ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Кискe Өфө

3-9 июнь (һөтай) 2017

№22 (752)

Кискe Өфө 15 йыл

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

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Ябай кешенең...

ҡатмарлы фекерҙәре 3

Беҙ - беренселәр!

5

Бабичтың дуҫтары

7

Аҡһаҡалдар аҡылын...

туплаусылар һәм һаҡлаусылар! 8-9

ТВ-программа 14

Һәр көнөң - бәләкәй генә ғүмер: һәр иртән йоҡонан уяныуың - бәләкәй тыуыуың, һәр иртәң - бәләкәй йәшлегең, һәр кисең һәм йоҡларға ятыуың - бәләкәй генә үлемең.

(А. Шопенгауэр).

КӨНАУАЗ

ТУРА БӘЙЛӘНЕШ...

ысынлап та мөһим

Яҙҙың һуңғы көнөндә Өфө ҡала округы хакимиәте башлығы Ирек Ялалов "Вся Уфа" телеканалында тура эфирҙа граждандарҙың һорауҙарына яуап бирҙе.

Был хаҡта анонс күпкә алдан алып барылғанға күрә, баш ҡала халҡы тапшырыуға хаттар яҙып, шылтыратып, смс-мөрәжәғәттәр менән үҙен борсоған һорауҙарҙы биреп ҡалырға һәм яуап алырға тырышты. Билдәләнгән көнгә тиклем редакция сайтына 200 самаһы хат, Ватсап мессенджерына 130-ҙан ашыу мөрәжәғәт килә, тура эфир барышында бер нисә тиҫтә шылтыратыу ҡабул ителә.

(Дауамы 4-се биттә).

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Тәбиғәтебеҙҙе һаҡлауҙы кемгәлер япһарып ултырырға тейешбеҙме, был эшкә үҙебеҙ тотонмайыҡмы?

Мөнирә ҒАЙСИНА, Баймаҡ районы Ишбирҙе ауылының ағинәйҙәр ойошмаһы етәксеһе: Ғүмер буйы төйәк иткән үҙ еребеҙҙе үҙебеҙ ҡарап, йыйыштырып тормаһаҡ, берәү ҙә быны ситтән килеп эшләмәйәсәк - быны һәр кем аңларға тейеш. Ауылыбыҙ иҫ китмәле матур тәбиғәте менән билдәле, бер генә килеп киткән кеше лә онота алмайҙыр, тейем, беҙҙең Ишбирҙене. Ауылға нигеҙ һалған Ишбирҙе бабабыҙ матур, уңайлы урынды бик белеп һайлаған: ҡайын ҡатыш ҡалын ҡарағай урмандары уратып алған ҡалҡыу урында, һөҙәк кенә тау битләүенә һыйынған ул. Ҡалын урманлы, тиһәм дә, бөгөнгө көнгә ҡарата дөрөҫ булмаҫтыр был, сөнки бик ныҡ ҡырылды Ишбирҙе урманы, һуңғы йылдарҙа айырыуса. Совет осоро районда ғына түгел, республикала ла билдәле Баймаҡ леспромхозы бар ине беҙҙә. Ил тарҡалып, колхоз-совхоздар ғына түгел, сәнәғәт предприятиелары ла юҡҡа сыҡҡас, тамам бөлдө, етемһерәне ауыл. Шулай ҙа ситтән килеп ағас ташыусы йөк машиналары ғына һаман да юҡҡа сыҡманы, ташый бирәләр. Ҡалын түгел инде урмандарыбыҙ ҙа. Уйым-уйым диләнкәләрҙән ялтасланып бөттө ул, шул арҡала йылғаларыбыҙ һайыҡты: элек ат йөҙҙөргән Йылыйырҙы хәҙер тауыҡ кисеп сығырлыҡ.

Эйе, һорауҙы дөрөҫ ҡуяһығыҙ: бер кем дә килеп яҡламаясаҡ беҙҙең тәбиғәтте. Быға үҙебеҙ, ошонда йәшәгән ауыл халҡы, бергәләшеп тотонорға бурыслыбыҙ. Һәм беҙ ҡулдан килгәнде эшләргә тырышабыҙ ҙа. Иң тәүҙә зыяратты тәртиптә тоторға тырышабыҙ. Унда ауылдың өлкән йәштәге кешеләре, ир-егеттәр кәртәләүҙе тәртипкә килтерә, биләмәне ҡороған, йығылған ағастарҙан таҙарта, емерелгән рәшәткәләрҙе иплəй һәм доға ҡылып, хәйер таратып, эштәрен тамамлап ҡуя. Ә беҙ, ағинәйҙәр, ҡар иреп бөтөү менән йылға һәм шишмәләребеҙҙе, ауылдан ҡырҙараҡ һыу тиртеп ятҡан ҡоҙоҡтарҙы таҙартыуға керешәбеҙ. Ауыл халҡы ипле була торғайны, тик хәҙер улай түгел, әллә бала-саға шулай тәрбиәһеҙ үҫә: уйлап та тормайынса, ауыл биләмәләрендә ҡый түгеү, сүп-сар ырғытып китеү бер ни тормай кешегә. Урман тулы шешә - быялаһы ла, пластиги ла - быныһы инде икеләтә бәлә. Уларҙы тоҡтарға тултырып, янғанын - үртәп, башҡаһын махсус урынға ташып түгәбеҙ. Урамдарыбыҙ торошо былай түҙерлек, тик бына түң араларындағы үҙәктәр ныҡ ҡыйлана. Йәшәгән урыныбыҙ матур, йәмле булһын, тип тырышабыҙ. Әле яңыраҡ ҡына яугирҙар иҫтәлегенә обелиск янына сәскәләр ултырттыҡ, эргә-тирәһен таҙарттыҡ. Бөтә был эштәрҙе ауыл хакимиәте һәм ветерандар советы менән бергәләп-кәңәшләшеп алып барабыҙ.

Ирғәле МӨХӘТДИНОВ, хеҙмәт ветераны: Бөгөнгө көндә экологияны һаҡлау мәсьәләһенең мөһимлеген мин теләһә ниндәй сәйәси-иҡтисади проблемаларҙан да өҫтөн ҡуйыр инем, сөнки ағыу эсеп, ағыу һулап, ағыу ашап һаусәләмәт йәшәп булмай. Ауылдарыбыҙҙа хәл улай уҡ киҫкен тормайҙыр ҙа, бәлки, ә бына Башҡортостандың эре ҡалаларындағы экологик торош борсой мине. Шул уҡ ваҡытта халыҡтың битарафлығы ла аптырата. Элегерәк, исмаһам "йәшелдәр" бик әүҙем булып, күптәрҙе әйҙәп йөрөй ине. Хәҙер уларының да тауышы бик ишетелмәй. Халыҡ үҙе ҡыбырҙамаһа, тәбиғәтебеҙҙе кем яҡлар? Ғүмере буйы ерһыуыбыҙ таҙалығы, тәбиғәтебеҙ именлеге өсөн чиновниктар менән көрәшеүсе билдәле ғалим, профессор Марс Сәфәровтың: "Мине халыҡтың битарафлығы, хәбәрҙар булмауы хәүефләндерә. Хәҙер замана икенсе, кешеләр бер нәмә уҡымай, үҙ хоҡуҡтары өсөн көрәшмәй. Әле үҙем дә ышана алмайым: ә бит ваҡытында, Өфөләге фенол ваҡиғаһы осоронда, ҡулға-ҡул тотоноп, тере сылбыр булып теҙелгән 50 мең кеше "Химпром"дан алып, Аҡ йортҡа тиклем барып еткәйне. Ә хәҙер мин берәй талап менән үҙ-үҙемде яндырырға Совет майҙанына сығам икән, быға бер кемдең дә иҫе китмәйәсәк, берәү ҙә янbackма килмәйәсәк..." - тигән һүҙҙәре тетрәндерҙе мине. Иҫе китмәү генә түгел, намыҫын юйған, зомбилашҡан бәғзе бер әҙәмдәр үҙҙәре лә аңлы рәүештә бысрата ер-һыуыбыҙ, һауабыҙҙы. Күпме кешенең ҡорһағын ғына түгел, йөрәген дә май бөрҙө: бер аҙым йәйәү йөрөргә риза түгелдәр, фәҡәт машинала елдерәләр. Ә ана шул машиналар ҡалабыҙ һауаһын сәнәғәт предприятиеларына ҡарағанда ла нығыраҡ бысрата - был хаҡта бер кем уйлап та бирмәй. Ҡайһы бер илдәрҙәге кеүек, эшкә велосипедта йә хатта йәйәү йөрөү экологияға ла, һаулығыбыҙ өсөн дә ҙур файҙа булыр ине лә бит...

(Дауамы 2-се биттә).

12+

ӘЙТӘГҮР!

ҺАБАНТУЙҒА БАРАМ ӘЛЕ...

Йәй айҙары башланыу менән бер-бер артлы үткәрелгән матур саралар араһында һабантуйҙар ҙа бар. Һабантуйҙарҙы ниндәй сценарий буйынса үткәрер инең, тигән һорау менән Өфө дәүләт авиация техник университеты магистранты Айтуған БУЛАТОВҠА мөрәжәғәт иттек.

- Бик күп йылдар баш ҡалала уҡыһам да, тыуған Әбйәлил районында үткәрелгән һабантуйға йыл һайын ҡайтырға тырышам. Ойоштороусылар уны ҡыҙыҡлы итеп үткәреү өсөн ниндәйҙер яңылыҡтар индерергә тырыша тырышыуға. Әлбиттә, райондың иң өлгөлө бейеү коллективтары, билдәле йырсылары ҡатнашлығындағы концерт шәп була. Борондан килгән һабантуй уйындары - ҡолғаға менеү, ҡыя бағанаға үрмәләү, ҡул көрәше, тоҡтар менән һуғышыу мотлаҡ ойоштора. Майҙан батырҙары көрәштә ҡатнаша, бәйге мәлендә райондың иң етеҙ юртаҡтарын да һынайҙар. Һабантуй яланында ҡоролған тирмәләр өсөн махсус конкурс үткәрелә, жюри ағзалары шунда уҡ һәр тирмәне йөрөп ҡарай һәм байрамда үткәрелгән конкурстарҙың һөҙөмтәләрен иғлан иткәндә иң яҡшылары билдәләп кителә. Хәҙер һабантуйҙа волейбол, мини-футбол да йыл да үткәрелгән уйындар араһына индерелә, гер күтәреү буйынса ярышырға мөмкин, балалар өсөн төрлө аттракциондар алып килеп ҡуйыла.

Элек һабантуйҙар яҙғы баҫыу эштәре тамамланғас, ауыл хужалығында эшләгән хеҙмәтсәндәрҙе ял иттереү, хеҙмәт алдынғыларын билдәләү өсөн үткәрелгән. Хәҙер ундай хеҙмәт энтузиазмы бик һиҙелмәй, әйтерһең, тормошта ул юҡҡа сыҡҡан. Әлбиттә, байрам һылтауы менән яҡташтарҙың, туғандарҙың осрашыуы, аралашыуы, күрешеүе яҡшы. Туғандар менән бергәләп һабантуй майҙанында йөрөп ятыу, күптән күрмәгән таныштар менән осрашыу иҫтәлекле минуттар бүләк итә. Беҙгә, йәштәргә, ат бәйгеһен, милли көрәште ҡарауы ҡыҙыҡ. Балалар тирмәләрҙе ҡарап, боронғо башҡорттарҙың көнкүреше, йәшәйеше менән таныша, милли аш-һыу төрҙәрен күрә ала. Тәрбиәүи йәһәттән был бик тә файҙалы, минеңсә.

Шулай ҙа һабантуйҙы ойоштороусылар заман менән бергә атлаһын, байрамды йыл да бер төрлө сценарий буйынса үткәреүҙән баш тартһын ине. Һабантуй үткәреү өсөн ҡаҙна аҡсаһы бүленәләр бит инде, яңы сценарий, яңы төр уйындар ойоштороуға сығымдар ҙа иҫәпкә алыналыр унда. Һабантуйға 21-се быуатҡа хас үҙенсәлектәр етмәй, хәҙер бит унан да матурыраҡ байрам саралары күп, шулар араһында юғалып ҡалмаһын ине ул. Яңынан-яңы ҡыҙыҡлы ярыштар, мәҫәлән, велоуҙыштар, мото-шоу, йә башҡа берәй үҙенсәлекле саралар үткәрелһә, шәп булыр ине. Унан һуң, байрамды "йәшәртеү" сараһын да күрергә кәрәктер. Юҡһа, ул бит йәштәрҙе бик йәлеп итеп бармай. Сценарий яҙырға тәҡдим итһәләр, мин программаға йәштәр өсөн айырым форумдар, уйындар, спорт ярыштары индерер инем. Ғөмүмән, ауыл ерендә бар халыҡ өсөн үткәрелгән байрам саралары һирәк бит, шуға ла һабантуйҙы үткәреүгә етдиерәк ҡарарға кәрәктер ул.

Сәриә ҒАРИПОВА яҙып алды.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Тәбиғәтебеҙҙе һаҡлауҙы кемгәләр япһарып ултырырға тейешбеҙме, был эшкә үҙебеҙ тотонмайыҡмы?

(Башы 1-се биттә).

Нурия ҠУНЫСБАЕВА, Ейәнсура районы ағинәйҙәр ойошмаһы етәксеһе: Тәбиғәтте һаҡлау тигән төшөнсә һуңғы ваҡытта барлыҡҡа килгәндер, сөнки халҡыбыҙҙа борон ундай проблема тормаған. Тәбиғәтте үҙ йорто тип һанағандар. Тәбиғәт менән бер бөтөн булып йәшәгәс, уға кемдер хилафлыҡ килтерә ала, тигән уй баштарына ла инеп сыҡмаған. Борон-борондан экологик стандарт буйынса йәшәгән халҡыбыҙ. Шуға ла тәбиғәтебеҙ һаҡланған. Һыу яҡкылығынан бер нисә саҡрым алыҫлыҡта ағасты ҡырҡыу ҡәтғи тыйылған. Ағас ултыртыу изге бурыс һаналған. Бер ағас ҡыркһаң, икене ултырт, тип васыят әйткән башҡорт балаһына. Өйләк ағас әҙерләү эшен тик ҡыш, ҡар яуып,тәбиғәт йоҡоға талғас башҡарғандар. Һыуҙы, һыу баштарын, шишмәләрҙе бысратмағандар, уларҙың йәшәү сығанағы икәнен аңлағандар.

Бөгөн иһә, заман башҡа - заң башҡа, тигән әйтемгә ышыҡланып, тәбиғәт менән кешелек бер бөтөн икәнен онотоп ташланыҡ. Тәбиғәт тәү сығанаҡ икәнен, кеше уның бер өлөшө икәнен күрмәмешкә һалыша башланыҡ. Ана шуға ла Ереебеҙгә экологик һәләкәт ҡурҡынысы янай ҙа инде. Бөтөн донъя, илдәрҙә, һәр өлкә, республикаларҙа тәбиғәтте һаҡлау буйынса закондар ҡабул ителә ителеүгә. Әммә улары ҡағыҙҙа, ә кеше аңында барыһы ла элеккесә ҡала. Һаман тәбиғәткә вәхшиҙәрсә ҡарайбыҙ, ҡул күтәрәбеҙ, уны тәләфләйбеҙ - ҡыҫҡаһы, үҙебеҙ ултырған ботаҡҡа сабабыҙ. Ни эшләй алабыҙ бөгөн? Аҡыл эйәһе әйткәнсә, "ҡараңғылыҡты ҡәһәрләгәнсе, үҙең бер бәләкәй генә шәм яҡтырт". Һәр ҙур эш бәләкәйҙәренән башлана. Минеңсә, һәр кем ҡулынан килгәнде башҡарырға бурыслы. Беҙ башламаһаҡ - кем, тигән уй менән беҙҙең ағинәйҙәр ҙә беренселәрҙән булып тәбиғәткә һаҡсыл мөнәсәбәт булдырыу буйынса аныҡ эштәр башланы. Шишмәләрҙе тәртипкә килтерәбеҙ, экологик өмәләр ойоштораbыҙ. Гәзит, журнал биттәрендә йәнтөйәк атамалары, тәбиғәт тороşо, уны ҡурсалау буйынса мәҡәләләр баҫтырабыҙ, тәбиғәт гүзәллеге, уны һаҡлау буйынса төрлө саралар үткәрәбеҙ. Йола, ырым, һабаҡтар аша йәш быуында тәбиғәт менән халҡыбыҙ берләгән, киләсәгебеҙ тәбиғәтебеҙ бөтөнлөгөндә икәнен күрһәтергә, йола байрамдары аша тәрбиәләргә тырышабыҙ.

Халҡыбыҙ хәтерендә йәшәгән бер легендала гонаһ эйәләре менән тулы ер өҫтөнә ҡалҡырға теләмәгән ҡояшты фәрештәләр ҡамсылап ҡалҡырға мәжбүр итеүе тураһында һүҙ бара. Шуға беҙ ҙә, ағинәйҙәр, ҡайҙа - өгөт-нәсихәт, ҡайҙа талапсанлыҡ менән ер-әсәбеҙҙе ҡурсалап йәшәйек, туҡтауһыҙ эш алып барайыҡ, тибеҙ. Тәбиғәттең һәр мөйөшөн таҙалап өлгөрмәбеҙ, ләкин иң мөһиме - балалар күңелен таҙартайыҡ. Һыуҙы тәләфләмә, гонаһы ҙур - өләсәйҙәребеҙ һүҙе был. Беҙ ҙә быны йыш әйтәйек, йәш быуын күңеленә орлоҡ һалайыҡ. Балта менән емеш-еләк йыйырға сығыусыларҙы юлдарынан кире борайыҡ. Ял итеү урындарында, юл буйҙарында тәбиғәткә һаҡсыл мөнәсәбәт тыуҙырыуға саҡырған ҡанатлы һүҙҙәр, әйтем-мәҡәлдәр яҙып эләйек, алтаҡталар, плакаттар урынлаштырайыҡ. Бөгөнгө көндә йәнтөйәгебеҙгә сит илдәрҙән туристар ағыла. Башҡортостан, уның тарихы, тәбиғәте менән танышырға килгән кешеләргә беҙ тәбиғәт ҡомартҡыларыбыҙҙы күрһәтеп, быуаттар төпкөлөнән килгән тарихи исемдәрҙе атап, был ерҙең хужалары икәнлегебеҙҙе белдермәһәк, беҙгә ни һан! Башҡортса ер-һыу атамаларыбыҙҙы урыҫсаға әйләндереп, уларҙың асылын онотороуға юл ҡуйһаҡ, был ерҙәрҙең ата-бабаларыбыҙ төйәге икәнен, улар ошо ер өсөн йәнен фиҙа ҡылып, ҡанын түккәнен нисек иҫбатларбыҙ, беҙ кем булырбыҙ?..

