙҙе элек атай-әсәйҙәр. Шул тәрбиә юҡҡа сығыбыраҡ тора бит әле, ағай-эне. Балаларҙы ҡурсалауҙа сама белмәйбеҙ. Дөрөҫмө икән был, нисек уйлайһығыҙ?

**Әғләм ШӘРИПОВ.**

МОСОЛМАН ӘҘӘБЕ

# ТОРМОШТА ИКЕ ЮЛ БАР,

## ҡайһы юлдан барайыҡ?

**Беҙ йәшәгән был донъяла һәр кем алдында ике юл бар. Һин уларҙың береһен һайларға тейешһең. Юлдарҙың береһе ҡаршылыҡтар менән кәртәләнгән, һикәлтәле. Быныһы Аллаһы Тәғәлә юлы. Уның аҙағы ожмахҡа барып тоташа. Ә икенсеһе - тип-тигеҙ, киң, һис бер ҡаршылыҡтары булмаған Иблис юлы. Был юлдың аҙағы - утлы тәрән соҡор, тамуҡ.**

Күреүебеҙсә, бөгөн кешеләрҙең күбеһе икенсе юлды - шайтан юлын һайлай. Иблис уларҙы матур, таҡыр юлы менән алдап, ғүмерҙәрен файҙаһыҙ, бушҡа үткәреүгә сәбәпсе була. Ошо кешеләр тураһында һүҙебеҙҙе дауам итәйек.

Башта ҡыҫҡа ғына ошо тарихты иҫкә алайыҡ. Атабыҙ Әҙәм һәм инәбеҙ Һауа арҡаһында Иблис ожмахтан ҡыуыла. Ул Аллаһы Тәғәләгә: "Мине кеше ғәйебе арҡаһында ергә ҡыуҙың, миңә һинең бәндәләреңде тура юлдан аҙаштырырға, боҙорға рөхсәт бир?"- тип мөрәжәғәт итә. Аллаһы Тәғәлә рөхсәт бирә, әммә Иблисте: "Миңә (йәғни Аллаһҡа) ысын күңеле менән ышанған, бойороҡтарымды үтәгән кешеләргә көсөң етмәҫ", - тип иҫкәртә. Иблис шатланып, үҙенең ғәскәрен -шайтандарҙы йыйып ала. Уларға тиҙ арала иҫерткес эсемлек һәм музыка ҡоралы эшләргә бойороҡ бирә. Шайтандар - бик көслө һәм бик оҫта заттар, Иблистең бойороғон еренә еткереп башҡаралар. Иҫерткес эсемлек менән музыка ҡоралдарын халыҡҡа еткереү ысулы ла тиҙ табыла. Кешеләр йәшәгән төбәккә яҡын ғына урында Иб-

ӘЙҘӘГЕҘ...

# ЙЫЛЫ ҺҮҘЕБЕҘҘЕ...

## йәлләмәйек!

**Ҡанаты һынған ҡош кеүек, яурынбашы төшкән хәлдә осратҡайным мин был танышымды. Ни тиклем көслө, сабыр булырға тырышһа ла, бик бирешкәйне ул. Быға әллә ни ғәжәпләнмәнем, сөнки һуңғы осорҙа уның иңенә әллә күпме ҡайғы-хәсрәт ябырылғанын белә инем: һөйөклө әсәһен юғалтты, ире төрмәгә ултырҙы, үҫмер улы менән мөнәсәбәттәре үтә ҡатмарлана башланы... Кескәйендә ауыр сир тапҡандар. Яҡын танышымдың битараф ҡарашы миңә түгел, билдәһеҙ тарафҡа йүнәлгәйне. Ярты йыл элек кенә нур сәскән матур күҙҙәрҙе танымаҫлыҡ булып үҙгәргәйне...Әле бына тағы осраштыҡ. Бынан байтаҡ йылдар элек булған баяғы осрашыуҙы хәтерләргә тырышып, яҡшы һүҙ - йән аҙығы тигән хәҡиҡәткә тағы бер тапҡыр инанып, әңгәмәсемде бүлмәй генә тыңлайым...**

- Аҡ ситса күлдәгемде әҙерләп ҡуйғайным инде мин ул көндө, - тип һөйләп китте танышым. - Туғандарым, аралашҡан яҡын кешеләрем менән хушлашып, дөрөҫөн әйткәндә, бәхилләшеп йөрөгән мәлдә тап булғайның. Ысын, ысын, минең ул көндө бәхиллек алып йөрөүем ине. Тәүҙә фатирымды тәртипкә килтерҙем, йыуа торғанын йыуып элдем, иҫке-моҫҡоно ташланым, яҫтыҡ-түшәкте сығарып ҡаҡтым. Балаларға ғәҙәттәгенән артыҡ иғтибарлыраҡ, яғымлыраҡ булдым. Биш-алты ай эсендә тормошомдоң ҡапыл аҫтыөҫкә килеүе, адвокат, суд юлдарын тапауҙан, бөтмәҫ ығы-зығы, мәшәҡәттән бигерәк тә күрше-тирәнең мине йәлләп йәки ғәйепләп, шелтәләп, хурлап ҡарауынан арып, биҙрәп, бына шулай бер аҙна әҙерләндем мин үлергә.

Мине рәнйеткәндәрҙе ғәфү итеп, үҙемдең белеп һәм белмәй эшләгән гонаһтарым өсөн ғәфү үтенеп, бурыстарҙы ҡайтарып, ризалыҡ алып йөрөгәндә осрағайның. Ниәт иткәндәремде үтәп, әйтеп аңлатҡыһыҙ ниндәйҙер еңеллек тойғоһо менән килә инем урамдан. Күңелдә бер ниндәй ашҡыныу ҙа, борсолоу ҙа, ҡурҡыу ҙа, хәсрәт тә юҡ. Элек осрашҡанда бөтмәҫ мәшәҡәт, проблема тураһында ғына һөйләшеп, бөгөн ул хаҡта бер һүҙ ҡатмағанғамы, әллә ғәжәпләнеп, әллә һоҡланып, ә, бәлки, минең ҡурҡыныс уйымды һиҙепме: "Ҡайһылай матурланып киткәнһең, ике күҙең ике йондоҙ кеүек кеүек әллә ҡайҙан янып килә", - тинең. Минең һуңғы ярты йылда кисергәндәремде белә инең, әммә ул хаҡта бер нәмә лә һораманың. Мин ни әйтергә белмәй аптыранып торғансы, "Көслө ҡатын һин!", тип өҫтәнең. Беләһеңме, ошо һүҙҙәр мине яңылыш аҙымдан, дөрөҫөн әйткәндә, ҙур гонаһтан һаҡлап алып ҡалды бит...

Ҡабаланып ҡайттым да, көҙгөгә баҡтым: һин әйткән матур күҙҙәрҙе күрмәнем, әлбиттә, уларҙы йәш ҡаплағайны. Шулай ҙа йәш аралаш унан, ысынлап та, матур ҡатындың һынын күрҙем. Шаяртыпмы, шелтәләпме, бармаҡ янағандай тойолдо ул миңә. Шунан илай-илай үлемтектәремде йыртып ташланым. Йылы һүҙ таш иретер тигәндәре шулдыр инде, ҡатҡан бәғерем яҡшы һүҙҙән ireп, йәш булып аҡты ла аҡты. Илап туйғас, үҙемдә ниндәйҙер көс, ҡеүәт барлыҡҡа килеүен тойҙом...

Әлеге ваҡытта был танышым, шөкөр, уңышлы ғына эшләп йөрөй. Үҫмерлек осорон ауыр кисергән өлкән улы - бөгөн ышаныслы ярҙамсыһы, техникум тамамланы, армияға барып ҡайтты, төшөмлө генә эшкә урынлашты. Кесеһенең сире лә артта ҡалды, әле ул юғары уҡыу йорто студенты.

- Әлдә шунда һин осраның, юғиһә, балаларым үкһеҙ етем ҡалыр ине. Һинең "көслөһөң" тигән һүҙҙәрең миңә ҡанат бирҙе, күңелемде күтәрҙе, көс өҫтәне. Шуға ҙур рәхмәт, - тине хушлашҡанда танышым.

Был ваҡиға тураһында һөйләп, нимә әйтергә теләгәнемде аңлағанһығыҙыр: һүҙ һәм һүҙҙең көсө хаҡында булыр. Һәр һүҙ көслө энергияға эйә. Кеше тормошон үҙгәртеү өсөн бер һүҙ ҙә етә. Быны һеҙ әлеге миҫалда ла күрҙегеҙ. Яҡшы һүҙ кешегә нисек тәьҫир итһә, яманы ла шундай көскә эйә. Шуға күрә, һәр ваҡыт етешһеҙлеккә, кәмселеккә баҫым яһағансы, кешенең яҡшы һыҙатын, матур сифатын табырға тырышырға кәрәк. Кире, насар һүҙҙәр мейелә оҙаҡ һаҡлана, кеше уларҙы бик оҙаҡ хәтеренән сығармай. Һөҙөмтәлә уның йоғонтоһо һаулыҡҡа зыян итә. Нахаҡ һүҙҙәр ҙә кешене ауыр хәлгә тарытыуы бар.

Атай-олатайҙарыбыҙ һүҙ көсө хаҡында бик аҡыллы әйткән: үлтергән дә, терелткән дә - һүҙ. Бик тапҡыр әйтелгән бит! Шуға күрә бер-беребеҙҙән яҡшы һүҙҙәр йәлләмәйек. Һәр кешенең кәмселеге лә, өҫтөнлөгө лә булыр. Кешене көслө, һәләтле, матур булыуына ышандырыуҙың ыңғай яҡтары бик күп. Яҡшы энергия йөрөтөүсе һүҙ организмды нығытырға, ҡурҡаҡты батыр итергә, сирлене тергеҙергә һәләтле. Ә был бөгөнгө тормошта бик тә кәрәк.