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА яҙып алды.

ИҒТИБАР!

МӨХТӘРӘМ УҠЫУСЫЛАРЫБЫҘ!

2017 йылдың икенсе яртыһы өсөн "Киске Өфө"гә яҙылыу дауам итә. Республикабыҙҙың һәр районы-ҡалаһында, иң төпкөл ауылдарҙа ла 50665 индекслы "Киске Өфө"гә - 559 һум 56 тингә, 50673 индекслыһына (ойошмалар һәм предприятиелар өсөн) - 589 һум 56 тингә, ә Бөйөк Ватан һуғышы ветерандары һәм инвалидтары өсөн - 447 һум 64 тингә яҙыла алаһығыҙ.

● Уҡыусыларыбыҙ гәзитебеҙҙе - үҙе бүләк ул, тип ҡабул итһә лә, даими рәүештә дәртләндереү, бүләкләү саралары ла тәҡдим итеп тороуыбыҙҙы беләһегеҙ. Гәзиткә яҙылып, квитанцияларын редакциябыҙға ебәргәндәр араһынан кемдәрҙер, ғәҙәттәгесә, матур китаптарға лайыҡ буласаҡ. Әйҙәгеҙ, кем алыҡ!

● Ә кемдәрҙе бүләктәр ҡыҙыҡһындырмай, улар беҙгә тыуған көндәрен хәбәр итһен. Гәзитебеҙ аша гәзит уҡыусыбыҙҙы тыуған көнө менән ҡотлау - беҙгә лә мәртәбә, һеҙгә лә шатлыҡ өҫтөнә шатлыҡ өҫтәр.

● Беҙҙең сайт: **www.kiskeufa.ru**. Беҙҙең электрон почта: **kiskeufa@mail.ru**.

МӨХӘРРИРИӘТ.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓Өфөлә Конгресс-холда "Шифахана-2017" Бөтә Рәсәй форумы булып үтте. Ҡатнашыусыларҙы һәм ҡунаҡтарҙы республика башлығы Рөстәм Хәмитов сәләмләне. Ул төбәктә туристик тармаҡты үҫтереү хаҡында һөйләне һәм йыйылыусыларҙың барыһын да урындағы шифахаөаларҙа ял итергә саҡырҙы. Шулай уҡ Башҡортостан башлығы дәүләт-шәхси партнерлыҡ һөҙөмтәһендә "Красноусол" шифаханаһының 300 миллион һум инвестиция аласағын хәбәр итте. Аҡса 130 урынлыҡ яңы корпус төҙөүгә йүнәлтеләсәк.

✓Рәсәйҙә пенсионерҙар араһында компьютер ярыштары 2011 йылдан алып уҙғарыла. Был юлы ул Санкт-Петербургта үтте. Компьютер чемпионатының төбәк этабы еңеүсеһе - Учалы районынан Фатима Алтынбәкова пенсионерҙар араһында компьютер бәйгеһе буйынса VII бөтә Рәсәй чемпионаты финалында "Яндекс эҙләү системаһындағы эш" номинацияһында беренсе урын яуланы.

✓Рәсәй Президенты Владимир Путин илебеҙҙә 2018-2027 йылдарҙа "Балалыҡтың ун йыллығы"н уҙғарыу хаҡында иғлан итте. "Балалыҡты яҡлау өлкәһендә дәүләт сәйәсәтен камиллаштырыу маҡсатында 2012-2017 йылдарҙа балалар мәнфәғәтендә Милли эш стратегияһын ғәмәлгә ашырыу барышында өлгәшелгән һөҙөмтәләрҙе иҫәпкә алып", ошондай ҡарар ҡабул ителде, тиелә документта.

✓16 июндә Октябрьский ҡалаһындағы "Өйәҙе-Тау" комплексында "Журфест-2017" республика йәйге журналистар фестивале ойошторола. Йола буйынса, сара республиканың Матбуғат һәм мәғлүмәт хеҙмәткәрҙәре көнөнә арнала һәм етенсе тапҡыр уҙғарыла. Фестивалдең темаһы иғлан ителгән: "Мин - журналист!", ул Башҡортостан Журналистар союзының 60 йыллығына бағышлана.

✓Башҡортостанда эшһеҙҙәр һаны аҙайған, тип хәбәр итәләр мәшғүллек хеҙмәтенән. Әгәр йыл башында төбәктә 23,6 мең эшһеҙ булһа, әле иһә уларҙың һаны 22,7 меңгә тиклем кәмегән. Республикала эшһеҙҙәрҙең күпселеге - ҡатын-ҡыҙҙар. Башҡортостандағы эшһеҙҙәрҙең 59 проценты тиерлек ҡала ерендә йәшәй.

✔ ***Ванкуверҙағы ҡышҡы олимпиадалар барышында юғары уңыштарға өлгәшкән сит илдәрҙең спорт вәкилдәре чемпиондарын элекке Советтар Союзы системаһы буйынса әҙерләүҙәре тураһында бер ҙә тартынмай һөйләнә.***

УЙЛЫҒА - УЙ

ЯБАЙ КЕШЕНЕҢ...

ҡатмарлы фекерҙәре

Кем кемдән үрнәк ала?

Әйтер инем көңәш итеп
мин йәштәргә:
Алданмағыҙ алтын, көмөш,
имештәргә.
Һеҙ беҙҙән дә аҡыллырак,
һаҡ булығыҙ,
Төкөмәгеҙ беҙ төкөгән
мөйөштәргә!..

Кеше матди байлыҡҡа, аҡсаға, үҙ уңайлыҡтарын ғына хәстәрләүгә мөкиббән бирелгән һайын, бер-береһенән алыҫлаша, үҙ ҡабырсағына бикләнә бара. Хатта туған туғанына ышанмай. Яҡшы ғөрөф-ғәҙәттәргә иҫкелек тамғаһы һуғылып, изге йолаларҙы онотоуҙан, холҡобоҙға хас булмаған ят ғәҙәттәр эйәләй, донъялағы бөтә һалмалыҡты уйһыҙ үҙләштереп маташыуҙан, тормошобоҙға ят күренештәр килеп инеп ояланы.

Беҙ көнбайыш илдәре, АҠШ-ҡа ҡарап үрнәк алып йәшәргә тырышып киттек. Үҙебеҙҙең асылыбыҙҙан оялып, яттың ҡуштаны булырға өйрәнәбеҙ кеүек. Дәлилдәр: ул яҡтарҙа балалар 14-15 йәштән үҙаллы йәшәйҙәр, тигән хәбәр беҙгә кире ҡаҡҡыһыҙ һәм алдынғы фекер күренде. Был "алдынғы"лыҡтың тиҫкәре күренештәренә, кире һөҙөмтәләренә күҙ йомоп, йәштәргә "яңыса" йәшәргә ишектәрҙе шар асыуҙы талап итеүселәр кемдең тирмәненә һыу ҡоялыр, ләкин балаларҙың балиғ булғанса ата-әсәһе эргәһендә йәшәүенең бер нindәй ҙә насар яғы юҡ. Өлкәндәрҙең йәш быуынды, аңлы рәүештә, үҙе төкөгән мөйөштәргә өр-яңынан төкөп, шул уҡ хаталарҙы эшләп, бөтәһен дә үҙ елкәләрендә татып йәшәргә көсләп этәреүе яҡшыға булмаҫ...

Башҡорттоң "Аҡыллы кеше башҡаның хатаһында өйрәнер", "Айырылғанды айыу ашар, бүленгәнде бүре быуыр" тигән кеүек аҡыллы әйтем, мәҡәлдәре бар. Әллә өлкәндәр үҙҙәренә еңеллек көҫәп, бәләләренән баш-аяҡ, тигән кеүек, йәштәрҙең проблемаларынан иртәрәк туғарылырға уйлаймы? Ихтимал! Өлкәндәрҙең тормош тәжрибәһе ул ғына хәйләгә етерлек...

XX быуат аҙаҡтарынан башҡа илдәр, башҡа халыҡтар хәлдәренән килгәнсә берләшеп, көс туплап бергә йәшәргә тырышҡанда, рәсәйлеләр тарҡала, бүленә. Берәү мөсһөҙләнгән һайын, икенсе берәү мотлаҡ көсәйә икәнен яҡшы белә тороп, самаһыҙ ҡуштанланыу, яҡшатланыу һөҙөмтәһендә яуыздарҙың ҡорбанына әүерелербеҙ тип һаҡланған юҡ. Шулай тип уйларға төплө дәлилле сәбәптәр бар. Мәҫәлән, бөгөн оборона сәнәғәте, самолет моторҙары, төҫлө металл етештереү предприятиелары активының 65 проценты сит ил акционерҙары ҡулында. Ауыл хужалығы, юл төҙөү техникаһы, төҙөлөш машиналары, йөк автомобилдәренең агрегат, ҡоролмаларының күпселеге сит илдәрҙән килтерелә йәки уларҙың ҡулында булған Рәсәй предприятиеларында етештерелә. Ил хөкүмәте бер осорҙа яттарҙың нindәйҙер талаптарын үтәмәгән хәлдә, улар үҙҙәре килешеп, тауар, техника, машиналарын килтереп һатмаһа йәки Рәсәйҙәге завод, фабрикаларын ябһа, илдең сәнәғәт базаһы ҡаҡшап, дәүләт иҡтисады зыян күрәсәк, оборона хәүефһеҙлеге тубәнәйәсәк!..

Йәнә бер миҫал. Яңы йәмғиәт оло быуындары үҙ елкәһендә татып, тикшереп, баһалап тупланған тәжрибәһенән ваз кисеп, яттарса йәшәү рәүешен үҙләштереп маташҡан арала, Рәсәй халҡы йәшәү сифаты, сәнәғәт тармаҡтарының мөһим күрһәткестәре буйынса йылдан-йыл артҡа тәгәрәй. Һандар килтереп тороу ҙа кәрәкмәй, сөнки ЮНЕСКО мәғлүмәттәре быны еңел иҫбатлай. Әйткәндәй, Ҡытайҙағы йәйге, Ванкуверҙағы ҡышҡы олимпиадалар барышында юғары уңыштарға өлгәшкән сит илдәрҙең спорт вәкилдәре чемпиондарын элекке Советтар Союзы системаһы буйынса әҙерләүҙәре тураһында бер ҙә тартынмай һөйләнә. Бөйөк Британияның белем биреү һәм фән министрлығы балаларҙы тәрбиәләүҙә, белем биреүҙә, фәнде үҫтереүҙәге СССР-ҙың тәжрибәһен юғары баһалап, үҙҙәрендә лә шул ысулдарҙы файҙаланырға тәҡдим иткән. Мәҫәлән, математика, физика, химия фәндәренә өҫтөнлөк бирелгән махсус мәктәптәр асыу, шулай уҡ төрлө шөғөлдәрҙә балаларҙың һәләттәрен үҫтереү түңәрәктәренең эшен ойоштороу күҙ алдында тотола. Башҡа илдәрҙең дә мәғариф, фән, сәнғәт, спорт өлкәләрендә был йүнәлештә эш әүҙем бара. Сит илдәр СССР халыҡтарының өлгәштәрен таныу ғына түгел, көндәлек тормошта киң файҙаланып, ғәмәлгә ашыралар... һәм еңәләр!

Үткәндәрҙең тәжрибәһен өйрәнеп, ғибрәт, фәһем алыу һәм иң һәйбәт тип танылып, һыналғандарын хәҙерге тормошта ҡулланыу, һис шикһеҙ, һәр йәмғиәт өсөн дә файҙалы, хатта мотлаҡ кәрәктер! Ул тәжрибәләрҙең һөҙөмтәләрен өйрәнеп, аҫылдарын һайлап алып йәмәғәтселеккә тәҡдим итеүсе ғалимдар, тарихсылар һ.б. һөнәр эйәләре бихисап. Ҡиммәтле асыштарын, файҙалы мәғлүмәттәрен халыҡҡа даими еткереп, таныштырып, кәңәштәрен әйтеп торалар. Диндарҙар дин тәғлимәттәрен, өгөт-нәсихәттәрен әйтеп, өгөтләп, өйрәтәләр. Боронғоларҙың тәрбиә һабаҡтары бөгөнгө заманда ла ҡулланыу өсөн үҙҙәренең әһәмиәтен юғалтмаған. Ҡыҙыҡһынған кеше үткәндәрҙең тәжрибәһен өйрәнеп, кәрәк тип тапҡанын бер нindәй ҡаршылыҡтарһыҙ үҙләштерә һәм ҡәҙимге тормошонда ҡуллана ала.

Шул уҡ мәлдә, үткәндәрҙән шикләнеп йә уларҙың тәжрибәһенә һыштанып ултырған кеүек, үткән заман тәғлимәттәренә мөкиббән табынып ултырыу ҙа аҡыллылыҡ билдәһе түгелдер. Бөтә кеше бер ҡалыптан дингә генә бирелеп, бөтә донъяуи ғәмәлдәрен, бурыстарын онотоп ултырһа ла, харап булырбыҙ. Шуға күрә, балаларҙы бәләкәй генә йәштәренән ҡурҡытып, аңламаған нәмәләр менән шомландырып, һиҫкәндереп тәрбиәләүҙән, ябай ғына тормош һабаҡтары биреп ышандырыу бала аңы өсөн бигерәк тә ауыл һәм яғымлы саралыр.

Мәҫәлән, йәшен йәшнәгәндә өләсәйҙәр беҙҙе: "Һөрәйеп тормағыҙ, бисмилла, тип ҡултыҡ аҫтарын устарығыҙ менән ҡаплап, сүкәйеп ултырығыҙ, шайтан эйәләмәһен",- тип өйрәтте. Улар, физика фәне бармы, юҡмы икәнен белмәһәләр ҙә, шулай ябай ғына ҡылыҡ менән үҙенде йәшен атыуҙан һаҡлап була икәнен аңғартып, тәжрибәләрен өйрәткән икән. Ҡырҡҡан сәс, тырнаҡтарығыҙҙы усаҡҡа яғығыҙ йә ергә күмегеҙ, тип тә өйрәтә торғайнылар. Әҙәплелек, тәрбиәлелек билдәһе генә булдымы, әллә берәй хикмәте лә бар инеме, иҫләмәйем. Ләкин элегерәк бөгөнгөсә теләһә ҡайҙа сәс, тырнаҡтарын киҫеп ырғытып йөрөүсене лә, ашап ултырған өҫтәле артында тырнаҡ игәп ултырыусы кешене лә осратмаҫ инек.

Кемдәргәләр сәңгелдәктән атаәсәһе, ҡартатай, өләсәйҙәре, ағай, апайҙары биргән тормош, тәрбиә һабаҡтары ла ғүмере буйы лайыҡлы шәхес булып йәшәргә етә. Улар мәжбүри түгел, ә үҙ өлгөләре менән өйрәтеп, аңға һеңдерелгән тәрбиә тәжрибәһе. Бындай тәрбиә һабаҡтары бигерәк тә ныҡ тәьҫирле һәм йоғонтоло, сөнки улар тормош, тәртип, әҙәп ҡанундары булып, быуындарҙан-быуынға ҡан аша һеңдерелгән. Был мөхиттә тәрбиәләнгән кеше яҡшылыҡты яманлыҡ менән бутамай, хатта әҙәплелек сиктәренән саҡ ҡына тайпылыуҙы ла күҙ алдына килтермәй, сөнки күҙҙәре күрһә лә, аңы ҡабул итмәй.

Ғаиләлә һәйбәт тәрбиә алған бала мәктәптә лә яҡшы уҡый, башҡа бурыстарына ла яуаплы ҡарай. Мәктәптә уҡытыусыларҙың төп тәғәйене бала холҡон үҙгәртеп, алама ғәҙәттәрен төҙәтеүҙән бигерәк, тулы, төплө белем биреү бит. Үткән көндәге хаталарҙы төҙәтеп ваҡыт әрәм итеүгә ҡарағанда, киләсәккә яҡшы орлоҡтар сәсеп, киләһе көнгә маҡсат менән йәшәү уңыштарға өлгәшеүҙең иң дөрөҫ сараһылыр.

Үҙ донъябыҙ беҙгә оҡшамай, тип
Йөрөгәндә уны үҙгәртеп,
Байраҡтарҙың төҫтәренә күндек,
Өйрәнерҙәр әле күҙҙәр, тип.
Бөтә ялтыр Ҡояш түгеллеген
Аңғартһа ла алыҫ Етегән,
Күккә ҡарап тормош һабаҡтары
Алырға ла аҡыл етмәгән.

Ят ерҙә лә кеше көнлө кеше,
Эт-беттәре әсе тешләшә.
Зиннәт, мөлкәт, йылы урын өсөн
Кеше менән кеше этләшә.
Яттарҙың да күпкә күҙе ҡылый,
Унда ла күп хәсрәт, хәшәрәт:
Ир-аттары йөрөй зина ҡылып,
Ҡыҙ-ырҡыны йөрөй шәп-шәрә.

Хәҙер күптәр кире ҡайтып килә
Сит илдәрҙән күҙен күгәртеп.
Аҡ елкәнле һүҙҙәр шаулаһендә
Нимә ҡылдыҡ донъя үҙгәртеп?
Донъябыҙҙы элек беҙ үҙгәртһәк,
Донъя беҙҙе бөгөн үҙгәртә:
Берәүҙәрҙе ала боғаҙынан,
Берәүҙәрҙе әрнеҙ үйгертә…

Урал МОСТАФИН.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✔Башҡортостанда яҙғы баҫыу эштәренең тамамланыуын белдергән һабантуйҙар мәле башланды. Беренсе һабан байрамы Күгәрсен районында уҙҙы. Республикала һабантуйҙар үткәреү графигы республика башлығы указы менән раҫланған. Күпселек байрамдар 3 һәм 10 июнгә билдәләнгән, тип хәбәр иттеләр Башҡортостан Хөкүмәтенең матбуғат хеҙмәтендә.