**Лена АБДРАХМАНОВА.**

---

лис ғәскәрҙәрен теҙеп ҡуя һәм көслө итеп музыка уйнай башлай. Бер ваҡытта ла ундай матур тауыш ишетмәгән кешеләр музыка тауышы килгән яҡҡа йүгерәләр. Шайтандар кеше сүрәтенә инеп, халыҡты бик йылы ҡаршы алалар. Иҫерткес эсемлектәр эсереп, күңелле байрам ойошторалар. Килгән халыҡҡа был байрам бик оҡшай. Иблис халыҡҡа иҫерткес эсемлек һәм музыка ҡоралдарын эшләргә өйрәтеп ҡайтара.

Шулай итеп ул үҙенең программаһының тәүге өлөшөн уңышлы башҡара.

Ошо йыраҡ замандан башлап бөгөнгө көнгә хәтле Иблистең программаһы тулыһынса уңышлы үтәлеп килә. Үҙенсә "тәрбиәләү" өсөн Иблис һәр кешегә бер шайтан беркетә. Ул шайтан кеше күңеленә: "Һин иҫерткес эс, уйнап-көлөп, күңел асып йәшә, намаҙҙы ҡартайғас уҡырһың, ураҙа тотма - ул һиңә кәрәкмәй, Аллаһыны бар тип тә белмә", - тип вәсвәсә һалып тора. Күптәр Иблис "программаһын" ҡабул итеп, харамдарға хөрмәт күрһәтеп, Аллаһының ҡушҡандарын үтәмәйенсә, шайтан юлында ғүмер һөрөп, был яҡты донъянан бәхетһеҙ булып әхирәткә күсә. Ундайҙарҙың ҡайһы берәүҙәре үҙҙәрен был донъяла бәхетле йәшәнек тип һанай, ләкин шайтан юлында йәшәп, ғүмерҙәренең файҙаһыҙ, бушҡа үткәнен улар теге донъяла ғына беләсәк.

Нимә ул харам эш? Уларҙың ҡайһы берҙәренә генә туҡталып китәйек.

-Иҫерткес эсемлек етештереү, таратыу, һатыу, был ғәмәлде күреп тә тыймау.

- Иҫерткес эсемлекте һатып алыу.

- Иҫерткес эсемлекте эсеү, мәжлес ҡороу.

- Иҫерткес эсемлек эсеүселәр менән, хатта үҙе эсмәһә лә, бер табында ултырыу.

- Иҫерткес эсемлек һатыуҙан кергән аҡсаны ҡулланыу, йә ҡулланырға бойороҡ биреү.

- Иҫерткес эсемлек эшләү өсөн хәләл ризыҡтарҙы (бойҙай, шәкәр, йөҙөм һ.б.) исраф итеү.

- Хәләл ризыҡтарҙы йә тауарҙарҙы иҫерткес эсемлеккә алыштырыу.

- Хеҙмәт хаҡы итеп иҫерткес эсемлек менән иҫәпләшеү йә хеҙмәт хаҡына тип иҫерткес эсемлек талап итеү.

- Күстәнәс йә бүләк итеп иҫерткес эсемлек биреү, йә уны ҡабул итеү.

- Иҫерткес эсемлекте өйҙә, фатирҙа, йә башҡа урында һаҡлау.

- Иҫерткес эсемлек эсеүселәргә аш-һыу әҙерләү, һый-хөрмәт күрһәтеү.

- Иҫерткес эсемлек һалып эсә торған һәр төрлө һауыттар (рюмка, бокал, фужер һ.б.) һатып алыу.

Бына был харам эштәр менән дуҫ бәндәләрҙе Аллаһының ҡаты ғазабы көтә. Аллаһы "Маидә" сүрәһендә иҫкәртә: "Эй мөъминдәр! Иҫертә торған эсемлектәр һәммәһе лә харамдыр, шайтан ғәмәлдәрелер, был нәжестән (бысраҡлыҡ) һаҡланығыҙ, йыраҡ булығыҙ. Әгәр иҫерткес эсемлектән баш тартһағыҙ, уңышҡа ирешерһегеҙ, ғазаптан ҡотолорһоғоҙ".

Фекер йөрөтөп, тормоштағы ошо ике юлдың береһен һәр кем үҙе һайлаһын.

**Исмәғил хәҙрәт ХӘКИМ.**
**Учалы ҡалаһы.**

---

УҢЫШ ҠАҘАН

# ЛИДЕРЛЫҠТЫҢ 21 СИФАТЫ

## Нисек итеп артыңдан башҡаларҙы эйәртергә?

### Харизма: беренсе тәьҫорат барыһын да хәл итеүе мөмкин

*Нисек итеп харизматик лидер булырға? Һеҙҙе уратып алыусылар һеҙҙең турала түгел, ә үҙҙәре тураһында уйланһын өсөн хәстәрлек күрергә кәрәк.*
*Дэн Рейланд.*

**Уйланырға мәжбүр итергә тейешле һорауҙар.** Харизма хаҡында һүҙ сыҡҡанда, үҙегеҙҙе нисек баһалар инегеҙ? Һеҙҙе урап алыусылар үҙҙәре теләп һеҙгә тартыламы? Ысынлап та һеҙ башҡаларға оҡшайһығыҙмы? Юҡ икән, ысын харизма барлыҡҡа килеүгә түбәндәге сифаттарҙың ҡайһыһылыр ҡамасаулай, моғайын:

**Тәкәбберлек.** Бер кем дә был донъяла үҙен башҡаларҙан яҡшыраҡ тип уйлаған лидер артынан эйәргеһе килмәй.

**Үҙ-үҙеңә ышаныс булмауы.**Әгәр яңғыҙ ҡалғанда үҙегеҙҙе уңайлы тоймаһағыҙ, башҡалар ҙа һеҙҙең эргәлә шундай уҡ хисте кисерәсәк.

**Көйһөҙлөк.** Әгәр кешеләр бер ваҡытта ла һеҙҙән нимә көтөргә мөмкин икәнлеген белмәһә, улар һеҙҙән бер нәмә лә көтмәйәсәк.

**Артыҡ талапсанлыҡ.** Кешеләр камиллыҡҡа ынтылышты ихтирам итә, әммә лидерҙарының үҙҙәренән тормошҡа ашмаҫлыҡ нәмәләр көтөүенән ҡурҡа.

**Әҙәпһеҙлек.** Кешеләр һәр кемдең юлындағы өмөт сығанағында ла ҡара болот күргән лидер артынан эйәрергә теләмәй.

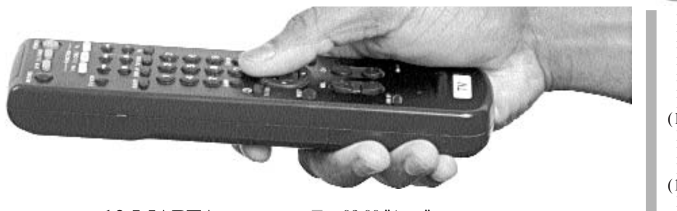
Әгәр һеҙ һанап үтелгән сифаттарҙан арынырға көс тапмайһығыҙ икән, бәлки, үҙегеҙҙә харизматик лидер сифаттарын булдырыу өҫтөндә ныҡышмалыраҡ эшләргә кәрәктер.

## Өйгә эш

**Харизматик лидер булыу өсөн түбәндәгеләрҙе эшләгеҙ:**

- **Фокуслашыу объектын үҙгәртегеҙ.** Артабанғы бер нисә көн дауамында кешеләр менән нисек үҙ-ара мөнәсәбәт булдырыуығыҙҙы күҙәтегеҙ. Улар менән һөйләшкәндә һәр саҡ һүҙҙәрегеҙҙең ниндәй өлөшө шәхсән үҙегеҙгә ҡағылғанын билдәләгеҙ. Быны балансты әңгәмәсегеҙ файҙаһына күсереү өсөн башҡарығыҙ.
- **"Тәүге тәьҫорат" тип аталған уйын уйнағыҙ.** Түбәндәге тәжрибәне үткәреп ҡарағыҙ. Беренсе тапҡыр кем менәндер осрашып, унда яҡшы тәьҫорат ҡалдырыу өсөн мөмкин булғандың барыһын да эшләгеҙ. Алдан уҡ был кешенең исем-фамилияһын асыҡлағыҙ. Уның ҡыҙыҡһыныуҙарына иғтибар йүнәлтегеҙ. Ыңғай булығыҙ. Иң мөһиме - уның менән ныҡлы бишле билдәһе ҡуйырлыҡ кеше менән һөйләшкән кеүек аралашығыҙ. Әгәр көн дауамында шулай итә алһағыҙ, тимәк, быны көн һайын ҡабатлай алаһығыҙ. Был инде һеҙҙең харизматик лидер булараҡ абруйығыҙҙы күтәрәсәк.
- **Үҙегеҙҙә булғанды башҡалар менән бүлешегеҙ.** Үҙегеҙҙең ресурстарығыҙҙы башҡа кешеләр менән бүлешергә әҙерлегегеҙҙе оҙайлы маҡсат итегеҙ. Быйыл эргә-тирәгеҙҙәге биш кешенең тормошона ниндәй өҫтәмә ҡиммәт индерә алыуығыҙ тураһында уйлағыҙ. Улар һеҙҙең ғаилә ағзалары, коллегаларығыҙ, хеҙмәткәрҙәрегеҙ йәки дуҫтарығыҙ булыуы мөмкин. Уларҙың ҡарамағына шәхси йәки профессиональ планда үҫеүгә булышлыҡ иткән ресурстарҙы тәҡдим итегеҙ, шулай уҡ уларҙы үҙегеҙ менән баштан уҡ шәхси тип баһаланған сәфәргә алып сығығыҙ.