✔Башҡортостан Башлығы Рөстәм Хәмитов Экология йылы сиктәрендә республиканың Урмансылар исемендәге парк биләмәһендә шәмбе өмәһендә ҡатнашты. Был парк 2014 йылда республика етәксеһенең башланғысы буйынса тәртипкә килтерелгәйне. Бөгөн ул ҡала халҡының ғаилә менән ял итеү өсөн иң популяр урындарҙың береһе.

✔Дәүләт Думаһы Рәсәй Президентын һайлау көнөн Ҡырымдың илебеҙгә ҡушылыу көнөнә - март айының икенсе йәкшәмбеһенән өсөнсеһенә күсерергә ҡарар итте. 2018 йылда ул 18 мартҡа тура килә. Депутаттар өсөнсө уҡыуҙа теркәүҙән төшөрөү танытмаһын бөтөрөү һәм һайлауҙар көнөн билдәләү тураһында һайлау ҡануниәтенә төҙәтмәләрҙе ҡабул итте. Киләһе һайлауҙарҙа теркәүҙән төшөрөү документы талап ителмәйәсәк.

✔Өфөнөң Дим биҫтәһендә 280 себер эрбете үҫентеһе ултыртылды. Ҡала районы хакимиәтендә хәбәр итеүҙәренсә, ағастар "Баланов" урман паркы биләмәһендә ултыртылған, унда Рус география йәмғиәтенең төбәк бүлексәһе һәм "Росток" балалар экология-биология үҙәге көсө менән фәнни маҡсатта төрлө үҫемлектәр үҫтерелгән дендрарий - ботаник баҡса булдырыла. Биш йыллыҡ кедр үҫентеләре Ханты-Манси автономиялы округынан килтерелгән.

✔"МегаФон" компанияһының генераль директоры Сергей Солдатенков 19 майҙа программа тәьминәтенең өҙөлөүе арҡаһында бәйләнешһеҙ ҡалған бөтә клиенттарға компенсациялар хаҡында һөйләне. Абоненттарға 50 минутлыҡ тауыш элемтәһен һәм 1 Гб трафикты, йәки 2 Гб трафикты һайларға мөмкин. Өсөнсө вариант - "МегаФон.ТВ"-ла яңы фильмдарҙың береһен бушлай ҡарау. Компания башлығы бындай ҙур проблеманың беренсегә булыуын да белдерҙе. Әле селтәр тергеҙелгән һәм штат режимында эшләй.

"Башинформ"дан.

✓ *Дим районынан бер ханым балаһын йорт эргәһендә булған мәктәпкә уҡырға бирергә теләүгән, әммә директорҙың уның ғаризаһын ҡабул итмәүенә зарланды. Был мәсьәләне Ирек Ялалов тәүлек эсендә хәл итергә вәғәҙә бирҙе.*

БАШ ҠАЛАМ

БЕР ЙӘШЛЕКТӘ...

бер ҡартлыҡта!

Ошо арала Өфө ҡалаһы пенсионерҙары араһында спартакиада үтте. Унда ҡатнашыусылар шашка уйнау, йөҙөү, өҫтәл теннисы, дартс, еңел атлетика һәм атыу буйынса көс һынашты. Сарала 55 йәштән өлкән ҡатын-ҡыҙҙар һәм 60 йәштән өлкән ир-ат ҡатнашты. Еңеүселәр Башҡортостан пенсионерҙары спартакиадаһының финалында ҡала намыҫын яҡлаясаҡ. Ошо йәһәттән беҙ инде һигеҙенсе тиҫтәне ваҡлаһа ла һаман да етеҙ, спорт менән дуҫ милләттәшебеҙ Альбина ИСХАҠОВАға мөрәжәғәт иттек.

➔ **Альбина апай, баш ҡалала спорт менән шөғөлләнергә теләүселәргә мөмкинлектәр бармы? Мәҫәлән, оло йәштәгеләргә?**

- Йәштәр, аҡсалары булғандар, әлбиттә, фитнес клубтарға, спорт залдарына йөрөй, әммә ундай мөмкинлектәре булмағандар өсөн спорт майҙансыҡтары күп тимәҫ инем. Улар һәр кварталда, һәр ихатала булһа, кеше бер-берсһенә ҡарап шөғөлләнә башлар ине. Был йәһәттән мин йәштәргә мөрәжәғәт итер инем, үҙегеҙ спорт менән дуҫлығыҙ икән, ололарҙы ла артығыҙҙан эйәртегеҙ, уларҙы әйҙәләп алып йөрөгөҙ. Беҙҙә, оло кешеләрҙә, ҡайһы саҡ оялыу ҙа, шулай итһәм, килешерме-юҡмы, әҙәплеме был, түгелме, тигән уйҙар ҙа борсой. Мин үҙемдәге ошо икеләнеүҙәрҙе ҡыуып, ҡышҡыһын конькиҙа шыуырға йөрөнөм. Ләкин минең эргәмдә һәр ваҡыт кеше булырға тейеш, шуға балаларым менән йөрөргә яратам һәм шул ваҡытта үҙемде ышаныслы тоям. Әле бына күптән түгел генә Аксаков исемендәге баҡсаға тренажер комплексы ҡуйылғас, шунда ял итергә сыҡҡанда ла шөғөлләнеп китәм. Уның өсөн махсус кейем дә кәрәкмәй.

Ололар өсөн тағы бер проблема - беҙ социаль селтәрҙәрҙә ултырмайбыҙ, шуға күп осраҡта ҡалала ололар өсөн ниндәй спорт саралары булғанын белмәй ҡалабыҙ. Ишеткәндә инде барып, ҡатнашҡанда - ҡатнашып, ҡатнашмағанда башҡалар өсөн ҡыуанып ҡайтабыҙ.

➔ **Спорт һеҙҙең өсөн нимә ул?**

- Спорт- ул йәшәү сығанағы, киләсәк, һаулыҡ. Заманында баш ҡаланың 9-сы мәктәбендә белем алғанда спорт менән уҡыуҙы бер ҡатарҙан алып барҙыҡ. Бик булмаһа, иртән тороп ҡар көрәй, урам һеперә инек. Был да үҙенә күрә физик көсөргәнеш, хәрәкәт бит. Кемдәр ҡалалағы секцияларға йөрөй, улар инде иртәнге 8-ҙән шунда бара. Үҙем художестволы гимнастика, саңғы, волейбол секцияларында шөғөлләндем. Гимнастика буйынса спорт мастерлығына кандидат булдым, саңғы буйынса 1-се разрядым бар.

Әле ГТО нормаларын тапшырыу ҡабат тергеҙелгәс, иптәшем менән барып ҡарап ҡайтырға булдыҡ та, йәштәр ыңғайына дәртләнеп, үҙебеҙ ҙә ҡушылып киттек. Беҙҙең йәштәгеләр өсөн нормативтар юҡ, шуға 60 йәштәгеләр өсөн нормативтарҙы үтәп, алтын значок алдыҡ.

➔ **Пенсияға сығып, ул ерем ауырта, был ерем ауырта тип мыжыусыларға, үҙенә ҡул һелтәп ҡуйғандарға ниндәй кәңәштәр бирер, ниндәй теләктәр теләр инегеҙ?**

- Зарланып өйҙә ултырмағыҙ, спорт менән шөғөлләнмәгән хәлдә лә, уйындарҙы барып ҡарағыҙ, төрлө башҡа сараларға йөрөгөҙ. Пассивлыҡ кешенең бәкәленә һуға. Үҙегеҙ белгән шөғөлдәрҙе йәштәр менән бүлешегеҙ, уларға өлгө күрһәтегеҙ, белгәндәрегеҙҙе өйрәтегеҙ, әүҙем тормош алып барығыҙ.

Шәрифә САЛАУАТОВА яҙып алды.

КӨНАУАЗ

ТУРА БӘЙЛӘНЕШ...

ысынлап та мөһим

(Башы 1-се биттә).

Эфир барышында Ирек Ишмөхәмәт улы тиҫтәләгән һорауға яуап биреп өлгөрҙө. Иң беренсе һорау Өфөлә генә түгел, унан да ситтә резонанс тыуҙырған мәғлүмәт - бу-ыстар күп йыйылыу сәбәпле, ҡала урамдарын яҡтыртыу сығанаҡтарын һәм светофорҙарҙы һүндереү мәсьәләһенә ҡағылды. Был һорауға яуап итеп ҡала мэры әлеге ваҡытта графикка ярашлы түләүҙәр башҡарылыуы һәм яҡын арала хәл-тороштоң көйләнәсәген белдерҙе.

Орджоникидзе районының Шота Руставели урамы 28/1 адресы буйынса урынлашҡан йортта йәшәүселәр видеояҙма аша бинаның күптән капиталь ремонт талап итеүе, яуындар ваҡытында түбәнән һыу ағыуы, шулай уҡ подвалда һәр ваҡыт һыу йыйылып ятыуы тураһында белдереп, ҡала мэрының ярҙам итеүен һораны.

Сипайлово биҫтәһендә йәшәүселәрҙең ошо территорияла берҙән-бер мәҙәниәт һәм ял итеү паркы булған "Ҡашҡаҙан" күленә тиҙҙән реконструкция үҙгәрыласағы тураһындағы яңылыҡ буйынса һорауҙары бар ине. Ирек Ишмөхәмәт улы әлеге ваҡытта паркты яңыртыу буйынса концепция әҙер булыуын, тиҙҙән уның халыҡ иғтибарына тәҡдим ителәсәген белдерҙе.

Дим районынан бер ханым балаһын йорт эргәһендә булған мәктәпкә уҡырға бирергә теләүгән, әммә директорҙың уның ғаризаһын ҡабул итмәүенә зарланды. Был мәсьәләне Ирек Ялалов тәүлек эсендә хәл итергә вәғәҙә бирҙе.

Әлбиттә, ике сәғәт эсендә, хатта эфир ваҡыты бер нисә минутҡа оҙағыраҡҡа һуҙылған осраҡта ла, барлыҡ һорауҙарға ла яуап биреп өлгөрөү мөмкин түгел. Шуға күрә алып барыусылар ҡала хакимиәте башлығына "ҙур бүләк" - килгән барлыҡ һорауҙар тупланған ҙур папка тапшырҙы. Улар вазифа биләүсе яуаплы етәкселәр ҡулына барып эләгеп, мөрәжәғәт итеүселәр яуап алыр, тигән ышаныс тыуҙырылды.

"Вся Уфа" телеканалы һығымта яһауынса, өфөләрҙе борсоған һорауҙарҙы өс төргә бүлергә мөмкин: ихаталарҙы таҙартыу, капиталь ремонт, іске һәм авария хәлендәге йорттарҙа йәшәүселәрҙе күсереү. Уларҙың һәр ҡайһыһы мөрәжәғәттәрҙең 25-әр процентын алып тора. 20 процент һорауҙар инде йәшәгән урын буйынса баланы нисек мәктәпкә биреү, балалар майҙансыҡтары һәм поликлиникалар менән тәьмин ителеү мәсьәләһенә ҡағыла. Мөрәжәғәт итеүселәрҙең 5 процентына балалар түләүҙәре, пенсиялар һәм пособиелар инә.

Эфир һуңында ҡала округы хакимиәте башлығы Ирек Ялалов етәксе буларак халыҡ фекерен ишетеүҙең мөһим булыуын билдәләп, бер генә мөрәжәғәт тә иғтибарҙан ситтә ҡалмаясағын белдерҙе. Ә инде мөрәжәғәттәрҙең күплеге халыҡтың ҡала етәкселеге менән диалогҡа мохтаж булыуын күрһәтте.

Земфира ХӘБИРОВА.

ТӨРЛӨҺӨНӘН

СОЧИҒА СӘФӘР

Үткән ял көндәрендә ҡала округы хакимиәте башлығы Ирек Ялалов етәкселегендәге делегация, быйыл мартта ике арала төҙөлгән Дуҫлыҡ һәм хеҙмәттәшлек килешеүенә ярашлы, Сочи ҡалаһындағы визитын дауам итте.

Сәфәренең тәүге көнөндә Ирек Ялалов коллегаһы менән мәҙәни һәм туристик өлкәләрҙә, шулай уҡ транспорт инфраструктураһын камиллаштырыу, уңайлы мөхит булдырыу, ҡала территорияһын төҙөкләндереү буйынса хеҙмәттәшлек мәсьәләләре тураһында фекер алышҡайны. Визит дауамында ҡала төҙөлөшө, төҙөкләндереү, транспорт, ҡала хужалығын алып барыу тәжрибәһе өйрәнелде. Ҡала мэры Анатолий Пахомов Сочи халҡына һәм туристарға ял итеү, уларҙың именлеген тәьмин итеү буйынса булдырылған инфраструктура менән таныштырҙы. 2009 йылдан бында хеҙмәткәрҙәре тәүлек әйләнәһенә урамдарҙы, парктарҙы, пляждарҙы контролдә торған үҙәк төҙөлгән. Ҡалала барлығы 6 мең камера эшләй, уларҙың 1,4 меңе ҡала мөхитен тикшерә.

Сәфәр барышында Өфө делегацияһы Олимпия паркының үҙәк майҙанында Олимпия спорт төрҙәре буйынса Рәсәй йыйылма командаларының ЦСКА-ның спорт роталарында хеҙмәттәрен дауам итеү өсөн һайлап алынған ағзаларының Хәрби ант ҡабул итеү тантанаһында ҡатнашты. Ирек Ялалов менән Анатолий Пахомов Ватанға тоғролоҡ антын биреүселәрҙе тәбрикләне, шулай уҡ Бөтә Рәсәй Юнармия хәрәкәте сафына инеүсе уҡыусыларға значоктар тапшырҙы. Ә инде Өфөнөң "Мираҫ" ансамбле курорт миҙгелен асыуға бағышланған киң күләмле байрамда ҡатнашты.

ФАЖИҒӘНЕ АЛДАН ИҪКӘРТ!

Сираттағы оператив кәңәшмәлә Өфө ҡала округы хакимиәте башлығы Ирек Ялалов емергес көслө тәбиғәт шарттары ваҡытында ҡалала хәүефһеҙлек тәьмин итеүгә иғтибар йүнәлтте.

Сөнки ошо көндәрҙә Мәскәүҙәге гәрәсәт һөҙөмтәһендә 11 кеше һәләк булды, 100-ҙән ашыу граждан, шул сама автомобиль зыянланды.

- Өфөлә лә бындай ел-дауыл һуңғы 6-7 йылда даими булып торҙо. Ағастар, реклама щиттары ҡоланы, әммә әҙәмтәләре бындай уҡ аянысы булманы, - тине ул. - Был гәрәсәт ҡала тормошон тәьмин итеү хеҙмәттәренә һабаҡ булырға тейеш.

Мәр хәүеф тыуҙырған ағастарҙы ваҡытында ҡырҡыу бурысын да йөкмәтте. Шулай уҡ реклама щиттарын, бигерәк тә йорт ҡыйыҡтарына урынлаштырылғандарын, тукталыш павильондарын, физкультура -һауыҡтырыу комплекстарын, сауҙа нөктәләре һәм павильондарының техник торошон тикшерергә ҡушты.

Б А Ш Ҡ А Л А Х Ә Б Ә Р Ҙ Ә Р Е

✓Башҡортостандың йәш шахматсылары Рәсәй йәштәр йыйылмаһына инде. Улар илебеҙҙән Европа һәм донъя чемпионаттарында сығыш яһаясаҡ. Көслө спортсылар иҫәбендә - Өфөнән 14 йәшлек Юлиә Григорьева һәм Октябрьский ҡалаһынан 16 йәшлек Артур Ғәйфуллин. Ике спортсы ла "Толпар" интеллектуаль спорт төрҙәре клубына йөрөй, тип хәбәр иттеләр баш ҡала хакимиәтендә.

✓Башҡорт телендә дебаттар буйынса тәүге чемпионатта дүрт ораторҙар командаһы көс һынашты. Ойоштороусыларға ғариза биргән 16-нан 30 йәшкә тиклемге һәр кем туған телендә сығыш яһай алды. "Һүҙ бәйгеһе"ндә дүрт команда ҡатнашты. Чемпионатты ойоштороусы - Башҡортостан Республикаһының Йәш Гвардияһы.

✓Башҡортостандың Торлаҡ-коммуналь хужалыҡ министрлығы 2020 йылға тиклем иҫкергән һәм файҙаланыу өсөн эшкә яраҡһыҙ тип танылған лифттарҙы алмаштырыу буйынса план әҙерләгән. 2018-2020 йылдарҙа республикала бөтәһе 2700 - йылына 900-шәр лифтты алмаштырыу күҙаллана. Матбуғат мәғлүмәттәре буйынса, бөгөн республикаһың торлаҡ фондында эшләгән 9000 лифт кабинаһының өстән бер өлөшө тиерлек алмаштырыуға мохтаж.

✓25 майҙан Өфө районында Фомичев-Булгаков-Федоровка автомобиль юлында Өршәк йылғаһы аша күпер ремонтҡа ябылды. Ремонт эштәре 2017 йылдың 25 октябренә тиклем дауам итә, тип хәбәр иттеләр муниципалитетта. Күперҙе төҙөкләндергән ваҡытта Фомичев-Еңгалыш-Осоргин-Зубов автомобиль юлы аша йөрөргә тура киләсәк.

✓Башҡортостандың Хеҙмәт һәм халыҡты социаль яҡлау министрлығы республикала апрель айы өсөн эшһеҙлек буйынса пособиеның уртаса күләмен иғлан итте. Март менән сағыштырғанда ул бер аҙ арттан һәм 4030 һумға еткән. Пособие күләменең иң аҙы - 977,5, иң күбе 5635 һумға тин.

✓Ҡандраҡүлдә 100-ҙән ашыу аҡҡош оялаған. Әле улар бала сығара. Аҡҡоштар йыл һайын "Ҡандраҡүл" тәбиғәт паркына осоп ҡайта һәм уның ғорурлығы булып тора. Туймазы районы хакимиәтенең мәғлүмәт-аналитика бүлегенән хәбәр итеүҙәренсә, республиканың Ҡыҙыл китабына индерелгән һоро ҡаҙ, ҡарағаҙ, көйөлдә, аҡбаш сыпҡай, ышылдаҡ аҡҡош осош ваҡытында Ҡандраҡүлгә ял итергә төшә.