**Джон МАКСВЕЛЛ.**



## 10 МАРТА
## ПОНЕДЕЛЬНИК
### ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.25, 06.10 "Тот самый Мюнхгаузен".
06.00 Новости.
08.10 "Берегись автомобиля".
10.00 Новости (с субтитрами).
10.15 "Непутевые заметки" с Дм. Крыловым (12+).
10.35 "Пока все дома".
11.25 "Фазенда".
12.00 Новости (с субтитрами).
12.20 "Свадебный переполох" (12+).
13.25 "Ванга" (12+).
14.30 "Вангелия". Биографический сериал (16+).
15.00 "Новости (с субтитрами).
15.15 "Вангелия". Продолжение сериала.
18.50 "ДОстояние РЕспублики: Джо Дассен".
21.00 "Время".
21.30 "Анна Каренина". Драма (16+).
00.25 "Карточный домик" (18+).
02.20 "Леди-ястреб" (12+).

### РОССИЯ 1
04.40 "Мачеха".
06.30 "женить миллионера". Мелодраматический сериал (12+).
10.05 "Я буду жить!" Драма (12+).
14.00 "Вести".
14.20 Шоу "Десять миллионов" с Максимом Галкиным.
15.25 "Все звезды для любимой". Праздничный концерт.
17.20 "Бабы, вперед!" Юмористическая программа.
20.00 "Вести".
20.25 "Не покидай меня, любовь". Мелодрама (12+).
22.25 "Воскресный вечер" с Владимиром Соловьевым (12+).
00.15 "Красотка". Мелодрама (12+).
02.15 "Вас вызывает Таймыр".
04.00 "Комната смеха".

### "ҠУРАЙ"
07.00 Башҡортостан Республикаһының гимны (0+)
07.05 "Йәшмә". Күңелле, дәртле йырҙар йыйынтығы (6+)
08.05 "Аҫылйәр". Башҡорт халыҡ йырҙары (0+)
08.15 "Төрки донъя". Төрки телле йырҙар (12+)
08.35 "Илһам". Милли музыка ҡоралдары яңғырауы (0+)
08.50 "Наза". Бейеүҙәр (0+)
09.05 "Онотолор тимә... ". Ретро (6+)
09.20 "Йәштәр тауышы". Йырҙар (6+)
10.20 "Йондоҙло ямғыр". Йырҙар (6+)
11.20 "Замандаштар". Мәүлитбай Ғәйнетдинов (6+)
11.35 "Йырҙарым һеҙҙең өсөн" (6+)
12.05 "Кәмит". Юмор (6+)
12.10 "Илһам". Милли музыка ҡоралдары яңғырауы (0+)
12.25 "Наза". Бейеүҙәр (0+)
12.40 "Төрки донъя". Төрки телле йырҙар (12+)
13.00 Реклама, анонсы, ролики, блиц, повтор блока.
14.00 "Хазина". "Моң табыны" (6+)
18.00 Дилә Булгакова һүҙҙәренә йырҙар (6+)
19.00 "Йондоҙло сәғәт". "Йондоҙнамә" (6+)
21.00 "Кис ултырып". "Өс егет" (12+)

### БСТ
**07.00 Новости (на башк. яз.).**
**07.15 "Доброе утро!"**
**07.40 "Девушка с монистами". Спектакль.**
**09.00 "Тере хәтер". Асма Усманова (6+).**
**10.00 "Новости недели" (на башк. яз.).**
**10.30 "Тамыр" представляет…"**
**11.00, 06.45 "Замандаштар" (6+).**
**11.15 Новости недели (16+).**
**11.45 "Вопрос+Ответ=Портрет" (6+).**
**12.30, 18.30 Новости (на башк. яз.).**
**12.45 "Весело живем" (12+).**
**13.00 "Автограф. Сулейман Латыпов" (6+).**
**13.30 "Маэстро посвящается…" (12+).**
**15.15 "Суперневестка".**
**17.00 "Дан йырлайбыҙ һеҙгә, әсәйҙәр".**
**19.00 "Дан йырлайбыҙ һеҙгә, әсәйҙәр". Продолжение.**
**19.30 "Сәңгелдәк".**
**19.45 "Любовь и голуби" (на башк. яз.) (12+).**
**21.30 Новости (на русск. яз.).**
**22.00 "Башкор йыры" представляет… "Ҡатын-ҡыҙ мажаралары" (12+).**
**01.00 "Единое время" (12+).**
**02.00 "Красотка".**
**04.00 "Карагул".**

## 11 МАРТА
## ВТОРНИК
### ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.05 "Контрольная закупка".
09.35 "Женский журнал".
09.45 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 "Время обедать!"
13.00 "Доброго здоровьица!" (12+).
13.45 "Истина где-то рядом" (16+).
14.00 "Другие новости".
14.25 "Понять. Простить" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 "Они и мы". Ток-шоу (16+).
16.10, 03.50 "В наше время" (12+).
17.00 "Наедине со всеми". Ток-шоу (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.45 "Давай поженимся! (16+).
19.50 "Пусть говорят" (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Дурная кровь". Сериал (16+).
23.25 "Вечерний Ургант" (16+).
24.00 Ночные новости.
00.10 "Сильные духом" (12+).
01.10, 03.05 "Переступить черту" (16+).
0300 Новости (12+).

### РОССИЯ 1
05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан".
09.00 "Ауаз".
09.55 "О самом главном".
11.00 "Вести".
11.30 "Вести-Башкортостан".
11.50 "Вести. Дежурная часть".
12.00 "Тайны следствия". Сериал (12+).
13.00 "Особый случай" (12+).
14.00 "Вести".
14.30 "Вести-Башкортостан".
14.50 "Вести. Дежурная часть".
15.00 "Джамайка" (12+).
16.00 "Пока станица спит". Сериал (12+).
17.00 "Вести".
17.10 "Вести-Башкортостан".
17.30 "Тайны следствия-12". Сериал (12+).
18.30 "Прямой эфир" (12+).
19.40 "Вести-Башкортостан".
20.00 "Вести".
20.50 "Спокойной ночи, малыши!"
21.00 "Турецкий транзит". Сериал (12+).
23.50 "Специальный корреспондент" (16+).
00.55 "Юрий Гагарин. Семь лет одиночества".
02.00 "Американская трагедия".
03.20 "Закон и порядок-19" (16+).
04.15 "Комната смеха".
04.45 "Вести. Дежурная часть".

### "ҠУРАЙ"
07.00 Башҡортостан Республикаһының гимны (0+)
07.05 "Йәшмә". Күңелле, дәртле йырҙар йыйынтығы (6+)
08.05 "Аҫылйәр". Башҡорт халыҡ йырҙары (0+)
08.15 "Төрки донъя". Төрки телле йырҙар (12+)
08.35 "Илһам". Милли музыка ҡоралдары яңғырауы (0+)
08.50 "Наза". Бейеүҙәр (0+)
09.05 "Онотолор тимә... ". Ретро (6+)
09.20 "Йәштәр тауышы". Йырҙар (6+)
10.20 "Йондоҙло ямғыр". Йырҙар (6+)
11.20 "Замандаштар". Зифа Нагаева (6+)
11.35 "Йырҙарым һеҙҙең өсөн" (6+)
12.15 "Илһам". Милли музыка ҡоралдары яңғырауы (0+)
12.25 "Наза". Бейеүҙәр (0+)
12.40 "Төрки донъя". Төрки телле йырҙар (12+)
13.00 Реклама, анонсы, ролики, блиц, повтор блока.
14.00 "Дарман" (06.09.2013) (6+)
15.00 "Яҙмыштарҙа йәйғор төҫө". Сабира Иҙиәтуллина (6+)
21.00 "Кис ултырып". Зилә һәм Хәсән Усмановтар (6+)

### БСТ
**07.00 "Сәләм!" (12+).**
**10.00, 03.00 "Круизы в мир открытий" (16+).**
**10.30, 15.30 "Гора новостей".**
**10.45 "Зеркальце".**
**11.00, 06.45 "Замандаштар" (6+).**
**11.15, 05.15 "Орнамент".**
**11.30, 16.30, 21.30 Новости (на русск. яз.).**
**11.45, 02.00 "Эзель". Сериал (16+).**
**12.30, 13.30, 14.30, 18.30, 22.30, 00.30 Новости (на башк. яз.).**
**12.45, 05.30 "Весело живем" (12+).**
**13.00 "Бәхетнамә".**
**13.45 "Песни композитора М.Гиляжева" (12+).**
**14.45 "Хазина" (6+).**
**15.15 "Книга сказок".**
**15.45 "Борсаҡ".**
**16.00 "Йырлы кәрәҙ".**
**16.15 "Учим башкирский язык".**
**16.45 "Дорога к храму".**
**17.15 "Криминальный спектр" (16+).**
**17.30 Новости культуры.**
**18.00 "Үткән ғүмер. 1970-е годы" (6+).**
**18.45 "Телецентр" (на башк. яз.).**
**19.45 "Сәңгелдәк".**
**20.00 "Телецентр" (12+).**
**21.00 "Деловой Башкортостан" (12+).**
**21.15, 06.30 "Полезные новости" (12+).**
**22.00 "Уфимское "Времечко".**
**23.00 "Көндәлек. Стерлибашевский район" (6+).**
**23.30 "Баик".**
**01.00 "Единое время" (12+).**
**03.30 "Ночь, как вся жизнь".**
**05.45 "Мелодии души". Концерт**

## 12 МАРТА
## СРЕДА
### ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.05 "Контрольная закупка".
09.35 "Женский журнал".
09.45 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 "Время обедать!"
13.00 "Доброго здоровьица!" с Геннадием Малаховым (12+).
13.45 "Истина где-то рядом" (16+).
14.00 "Другие новости".
14.25 "Понять. Простить" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 "Они и мы" (16+).
16.10 "В наше время" (12+).
17.00 "Наедине со всеми". Ток-шоу (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.45 "Давай поженимся!" (16+).
19.50 "Пусть говорят" (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Дурная кровь". Сериал (16+).
23.30 "Вечерний Ургант" (16+).
24.00 Ночные новости.
00.10 "Политика" (18+).
01.10, 03.05 "Спасатель" (16+).
03.00 Новости.
03.50 "В наше время" (12+).

### РОССИЯ 1
05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан".
09.00 "Анжелика Балабанова. Русская жена для Муссолини" (16+).
09.55 "О самом главном".
11.00 "Вести".
11.30 "Вести-Башкортостан".
11.50 "Вести. Дежурная часть".
12.00 "Тайны следствия". Сериал (12+).
13.00 "Особый случай" (12+).
14.00 "Вести".
14.30 "Вести-Башкортостан".
14.50 "Вести. Дежурная часть".
15.00 "Джамайка".
16.00 "Пока станица спит". Сериал (12+).
17.00 "Вести".
17.10 "Вести-Башкортостан".
17.30 "Тайны следствия-12". Сериал (12+).
18.30 "Прямой эфир" (12+).
19.40 "Вести-Башкортостан".
20.00 "Вести".
20.50 "Спокойной ночи, малыши!"
21.00 "Турецкий транзит" (12+).
23.50 "Дневник Паралимпиады".
00.50 "Американская трагедия".
03.20 "Закон и порядок-19" (16+).
04.45 "Вести. Дежурная часть".

### "ҠУРАЙ"
07.00 Башҡортостан Республикаһының гимны (0+)
07.05 "Йәшмә". Күңелле, дәртле йырҙар йыйынтығы (6+)
08.05 "Аҫылйәр". Башҡорт халыҡ йырҙары (0+)
08.15 "Төрки донъя". Төрки телле йырҙар (12+)
08.35 "Илһам". Милли музыка ҡоралдары яңғырауы (0+)
08.50 "Наза". Бейеүҙәр (0+)
09.05 "Онотолор тимә... ". Ретро (6+)
09.20 "Йәштәр тауышы". Йырҙар (6+)
10.20 "Йондоҙло ямғыр". Йырҙар (6+)
11.20 "Замандаштар". Илдар Ғүмәров (6+)
11.35 "Йырҙарым һеҙҙең өсөн" (6+)
12.05 "Кәмит". Юмор (6+)
12.10 "Илһам". Милли музыка ҡоралдары яңғырауы (0+)
12.25 "Наза". Бейеүҙәр (0+)
12.40 "Төрки донъя". Төрки телле йырҙар (12+)
13.00 Реклама, анонсы, ролики, блиц, повтор блока.
14.00 Миңзәлә Хәйруллина. Концерт (6+)
21.00 "Кис ултырып". Рәил Өмөтбаев (6+)

### БСТ
**07.00 "Сәләм!" (12+).**
**10.00, 03.00 "Круизы в мир открытий" (16+).**
**10.30, 15.30 "Гора новостей".**
**10.45 "Книга сказок".**
**11.00, 06.45 "Замандаштар" (6+).**
**11.15, 17.15, 05.15 "Орнамент".**
**11.30, 16.30, 21.30 Новости (на русск. яз.).**
**11.45, 02.00 "Эзель". Сериал (16+).**
**12.30, 13.30, 14.30, 18.30, 22.30, 00.30 Новости (на башк. яз.).**
**12.45, 05.30 "Весело живем" (12+).**
**13.00 "Бәхетнамә".**
**13.45, 05.45 "Башҡорт йыры представляет…"**
**14.45 "Тәмле" (12+).**
**15.15 "Цирк в 13 метров".**
**15.45 "Семәр".**
**16.00 "Городок АЮЯ".**
**16.15 "Учим башкирский язык".**
**16.45 "Здоровое решение" (12+).**
**17.30 Новости культуры.**
**17.45 "Алтын тирмә".**
**18.45 "Телецентр" (на башк. яз.).**
**19.45 "Сәңгелдәк".**
**20.00 "Телецентр" (12+).**
**21.00 "ФК "Уфа": даешь премьер-лигу!"**
**22.00 "Историческая среда".**
**23.00 Диспут-клуб "Пятый угол" (16+).**
**23.45 "Чисто английские убийства". Сериал (6+).**
**01.00 "Единое время" (12+).**
**03.30 "Прими их, Шамбала". Спектакль.**
**06.30 "Полезные новости" (12+).**

## 13 МАРТА
## ЧЕТВЕРГ
### ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.05 "Контрольная закупка".
09.35 "Женский журнал".
09.45 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 "Время обедать!"
13.00 "Доброго здоровьица!" (12+).
13.45 "Истина где-то рядом" (16+).
14.00 "Другие новости".
14.25 "Понять. Простить" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 "Они и мы" (16+).
16.10 "В наше время" (12+).
17.00 "Наедине со всеми" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.45 "Давай поженимся!" (16+).
19.50 "Пусть говорят" (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Дурная кровь". 5-я и 6-я серии (16+).
23.30 "Вечерний Ургант" (16+).
24.00 Ночные новости.
00.10 "На ночь глядя" (16+).
01.00, 03.05 "Шпион, выйди вон!" (16+).
03.00 Новости.
03.55 "В наше время".
04.25 "Контрольная закупка".

### РОССИЯ 1
05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан".
09.00 "От всей души".
09.55 "О самом главном".
11.00 "Вести".
11.30 "Вести-Башкортостан".
11.50 "Вести. Дежурная часть".
12.00 "Тайны следствия". Сериал (12+).
13.00 "Особый случай" (12+).
14.00 "Вести".
14.30 "Вести-Башкортостан".
14.50 "Вести. Дежурная часть".
15.00 "Джамайка". Сериал (12+).
16.00 "Пока станица спит". Сериал (12+).
17.00 "Вести".
17.10 "Вести-Башкортостан".
17.30 "Тайны следствия-12". Сериал (12+).
18.30 "Прямой эфир" (12+).
19.40 "Вести-Башкортостан".
20.00 "Вести".
20.50 "Спокойной ночи, малыши!"
21.00 "Турецкий транзит". Сериал (12+).
22.55 "Небесный щит".
23.55 "Сны"". Худ. фильм (16+).
01.40 "Честный детектив" (16+).
02.10 "Американская трагедия". Сериал.
03.45 "Комната смеха".
04.45 "Вести. Дежурная часть".

### "ҠУРАЙ"
07.00 Башҡортостан Республикаһының гимны (0+)
07.05 "Йәшмә". Күңелле, дәртле йырҙар йыйынтығы (6+)
08.05 "Аҫылйәр". Башҡорт халыҡ йырҙары (0+)
08.15 "Төрки донъя". Төрки телле йырҙар (12+)
08.35 "Илһам". Милли музыка ҡоралдары яңғырауы (0+)
08.50 "Наза". Бейеүҙәр (0+)
09.05 "Онотолор тимә... ". Ретро (6+)
09.20 "Йәштәр тауышы". Йырҙар (6+)
10.20 "Йондоҙло ямғыр". Йырҙар (6+)
11.20 "Замандаштар".Ғәзим Ильясов (6+)
11.35 "Йырҙарым һеҙҙең өсөн" (6+)
12.05 "Һеҙ яратҡан йырҙар" (6+)
12.15 "Илһам". Милли музыка ҡоралдары яңғырауы (0+)
12.25 "Наза". Бейеүҙәр (0+)
12.40 "Төрки донъя". Төрки телле йырҙар (12+)
13.00 Реклама, анонсы, ролики, блиц, повтор блока.
14.00 Әлфиә Юлсурина. Концерт (6+)
21.00 "Кис ултырып". Азалия һәм Урал Рәшитовтар. Концерт (0+)

### БСТ
**07.00 "Сәләм!" (12+).**
**10.00, 03.00 "Круизы в мир открытий" (16+).**
**10.30, 15.30 "Гора новостей".**
**10.45 "Царь горы"**
**11.00, 18.00, 06.45 "Замандаштар" (6+).**
**11.15, 17.15 "Орнамент".**
**11.30, 16.30, 21.30 Новости (на русск. яз.).**
**11.45, 02.00 "Эзель". Сериал (16+).**
**12.30, 13.30, 14.30, 18.30, 22.30, 00.30 Новости (на башк. яз.).**
**12.45, 05.30 "Весело живем" (12+).**
**13.00 "Бәхетнамә".**
**13.45 "Мелодии души" (12+).**
**14.45 "Автограф" (6+).**
**15.15 "Ғәләмәт донъя".**
**15.45 "Шәп арба".**
**16.00 "Йырлы кәрәҙ".**
**16.15 "Учим башкирский язык".**
**16.45 "ФК "Уфа": даешь премьер-лигу!"**
**17.30 Новости культуры.**
**17.45, 21.15, 06.30 "Полезные новости" (12+).**
**18.15 "Сәләм+" (12+).**
**18.45 "Телецентр" (на башк. яз.).**
**19.45 "Сәңгелдәк".**
**20.00 "Телецентр" (12+).**
**21.00 "Лото 6 из 40 + Джокер".**
**22.00 "Аль-Фатиха".**
**23.00 "Любимое дело" (6+).**
**23.30 "Чисто английские убийства". Сериал (6+).**
**01.00 "В минуты отдыха".**
**03.30 К.Гольдони. "Слуга двух господ". Спектакль.**
**05.45 "Мелодии души". Концерт.**

## 14 МАРТА
## ПЯТНИЦА
### ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.05 "Контрольная закупка".
09.35 "Женский журнал".
09.45 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 "Время обедать!"
13.00 "Доброго здоровьица!" (12+).
13.45 "Истина где-то рядом" (16+).
14.00 "Другие новости".
14.25 "Понять. Простить" (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
15.15 "Они и мы" (16+).
16.10 "В наше время" (12+).
17.00 "Жди меня".
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.45 "Человек и закон" с Алексеем Пимановым (16+).
19.50 "Поле чудес" (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Голос. Дети". Музыкальный конкурс.
23.40 "Вечерний Ургант" (16+).
00.35 "Коломбиана". Боевик (16+).
02.30 "Скорость-2". Боевик (16+).
04.50 "В наше время" (12+).