✓ Олимпиада һөҙөмтәләре буйынса ете төркөм араһынан беҙҙең Мифтахетдин Аҡмулла исемендәге Башҡорт дәүләт педагогия университетының башҡорт филологияһы факультеты студенттары командаһы I урын яулаға.

АФАРИН!

БЕҘ - БЕРЕНСЕЛӘР!

Алтай - төрки халҡының алтын бишеге һанала. Алтайлылар легендаһы буйынса, дошмандар тарафынан төркиҙәр юҡҡа сығарылған ваҡытта, Күк Тәңре үҙенең тоғро бүреһен ярҙамға ебәрә. Ҡанлы һуғыштан һуң тере ҡалған бер бәләкәй малайҙы шул бүре Алтай тауҙарына ҡасырып, үлемдән һаҡлап алып ҡала. Шул ир бала һәм бүре тоҡомонан бөтә төрки халыҡтары ярала...

Ысынлап та, Алтай - төркиҙәр өсөн бик боронғо һәм изге ер. Шуға күрә Алтай республикаһының баш ҡалаһы Таулы Алтайҙа төрки телдәре, әҙәбиәте һәм фольклоры буйынса Бөтә Рәсәй студенттар олимпиадаһы үткәрелеп килеүе ғәжәп түгел. Яңыраҡ ҡына үткән "Филология. Рәсәй Федерацияһы халыҡтарының телдәре һәм әҙәбиәттәре (төрки телдәр төркөмә)" олимпиадаһына Алтай, Башҡортостан, Тыва, Саха-Якут республикалары командалары саҡырылды. Ҡатнашыусылар ике көн буйына иҫке төрки телендәге рун яҙмалары, төрки халыҡтарының хәҙерге грамматикаһы, әҙәбиәте һәм фольклоры буйынса белемдәренә һынау тотто. Олимпиада барышында фәнни-ғәмәли конференция һәм төрки халыҡтарының мәҙәниәте фестивале лә уҙҙы.

Олимпиада һөҙөмтәләре буйынса ете төркөм араһынан беҙҙең Мифтахетдин Аҡмулла исемендәге Башҡорт дәүләт педагогия университетының башҡорт филологияһы факультеты студенттары командаһы I урын яулаға. Шәхси беренселектә 3-сө курс студенты Наҙгөл Сәлимйәнова II урын алды. Бынан тыш, "Иң яҡшы фәнни эш өсөн" I дәрәжә диплом - Айбулат Сәсәнбаевҡа, II дәрәжә диплом Асия Ильясоваға тапшырылды. Шулай уҡ "Төрки телдәренең тарихын, дешифровкаһын иң яҡшы белеүсе" номинацияһына - Динара Ғилданова, "Төрки халыҡтарының мәҙәниәтен төплө белеүсе" номинацияһына - Лилиә Сәйфетдинова һәм "Хәҙерге төрки телдәрен иң яҡшы белеүсе" номинацияһына Ильяс Сағынбек лайыҡ булды.

БДПУ-ның башҡорт филологияһы факультеты студенттары олимпиадала беренсе тапҡыр ғына ҡатнашмай. Үткән йылдарҙа ла беҙҙең студенттар был сарала әүҙем ҡатнашып, юғары баһаға лайыҡ булғайны. Беҙ башҡа төрки ҡәрҙәштәр менән матур дуҫлыҡ бәйләнештәре булдырҙыҡ. Таулы Алтайҙа хәҙер беҙҙе танып, саҡырып, көтөп торалар. Ошондай саҡырыуҙарға яуапһыҙ ҡалмайынса, Таулы Алтайҙа үткәрелгән сараларға барырға мөмкинлек тыуҙырған өсөн БДПУ ректоры Раил Мирвай улы Әсәҙуллинға, башҡорт филологияһы факультеты деканы Луиза Хәмзә ҡыҙы Сәмситоваға, студенттар төркөмөнөң етәксеһе Вадим Зәйнулла улы Толомбаевҡа һәм факультетыбыҙҙың бай тәжрибәле уҡытыусыларына рәхмәтебеҙҙе белдерәбеҙ.

Яҙгөл СӘЛИМОВА,
Башҡорт дәүләт педагогия университеты студенты.

...ҒӘҘӘТТӘРЕ КҮРКӘМ

ӨР-ЯҢЫ РЕКОРД...

ҙуҙур велосипед һынында

Баш ҡаланың "Динамо" стадионында 1500 кеше тарафынан барлыҡҡа килтерелгән ҙур велосипед һүрәте донъяның Гиннесс рекордтар китабында теркәлдe.

Был рекорд алдан әҙерләнгән "I BIKE UFA" фестивале сиктәрендә үтергә тейеш ине. Ойоштороусылар - Өфө ҡала округы хакимиәте һәм Башҡортостан Республикаһының Велосипедсылар берлеге (Рәил Ғабдуллин менән Станислав Сырыгин) белдереүенсә, тамаша бер нисә ай буйы әҙерләнгән 25 бәләкәй сараны күҙ уңында тотҡан. Үкенескә ҡаршы, ойоштороусыларҙың хәүефһеҙлек сараларын көсәйтеү мөмкинлеге булмау сәбәпле, ул көндө Өфө велосипедсылары рекорд менән генә сикләнергә мәжбүр булды. Хәйер, рекордсылар менән аралашып, уларҙың кәйефтәрен һорашҡандан һуң, был күнелһеҙ яңылыҡ та, хатта ямғыр ҙа уларҙың энтузиазмын һүрелдермәүен аңланыҡ.

Тәүге әңгәмәсебеҙ Эльвира әйтеүенсә, "фестиваль кисектерелһә лә, рекорд үҙе - көс, әүҙемлек утрауы булып күҙ алдына баҫа. Был "утрау" Өфө йәштәренең битараф булмауын күрһәтә". Рекорд майҙансығында балаларҙың күплеге барыһын да аптыратҡандыр. Сараның үҙенсәлекле атрибуты - "I BIKE UFA" яҙыулы футболка әйәһе, кисә генә 3 айы тулған Самат иһә, атаһының ҡулында иҙрәп йоҡлай ине әле. Саматтың атаһы, Марат Вилданов менән һөйләшәбеҙ: "Беҙ тотош ғаиләбеҙ менән килдек, - тине ул. - Башҡортостанда, Өфөлә Гиннесс китабына инерлек рекодтар тураһында быға ишеткәнем юҡ ине. Шунлыҡтан, ҡана, барып ҡарап ҡайтайыҡ, тип, сығып киттек. Тәүҙә рекордта ҡатнашыу тураһында уйламай ҙа инек әле, ойоштороусылар балалар менән ҡатнашырға мөмкин икәнен әйткәс, теркәлдек тә, ҡатнашырға булдыҡ". Үҙен Константин тип таныштырыусы тағы бер әңгәмәсебеҙ велосипедында бер туҡтауһыҙ 120 саҡрым юл үтеүе тураһында белдерҙе. "Иң оҙайлы сәфәрем 550 саҡрымға һуҙылды, мин уны 5 көн эсендә үттем, - тине Константин. - Ә бөгөнгө рекордҡа ойоштороусы әүҙем егеттәргә: "Һеҙ яңғыҙ түгел!", - тип әйтергә килдем", - тине.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Хәрәкәт итә алған тиклем, мөмкинлек булған ҡәҙәр, хәрәкәт итәйек: транспортта булһынмы, әллә йәйәүме - барыбер... Иң мөһиме, имен-аман булғанда ла, ауырып, хәрәкәтһеҙ ҡалһаҡ та, уйҙарыбыҙ менән яҡындарыбыҙға табан сәфәр ҡылыуҙан туҡтамайыҡ! Шул саҡта үҙебеҙҙең был донъяла яңғыҙ түгеллегебеҙгә төшөнөрбөҙ.

Илгиз ИШБУЛАТОВ.

ҺОРАУ - ЯУАП

БАҠСАСЫ ҺАЛЫМЫ

Баҡсасылыҡ ширҡәттәрендә участкалар хужаларынан аҡса йыйыу (мәҫәлән, һалым йәки ҡуртым өсөн түләү иҫәбенә) законлылығы тураһында һорауҙарҙы һалым органдарына йыш бирәләр.

Баҡсасылыҡ ширҡәтендә тороусоларҙан тотолған ағзалыҡ иғәнәләрен иҫәпләү һәм түләү, шулай уҡ ҡуртым түләүҙәрен йыйыу мәсьәләһе һалым органдарының вазифаһына инмәй. Шул уҡ ваҡытта Рәсәй Федерацияһы Ер кодексының 65-се статьяһына ярашлы, ерҙе ҡулланыу түләүле икәнен онотмаҫҡа кәрәк.

Баҡсасылар һәм баҡсасылыҡ ширҡәттәре араһында мөнәсәбәттәрҙе 1998 йылдың 15 апрелендә ҡабул ителгән "Граждандарҙың коммерцияға ҡарамаған баҡсасылыҡ һәм баҡса ширҡәттәре" Федераль законы көйләй. Был законда баҡсасылыҡ ойошмаһы ағзалары законда һәм ойошманың уставында ҡаралған ағзалыҡ һәм башҡа төр иғәнәләрҙе түләргә тейешлеге яҙылған.

Әгәр баҡса өсөн ҡулланылған ер участкаһы физик шәхестең милке булһа, йә ул ғүмерлеккә мираҫ биләмәһе һаналһа, уның хужаһы ер һалымы һалым органы ебәргән квитанция буйынса түләй.

Физик шәхестәрҙең милек һалымы буйынса һалым һалыу объекттары иҫәбенә баҡса участкаһында урынлашҡан күсемһеҙ милек тә инә. 2015 йылдың 1 ғинуарынан баҡса эсендәге йорттар торлаҡтарға тиңләштерелгән һәм баҡса йорттарының 50 кв.м. майҙаны һалым һанағанда иҫәпкә алынмай. Шуға ла баҡса йортоноң майҙаны 50 кв. метрҙан бәләкәйерәк булһа, һалым түләнмәй. Йорттоң майҙаны 50 кв.метрҙан ҙурыраҡ булһа, һалым ошо майҙандан артып киткән кв.метр өсөн генә һанала. Әгәр физик шәхес милек һалымы буйынса ташламаға эйә булһа, был ташлама баҡса йорттары өсөн дә ҡулланыла.

Физик шәхестәр милек һалымдарын йыл һайын һалым органынан алған белдереү ҡағыҙы буйынса түләй. Һалымды белдереү ҡағыҙы менән килгән квитанция аша банкта (шулай уҡ онлайн-банктарҙа) түләргә мөмкин.

Баҡсасылыҡ ширҡәттәре юридик шәхес булараҡ милектә булған ер участкалары өсөн һалымдарҙы үҙаллы иҫәпләй һәм түләй. Физик шәхестең милек һалымын баҡсасылыҡ ширҡәте кассаһы аша түләүе законда ҡаралмаған. Ер һәм милек һалымдары урындағы һалымдарға ҡарай һәм һәр муниципалитет уларҙың күләмен һәм ташламаларҙы үҙе билдәләргә хоҡуҡлы. Милек һалымы буйынса ташламаларға эйә булыусылар исемлеге ҙур. Уларға пенсионерҙар, Бөйөк Ватан һуғышы ветерандары, хеҙмәт ветерандары, инвалидтар, Чернобылдә булғандар, хәрби хеҙмәткәрҙәр һәм башҡалар инә. Өфө ҡалаһында шулай уҡ инвалид бала тәрбиәләүсе ата-әсәләр, етем һәм ата-әсә ҡарауынан мәхрүм балалар, 18 йәшкә тиклемге өс һәм унан күберәк балаһы булған ата-әсәләр торлаҡҡа һалымдан азат ителә.

Башҡортостан Республикаһы буйынса Федераль һалым хеҙмәте идаралығының матбуғат хеҙмәте.

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.

Артыҡ һимеҙлек

Урамға сыҡһаң да, телевизор ҡараһаң да үтә һимеҙ кешеләр күплеге күҙгә салына. Медицина фәне бынан ҡотолоу ысулдарын бик күп тәҡдим итә, өйрәтә. Халыҡ араһында ла бар улар. Һимереү организмда матдәләр алмашыныуының боҙолоуынан килә икәнен һәр кем белә. Йөрәк, тын алыу юлы ҡыҫыла. Ябығыу өсөн:

❖ 4-5 гр ҡайын, 5 гр үгәй инә, 40 гр бөрләгән япрағын 200 мл ҡайнар һыуҙа төнәтергә. Һөҙөп, иртәнсәк ас ҡарынға эсергә.

❖ Ҡара борос менән соданы ҡушып эсһәң дә ябыҡтыра (тик сама белергә кәрәк). Был ысул тәндәге таптарҙы ла бөтөрә.

❖ Бәпембә япрағын иртә яҙҙан көҙгә тиклем салат итеп ашарға кәрәк.

❖ Шулай уҡ кесерткән һәм бәпембә япраҡтарын эҫе һыуҙа бешекләп, салат итеп ашау ҙа файҙалы.

Эсәр һыу - иң ҙур дауа

Битте һәм тәнде йыйырсыҡтар баҫыу, тире кибеү, организмға тоҙ ултырыу һыу етешмәүҙән килә. Оҙаҡ ауырып, түшәккә йығылған кешенең тәне тишелеү ҙә һыу етешмәүҙән була. Шуға күрә һәр кем көнөнә 2,5-3,5 л шыйыҡса ҡабул итергә тейеш. Эске килмәһә лә көнөнә 7-8 стакан һыу эсеүҙе ҡағиҙә итеп алырға кәрәк. Ул саҡта биткә әллә ниндәй битлектәр яһап яфаланмайһың да, ваҡыт та әрәм итмәйһең. Түшәктә оҙаҡ ятҡан сирлегә лә шул 2,5-3,5 л һыуҙы көн дә эсерергә кәрәк, ҙур йотом менән эсә алмаһа, нәҙек көпшә аша йоттораһың.

Ҡул-аяҡ ойоһа

Бының менән күп кеше яфалана. Ойоуҙы дауалау өсөн:

❖ дегәнәк япрағының аҫҡы яғын 10-15 көн буйы ойоған ҡул-аяҡҡа бәйләргә.

❖ көн дә ҡайын бөрөһө йәки япрағынан ярты стакан төнәтмә эсергә генә кәрәк.

❖ ойоған урындарға дөрөҫ итеп массаж яһауҙы ла онотмағыҙ.

Дегәнәк япрағын ваҡламай ғына ҡышҡылыҡҡа киптереп алығыҙ, эҫе һыуға тығып алһаң, "йәш" япраҡ кеүек буласаҡ.

Әнүәрә ХӘЙБУЛЛИНА.

✓ Урамға сыҡҡан һайын ығы-зығы, битараф йөҙҙәр араһынан теге матур инәйемде эҙләйем. Уның менән саҡ ҡына булһа ла һөйләшеп, оло кеше ауыҙынан ололар һүҙен ишетеп, саф башҡортса иҫәнләшеп уҙғым килә.

ЗИҺЕН КИҢӘЙТЕП...

МӨХӘММӘТ БӘЙҒӘМБӘР

Хәҙисә

Мөхәммәткә егерме дүрт йәш тулыуға уның эшкыуарлыҡ оҫталығы, намыҫлы һәм ихлас булыуы тураһында Мәккәнең бөтөн сауҙагәрҙәренә билдәле була. Шуға ла улар Мөхәммәткә йыш ҡына үҙ каруандарын ышанып тапшыра.

595 йылда Мөхәммәткә Хәҙисә исемле бик бай һәм абруйлы ҡатын мөрәжәғәт итә. Хәҙисә - данлыҡлы Ҡөрәйштең унынсы быуынындағы тоҡомонан була. Быңдай шәжәрә ғәрәптәр өсөн ҙур әһәмиәткә эйә. Ике тапҡыр кейәүгә сығып, ике тапҡыр тол ҡалған был ҡатынға байлыҡ икенсе иренән ҡала. Тәүәккәл һәм аҡыллы Хәҙисә атаһына ла, туғандарына ла үҙ байлығы менән дә, яҙмышы менән дә идара итергә юл ҡуймай. Ошо миҫалдан ғына ла күреүебеҙсә, ғәрәп ҡатынҡыҙҙарының хоҡуҡһыҙ булыуы тураһында һүҙ алып барыу урынһыҙ.

Хәҙисә сауҙа эштәрендә ярҙамсыларына таянып эш итә. Тик башҡа байтаҡ сауҙагәрҙәрҙән айырмалы рәүештә, уларға алдан билдәләнгән эш хаҡы түгел, ә үҙҙәре килтергән килемдән өлөш бирә.

Хәҙисә Мөхәммәткә, Сүриәгә барып, ғәрәп тауарҙарын һатырға ла, аҡсаһына фарсы һәм грек тауарҙары һатып алып ҡайтырға тәҡдим итә.

Мөхәммәт ризалаша. Был мәлдә Сүриәгә бара торған сауҙа юлы хәүефһеҙләндерелгән була, сөнки ҡөрәйш ырыуы яугирҙары был юлдарҙа көсеп итҡән юлбасарҙарҙы ҡырып сыға, ә урындағы ырыуҙар менән каруандарҙың имендеген һаҡлау тураһында килешеүҙәр булдырыла.

Мөхәммәт Сүриәлә ашыҡмай ғына йөрөп, тәрлә ҡалаларҙағы хаҡтарҙы белешә. Шунан һуң ғына һатыу итә башлай. Ҡабаланмауы, эште еренә еткереп эшләүе, сауҙа итеү рәтен белеүе уға ҙур табыш килтерә. Килем аҡсаһына ул, шулай уҡ, ҡабаланмай ғына, төрлө ҡалаларҙан Мәккәлә үтемле булған тауарҙар һатып ала.

Мәккәгә ҡайтҡас, каруанды Хәҙисәгә тапшыра. Хәҙисә тауарҙарҙы һатыуға алып сыға ла, уларҙың бик тиҙ һатып алыныуына, ә табыштың ғәҙәттәге килемгә ҡарағанда бер нисә тапҡырға күберәк булыуына иҫе китә. Табыштың бер өлөшөн Мөхәммәткә бирә һәм шунан һуң унын ярҙамына йыш ҡына мөрәжәғәт итә башлай.