### РОССИЯ 1
05.00 "Утро России".
06.10, 06.35, 07.10, 07.35, 08.05, 08.35 "Вести-Башкортостан".
08.55 "Мусульмане".
09.10 "Ауаз".
10.05 "О самом главном".
11.00 "Вести".
11.30 "Вести-Башкортостан".
11.50 "Вести. Дежурная часть".
12.00 "Тайны следствия". Сериал (12+).
13.00 "Особый случай" (12+).
14.00 "Вести".
14.30 "Вести-Башкортостан".
14.50 "Вести. Дежурная часть".
15.00 "Джамайка". Сериал (12+).
16.00 "Пока станица спит". Сериал (12+).
17.00 "Вести".
17.10 "Вести-Башкортостан".
17.30 "Тайны следствия-12". Сериал (12+).
18.30 "Прямой эфир" (12+).
19.40 "Вести-Башкортостан".
20.00 "Вести".
20.50 "Спокойной ночи, малыши!"
21.00 "Поединок". Программа Владимира Соловьева (12+).
22.50 "Живой звук". Музыкальное шоу.
00.15 "Время радости". Комедия (12+).
02.20 "Горячая десятка" (12+).
03.30 "Комната смеха".
04.45 "Вести. Дежурная часть".

### "ҠУРАЙ"
07.00 Башҡортостан Республикаһының гимны (0+)
07.05 "Йәшмә". Күңелле, дәртле йырҙар йыйынтығы (6+)
08.05 "Аҫылйәр". Башҡорт халыҡ йырҙары (0+)
08.15 "Төрки донъя". Төрки телле йырҙар (12+)
08.35 "Илһам". Милли музыка ҡоралдары яңғырауы (0+)
08.50 "Наза". Бейеүҙәр (0+)
09.05 "Онотолор тимә... ". Ретро (6+)
09.20 "Йәштәр тауышы". Йырҙар (6+)
10.20 "Йондоҙло ямғыр". Йырҙар (6+)
11.20 "Замандаштар". Таңсулпан Бураҡаева (6+)
11.35 "Моңло аҙан". Дини йырҙар (6+)
12.05 "Кәмит". Юмор (6+)
12.10 "Илһам". Милли музыка ҡоралдары яңғырауы (0+)
12.25 "Наза". Бейеүҙәр (0+)
12.40 "Төрки донъя". Төрки телле йырҙар (12+)
13.00 Реклама, анонсы, ролики, блиц, повтор блока.
14.00 "Йома" (0+)
19.00 "Күңелемдең иләҫ-миләҫ сағы". Зөһрә Фәйзуллина (6+)
21.00 "Төрквижон". Концерт (12+)

### БСТ
**07.00 "Сәләм!" (12+).**
**10.00, 03.00 "Круизы в мир открытий" (16+).**
**10.30, 15.30 "Гора новостей".**
**10.45 "Ғәләмәт донъя".**
**11.00, 06.45 "Замандаштар" (6+).**
**11.15, 05.15 "Орнамент".**
**11.30, 16.30, 21.30 Новости (на русск. яз.).**
**11.45, 02.00 "Эзель". Сериал (16+).**
**12.30, 13.30, 14.30, 18.30, 22.30, 00.30 Новости (на башк. яз.).**
**12.45, 05.30 "Весело живем" (12+).**
**13.00 "Бәхетнамә".**
**13.45, 05.45 "Мелодии души" (12+).**
**14.45 "Автограф" (6+).**
**15.15 "Зеркальце".**
**15.45 "Сулпылар".**
**16.00 "Байтус" (6+).**
**16.15 "Учим башкирский язык".**
**16.45 "Дипломанты проекта "Выбирай свое - покупай родное".**
**17.00 "История признания" (12+).**
**17.15 "Криминальный спектр" (16+).**
**17.30 Новости культуры.**
**17.45, 06.30 "Полезные новости" (12+).**
**18.00 "Йома".**
**18.45 "Телецентр" (на башк.яз.).**
**19.45 "Сэнделдек".**
**20.00 "Телецентр".**
**21.00 "Попкорм" (16+).**
**22.00 "Уфимское "Времечко".**
**23.00 "Дарман" (6+).**
**23.45 "Чисто английские убийства". Сериал.**
**01.00 "В минуты отдыха".**
**03.30 "Райса + Файзи". Спектакль.**

## 15 МАРТА
## СУББОТА
### ПЕРВЫЙ КАНАЛ
06.00 Новости.
06.10 "Красавчик". Худ. фильм (16+).
08.00 "Играй, гармонь любимая!"
08.45 "Смешарики. Новые приключения".
09.00 "Умницы и умники" (12+).
09.45 "Слово пастыря".
10.00 Новости (с субтитрами).
10.15 "Смак".
10.55 "Татьяна Буланова. Ясный мой свет" (12+).
12.00 Новости (с субтитрами).
12.20 "Идеальный ремонт".
13.15 "По семейным обстоятельствам". Комедия.
15.15 "Золотой граммофон".
17.40 Вечерние новости (с субтитрами).
18.00 Футбол. Чемпионат России. ЦСКА - "Зенит". Прямой эфир.
20.00 "Кто хочет стать миллионером?" с Дмитрием Дибровым.
21.00 "Время".
21.20 "Сегодня вечером" с Андреем Малаховым (16+).
23.00 "Кабаре без границ". Развлекательная программа (16+).
24.00 "Хищники". Фантастический боевик (18+).
02.00 "День независимости". Худ. фильм (12+).
04.35 "В наше время" (12+).
05.30 "Контрольная закупка".

### РОССИЯ 1
05.00 "Над Тиссой". Худ. фильм.
06.35 "Сельское утро".
07.05 "Диалоги о животных".
08.00 "Вести".
08.10 "Вести-Башкортостан".
08.20 "Военная программа" Александра Сладкова.
08.50 "Планета собак".
09.25 "Субботник".
10.05 "Качество жизни".
11.00 "Вести".
11.10 "Вести-Башкортостан".
11.20 "Вести. Дежурная часть".
11.55 "Честный детектив" (16+).
12.25 "Свой - чужой". Мелодрама (12+).
14.00 "Вести".
14.20 "Вести-Башкортостан".
14.30 Шоу "Десять миллионов" с Максимом Галкиным.
15.35 "Субботний вечер".
17.45 "Кривое зеркало". Театр Евгения Петросяна (16+).
20.00 "Вести в субботу".
20.45 "Кривое зеркало души". Мелодраматический сериал (12+).
00.30 "Молодожены". Мелодрама (12+).
02.30 "Моя улица". Худ. фильм.
04.05 "Комната смеха".

### "ҠУРАЙ"
07.00 Башҡортостан Республикаһының гимны (0+)
07.05 "Йәшмә". Күңелле, дәртле йырҙар йыйынтығы (6+)
08.05 "Аҫылйәр". Башҡорт халыҡ йырҙары (0+)
08.15 "Төрки донъя". Төрки телле йырҙар (12+)
08.35 "Илһам". Милли музыка ҡоралдары яңғырауы (0+)
08.50 "Наза". Бейеүҙәр (0+)
09.05 "Онотолор тимә... ". Ретро (6+)
09.20 "Йәштәр тауышы". Йырҙар (6+)
10.20 "Йондоҙло ямғыр". Йырҙар (6+)
11.20 "Автограф". Рәсүл Сәғитов (6+)
11.50 "Йырҙарым һеҙҙең өсөн" (6+)
12.05 "Һеҙ яратҡан йырҙар" (6+)
12.15 "Илһам". Милли музыка ҡоралдары яңғырауы (0+)
12.25 "Наза". Бейеүҙәр (0+)
12.40 "Төрки донъя". Төрки телле йырҙар (12+)
13.00 Реклама, анонсы, ролики, блиц, повтор блока.
14.00 Дим Мәннән иҫтәлегенә концерт (6+)
18.00 "Кавказ тотҡонбикәһе". Фильм (12+)
21.00 "Кис ултырып". Роберт Юлдашев һәм "Ҡурайсы" төркөмө (6+)

### БСТ
**07.00, 18.30 Новости (на башк. яз.).**
**07.15 "Доброе утро!"**
**08.15 "Веснянка".**
**09.30 "Сәләм+" (12+).**
**09.45 "Көндәлек. Нуримановский район" (6+).**
**10.15 "КЛИО" (6+).**
**11.00 "Здоровое решение" (12+).**
**11.30 "Аль-Фатиха".**
**12.00 "Следопыт" (6+).**
**12.30 Новости (на башк. яз.).**
**12.45 "Үткән ғүмер. 1970-е годы" (6+).**
**13.15, 06.30 "Замандаштар" (6+).**
**13.45, 05.15 "Весело живем" (12+).**
**14.00 "Дарю песню".**
**16.00 "Звезды сцены". Творческий вечер (6+).**
**17.30 "Из фондов ТВ. "Мой Бурзян". Ахмат Сулейманов" (6+).**
**19.00 "Башкорттар".**
**19.30 "Хазина".**
**20.00 "Сәңгелдәк".**
**20.15 "Еду я в деревню".**
**20.45 "Вопрос + Ответ = Портрет" (6+)..**
**21.30 "Новости" (на русск.яз.).**
**22.00 "Попкорм. Светская хроника" (16+).**
**22.30 "Башҡорт йыры" представляет…" Сборный концерт.**
**23.15 "Һылыуҡай-2014" (6+).**
**00.45 Художественный фильм (16+).**
**02.45 "Мой Бурзян" (6+).**
**03.45 "Эх, холостяки, холостяки".**
**05.45 "Мелодии души".**

## 16 МАРТА
## ВОСКРЕСЕНЬЕ
### ПЕРВЫЙ КАНАЛ
06.00 Новости.
06. 10 "Красавчик". Худ. фильм (16+).
08.10 "Служу Отчизне!"
08.40 "Смешарики". "ПИН-код".
08.55 "Здоровье" (16+).
10.00 Новости (с субтитрами).
10.15 "Непутевые заметки" с Дм.Крыловым (12+).
10.35 "Пока все дома".
11.25 "Фазенда".
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 "Свадебный переполох" (12+).
13.00 "Игорь Кио. За кулисами иллюзий" (16+). Док. фильм к 70-летию артиста (16+).
13.55, 15.15 "Вангелия". Биографический сериал (16+).
15.00 Новости (с субтитрами).
18.00 "Точь-в-точь!"
21.00 "Воскресное "Время".
22.00 "Клуб Веселых и Находчивых". Высшая лига (16+).
00.15 "Храброе сердце". Боевик (16+).
03.35 "В наше время" (12+).
04.30 "Контрольная закупка".

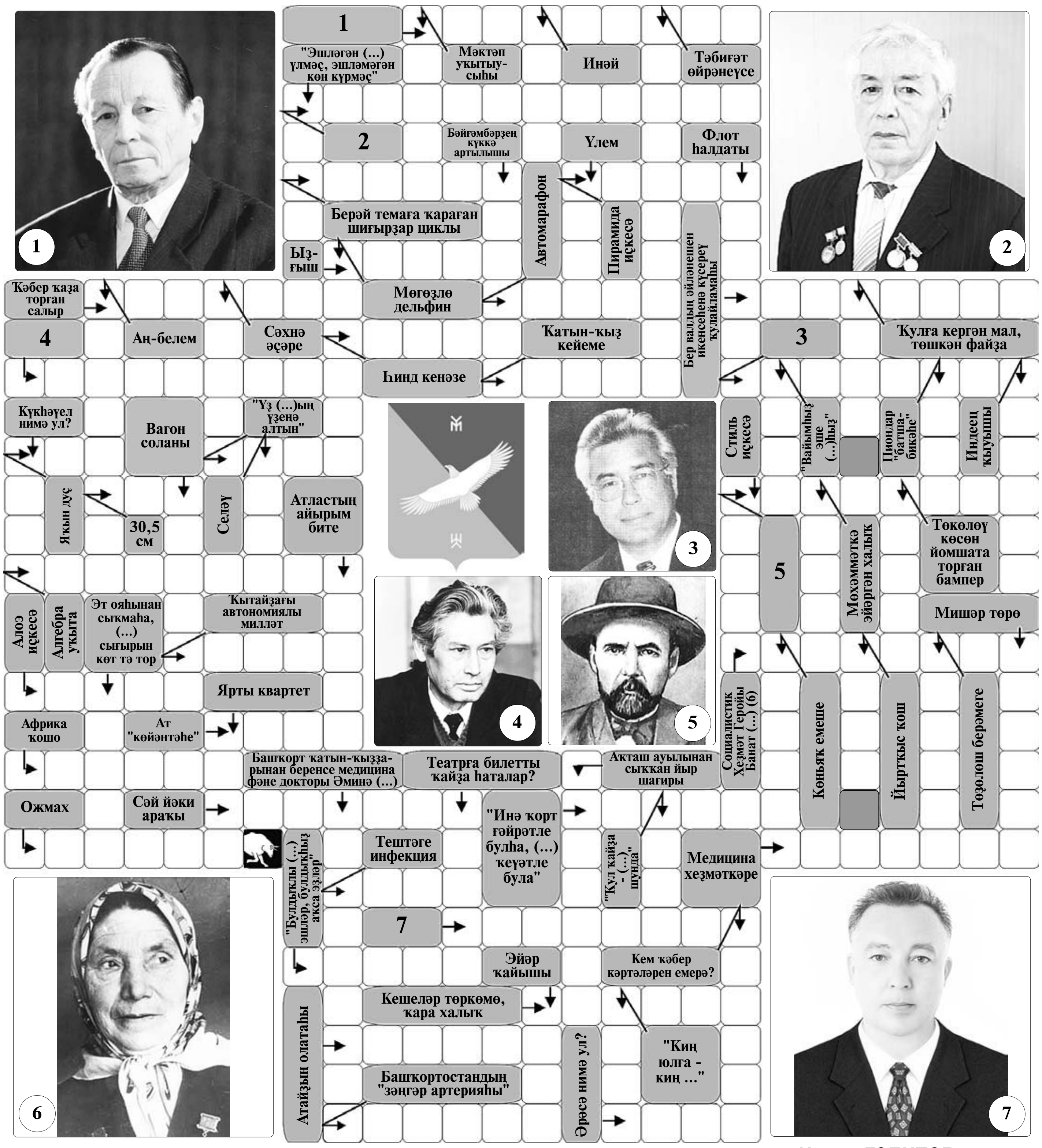
### РОССИЯ 1
05.25 "Опасно для жизни". Комедия.
07.20 "Вся Россия".
07.30 "Сам себе режиссер".
08.20 "Смехопанорама" Евгения Петросяна.
08.50 "Утренняя почта".
09.30 "Сто к одному".
10.20 "Вести-Башкортостан. События недели".
11.00 "Вести".
11.10 Гала-концерт Олимпийских чемпионов 2014 по фигурному катанию.
12.45, 14.30 "Выйти замуж за генерала". Мелодраматический сериал (12+).
14.00 "Вести".
14.20 "Вести-Башкортостан".
17.00 "Один в один".
20.00 "Вести недели".
22.00 Церемония закрытия XI зимних Паралимпийских игр в Сочи. Прямой эфир.
23.40 "Обет молчания". Мелодрама (12+).
01.45 "Пристань на том берегу". Худ. фильм.
03.20 "Комната смеха".

### "ҠУРАЙ"
07.00 Башҡортостан Республикаһының гимны (0+)
07.05 "Йәшмә". Күңелле, дәртле йырҙар йыйынтығы (6+)
08.05 "Аҫылйәр". Башҡорт халыҡ йырҙары (0+)
08.15 "Төрки донъя". Төрки телле йырҙар (12+)
08.35 "Илһам". Милли музыка ҡоралдары яңғырауы (0+)
08.50 "Наза". Бейеүҙәр (0+)
09.05 "Онотолор тимә... ". Ретро (6+)
09.20 "Йәштәр тауышы". Йырҙар (6+)
10.20 "Йондоҙло ямғыр". Йырҙар (6+)
11.20 "Автограф". Флүрә Талипова (6+)
11.50 "Йырҙарым һеҙҙең өсөн" (6+)
12.05 "Кәмит" (6+)
12.10 "Илһам". Милли музыка ҡоралдары яңғырауы (0+)
12.25 "Наза". Бейеүҙәр (0+)
12.40 "Төрки донъя". Төрки телле йырҙар (12+)
13.00 Реклама, анонсы, ролики, блиц, повтор блока.
14.00 "Ҡурай моңо". Спектакль (6+)
18.00 Рәшиҙә Туйсина. Концерт (12+)
21.00 "Кис ултырып". Гөлсөм Бикбулатова (12+)

### БСТ
**07.00 Новости (на башк. яз.).**
**07.15 "Доброе утро!"**
**08.30 "Йома".**
**09.00 "Еду я в деревню".**
**09.30 "Автограф" (6+).**
**10.00 "Бауырһаҡ".**
**10.15 "Городок АЮЯ".**
**10.30 "Гора новостей".**
**10.45 "Шәп арба".**
**11.00 "Сулпылар".**
**11.15 "Семәр" (6+).**
**11.30 "Байтус" (6+).**
**11.45 "Алтын тирмә".**
**12.30 Новости недели.**
**13.00 "Тәмле" (12+).**
**13.30 "Башкорттар".**
**14.00 "Дарю песню".**
**16.00 "Дорога к храму".**
**16.30 "Замандаштар" (12+).**
**16.45 "Вестник "Газпром трансгаз Уфа" (6+).**
**17.00 "Историческая среда".**
**17.30 "Орнамент".**
**17.55 Волейбол.**
**19.30 "История признания" (12+).**
**19.45 "Деловой Башкортостан" (12+).**
**20.00 "Любимое дело" (12+).**
**20.30 "Время спорта" (16+).**
**21.00 "Лото 6 из 40 + Джокер".**
**21.15 "Бизнес-обзор" (12+).**
**21.30 Новости недели (на русск. яз.).**
**22.00 "Баик".**
**23.00 "Вечер.com" (12+).**
**23.45 "Свидание с джазом".**
**01.00, 06.30 "Единое время" (16+).**
**02.15 "Жизнь замечательных людей" (16+).**
**03.00 "Мона". Спектакль.**
**06.00 "Попкорм" (16+).**

*БАШ ЭШЛӘТМӘК*

# ҠЫРМЫҪҠАЛЫ РАЙОНЫ




**Илдар ҒӘБИТОВ төҙөнө.**

**9-сы һандағы сканворд яуаптары: Горизонталь буйынса:** Лейтенант. Ниғмәтуллина. Мәғәнә. Брасс. Окапи. Ҡариҙел. Рулон. Башкүнәк. Инәкә. Ғәлиханов. Тырыз. Лоҡманов. Аяҡ. Алле. Сик. Характер. Миндияров. Алмас. Антрацит. Дебет. Вәли. Робағи. Закиров. Ишелмә. Декада. Соверен. Егет. Астроном. Осҡон. Эскорт. Лакмус. Кураре. Әжәл.

**Вертикаль буйынса:** Алым. Ҡолаҡсын. Бәбәк. Климат. Идара. Виза. Литр. Нәмә. Оливье. Виски. Игенселек. Ләмкә. Ватан. Әхирәт. Тыуа. Эске. Балл. Кипарис. Кейә. Авитаминоз. Сөмбөл. Хамса. Металл. Олҡа. Нәркәс. Рэкет. Комета. Риянов. Коала. Ниәт. Цербер. Витраж. Тулҡын.