Эш барышында Хәҙисәнең Мөхәммәткә ҡарата ихтирамы арткандан-арта бара. Аҙаҡ был тойғо яйлап ҡына оло мөхәббәткә әйләнә. Хәҙисәгә ҡырҡ йәш була. Ҡырҡ йәш - ҡартлыҡ түгел әле. Ул Майсур исемле ҡолон Мөхәммәткә ебәрә.

- Ни өсөн һаман өйләнмәй йөрөйһөң? - тип һорай Майсур Мөхәммәттән.

- Өйләнер өсөн аҡса кәрәк, - тип яуап бирә Мөхәммәт.

- Ә әгәр ҙә бай, абруйлы һәм затлы нәҫелдән булған берәй ҡатын һинә кейәүгә сығырға теләһә, быға нисек ҡарар инең? - тип һорай Майсур.

- Кем һуң ул?

- Хәҙисә.

- Юҡты һөйләйһеңдер! - тип ҡысҡырып ебәрә Мөхәммәт, һәм үҙенең был хәбәргә бик шат булыуын әйтә. Сөнки Мөхәммәт тә Хәҙисәне хөрмәт итеп, оҡшатып йөрөгән була.

(Дауамы бар).

ҺАБАҠТАР

МАТУР ҠАРТАЙЫРҒА,

кеше күңелдәрен имләп йәшәргә яҙһын!

Башына ололарса яулыҡ ябынып, күҙҙең яуын алып торған муйынсаҡ-беләҙектәрен тағып алған инәйгә күптән иғтибар иткәйнем. Бер яҡта йәшәйбеҙ шикелле, юлымда йыш тап була үҙе. Осраған һайын уға һоҡланып, күңелемде матур хис-тойғоларға байытып уҙам.

Беҙ, ауыл балалары, ошондай аҡ яулыҡлы, оҙон күлдәкле инәйҙәр ҡулында үҫтек бит. Өҫ-баштары ғына түгел, үҙҙәрен тотоштары ла матур ине уларҙың, ә һөйләгән һәр һүҙҙәрендә тәрән аҡыл ятҡанлығын әлеге ошо йәшем бейеклегенән ҡарап, тағы ла нығыраҡ аңлайым. Әйләнгән һайын беҙгә, балаларға, унан инде үҫмер ҡыҙҙарға, ипле генә итеп өгөт-нәсихәт биреп ултырыуҙарын бик йыш һағынып иҫкә алам. Матур күлдәктәрен кейеп, урам буйлап эркелешеп ҡунаҡҡа барыуҙарын улар күҙҙән юғалғансы, тәҙрәнән-тәҙрәгә йөрөп күҙәтә торғайным. Әле лә, ауылға ҡайтҡан саҡтарымда, уларҙың урам йәмләп үтеүҙәре күңелемде йылыткан иң матур күренештәрҙән береһе. Бала саҡта иһә, әсәй аят уҡытырға йыйынһа, ауылдың бер осонан икенсе осона ҡунаҡ йыйырға мине сығарып ебәрә ине. Әй һағынам шул саҡтарҙы! Йүгерәатлай яраткан инәйҙәремдең самауырлы, ҡоймаҡ-бәлешле өйҙәренә барып инәм дә, уларҙың ихласлығына, алсаҡлығына йылынып, кеҫә тулы кәстәнәстәр менән өйгә ҡайтып ауам:

- Әсәй, теге арьяҡтағы гел көлөп кенә йөрөгән инәйгә әйтергә инеме ул? Өҫкө урамдағы минле инәй ҙә килермен, тине. Һуҡыр инәйҙе лә саҡырҙым...

- Ярай, маладис, ҡыҙым, булдырғанһың. Барыһын да саҡырырға ине... - Ҙур эш атҡарып ҡайтҡанымды аңлап, танау сөйәм.

Әле уйлайым да, шуны аңлайым: мин ул инәйҙәрҙең күбеһенең исемен дә белмәгән булғанмын икән, элекке исемдәр ҡатмарлыраҡ булғанға, бала кеше, иҫемдә тота алмағанмындыр, моғайын. Уларҙың күбеһе хәҙер беҙҙең арала юҡ инде, ә шулай ҙа, күңелемдә уларҙың һәр ҡайһыһына ҡарата йылы хәтирәләрем һаҡлана. Урындары ожмахта булһын инәйҙәремдең, иҫәндәре иһә ауылымдың йәме булып, оҙон-оҙаҡ йәшәй бирһендәр әле.

Ҡалаларҙа торһаҡ та, барыбер ауыл кешеләре булып ҡалабыҙ. Мин генә түгел, күптәр шулайҙыр. Таш йорттар, бөтмәҫ шау-шыу солғанышында күңел барыбер ауылға тартым күренештәр эҙләй. Ауылса иҫәнлек, алсаҡлыҡ көҫәй. Урамға сыҡҡан һайын ығы-зығы, битараф йөҙҙәр араһынан теге матур инәйемде эҙләйем. Уның менән саҡ ҡына булһа ла һөйләшеп, оло кеше ауыҙынан ололар һүҙен ишетеп, күңелемде имләгем, тап булышҡан саҡтарҙа үҙебеҙсә, саф башҡортса иҫәнләшеп уҙғым килә. Кем белә, ологайған кеше, бәлки, ул да иғтибарға мохтаждыр...

...Йома көн ине. Ҡаршыма атлаған инәйгә йылмайып, үҙен ҡосоп алырҙай булып киләм. Хәйер биреп, саҡ ҡына аралашып китеү ниәте менән туҡтаттым үҙен. "Һаумыһығыҙ, инәй, бик йыш осратам үҙегеҙҙе урамда, бер яҡта йәшәйбеҙ, шикелле", тим. Ул шаҡ ҡатып миңә ҡарап тора. Бер һүҙ өндәшмәй үҙе. Артабан әңгәмә ялғанмаҫын самалап өлгөргән мин унайһыҙланыбыраҡ китеп:

- Ололарса матур итеп кейенеп, ҡалабыҙҙың күрке булып йөрөйһөгөҙ, - тип һөйләнә-һөйләнә, хәйер бирмәксе булып, сумкамдан көшөлөк эҙләйем.

Шаҡ ҡатып торған еренән, һис көтмәгәндә, әлеге инәйем ҡыҙып-ҡыҙып мине әрләргә тотона:

- Нисек итеп һин, бер белмәгән кеше, минең өҫтөмә шундай һүҙҙәр әйтеп тораһың? Күҙ тейер тип уйламайһыңмы? Мин яратмайым ундайҙы!

- Күҙ теймәһен, инәй, - тигән һүҙҙәремде тыңлап та тормай, ул ҡулдарын болғайболғай, ниҙер һөйләнеп, артабан китеп барҙы. Күңелемдең аҫты-өҫкә килде. Әллә ниндәй насарлыҡ ҡылып, өҫтөмә ҙур гәйеп алған кешеләй булдым. Байтаҡ ваҡыт тынyслана алмай йөрөнөм. Ололар ауыҙынан йыш ҡына, йәштәр тәртипһеҙ, аҡылһыҙ, тигән һүҙҙәр ишетергә тура килә. Ысынлап та, йәштәр тәртипһеҙ, ә ололар барыһы ла тәртиплеме икән? Бында уйланырға урын бар, минеңсә.

Оло йәштәге кеше булараҡ, ипле генә итеп "Йылы һүҙҙәрең рәхмәт, ҡыҙым, инәйеңә күҙ теймәһен өсөн төкөрөп тә ҡуйһаң..." кеүегерәк һүҙҙәр әйтер урынға, ул мине әрләп китте. Улай тиһәң, мәрйен-беләҙек кеүек биҙәүестәрҙе нәҡ шул күҙ теймәһен өсөн таҡҡандарын да беләм...

...Ни генә булһа ла, үҙебеҙгә аҡ яулыҡлы ғына түгел, аҡ күңелле инәйҙәр булып ҡартайырға яҙһын ине, тим, урамды йәмләп йөрөр өсөн генә түгел, кеше күңелдәрен имләп йәшәр өсөн...

Лена ХӘЙРУЛЛИНА.

БУРЫСЫҢ БУЛМАҺА,

үҙеңде бәхетлемен, тип иҫәплә

Яңыраҡ туҡталышта шундай һөйләшеүгә шаһит булдым. Бер ҡатын ғаиләһендәге күңелһеҙ ваҡиға тураһында әхирәте менән бүлеште:

- Дүрт йыл элек кесе ҡыҙым, бөтәһенең дә фатирында заманса ремонт яһалған, йыһаздары ла яңы, мин өйгә класташтарымды саҡырырға ла оялам, тигәс, кредит алып булһа ла, түшәмдә ремонтлап, ҡиммәтле люстра элдем, обойҙарҙы алмаштырып, ЖК-телевизор алып ултырттым. Ремонтыбыҙ иҫкереп бөттө, ә уның буйынса тағы ике йыллыҡ бурыс бар. Бөгөн ейәнсәрем әле хаҡы түләнеп тә бөтмәгән телевизорҙы ватҡан. Ссуда алып, ремонтты яңыртҡандан алып өйҙә тынғылыҡ бөттө, тиһәм, бер ҙә арттырыу булмаҫ, моғайын. Кредиттан тыш башҡа түләүҙәр ҙә бар бит, ашарына ла, кейенергә лә кәрәк. Ай уртаһы етһә, ҡайҙан аҡса табырға тип, саба башлайым. Береһенән алам, икенсеһенә түләйем. Бурысҡа батыуымда гәйепләп, хәҙер ҡыҙымды үҙемдән биҙҙерҙем. Был һаҙлыҡтың осо ла, ҡырыйы ла юҡ кеүек, артабан ни эшләргә?..

Әхирәте уны тынысландырырға теләптер инде:

- Бурыслы үлмәй ул, уға хатта дошманы ла иҫәнлек теләй, ти. Улай ныҡ бөтөрөнмә, хәҙер кредитһыҙ бер кем дә юҡ. Эштәгеләр, пенсия ла алаһың, эшләп тә йөрөйһөң, ни эшләп шәшке тун алып киймәйһең, тип төртмә телләнгәс, мин дә бүлеп түләүгә тун алдым, кредитҡа машинаны яңырттыҡ, - тигән булды.

Эйе, һуңғы осорҙа үҙенең статусын күтәрер өсөн күптәр яҡындары, хеҙмәттәштәре, күршеләре менән ярыша-ярыша кредитҡа, көтәсәккә өй йыһаздары, машина, кейем алып, бурысҡа батты. Тормошоноң тышҡы ягын, кешегә күренгәнен бөтәйтһә лә, бурысҡа, өҫтәүенә ҙур процентҡа булғас, үрҙә атап кителгән ҡатындыҡы кеүек, уның эске ягы, сифаты, йөкмәткеһе, киреһенсә, зыян күрә шул. Барлыҡ ярыштыра, юҡлыҡ талаштыра, ти бит халыҡ мәҡәле лә. Шуныһы ҡызғаныс, йыш ҡына был хаҡта кеше бурысҡа батҡас ҡына аңлай һәм бер кемгә бирәсәге булмаған кеше иң бәхетле тигән фекергә килә.

Ирекһеҙҙән шаһит булған һөйләшеү йәшәү мәғәнәһе тураһында ҡасандыр уҡыған һәм иҫтә ҡалған риүәйәтте иҫкә төшөрҙө: "Бер көндө юғары уҡыу йортонон элекке студенттары үҙҙәренең күп нәмәгә өйрәткән профессорына ҡунаҡҡа килә. Әңгәмә барышында уҡыусыларының башлыса бөгөнгө тормоштоң ауырлығы, бурыс, йәшәү мәғәнәһе тураһында һөйләшкәнен ишетеп, профессор студенттарына кофе тәҡдим итә. Хуш еҫ бөркҡән эсемлек ҡойолған сынаяҡ-стакандарҙы өҫтәлгә ултыртҡас, уҡыусыларын ситтән генә күҙәтә.

Студенттарҙың береһенән-береһе алданыраҡ өлгөрөргә тырышып, фарфор сынаяҡтарға, гәлсәр бокалдарға үрелеүен күреп, телгә килә:

- Күрҙегеҙме, бөтәгеҙ ҙә пластмасса һәм ябай быяланан эшләнгән стакандарҙы ҡалдырып, матурҙарын алырға тырыштығыҙ. Тормоштоң ауырлығына зарланыуығыҙҙың, йәшәү мәғәнәһен таба алмауығыҙҙың сәбәбе шунда инде. Был күренеш бөтәгеҙҙең дә яҡшы, матур нәмәләргә эйә булырға ынтылыуығыҙҙы күрһәтте. Әммә, иң мөһиме, уның эсендәгеһе түгелме? Кофеның тәме һауыттың затлылығына бәйле түгел. Ошо миҫалда йәшәү мәғәнәһе тураһында шулай аңлатыр инем: кофе - һеҙҙең тормош, ә һауыты - аҡсаға, йәмғиәттәге урынға, дәрәжәгә ҡарата мөнәсәбәтегеҙ. Һеҙ тормошоғоҙҙа шул матур һауытҡа үрелеп, уның эсен нимә менән тултырырға онота яҙғанһығыҙ. Шуға ла тормошоғоҙ ауыр, мәғәнәһеҙ булып тойолған..."

Лена АБДРАХМАНОВА.

✓ Тап ошо фатирға, Ченәкәй янына, Бабич ижады буйынса ғилми хеҙмәт яҙыусы Ҡаҙан дәүләт педагогия институты аспиранты Зәбих Исҡужин да килеп йөрөй.

ТАРИХ ЯРСЫҠТАРЫ

БАБИЧТЫҢ ДУҪТАРЫ

Был араларҙа "Родина" кинотеатрында "Бабич" фильмы экранға сыҡты. Ул 1913-1919 йылғы ваҡиғаларҙы үҙ эсенә ала. Фильмда Шәйехзада Бабич менән бергә йәмғиәткә артыҡ билдәле булмаған башҡа шәхестәр ҙә урын алған. Ғөмүмән, фильмда ҡатнашҡан 70-тән ашыу персонаждың кәмендә яртыһы хаҡында айырым мәҡәлә әҙерләргә була. Был шәхестәр - беҙҙең тарих. Данлы, яулы, иғтибарға һәм ихтирамға лайыҡ тарих. Бөгөн һүҙем - Бабичтың ике яҡын дуҫы хаҡында. Мәҡәләлә эксклюзив әйбер - шағир Төхвәт Ченәкәйҙең хаттары килтерелә. Ҡасим Ғирфанов хаҡындағы ҡыҙыҡлы мәғлүмәттәр уның шәхси архивынан алынды.

Төхвәт Ченәкәй

Бабич шағир Төхвәт Ченәкәй менән 1917 йылда Ырымбурҙа таныша һәм унда нәшер ителгән "Кармаҡ" журналында бергә эшләйҙәр. 1919 йылдың мартында шағир һәләк булғас, Төхвәт Ченәкәй дуҫының әҙәби мираҫын йыйып, уны Бәләкәй Башҡортостандың баш ҡалаһы Стәрлетамаҡта урынлашҡан Башҡортостан китап нәшриәтенә тапшыра. 1921 йылдың июнендә был бай мираҫ Ҡаҙанға оҙатыла һәм 1922 йылда уның бәләкәй генә бер өлөшө баҫылып сыға. Октябрь революцияһына тиклем шағир булып танылған Ченәкәй революциянан һуң башҡорт совет әҙәбиәте өсөн дә, татар совет әҙәбиәте өсөн "үгәйһетелгән бала"ға әйләнә. Тәнҡитселәр уны шиғриәтендә революция темаһы насар яҡтыртылыуҙа ғәйепләй. Ченәкәй шиғриәттән ситләшә һәм уҡытыусылыҡ менән шөғөлләнә башлай.

1920 йылда Ченәкәй Стәрлетамаҡта сыға башлаған "Мәғариф эштәре" (хәҙерге "Башҡортостан уҡытыусыһы") журналын ойоштороуҙа ҡатнаша. 1924 йылдан Ҡаҙанда йәшәй. Тап ошо йылда Төхвәт Ченәкәйҙең "Татарстан" гәзитендә "Бабич ҡәбере"тип аталған мәҡәләһе баҫыла. Был мәҡәләлә ул дуҫының нисек вафат булыуы һәм Йылайырҙа Бабич исеменә хәтирә эшләү комиссияһының шағирға һәйкәл ҡуйырға йыйыныуы хаҡында яҙа. Ошо уҡ мәҡәлә 1924 йылдың февралендә "Башҡортостан" гәзитендә лә баҫылып сыға.

Ҡаҙан Төхвәт Ченәкәйҙе элекке шәкерте һәм яҡташы Муса Йәлил менән дә осраштыра. Аҙаҡ Мәскәү дәүләт университетында уҡып йөрөгән Муса Йәлил Ҡаҙанға килгән һайын уның Киров урамындағы 53/6-сы йортонда урынлашҡан фатирына туҡтар була. Тап ошо фатирға, Ченәкәй янына, Бабич ижады буйынса ғилми хеҙмәт яҙыусы Ҡаҙан дәүләт педагогия институты аспиранты Зәбих Исҡужин да килеп йөрөй. Ҡаҙанда Шәйехзада Бабич ижады буйынса донъя күргән бөтә баҫмаларҙа ла Зәбих Исҡужиндың шәхси архивына һылтанма бар. Архивта Бабичтың шиғырҙары, күндәләктәренән өҙөктәр һәм Төхвәт Ченәкәйҙең З. Исҡужинға Бабич хаҡында яҙған хаттары һаҡланған. Был хаттарҙа "Хыялбай" шиғыры хаҡында ла һүҙ бара.

Гәзит уҡыусыларға мин ике хатты һәм бер записканы тәҡдим итәм. Улар 1934 йылдың йәйендә яҙылған. Йәйге ялға ҡайтҡан Зәбих Исҡужин Шәйехзада Бабич хаҡында материал туплар өсөн Ырымбурға йыйына. Шул уңайҙан, Ченәкәй хат аша Бабич менән бәйле мәғлүмәттәрҙе Ырымбурҙа кемдәр аша һәм нисек эҙләргә кәрәклеге хаҡында кәңәштәр биреп ебәргән. Хатында ул түбәндәге кешеләрҙе эҙләргә ҡуша.

Беренсе хат.

1. Абдулла Хәсәнов. Ленин урамы, 32-се йортта йәшәй (Был кешеләрҙә Бабич ҡасып ятты һәм шул кеше менән бергәләп Бабичты Ырымбурҙан оҙаттыҡ).