*ИҒЛАН*

## РӘМИ ҒАРИПОВ ИСЕМЕНДӘГЕ 1-се БАШҠОРТ РЕСПУБЛИКА ГИМНАЗИЯ-ИНТЕРНАТЫ

**23-26 мартта 7-се класс уҡыусылары өсөн башҡорт теле, математика, рус теле фәндәре буйынса олимпиада үткәрә.**

Олимпиадала ҡатнашырға теләүсе уҡыусыларҙың үҙҙәре менән 1-се кластан башлап бөтә уҡыу йылдарына өлгәшеү табеле күсермәһен, тыуыу тураһында таныҡлыҡ (төп нөхсәһе һәм күсермәһе), бер шаҡмаҡлы, ике буй дәфтәр, ручка алып килеүе мотлаҡ.

Олимпиада көндәренә килгән уҡыусылар дөйөм ятаҡта йәшәйәсәк, гимназия ашханаһында туҡланыу, театрға һәм музейға йөрөтөү ойоштороласаҡ. Бер балаға тәүлегенә 500 һум түләргә.

**Ҡабул итеү - 23 мартта. 24 мартта 9.00 сәғәттә дәрестәр башлана.**

Олимпиадала иң яҡшы һөҙөмтәләргә өлгәшкән уҡыусылар киләһе уҡыу йылына гимназия-интернаттың 8-се класына уҡырға саҡырыласаҡ.

Адрес: **Өфө ҡалаһы, Рәсәй урамы, 88.**

Беҙҙең электрон адрес: **brgi1@mail.ru**

Иҫкәрмә: **Өфө ҡалаһынан уҡыусылар ҡабул ителмәй.**


*ҠЫҘЫҠ ТАҺА!*

# ИҪНӘҮ ҘӘ...

## файҙалы

● Кеше эшһеҙлектән һәм эс бошоуҙан түгел, ә тулҡынланғандан иҫнәй.

● Стресс ваҡытында баш мейеһе көсөргәнешле эшләй һәм ҡыҙа. Шуға ла нервылар системаһы һаҡланыу механизмын эшләтеп ебәрә - мейене һыуындырыу өсөн кеше тынды ҙур өлөштәр менән ала.

● Иҫнәү - йоҡо килгәнлекте белдермәй, киреһенсә, организмды уятып ебәрә, тип иҫәпләй ғалим Эндрю Гэллап.

● Ҡайһы берҙә иҫнәү бик яуаплы саралар алдынан йонсота. Артистар сәхнәгә сығыр алдынан, студенттар имтихан мәлендә иҫнәй - кеше ошо рәүешле алда торған ауыр эшкә әҙерләнә. Парашют менән һикереү, трамплиндан һикереү алдынан да иҫнәй башлаған кешеләр бар, был рәүешле организм ҡурҡыуҙы еңергә тырыша.

● Табиптар иҫәпләүенсә, иҫнәү бик файҙалы: тын юлдары киңерәк асыла, мускулдар ял итә. Иҫнәү стрестан, арыуҙан, психологик көсөргәнештән ҡотҡара, баш мейеһе эшмәкәрлеген әүҙемләштерә. Кәйеф күтәрелә, артериаль ҡан баҫымы нормаға килә, был иһә йөрәк-ҡан тамырҙары сирҙәре барлыҡҡа килеүен кәметә. Иҫнәү шулай уҡ күҙ йәше биҙе эшен яйлап ебәрә.

● Ғалимдар раҫлауынса, иҫнәүҙең башҡаларға "йоғоу" сифаты - бары тик эйәреү рефлексы ғына. Шулай ҙа тикшеренеүҙәр күрһәтеүенсә, кемдеңдер иҫнәгәнен күреп, үҙе лә иҫнәй башлаусылар бар һәм йышыраҡ улар кешенең ҡайғыһын үҙенекеләй күреп ҡайғыра белеүселәр.

● Иҫнәгән саҡта ауыҙҙы ҡаплау - кешенең йәне тап ауыҙ аша сығып китә тигән ышаныу менән бәйле. Шул уҡ ваҡытта, боронғолар ошо рәүешле насар көстәрҙән дә һаҡланған, сөнки улар ауыҙ аша тәнгә инеп ултыра, тип уйлағандар.

● 75 процент кеше иҫнәү һүҙен ишеткәндән үк иҫнәй башлай.

● Иң оҙайлы иҫнәү документаль рәүештә 1888 йылда теркәлгән. Гиннесс рекордтары китабына ярашлы, 15 йәшлек ҡыҙ бер туҡтауһыҙ 5 аҙна буйына иҫнәгән.

● Тәлмәрйен һәм балыҡтар ҙа иҫнәй. Әммә йәнлектәр донъяһында иҫнәү икенсерәк мәғәнәләрҙе белдерә. Мәҫәлән, инә болан хәрәкәт ваҡытында иҫнәп, арыным, тигән сигнал бирә һәм көтөү туҡтап ял итә. Крокодил - һөжүм алдынан, ҡошсоҡтар ашағылары килгәндә иҫнәй.

● Сабыйҙар әсә ҡарынында уҡ иҫнәй башлай.

*СӘНҒӘТ КӨНДӘЛЕГЕ*

## М. Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры

**8 март "Ғәфү ит мине!"** (И.Герман), мелодрама

**9 март "Бер мәл санаторийҙа..."** (Н.Ғәйетбай), комедия

**14 март "Руди - Never off..."** (А.Абушахманов), ғүмер миҙгелдәре

**15 март "Ҡоҙаса"** (Б.Бикбай, З.Исмәғилев), музыкаль комедия

**16 март "Бәхет хаҡы"** (Х.Мөҙәрисова), музыкаль мелодрама

## М. Кәрим исемендәге Милли йәштәр театры

**12 март "Беҙҙең өйҙөң йәме"** (М.Кәрим), хәтер йомғаҡтарын һүткәндә. Башлана 15.00

**13 март "Яуҙы еңгән мөхәббәт"** (М.Кәрим), лирик комедия

**15 март "Автобус"** (С.Стратиев), комедия. Башлана 18.00

ЗАУЫҠ

# ИРТӘГЕҺЕН УЙЛАП ЙӘНЕМ ӘСЕЙ

## Тыуған ерҙең, туған халҡымдың...

*Әлфиә ӘСӘҘУЛЛИНА*

### Ҡайтҡан инең

Тыуған йортоңдоң ҡапҡаһын
Ҡыуанып асалмайһың.
Ғаиләгеҙ шымартҡан
Тупһаға баҫалмайһың.
Нигеҙегеҙ емерелгән,
Үҫкән уландәр генә.
Ауыр һулап башын сайҡай
Күргән-белгәндәр генә.
Атаң-әсәң баҡыйлыҡҡа
Алғанмы нигеҙ ҡотон?
Тыуған ерҙәге тамырҙы
Һин үҙең генә йолҡтоң.

Өҙөлгән шуға бәйләнеш
Үткәндән хәҙергәгә.
Ҡыу ҡауланда һағыш көйләй
Һис тынмаҫ елдәр генә.
Бәпкә үләне хәтерләй
Һинең бала сағыңды.
Ҡытыҡлауын наҙлы ғына
Йомшаҡ табаныңды.
Өй янында өйәнкелә
Хәҙер ҡарғалар шауы.
Үткәндәрҙә тороп ҡалған
Һандуғастар һайрауы.

Күҙә кимергән алмағас
Емештәре төймәләй.
Алабута, дегәнәккә
Тулған эргә-тирәләр.
Сереп ауған ҡоймаларҙың
Юҡ һис бер тотанағы.
Кем бында бура ҡутәрер,
Нигеҙ яңыртыр тағы...
Ҡайтҡан инең,
Ҡарап торҙоң
Бәгер итең өҙөләп...
Йыуатырға наҙлы түгел,
Ҡамсы тәслә күҙ еле.

### Һорауҙар

Мәҙәниәт усаҡтары һүнә,
Мәғрифәткә килә ҡара көн.
Йәш быуынды һынау һығылдырғас,
Нейгә ышанырға ҡала һуң?
Йәшәү һүнгән өйҙәң тәҙрәһендә
Тоҡанырмы ҡабат балҡыр ут.
Ниҙәр ҡылһаҡ дөрөҫ булыр икән,
Булырмы бер бынан ҡотолоп.

Йәшәйештең тәғәрмәсе әллә
Әйләнәме ҡабат кирегә?
Фәҡир-фоҡаралар ҡубәйгәндә,
Ярҙам ҡулы һуҙыр кем генә?
Һуған һыуы һурып көн иткәндең
Төшөнә лә кермәй ит тәме.
Ниндәй ямау һалып, тишелмәҫлек
Итеп була икән кеҫәне?
Һәр үткән көн һорау һыуҙыра ла,
Яуаптары ғына оҙаҡлай.
Һунер-һүнмәҫ өмөт сатҡылары
Күнелдәрҙе имләп, йән һаҡлай.

### Йәшәү өсөн көрәш

Һыҡраныуҙар аша һығылып сыға
Ҡәләм остарынан һәр һөйләм.
Төнгә уттың әле таң түгелен
Үҙем күргән өсөн мин беләм.
Йондоҙҙарҙың балҡып ҡабыныуы
Ымһындырғыс сихри булғаны
Элеккеләй серле түгел инде:
Ул ойошҡан йыһан туҙаны.

Ҡараштарҙың йылыһына иҙрәп,
Иреп китмәй инде был йәнем.
Матур һүҙҙең арттарында мәкер
Ятҡанын да татып беләмен.
Берҙе уйлап, икенсене һөйләп,
Өсөнсөнө ҡылған кешенән
Нисә тапҡыр бәгерҙәрем ҡатҡан,
Нисә тапҡыр йәнем өшөгән.

Йәшәү өсөн көрәш барған саҡта,
Йылғыырҙарҙың тилбер ҡулдары
Яйын ҡарап, ҡармап, эләктереп,
Төҙөп ҡуя батша ҡорамы.
Тыуып торған мең-мең һорауҙарҙың,
Бар, төшөнөп ҡара айышын.
Сеймәләнгән аллы ялған менән
Сырмап ырғытылған саф, ысын.