2. Ғәзизә Хөсәйенова. Был кеше Бабичтың фатир хужабикәһе. Унда Бабичтың ҡалған әйберҙәре булырға тейеш. Ғәзизә Хөсәйенованың хәҙерге көндә ҡайҙа икәнен Жәүдәт Фәйзиҙән (Йәүҙәт Фәйзи - татар композиторы, Ғәзизә Хөсәйенова уға туған тейеш кеше) йәки уның туғандарынан һорап китергә кәрәк. Уларҙың телефондары бар. Телефон китабынан ҡарарға кәрәк.

4. Рәүеф Ниязбаевтың (мәрхүм драматург) ҡатыны Ниязбаева Ниса. Уның менән һөйләшергә кәрәк булыр. Уларҙа Бабич тураһында материалдар табылырға тейеш.

5. Ырымбурҙан йыраҡ түгел Иманғол тигән ауыл бар. Шунда бер яҙыу-һыҙыу менән маташыусы Абхалиҡов (йәки Әбделхалиҡов) тигән элекке мөәзин бар. Был кешене ҡайҙан булһа ла табырға кәрәк. Йәки Ырымбур институтында, рабфагында, техникумында шул ауылдан килеп уҡыусы студенттар арҡылы уға хат яҙырға кәрәк. Беҙҙең башҡорт атамандарының һәм Бабичтың дуҫы. Унда Бабич тураһында материалдар күптер. Шулай уҡ был кеше "Хыялбай"ҙағы "Мөәзин ағзалыҡтары" булып һанала. Шуға күрә ул "Хыялбай"ҙың кем яҙмаһы икәнен асыҡ белә.

6. Ырымбурҙан 18 саҡрым йыраҡлыҡта булған Ҡарғалыға бар. Уның уҡытыусыларынан һәм архивтарынан Бабич тураһында эҙләргә кәрәк.

7. Сабит Марузов (йәки Маруз Сабитов) тигән бер уҡытыусы (хәҙерге көндә мәктәп мөдире булғай) бар. Уның ҡатыны Зәһид Шәрҡиҙең һеңлеһе. Шәрҡиҙең әсәһе уларҙа тора. Шәрҡи мәҡәләһе, материалдары шунда һаҡлана. Зәһид Шәрҡи "Ырымбур мосолман комиссариатының мөхбире" гәзитенең сотрудниғы булды.

8. Ырымбур музейының китапханаһынан да был гәзитте эҙләргә кәрәк.

9. Ырымбур аграр институтының китапханаһынан тәртипкә һалынмаған гәзиттәрен таптырып, шулар араһынан эҙләргә кәрәк.

3. Ибраһим Бикчәнтәев...

Ни сәбәптәндер, 3 номерҙы иң аҙаҡҡа ҡуя. Шуны ғына өҫтәргә кәрәк. Хатта телгә алынған Шәрҡи - псевдоним. Һүҙ буласаҡ ғалим Зәһид Йосопов хаҡында бара. Хатына өҫтәп записка ла һала. Записка ҡустыһына яҙылған.

"Ырымбурға Исҡужин тигән бер аспирант бара. Ул Бабич тураһында материалдар йыяҫаҡ. Һин уға булышлыҡ күрһәт. Бигерәк тә "Ырымбур мосолман комиссариатының мөхбире" тигән гәзитте табырға тырыш. Анда минең "Хыялбай" тигән бер шиғыр бар. Шул шиғырҙы Бабич шиғыры тип маташалар. Һин бигерәк тә ошо моментта булышлыҡ күрһәтә күр. Мин 23-25-тәрендәсә Ҡаҙанда булам әле. Хөмәйрә килергә уйлаһа, килеп китһен. Әтигә һәм әнигә (өйгә) сәләм яҙ".

Гөлсәсәк САЛАМАТОВА,
филология фәндәре кандидаты,
З. Исмәғилев исемендәге Өфө дәүләт сәнғәт институты доценты.

Мәҡәләнең авторы Төхвәт Ченәкәйҙең хаттарын гәрәп графикаһынан транслитерафия эшләүҙә ярҙам күрһәткәне өсөн филология фәндәре докторы Миңлеғәле Нәҙерғоловҡа оло рәхмәтен еткерә.

(Дауамы бар).

БАШҠОРТ ҠАМУСЫ

Йәдкәр БӘШИРОВ

БӨЙӨК БАШҠОРТ ИЛЕ

V. Бөйөк Башҡорт иле халыҡтары тураһында

Күп авторҙар элекке башҡорттарҙың бәшәнәк ырыуҙары составында VIII-IX быуаттарҙа көньяҡ Уралдан китеп, Ҡара диңгеҙ буйы далаларын гиҙгән, тип белдерә. Күрәһең, Кузеев ошо башҡорттарға ҡарап, уларҙың тәүге йәшәгән ере Ҡаҙағстан булған тигән һығымтаға килгәндер. Боронғо башҡорт ҡәбиләләренең Һырдарья һәм Арал диңгеҙе буйында барлыҡҡа килеүе хаҡында тәүҙә Ә. Вәлиди яҙа, Р.Кузеев уны дауам итә. Улар был саҡта "тимер ҡоршау"ҙың ике яғында була. Ә.Вәлидиҙең идеялары ни рәүешле СССР-ға үтеп инеп, Р. Кузеевҡа барып етте икән? 1968 йылда матбуғатта баҫылған мәғлүмәткә ярашлы, Ҡ. Әхмәров Ә. Вәлидиҙең "Башҡорттарҙың тарихы" тигән ҡулъяҙмаһын ала һәм Р. Кузеевты уның менән таныштыра ("Башҡортостан", 2005, № 24). Исеме бар донъяға билдәле булған мәшһүр ғалим-тюркологтың "Башҡорттарҙың тарихы" исемле хеҙмәте нигеҙенә башҡорт халҡының барлыҡҡа килеүе хаҡында күсмә халыҡ концепцияһы һалынған. Вәлиди 1913-1914 йылдарҙа Фирғәнәлә һәм Бохарала үткәрелгән археологик экспедицияла ҡатнаша. Һуңынан ул милли-азатлыҡ хәрәкәтенә ҡушыла, башҡорт дәүләтен ойоштора, башҡорт ғәскәре етәксеһе булып китә. Ул "Төркөстан милли берҙәмлеге"нең етәксеһе итеп һайлана, 1923 йылда Төркөстандан Иранға китә. Вәлидовтың башҡорттарҙың тарихы буйынса Ҡытай сығанаҡтарындағы мәғлүмәттәре һуңынан Р.Ғ. Кузеевтың "Башҡорт халҡының килеп сығышы" тигән хеҙмәтенә инә.

Р. Кузеев үҙенең "Башҡорт халҡының тарихы" хеҙмәтендә башҡорттарҙы күсмә халыҡ тип атап, уларҙа мәғдәнселектең үҫешеүе, рудниктары һәм сеймал эшкәртеү заводтары булыуы,"Урал батыр" эпосында телгә алынған булат ҡороста уйлап табыуҙары хаҡында яҙмай ҡалдыра. Юҡһа, башҡорт этносы VII-VIII быуаттарҙа көньяҡ Уралда Бахмут, Турбаслы мәҙәниәттәре һәм Ҡара Яҡуп ҡәбиләләренең туранан-тура варистары. Башҡорттарҙың IX-X быуаттарҙа йәшәүсе ғәрәп ғалимдарына билдәле булғанса, көньяҡ Уралда 400-ләгән ҡалалары һәм ҡәлғәләре ҡаплап алған. Башҡорттарҙа мәғдәнселектең үҫешкән булыуы хаҡында мәғлүмәттәр бик күп.

1867 йылда Санкт-Петербургта "Боронғо Башҡорт иленең үҙаға тураһында" тигән тарихи яҙма донъя күреп, унда башҡорттар йәшәгән ерҙәргәге заводтар хаҡында яҙыла. Мәҫәлән, 1734 йылда ике завод һалына, 1741 йылда Демидовтар һатып алған Суксын заводтары һәм башҡорт мәғдәнселәренең башҡа заводтары эшләгән. Ул саҡта боронғо Башҡорт иленең күрше губерналары менән рәсми сик һыҙыҡтары булмаған, шулай уҡ Бөрө, Красноуфимский өйәҙҙәре һ.б. менән сик һыҙыҡтары һалынмаған. 1805 йылда Ырымбур межалау контораһы территорияларҙы межалауҙы тамамлай. Һәҙөмтәлә Урал крайының бер ниндәй аныҡ географик картаһы эшләнмәгән.

VII - XV быуаттарҙа көньяҡ Уралда, Урал алдының көнбайышында һәм Урал арьяғында башҡорт ҡәбиләләренең урынлашыуын өйрәнеү урта быуаттарҙа уҡ уларҙың этнос булараҡ формалашып бөтөүен аңлата. Был крайҙы хаҡлы рәүештә Бөйөк Башҡорт иленең үҙәге тип таныирға була. Ғалимдар әле булһын Башҡортостандың төньяғында угыр ҡәбиләләре йәшәгән, улар башҡорттарҙың боронғо ата-бабалары булған, тип иҫәпләй.

(Дауамы бар).

✓ 2007 йылда икенсе томы - XIX быуатҡа арнап сығарылды. Үкенескә күрә, "Китап" нәшриәтендә 10 йылдан артыҡ XX быуат башы әҙәби текстарын үҙ эсенә алған антология нәшер ителмәй ята.

АҠҺАҠАЛДАР туплаусылар

1922 йылда Башҡорт АССР-ы Мәғариф халыҡ комиссариаты ҡарамағында Академик үҙәк асылып, уның составында башҡорттарҙың көнкүрешен, тарихын, мәҙәниәтен өйрәнеү маҡсатында "Башҡортостанды өйрәнеү йәмғиәте" ойоштороla. 1930 йылда республика Халыҡ Комиссарҙары Советы эргәһендә Башҡортостан Комплекслы ғилми-тикшеренеү институты асыла һәм бер аҙҙан үҙгәртеп ойоштороla. 1931 йылда Комплекслы институт нигеҙендә Милли мәҙәниәт институты асыла. 1932 йылдың 4 мартында Институт буйынса беренсе бойороҡ сығарыла. Был көн Тарих, тел һәм әҙәбиәт институты эшмәкәрлегенең башы булып тора. Институттың бүлек мөдирҙәре - филология фәндәре докторы Миңлеғәле НӘҘЕРҒОЛОВ, тарих фәндәре кандидаты Марсил ФАРХШАТОВ, ғилми хеҙмәткәрҙәр, филология фәндәре кандидаттары Гөлнар ЮЛДЫБАЕВА, Гөлназ ЙӘҒӘФӘРОВА менән ошо уңайҙан түңәрәк ҡорға йыйылдыҡ.

Белемегеҙҙе, ғилемегеҙҙе, тормошоғоҙҙо фәнгә бағышлау мөмкинлеге биргән тыуған институтығыҙҙың оло юбилейын ниндәй һөҙөмтәләр менән ҡаршылауығыҙға ҡыҫҡаса ғына байҡау яһаһаҡ, урынлы булыр, моғайын...

Г. Йәғәфәрова: Институтта тел ғилеме бүлегенең барлыҡҡа килеүенә билдәле тюрколог, славист Н. Дмитриев ҙур көс һала. 1928 йылда уҡ ул Башҡортостанға килеп, СССР Фәндәр академияһы тарафынан ойошторолған комплекслы лингвистик экспедицияны етәкләй, башҡорт ғалимдары һәм тикшеренеүселәр менән бергә байтаҡ мәғлүмәттәр туплай. Йыйылған материалдар нигеҙендә ҙур күләмле хеҙмәттәр яҙыла. Тәүге йылдарҙа секторҙың төп эшмәкәрлеге әҙәби тел нормаларын булдырыуға ҡайтып ҡала, тәү сиратта орфография ҡағиҙәләре өҫтөндә эшләнелә, бер яҙманан икенсеһенә күсеү процестары ла тап ошо йылдарҙа атҡарыла. Икенсе йүнәлеш - әҙәби телдең нормаларын булдырыуға йүнәлтелгән терминология мәсьәләләре. Ике йәки бер нисә телле тәржемәүи йәки аңлатмалы һүҙлектәрҙе эшләү менән бер рәттән, ғалимдар ошо 85 йыллыҡ тарих дәүерендә терминология мәсьәләләренә ҙур иғтибар итеп, 100-гә яҡын терминологик һүҙлек баҫтырып сығара. Был, үҙ сиратында, башҡорт теленең ярайһы күп, кәмендә 50-60 терминологик тармағы фәнни нигеҙҙә эшкәртелеүен күрһәтә, йәғни ошо айырым өлкәләрҙең терминологик аппараты ентекле эшләнгән тигәнде аңлата, был эш бөгөн дә әүҙем алып барыла. Тағы бер йүнәлеш - диалектологик материалдарҙы туплау, тикшереү. Иң ҙур ҡаҙаныштарҙың береһе - ул 2005 йылда сығарылған "Башҡорт теленең диалектологик атласы". Әлбиттә, өс һөйләш буйынса айырым диалектологик һүҙлектәр һәм дөйөмләштерелгән һүҙлектәр булыуын да иғтибарҙан ситтә ҡалдырырға ярамай. Тел ғилеме бүлеге эшмәкәрлегендә иң ҙур йүнәлештәрҙең береһе - ул лексикография, йәғни һүҙлектәрҙе туплау, төҙөү, сығарыу эше. Һүҙлектәр хатта серия-серия менән сығарылған тиергә лә мөмкин. Әлеге көндә тел бүлеге хеҙмәткәрҙәре ҙур проект - 10 томлыҡ "Башҡорт теленең академик һүҙлеге"н төҙөү өҫтөндә эшләй. Әле уның 8 томы нәшер ителгән, алдағы ике йылда барлыҡ томдары ла сығып бөтәр, тип ышанабыҙ.

М. Нәҙерғолов: Әҙәбиәт буйынса тикшеренеүҙәр уҙған быуаттың 30-сы йылдарында бик көсәйеп киткән, әммә һуғыш йылдарында туҡталып ҡалған. Артабан 50-се йылдарҙа ғына ғалимдар башҡорт әҙәбиәтенең тарихын өйрәнеүгә ныҡлап тотонған. Шул өлкәлә иң беренселәрҙән булып боронғораҡ тарихҡа күҙ ташлаған шәхес - ул Әхнәф Ибраһим улы Харисов. Унан ҡала Ғайса Хөсәйенов башҡорт әҙәбиәте тарихын тағы ла киңерәк масштабта, тәрәнерәк итеп өйрәнеүҙе маҡсат итеп ҡуйып, ул төҙөгән концепция буйынса башҡорт әҙәбиәте тарихының алты томлығы яҙылды. Хәҙерге быуын йәшерәк белгестәрҙе йәлеп итеп, боронғо ҡулъяҙмаларҙы өйрәнеүҙе тағы ла көсәйттек һәм башҡорт әҙәбиәте тарихын ғына түгел, уның антологияларын төҙөүҙе маҡсат итеп ҡуйып, 1999 йылда беренсе томын баҫтырып сығарҙыҡ - боронғо дәүерҙәрҙән алып XVIII быуат аҙағына тиклемге осор текстары урын алды унда. Аҙаҡ 2007 йылда икенсе томы - XIX быуатҡа арнап сығарылды. Үкенескә күрә, "Китап" нәшриәтендә 10 йылдан артыҡ XX быуат башы әҙәби текстарын үҙ эсенә алған антология нәшер ителмәй ята.

Алты томдағы "Башҡорт әҙәбиәте тарихы" 80-се йылдар аҙағы менән тамамланған булһа, һуңғы йылдарҙа етенсе томды әҙерләнек. Үҙебеҙҙең ғалимдарҙан тыш, ҡайһы бер бүлектәрҙе яҙыуҙа БДУ белгестәре лә ҡатнашты. Ул да күләмле хеҙмәт булып, нәшриәттә сират "көтә".

Унан һуң беҙҙең ҙур ғына йүнәлеш - 1973 йылда СССР Фәндәр академияһында археографик комиссия төҙөлгәс, институтта Ғайса Хөсәйенов етәкселегендә археографик экспедициялар ойошторола башлай. Уға Ишмөхәмәт Ғәләүетдинов байтаҡ йылдар етәкселек итте. Системалы рәүештә йыл һайын экспедицияларға сыға торғайныҡ. Үкенескә күрә, ҙур илебеҙ тарҡалғас, был эш тә туҡталып ҡалды, финанслау бөттө. Һуңғы йылдарҙа, аныҡлап әйткәндә, 2009 йылдан башлап, Рәсәй Гуманитар ғилми фонды гранты иҫәбенә (хәҙер Рәсәй Фундаменталь тикшеренеүҙәр фонды) экспедицияларҙы тергеҙҙек.

Әле институттың ҡулъяҙмалар фондында 6500-ҙән артыҡ боронғо ҡулъяҙма һәм баҫма китап һаҡлана. Уларҙың күп тигәндә 20 проценты ғына өйрәнелгән. Ундай ҡомартҡылар Өфө ғилми үҙәгенең ғилми архивында ла, Милли китапханала, Милли музей фондтарында ла һаҡлана. Башҡортостанға бәйле документаль сығанаҡтар шулай уҡ Ҡаҙанда, Мәскәүҙә, Санкт-Петербургта байтаҡ ҡына. Ырымбурҙа һәм Екатеринбургта ла бар. Уларҙы ныҡлап өйрәнеп, һаман да фәнни әйләнешкә индерә алмайбыҙ әле. 2010 йылда Екатеринбургтың өлкә архивында эшләнек, XVIII быуат Башҡортостан тарихы буйынса шөғөлләнгән ғалимдарыбыҙҙың береһе лә ундағы фондтарҙа эшләмәгән. Ундағы күпселек документтар төп нөсхә. Шул иҫәптән ғәрәп яҙмаһындағы, иҫке төрки телендәге документтар бар. Уларҙы киләсәктә өйрәнеү зарур, шуға күрә, тарихсылар, ғалимдар шул графикала уҡый, тәржемә итә белергә һәм баҫтырып сығарырға тейеш.

Башҡорт әҙәбиәте тарихын рус телендә тәүге тапҡыр күп томлы итеп донъяға сығара башланыҡ. Өс томы донъя күрҙе. Рус телендә дүрт том, башҡорт телендә ете том буласаҡ. Киләсәктә мотлаҡ инглиз телендә бик ҡыҫҡартылған бер том булһа ла әҙерләргә ниәт бар. Шунһыҙ беҙ донъя кимәленә сыға алмайбыҙ.

Г. Юлдыбаева: Беҙҙең бүлектә 8 фольклорсы эшләй, эшебеҙҙең төп йүнәлеше - башҡорт халыҡ ижадын йыйыу, өйрәнеү, йыйылған материалдарҙы ғилми әйләнешкә индереү, уҙған быуат фольклорсылары башлаған эште дауам итеү. 1950 йылдарҙа сыға башлаған "Башҡорт халыҡ ижады" томдарын нәшер итеү бөгөн дә туҡтамай. 1995 йылдан алып әҙерләнә башлаған 36 томлыҡ "Башҡорт халыҡ ижады" тупланмаһының бөгөнгө көндә 14 томы донъя күрҙе, 4-һе иһә "Китап" нәшриәтендә баҫмаға үҙ сиратын көтә, башҡалары - эш өҫтөндә. 2003 йылдан алып фольклор экспедициялары тергеҙелде. Йыйылған материалдарҙы ғилми әйләнешкә индерә барабыҙ, улар нигеҙендә ғилми китаптар, мәҡәләләр яҙыла. Әлеге көндә районда, өлкәләр буйынса 14 фольклор йыйынтығы донъя күрҙе. Был китаптарҙа фольклор материалдары менән бер рәттән, улар нигеҙендә яҙылған ғилми мәҡәләләр ҙә урын алды. Тағы бер ҡаҙанышыбыҙ, бөгөнгө көндә башҡорт халыҡ ижады үрнәктәре өс телдә, башҡорт, рус, инглиз телдәрендә нәшер ителә башланы. Был өлкәлә Фәнүзә Нәҙершинаның эше маҡтауға лайыҡ. Шулай уҡ быйыл беҙҙең Институт ғалимдары тарафынан "Манас" ҡырғыҙ халыҡ эпосы башҡорт теленә тәржемә ителде. Әлеге көндә яҡут олонхоһон башҡортсаға тәржемә итеү буйынса эш башланды.

М. Фархшатов: Рәсми рәүештә тарих өлкәһе 1944 йылдан ғына ҡушылыуына ҡарамаҫтан, милли мәҙәниәт институты булғанлыҡтан, унда тарих менән дә шөғөлләнгәндәр. Беҙҙең институт бөгөн дә гуманитар өлкәлә берҙән-бер академик институт булып тора һәм тарих менән профессиональ кимәлдә иң беренсе бында шөғөлләнә башлағандар. Профессиональ, тимәк, сығанаҡтарға таянып, уларҙы тәнҡит күҙлегенән ҡарап, һәр бер яҙған һүҙҙе уйлап, нигеҙләп, дәлилләп яҙыу. Иң ҙур ҡаҙаныштарҙың тәүгеһе булып "Башҡорт АССР-ы тарихы" тигән очерктар китабы тора. Ул ентекле тикшерелеп, Мәскәү, Ленинград һәм башҡа билдәле академик үҙәктәрҙән саҡырылған белгестәр ҡатнашлығында яҙыла һәм 1956 - 1966 йылдарҙа өс томда, дүрт китап булып донъя күрә. Икенсеһе - "Өфө тарихы" баҫмаһы. Бөгөнгә тиклем ул баш ҡаланың берҙән-бер яҙма тарихы булып тора. Шул ваҡытта Әнүәр Әсфәндийәров та тарихсы булараҡ асылып китә, ул унда авторҙаш булып тора. Китапта Булат Дәүләтбаев тырышлығы менән милли мәҙәниәтебеҙҙең бер өлөшө булған мәҙрәсәләр сағылыш таба. Хәҙер уны яңыртыу һәм өҫтәмәләр менән ҡабаттан баҫтырыу зарурлығы бар. Артабан биш томда "Башҡортостан тарихы" тигән китап сығарыла. Уны үткән быуат тарихсылары башлап ебәрһә, беҙҙең быуын тамамлап ҡуйҙы. Аҙаҡҡы ҡаҙанышыбыҙҙан инде - ете томдан торған һәм уға 9 китаплы ҡушымта булған документаль йыйынтыҡтарҙы тәшкил иткән "Башҡорт халҡы тарихы". Был баҫманы төрөк теленә тәржемә итергә теләк бар. Тағы бер бурысыбыҙ - башҡорт халҡы тураһында яҙған сит ил ғалимдарының эштәрен тәржемә итеү.

Бөгөн беҙ, Башҡортостанда академик кимәлдә тарих фәне бар, уға фундаменталь нигеҙ һалынған, тип әйтә алабыҙ. Нигеҙ һалынған тием, сөнки беҙҙең әле эшләнмәгән, әммә мотлаҡ эшләнергә тейешле темалар һәм өлкәләр бик күп. Иң ҙур проблемаларыбыҙҙың береһе - үҙебеҙҙең милли сығанаҡтарыбыҙҙы ғилми әйләнешкә индереү. Мәғлүм булыуынса, яҙмабыҙ 1929 йылға тиклем ғәрәп графикаһында булған, шуға тиклем яҙылған тарихыбыҙҙы барлау, китаптарҙы өйрәнеү буйынса эштәребеҙ бихисап. Ул эште тарихсылар ғына түгел, тел, әҙәбиәт белгестәре һәм ике йыл элек асылған шәреҡ ҡулъяҙмалары бүлеге хеҙмәткәрҙәре менән берлектә эшләрбеҙ, яңынан-яңы сығанаҡтар асырбыҙ, әле билдәле булмаған күп нәмәләрҙе тикшерербеҙ, асыҡларбыҙ, тигән өмөттәбеҙ.

Бөгөн Башҡортостан, ғөмүмән, башҡорт тарихы рус ғалимдарының күҙлегенән сығып, уларҙың өҫтән күрһәтмә буйынса яҙылған тарихына тап килтерелеп башҡарылған, тигән фекерҙәр бар. Әйтеп китеүегеҙсә, үҙебеҙҙең күп сығанаҡтар уҡылмаған, өйрәнелмәгән. Әгәр шәреҡ бүлеге хеҙмәткәрҙәре менән берлектә был эште ҡасандыр алып барып сығарыу мөмкин булһа, тарихыбыҙҙың бөтөнләй икенсе юҫыҡҡа боролоп китеү ихтималлығы юҡмы?

М. Фархшатов: Улай уҡ тимәҫ инем, әммә тарихыбыҙ күпкә байыясағына иманым камил. Ризаитдин Фәхретдиновтың әйткән бик фәһемле һүҙҙәре бар: һәр халыҡ үҙенең тарихын үҙе яҙырға тейеш. Һәр халыҡтың үҙенең мәнфәғәте, үҙенең изге символдары, изге шәхестәре бар. Уларҙы үҙебеҙ тикшереп, үҙебеҙ яҡлап сығырға тейешбеҙ. Миҫалға Әхмәтзәки Вәлидиҙең биографияһын әйтеп китер инем. Донъя күләмендә билдәле һәм абруйлы ғалимыбыҙға ҡайһы ваҡыт ҡырын ҡараштар ҙа булғылай, шул ваҡытта уны беҙ, документтарға таянып, яҡларға тейеш. Шәхестәр ҙә шундай уҡ әҙәми зат, әммә беҙҙән башҡа уны ныҡ итеп, беҙҙеке, тип яҡлаусы булмаясаҡ. Һорауға әйләнеп ҡайтҡанда инде, бәлки, ҡайһы бер факттарға икенсе төрлөрәк ҡарарбыҙ. Унынһы ла бик мөмкин, сөнки һәр быуатта тарихҡа ҡараш әҙерәк үҙгәрә - киңерәк күҙлектән бағабыҙ һәм теге ваҡытта күренмәгән йәки күрергә теләмәгән нәмәләр күҙгә салына башлай.

Барығыҙҙың һөйләгәндәрен тыңлағандан һуң шундай фекер тыуа: ниндәй генә өлкәне алып ҡарамайыҡ, уртаҡ проблема булып диалекттар, ошо телдәге сығанаҡтар тора, теләйбеҙме, теләмәйбеҙме, улар барыбер бер

Әле институттың ҡулъяҙмалар фондында 6500-ҙән артыҡ боронғо ҡулъяҙма һәм баҫма китап һаҡлана. Уларҙың күп тигәндә 20 проценты ғына өйрәнелгән. Ундай ҡомартҡылар Өфө ғилми үҙәгенең ғилми архивында ла, Милли китапханала, Милли музей фондтарында ла һаҡлана. Башҡортостанға бәйле документаль сығанаҡтар шулай уҡ Ҡаҙанда, Мәскәүҙә, Санкт-Петербургта байтаҡ ҡына. Ырымбурҙа һәм Екатеринбургта ла бар. Уларҙы ныҡлап өйрәнеп, һаман да фәнни әйләнешкә индерә алмайбыҙ әле.

✓ Беҙ фольклор экспедицияһы менән төньяҡ райондарҙың барыһын да йөрөп сыҡтыҡ. Ысынлап та, унда башҡорттар өсөн - татар, татарҙар өсөн башҡорт булған халыҡ йәшәй. Әммә үҙҙәрен улар беҙ - башҡорттар, тип йөрөтә.

АҠЫЛЫН...

һәм һаҡлаусылар!

урында килеп киҫешә. Бөгөн диалектта һөйләшкән милләттәштәребеҙҙе нисек итеп, телдәрен боҙмайынса һәм нимәгәлер мәжбүр итмәйенсә, саф әҙәби телдә һөйләшеүселәр мөхитенә индерергә?

М. Нәҙерғолов: Диалект мәсьәләһендә күптән бәхәстәр килә. Нишләтәһең, заманында башҡорт теленең айырым диалектына өҫтөнлөк биргәндәр, -лар, -ләр; -ҙар, -ҙәр; -дар, -дәр; -тар, -тәр ялғауҙары менән дә шундай уҡ хәл. Бәлки, уны хәҙер төҙәтеү ҙә мөмкин түгелдер, ләкин былар барыһы ла дөйөм халыҡты күҙ уңында тотоп башҡарылмаған. Әммә беҙ, ғалимдар, боронғо документтарҙы, сығанаҡтарҙы баҫтырғанда, ниндәй телдә яҙылған, шул вариантын да биреп, бер яғына хәҙерге башҡорт әҙәби теленә тәржемәһен ҡуйып сығарырға тейешбеҙ. Фәнни күҙлектән был бик дөрөҫ булыр ине. Ғәли Соҡоройҙоң улы Ғарифулла Кейеков, "тас башҡортса итеп яҙғанға күрә, Ҡаҙан сығармаҫ тип, баҫтырырға ҡыймай йөрөйөм әле", тип яҙып та ҡалдырған. Уның "Башҡорт тарихы" тигән хеҙмәте бар. Үҙем Ғәли Соҡоройҙоң, Ғарифулла Кейековтың әҫәрҙәрен, айырым китабын, ниндәй телдә яҙған - шул килеш, хәҙерге әҙәби телгә тәржемә итмәйенсә генә баҫтырырға ине, тип күптән хыялланып, ҡулъяҙма рәүешендә әҙерләп ҡуйғанмын инде. Уларҙы үҙ диалект телендә сығарһаң, урындағы халыҡ тағы ла яҡыныраҡ ҡабул итер ине, тип уйлайым. Ғарифулла Кейековтың "Башҡорт тарихы үә Ирәкте нәсәбе" тигән хеҙмәтенең исемен биреп, уның йыйынтығын сығарҙым, халыҡ шул тиклем яратып ҡабул итте. Әгәр инде шул халыҡтың үҙенең телендә баҫтырылған булһа, улар өсөн бөтөнләй үҙ китап булыр ине.

Г. Юлдыбаева: Беҙ фольклор экспедицияһы менән төньяҡ райондарҙың барыһын да йөрөп сыҡтыҡ. Ысынлап та, унда башҡорттар өсөн - татар, татарҙар өсөн башҡорт булған халыҡ йәшәй. Әммә үҙҙәрен улар, беҙҙең шәжәрәбеҙ бар, беҙ - башҡорттар, тип йөрөтә. Ул яҡтың халыҡ ижады материалдарын эшкәртеп, китап сығарҙыҡ һәм һөйләш телдәрен әҙәби телгә әйләндермәнек. Нисек һөйләйҙәр - шул формала бирҙек. Был, беренсенән, диалектолог-телселәргә лә улар һөйләшен өйрәнеүгә ярҙам буласаҡ, икенсенән, шул яҡтағы халыҡ үҙ һөйләшендә уҡыһа, яҡшыраҡ булыр, тигән маҡсат менән эшләнде. Был беренсе генә аҙым, артабан да тикшереү эштәре алып барылыр, тип уйлайым.

М. Фархшатов: Был бик ҙур мәсьәлә. Башҡорт теленең әҙәби телен төҙөгән ваҡытта дискуссияларға сәйәсәт килеп ҡыҫылған. Ғилемгә сәйәсәт ҡушылһа, ул ҡасан да булһа бер ваҡыт минус булып килеп сыға. Был мәсьәләне күтәреп сыҡҡанда башта үҙебеҙгә, ғалимдарға, төплө итеп, ныҡлы итеп уйлап, тикшереп, дәлилләп, һуңынан ғына хөкүмәткә, йәмәғәтселеккә тәҡдимдәр менән сығырға мөмкин. Ер йөҙөндә бер нәмә лә мәңгелек түгел, бөтөн нәмә үҙгәреп тора. Шуға, бәлки, был мәсьәләлә лә яйлап эштәр алып барырға кәрәктер.

М. Нәҙерғолов: Тел проблемаһы, ғөмүмән, беҙҙә генә түгел бит ул. Татарстанда ла шул уҡ проблема бар. Хәҙерге татар алфавиты күпселек татар халҡы һөйләшкән телде асмай. Улар ҙа һуңғы йылдарҙа өҫтәмә хәрефтәр индерергә тырышып ҡараны, юҡ, йәнә сәйәсәт килеп ҡушыла ла, йәнә кире ҡаҡтылар.

Г. Йәғәфәрова: Минеңсә, әҙәби тел үҙенең төп функцияһын атҡарырға - нормаларға һалынған рәүештә дөйөм халыҡҡа хеҙмәт итеп, халыҡты берләштереп, шул уҡ ваҡытта халыҡты халыҡ итеп танытып торорға тейеш. Шуның өсөн әҙәби тел нормаларын булдырғанда башҡорт теленең үҙенсәлеген күрһәтеп тороҙай күплек ялғауҙарының дүрт фонетик варианты һайланған. Экспедициялар мәлендә йыйылған материалдарҙы ерле халыҡ телендә баҫтырып сығарыу эше, әлбиттә, тик хуплауға лайыҡ. Бының үрнәген үткән быуат башында уҡ А.Г. Бессонов эшмәкәрлегендә күрәбеҙ: ул төньяҡ-көнсығыш башҡорттары өсөн һәм көньяҡ-көнсығыш башҡорттары өсөн ике айырым уҡыу китабы нәшер иткән булған. Бындай баҫмалар әҙәби телдең лексик байлығын тулыландырыусы ышанышлы сығанаҡ хеҙмәтен үтәй, сөнки күп һүҙҙәр, асылда, диалекттарҙа бар, ләкин әҙәби телдә нығынмаған, шунлыҡтан йыш ҡына ҡулланылышта рус һүҙе йөрөй.

М. Фархшатов: Бында мәсьәләгә икенсерәк күҙлектән ҡарарға кәрәк - кем әҙәби телдә һөйләшмәй, ул башҡорт түгел, тигән ҡарашты бөтөрөргә кәрәк. Донъя буйынса күп илдәрҙә бындай миҫалдар бар, хатта бер милләттәр бер-береһенең диалектын аңламай, әммә зыялылар осраша икән, уларҙың аралашыу теле - рәсми әҙәби тел. Әгәр әҙәби тел менән диалекттар арҡаһында аңлашылмаусылыҡтар килеп тыуа икән - был, моғайын да, алып барылған сәйәсәттән һәм кешенең тар ҡарашы һөҙөмтәһелер.

Ғилемгә сәйәсәт килеп ҡыҫылһа, уның һөҙөмтәһе минусҡа сыға, тине Марсил Нурулла улы. Институт Рәсәй Фәндәр академияһына ҡарай. Ә унда төрлө үҙгәрештәр бара, был хаҡта хатта яңы закон да сыҡты. Ошо сәйәсәт һеҙгә нисек йоғонто яһаны?

М. Фархшатов: Әле беҙгә йоғонтоһо бик килеп етмәне, әммә ыңғай булмаҫ, тип уйлайбыҙ. Миҫалға юғары уҡыу йорттарында үткәрелгән реформаны ғына килтерер инем. Минеңсә, реформа үткәреүселәр Европа уҡыу йорттарының һәм ғилеменең нисек эшләүен бөтөнләй белмәй. Фәндәр академияһын да шул Европа, Америка моделенә күсерергә уйлайҙар, йәнәһе, фундаменталь ғилем юғары уҡыу йорттарында булырға тейеш. Әммә бөгөн вуздарҙа эшләгән ғалимдарҙың дәресенең күплеген ҡараһаң, унда фәнгә, ғилемгә бер минут та ваҡыт ҡалмай. Шуға күрә, әгәр реформа ошо йүнәлештә барһа, беҙҙең институтта, минеңсә, ыңғай үҙгәрештәр булмаҫ, тип уйлайым. Шундай хәүеф алдында торабыҙ.

М. Нәҙерғолов: Икенсе ҡатмарлы мәсьәлә: ғалимдарҙың эш һөҙөмтәләрен мәҡәләләр буйынса һанау. Бәләкәй генә 5 битлек мәҡәлә ВАК журналдарында баҫылып сыҡһа, 10-15 йыл туплап яҙған күләмле хеҙмәтеңдән һәйбәтерәк һәм баһалыраҡ һанала.