Астың хәлен туҡтан һорамағыҙ,
Фәҡир хәлен бай ҙа һис белмәҫ:
Икмәк өсөн тинен һанағанда,
Фейерверк ата ул мендән.
Ил бөтәйтәм тиеп бөксәйгәнден,
Бил яҙылмай, арҡа тураймай.
Күҙҙәренән тамған әсе йәшен
Кем һөртә лә, хәлен кем аңлай.

Иртәгәһе ил инендә, тигән
Инанысы булған кешенең
Ҡая таштай ныҡлы ышанысы
Ҡом тауылай төшә ишелеп.
Вәт, йәшәйбеҙ хәтәр замандарҙа:
Көнләшерлек башҡа дәүерҙәр.
Араҡы һәм тәмәкенең ҡоло
Әзмәүерҙәй таҙа, дәү ирҙәр.
Гүзәл заттар гүзәллеген һата,
Киләсәген, тыуыр балаһын.
Йылдар үтеп, ҡибла үҙгәргәндә,
Аҡыл төшһә, була үтә һуң.
Тышҡы ялтырауыҡ ҡаплай алмай
Дер ҡалтырап торған эс яҡты.
"Тезгән тотоп" хәкем йөрөткәнден
"Алыш-биреш" менән эш ҡаты.
Йөрәк ҡаным ҡайнап, һыҡрап, буҙлап,
Яҙмаҫ инем әрнеп шул хәтле.
Күҙ йәшенән шыяланып төшкән
Уҙыр юлым - тайғаҡ, шау мәте...

### Сараһыҙлыҡ

Әсәй шылтыратты. Хәле унын
Хәлһеҙләнеп кенә бармалы.
Яҡты донъяларҙа, байлыҡ биреп,
Акса түләп түгел ҡалмалы.
Әсәкәйем, инде ни эшләйем,
Ҡулдарымдан килмәй бер ни ҙә.
Ҡәҙерләмә өҫтәй алмайым шул
Берәй тиҫтә генә ғүмер ҙә.
Тыуған йортто һинһеҙ күҙ алдына
Килтерергә түгел һис кенә.
Ни эшләйем икән, ғүмер өҫтәр
Етмәй, әсәй, етмәй көс кенәм!
Ҡарҙар яуҙы бына. Ялан аяҡ
Йүгереп ҡайтыр инем, әгәр ҙә
Йәшәр йылдар һинә артыр булһа,
Туктаталмаҫ буран-елдәр ҙә.
Яҡты донъяларҙа ете йәнгә
Ғүмер биргән минен ҡәҙерлем,
Ғүмерендә һинең оҙайтырға
Һәммә һынауҙарға әҙермен.
Мин әҙермен. Тик һорауҙы булмаҫ,
Әхирәткә фарман килгәндә
Бер ни ҡыла алмай тороп ҡала,
Сараһыҙлыҡ ҡоло - беҙ, бәндә...

### Йән әрнеүе

Аңламаған, телде һанламаған
Ҡайҙа алған ниндәй тәрбиә?
Нескәлеген, тәмен тоя алыр,
Телдең ҡәҙрәтенә кем әйә?
Иштең дә, ти, ҡуштың да, ти, ярай,
Сит ләғәттән һүҙҙәр теҙмәһен.
Туған телде сүпләү аңлатмай бит,
Йәнәһе, һин күпте беләһен.
Йән әрнеүе генә был күренеш.
Үҙ телендә икмәк-тоҙлоҡ та
Һупаламаған был манҡорттарҙан
Милләт өсөн булыр ни толҡа!
Эс ҡайышып, йәнем үртәлгәндә,
Йөрәк иткенәйем һулҡылдап.
Кемдең ғәзиздәре ҡолаҡ яра
"Пап"ылдап та, ана,"мам"ылдап.
Хәлдәребеҙ нинә мөшкөлләнә,
Телебеҙҙе йота сит милләт.
Туған телде әгәр һаҡлай алһам,
Бирер инем йөрәк бүлгеләп,
Булыр өсөн уға йәнтерәк,
Йәшәлмәһен өсөн тет(е)рәп.

*ӘСӘЙЕМ ЛӘҒӘТЕ*

## ТӘСӘЛЛӘНМӘ, АЛАБАЙТАН!

**Әсәйем Байғужина Тәйрә Хәйбулла районының Аҡназар ауылында йәшәй. Уның үҙ ләғәтендә ҡулланған ҡайһы бер һүҙҙәрҙе һеҙҙең иғтибарға тәҡдим итәм:**

**Инне** - ҙур. Был һүҙ, бәлки, инде ҙур, йәғни бигерәк ҙур тигәндән килеп сыҡҡандыр.
**Таҡа** - әйтәйек, был бала һис таҡа ашамай. Ҡайһы бер һөйләштәрҙә таҡа-тоҡа - аҙ мәғәнәһен аңлата.
**Аухайна** -иғтибарһыҙ.
**Шаймашай** - тәркөмгә, кампанияға тиҙ генә ылығып китеүсе кешегә ҡарата әйтелә.
**Алабайтан** - ике йөҙлә.
**Тәсәлләнеү** - бөтәйеү. Мәсәлән, мине ҡыйырһытып, күнелен тәсәлләндеме, бөтәйҙеме?
**Ырыкта** - йонсоу малға ҡарата әйтелә.
**Бәйнәт** - ялҡытҡыс кеше, нәмә.
**Ҡупҡалйыу** - ҡаңғырыу, борсолоу. Мәсәлән, бушҡа-юҡҡа ҡупҡалйыны ла киттесе.
**Оторо** - ҡаты, тупаҫ һөйләшеү.
**Ауыр түләк** - йыуаш, баҫалҡы, яй ҡуҙғалыусы кеше.

**Гөлсинә ЙОСОПОВА.**

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

## ДОНЪЯ - ДАРЪЯ,

### ғүмер - ҡалъя

Үлгәндән бары ла ҡала, ҡалғандың йөрәге яна.

**(Башҡорт халыҡ мәҡәле).**

Тормош ауырлыҡтарына әҙерләнеп, үҙеңдә түҙемлек һәм хәлде енеләйтә торған башҡа сифаттар тәрбиәлә.

**(Эзоп).**

Беҙҙең ысын ватаныбыҙ - ул беҙҙең ҡиммәттәр ватаны, ә беҙҙең аңыбыҙ - ошо ҡиммәттәр һәм илһөйәрлек тауышы.

**(Ричард Бах).**

Мин шуға инанғанмын: кемдеңдер ғазаптары һәм ауыртыныуҙары беҙгә ҡәнәғәтлек тойғолары ла килтерә.

**(Эдмунд Берк).**

Нәфрәтте йәшереп була ул, ә бына мөхәббәтте һәм... битарафлыҡты йәшереүе ауыр.

**(Карл Берне).**

Ир баҡҡанды ил баҡкан, ир ҡаҡҡанды мир ҡаҡкан.

**(Башҡорт халыҡ мәҡәле).**

Яҡындарыңа мөхәббәт сикһеҙ булмай, сөнки һәр кем иң тәүҙә үҙ-үҙен ярата.

**(Августин).**

**Шулай итеп, тағы бер аҡыл: "Күгәрсен ҡыуаҡлыҡта ултырған өкөнө күреп ҡала һәм унан һорай ҡуя:**
**- Һин беҙҙең яҡтарға ҡайҙан килдең?**
**- Мин элек көнсығышта йәшәнем, әле бына көнбайышҡа юл тоттом, - тип яуаплай өкө һәм усал итеп уфылдай, ҡурҡыныс итеп хахылдай башлай.**
**- Ә нинә һин үҙеңдең тыуған яҡтарыңды ҡалдырып, сит яҡтарға юл тоттоң һуң?- тип һорай тағы күгәрсен.**
**- Сөнки көнсығышта мине яратмайҙар, минең тауышым ҡурҡыныс һәм шомло, тиҙәр, - ти өкө яуап итеп һәм тағы йәмһеҙ итеп ухылдап ҡуя.**
**- Юҡҡа ташлап киткәнһең һин тыуған яҡтарыңды, - ти шунда күгәрсен.**
**- Нисек инде, юҡҡа?- тип ҡысҡырып уҡ ебәрә өкө. - Мин һинә аңлаттым бит: көнсығышта мине яратмайҙар. Шулай булғас, нинә мин унда йәшәргә тейешмен?**
**- Их, өкө туған, һинә йәшәгән урыныңды түгел, ә тауышыңды үҙгәртергә кәрәк, - тиғән күгәрсен. - Шуны бел: көнсығыштағы кеүек үк, көнбайышта ла усал ухылдауҙы һәм ҡырағай хахылдауҙы яратмайҙар. Ә инде һин үҙеңдең тәбиғәтеңде үҙгәртә алмайһың икән, ғүмереңде үҙ йортоңда йәшәп үткәр, әйҙә..."**

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

Баш мөхәррир:
**Гөлфиә ЯНБАЕВА.**
**Мөхәрририәт:**
Ләйсән НАФИҠОВА,
Зәйтүнә ӘЙЛЕ,
Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА,
Азамат ӘБҮТАЛИПОВ,
Илгиз ИШБУЛАТОВ,
Артур БАТЫРШИН.

Беҙҙең адрес:
**450005, Өфө ҡалаһы, Революцион урамы, 167/1**
Беҙҙең сайт: **www.kiskeufa.ru**
Беҙҙең блог: **blog.kiskeufa.ru**
E-mail: **info@kiskeufa.ru**
**kiskeufa@ufacom.ru**
«Башҡортостан» нәшриәте типографияһында баҫылды (450079, Башҡортостан Республикаһы, Өфө ҡалаһы, Октябрҙең 50 йыллығы урамы, 13).

**Телефондар:**

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

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

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

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

Тиражы - 5153
Заказ 720