М. Фархшатов: Тағы бер яғы бар: беҙ Башҡортостан мәнфәғәтендә эшләүсе институт, әммә республиканан бер тин аҡса алмайбыҙ, тиһәк тә була, сөнки статус буйынса, йәнәһе, федераль институт булып һаналабыҙ. Шуға, барлыҡ эшмәкәрлегебеҙ, башланғыстарыбыҙ Хөкүмәт тарафынан бик һирәк яҡлау таба. Киләсәктә институт республика ярҙамынан башҡа алға бара алмаясаҡ, һәм был йәһәттән БР Дәүләт Йыйылышы-Ҡоролтайға ҡануниәт өлкәһендә ниндәйҙер үҙгәрештәр индерергә кәрәк. Беҙ уҡыған ваҡытта диссертация яҡлағандар икенсе көнөнә үк фатир ала ине, ғалимдарҙың абруйы ҙур булды. Асирантурала уҡыған кеше үҙенең генә түгел, хатта ғаиләһенең тамағын туйҙыра алды. Бөгөн был мәсьәләләр бик сетерекле. Икенсе яҡтан, командировкалар мәсьәләһе лә бик ҡатмарлы. Институттың бюджетына был маҡсатта аҡса һалынмаған. Конференцияларға йөрөү, башҡа ғалимдар, коллегалар менән аралашыу, яңы бәйләнештәр булдырыу, яңы сығанаҡтар асыу мөмкинлегенән мәхрүмбеҙ. Бөгөнгө күп эштәребеҙ үткән быуат ғалимдарының эштәренә нигеҙләнә. Бер заман ул запастар ҙа бөтөүе ихтимал.

М. Нәҙерғолов: Хәҙер грант системаһы модала. Ләкин уны бүлеп ултырыусылар ҡайһы берҙә бик ҡыҙыҡлы проекттарҙы ла үткәрмәйҙәр, ә ниндәйҙер осраҡлы ғына темалар үтеп китә. Үҙем РФФИ-ның (Российский фонд фундаментальных исследований) экспертымын. Миңә Башҡортостандан тыш, исемлек ебәрәләр, гел ситтәргә баһа биреп ултырам. Үҙебеҙ ҡулъяҙмалар буйынса, ҡулъяҙмалар фондына бәйле ҡыҙыҡлы темалар тәҡдим иткеләп ҡараныҡ - береһе лә үтмәне. Әлегә тик экспедициялар проекттары ғына үтә.

Бындай проблема нимәнән килеп сыға: теманы, уның төбәк өсөн мөһимлеген аңламауҙанмы, әллә икенсе сәбәптәре бармы?

Г. Юлдыбаева: Башҡорт тигән һүҙҙе ҡыҫтырмағыҙ тигән талаптар ҙа булды. Башҡорт, Башҡортостан тигән һүҙҙәр булһа, бик үткәреп бармайҙар. Хәҙер башҡа төбәктәр ҙә оҫтарып алды, улар ҙа үҙ милләтенең атамаһын ҡыҫтырмаҫҡа тырыша.

М. Нәҙерғолов: Бөтөн гранттар Мәскәү менән Санкт-Петербург аша бүленә һәм һуңынан анализлап ҡараһаң, милли төбәктәрҙең иғтибарҙан ситтә ҡалыуын күрәһең. Күберәк Санкт-Петербург, Красноярск, Новосибирск, Төньяҡ Кавказ республикаларына иғтибар бирәләр.

Г. Юлдыбаева: Китаптарҙы башҡорт телендә сығарыуға грантҡа яҙһаң, алып булмай. Рус телендә генә булырға тейеш. Үҙемә шылтыратып әйттеләр: "Это российский научный центр", - тип. Һөҙөмтә булһын тиһәк, эштәрҙе тәржемә эшләп бирергә кәрәк.

М. Нәҙерғолов: Йәнә бына фән менән етәкселек итеү буйынса бер ойошма уйлап сығарҙы Рәсәй Хөкүмәте - ФАНО (Федеральное агентство научных организаций). Унда ғалимдар түгел, ә функционерҙар-чиновниктар ултыра һәм фәнни эштәр менән етәкселек итә. Улар өсөн күрһәткес - һан, отчет, ҡағыҙ. Рәсәй Фәндәр академияһы президиумы менән бик ҡаты тартҡылашҡандан һуң, әҙерәк йомшара төштөләр.

Диалекттарҙа хатта башҡорт әҙәби телендә булмаған һүҙҙәр бар, тине Гөлназ Нурфәиз ҡыҙы, әммә улар рәсми ҡабул ителмәгәс, сығанаҡ булып тормай. Фән өсөн нигеҙле мәҡәлә - ул сығанағы булған мәҡәлә. Әммә фольклорҙа ла, әҙәбиәттә лә төп сығанаҡ - информатор. Ә бына тарихта мәғлүмәт биреүсенең һүҙҙәрен сығанаҡ итеп алып буламы, сөнки тарих китаптарына инмәй ҡалған күп нәмәләр телдән-телгә күсеп, халыҡ хәтерендә һаҡланыуы ла сер түгел.

М. Фархшатов: Хәҙер ауыл, төбәк тарихтары бик күп яҙыла. Уларҙа сығанағы күрһәтелмәгән, әммә матур, киң мәғлүмәттәр бар, ундағы сығанаҡтарҙың ҡайһы берҙәрен табып та булмай, сөнки бөтөн нәмә теркәлеп бармай, сығанаҡтары юғалып бөткән. Ундай китаптар хәҙер үҙҙәре сығанаҡ булып тора. Ундай сығанаҡтарға, элекке ваҡыттағы кеүек, өҫтән ҡарамайбыҙ, етди иғтибар бирәбеҙ, сағыштырабыҙ. Ә инде институтта һәр мәғлүмәт яҙылып, теркәлеп бара, мотлаҡ информаторҙың тыуған йылы күрһәтелә, белеме, эшләгән эше, хужаһы, кемдән-кемгә тапшырылған һ.б. барыһы ла ентекләп яҙыла, йәғни паспортлаштырыла, тимәк, мәғлүмәт сығанағы, уның тарихы юғалмай.

Кем әҙәби телдә һөйләшмәй, ул башҡорт түгел, тигән ҡарашты бөтөрөргә кәрәк. Донъя буйынса күп илдәрҙә бындай миҫалдар бар, хатта бер милләттәр бер-береһенең диалектын аңламай, әммә зыялылар осраша икән, уларҙың аралашыу теле - рәсми әҙәби тел. Әгәр әҙәби тел менән диалекттар арҡаһында аңлашылмаусылыҡтар килеп тыуа икән - был, моғайын да, алып барылған сәйәсәттән һәм кешенең тар ҡарашы һөҙөмтәһелер.

ШУЛАЙ ИТЕП...

2013 йылда Мәскәүҙә "Ышаныс барометры" тигән тикшереү үткәрелә. Уның һөҙөмтәләренә ярашлы, глобаль рейтинг 57 балл тәшкил итергә тейеш булһа, Рәсәй 36 мәрәй генә ала. Властарға ышаныс бөтөнләй түбән - 22 процент ҡына. Уның ҡарауы, ғалимдарға һәм ниндәйҙер өлкә эксперттарына ышаныс - 71, "үҙем кеүектәргә" 52 процент тәшкил итә. Сөнки бөгөн ғалимдар власҡа түгел, "үҙем кеүектәр"гә яҡыныраҡ, улар аҡһаҡалдар аҡылын йыйып, аҡһаҡалдар аҡылын һаҡлай!

Зәйтүнә ӘЙЛЕ
әңгәмәләште.

✓ Әллә нишләп ана шул үҙен мәхлүк, тапалған, иҙелгән итеп тойоуын таныу үлемдән көслөрәк ине һаман. Шуға ла тиҙерәк әжәлен көттө. Ҡайны бер тойғолар алдында үлем дә ғажиз булып ҡала икән. Шул хәлдә ине Хәтирә лә.

Тамам яҡтырыуға, үләттән ҡалғандар торошоп, улай-былай ҡыбырлашып йөрөй, бер-береһенең хәлен белә, ярҙамлаша башланы. Ашарға алып килделәр. Аяҡлылар хәлһеҙҙәргә сеүәтәләрен алып барҙы, тамаҡланырға булышты. Хәтирә лә бутҡаға оҡшаған болғаҡ һалынған сеүәтәләрен күршеһе тәңгәленә ҡуйып, уны ҡалҡытмаҡсы булды:

- Сара... Әйҙә, ҡапҡыла.

Сара башын күтәргәндәй итте:

- Ашарлыҡ рәт юҡ та... миңә сығыр кәрәк бынан... Балалар хаҡына... баллар бар.

Хәтирә уны ултыртып, арҡаһына алам-һаламды өйҙө:

- Әлбиттә, баллар өсөн һин ҡалайтһаң да йәшәргә тейеш. - Унан һыҡрап ҡына һораны: - Нисәүҙәр?

- Дүртәү... Дүрт балабыҙ ҡалды. Бәләкәйҙәр... Башта атайҙарын алдылар... унан мине. Ҡалай икәндәрен дә белмәйем...- Сара йәштәренә быуылып, тығыла-тығыла ауыҙына ҡаптырылғанды йотоп маташты. Ҡушылып илағыһы килде Хәтирәнең дә. Сеңләп, түгелеп илаһа, быуып алып килгән бынау торошон тотмаһа, бөтөн ошо мәхшәрҙәр үтеп китер, юғалыр кеүек булды. Тик ярамай, ярамай. Анаусама балаларҙың әсәһен нисек итеп ҡарап тороп юҡҡа сығартмаҡ кәрәк.

- Аша, йот әле тағы бер генә ҡалаҡ. Сара, һин ашарға, көс йыйырға тейеш. Ҡап! - тип яңы әхирәтенең хәлһеҙ башын көслө беләктәренә ҡыҫып алып, ауыҙын көсләп астырҙы.

Көн шулай яраларҙы ялап, ҡауырыуҙарҙы дауалап үтһә, ҡараңғы ҡуйырып, уттар ҡабыҙылғас, үткән төндәге ҡасафаттар тағы башланды. Был Сараны инде лә алһалар үлер инде, тип, ҡалтыранып ултырғанда, икенсе этапта Хәтирәнең үҙен алып киттеләр. Фамилияһын ишетеп тора башлағанында хәлһеҙ ятҡан Сара ҡапыл етеҙ генә итеп ҡулынан эләктереп алды ла:

-Ҡысҡыр, ила, ялбар, нимә тиһәләр ҙә шулай булды, тиген, - тип өлгөрҙө. Коридор буйлап атлағанда "Минең ирем халыҡ дошманы түгел бит, үҙем дә түгел, аңлатып һөйләрмен дә, ебәрерҙәр. Ниңә язаларға мине уларға?" тип уйланы. Аҫҡы ҡатҡа, күрәһең, подвалға, төшкәс, рәт булып теҙелешеп атлағандарҙың һәр береһен айырым бүлмәләргә индерҙеләр. Хәтирәне бер өҫтәл дә, шунын артында урта йәштәрҙәге ир кеше ҡаршы алды. Урыҫ. Башын ҡалҡытмай ғына ҡаш аҫтынан һөҙә биреп торҙо ла, руссалап:

- Һөйләшә алаһыңмы? - тип һораны.

Хәтирә баш сайҡаны ла, башҡортсалап:

- Аҙ ғына, - тине.

Ир тауышын күтәрә биреп ҡысҡырҙы:

- Садиҡов!

Шул минутында ишектән икенсе хәрби пәйҙә булды:

- Тыңлайым!

- Бына, ханыма тәржемәсе кәрәк, - хатта, йылмайғандай ҙа итте әллә. Йәш ир үтеп өҫтәл ҡырына баҫты һәм тоғро эт ҡиәфәтендә ултырғандың ауыҙына төбәлде.

-Шунан, Ишмөхәмәтова Хәтирә Саҙрытдин ҡыҙы, совет иленең етем балалары өсөн тегелгән алты фуфайканы ҡайҙа илттең инде? - унын был әйткәндәрен Хәтирә тәржемәсеһеҙ ҙә аңланы. Шулай ҙа тегеһенең һөйләп бөткәнен дә көттө.

- Иптәш...

- Иптәш подполковник, Зудов Николай Егорович.

- Эйе... Өфөнән фуфайкыларҙы теүәл алдым, юлда килгәндә баҙарға китеп барыусы ҡатындарҙы ултыртҡайныҡ. Үҙебеҙ кабинала булғас, аңғармағанбыҙ, улар алты фуфайкыны тоҡтарына тығып алған, күрәһең. Башҡаса уларҙың юғалыу юлы юҡ.

Зудов тәржемәне тыңлағас, бер аҙ уйланып тора бирҙе.

- Һин шул ҡатындар алған, тип, уйлайһың инде?

- Эйе, иптәш...

- Таныйһыңмы ул ҡатындарҙы, бөгөн эҙләгәндә таба алаһыңмы?

-Юҡ... беҙ уларҙы инде эңерҙә генә осратҡайныҡ... Рус ҡатындары ине.

- Рус ҡатындары мотлаҡ бур була, тимәксеһеңме? - Николай Егоровичтың һөйләшеү тоны һаман уйынсаҡ кеүек.

- Юҡ, әлбиттә. Тик беҙгә осрағандары шулай булып сыҡты, күрәһең.

Һорау алыусы тороп йөрөй башланы:

- Ул ҡатындарҙы белмәгәсең, тимәк, улар - юҡ! Юҡ кешегә һорау ҙа юҡ. Ә һин - бында. Һин - бар. Тимәк, яуапты һин бирәһең. Аңлашылдымы?

Хәтирә баш ҡына ҡаҡты.

- Шулай булғас, яңынан һөйлә. Дөрөҫөн һөйлә.

Ҡатын аптырап ҡалды:

- Яңынан?..

- Эйе, яңынан. Өфөнән сыҡҡандан башлап.

- Өфөнән сыҡҡас... Юлда беҙгә...

Уны ҡапыл бүлделәр:

- Юлда һеҙгә берәү ҙә ултырманы! Ары!

Хәтирә өндәшә алманы. Күҙҙәрен түңәрәкләндереп ҡарап тик торҙо. Һорау тағы ҡабатланды. Унан тағы.

- Һин насар ишетәһеңме әллә? Әллә тәржемәне аңламайһыңмы? Ниндәй телдә һөйләйһең һин уға, Садиҡов?

- Башҡортса, иптәш подполковник!

- Шулай булғас, һин дөрөҫөн һөйләүҙән баш тартаһыңмы ни, Ишмөхәмәтова?

Ҡатын телен саҡ әйләндерҙе:

- Юҡ, иптәш... поп... подок...

- Молчать! - тәфтишсе быны ҡысҡырмай, әммә бик дәшһәтле итеп әйтте. Ҡысҡырыуҙан да хәтәрерәк ине был ыҫылдау. Йәш хәрби шундуҡ турайып ҡатты. Хәтирә иһә бөршәйә, сүгә төштө.

- Һиңә өс минут ваҡыт. Шул арала йәки дөрөҫөн һөйләйһең, йәки башҡа төрлө процедуралар менән танышып сығаһың.

Өс минутты ҡул сәғәтенә ҡарап сабыр ғына көттө теге әҙәм. Эргәләге тәржемәсе генә ишетелерлек итеп ыңҡылдатып төкөрөгөн йотто. Хәтирә лә нимә әйтергә белмәй, берсә подполковникка, берсә янындағы йәш башҡорт егетенә алмаш-тилмәш ҡарап тора бирҙе. Ахырҙа, һорау алыусы телгә килде:

- Садиҡов! Саҡыр!

Садиҡов "йәлп" итеп сығып китеүгә, унын урынына оло ҡыптыр алъяпҡыс ябынған дәү кәүҙәле ҡатын килеп инеп, уныбыны аңлап та өлгөрмәгән Хәтирәне беләгенән маҡып тотоп алып та китте. Ул арала икенсе бүлмәгә индереп, стенаға төртөп ебәрҙе лә, әйләнеп баҫыуына күкрәгенә оло көс менән килеп бәрелгән һыу ағымы йәш ҡатын тәнен стенаға ҡуша бәрҙе. Ғүмерҙә ҡысҡырмағанса әсе сарылдап ебәрҙе Хәтирә. Шаңҡыуы, ҡото алыныуы, былдай хашшаҡлыҡтың, түбәнһетеүҙең күрелмәгән яғын кисереүе ошо булды, күрәһең. Шулай ҙа бер генә өҙөлөп ҡысҡырҙы ла башҡаса тауышы сыҡманы. Үҙәккә үтәр һалҡын һыу ҡапыл ғына бөтә тәне менән бергә мейеһен дә эшләүҙән туҡтатҡандай булды. Тора-бара ҡатын үҙенең ҡайһы ере туңғанын да белмәй башлап, һығылып төшөп, дүрт аяҡланды. Ә йыуан көпшәнән атылған һалҡын ут туҡтауҙы ла, аяуҙы ла белмәне. Йә, Хоҙай, һыуҙың да кеше язалар ҡорал булырын белмәгән икән... Һыу әҙәмде йәшәтә, йәшәртә, паклай, таҙалай торған ғына шифа икән, тип кенә уйлаған... Йә, Хоҙай, ниңә һыуҙы улай мыҫҡылларға... ниңә...

Күшегеп дерелдәгән хәлдә тағы теге хәрби алдында тора. Тәржемәсе инде уға тура ҡарамай.

- Һөйлә. Өфөнән сыҡҡандан алып дауам ит.

Ҡатындың тештәре шаҡылдай, ул һөйләшерлек хәлдә түгел:

- Ө!.. Өф-ф-ф!..

Зудов та унын инде һөйләй алмаҫын аңланы, ахыры. Ҡарай биреп торҙо ла, эргәһендәгенә эйәк ҡаҡты. Уныһы коридорға һонолоп өндәшеүе булды, ике һаҡсы бәүелеп саҡ баҫып торған кәүҙәне елтерәтеп алып сығып та китте. Камераға индереп һалғандарын хәтерләмәй Хәтирә. Иҫенә килһә, уны әллә нимәләргә төрөп һалғандар, күҙен асыуға Сара уға эйелде:

- Эҫе һыу бар. Мә, саҡ ҡына йот.

Бер йотом ҡайнар шыйыҡса тамағын ярып төшөп китте. Тик ҡалтыратыу туҡтаманы. Һөйәктәре лә туңған, моғайын. Ҡапыл ошо хәле нимәнелер иҫләтте. Ҡасан?.. Ҡайҙа? Ә-ә... Трамплиндан һикергәндән һуң, балниста, ошолай туңғайны бит... Унда... янына Ғимран килгәйне... Шуларҙы иҫләгәс, бөгөнгө хәле, әлеге ошо ятыуы ҡотолғоһоҙ бәлә булып баҫты ҡатынды, ғәрлеге лә, сараһыҙлығы ла ҡушылып күҙ йәштәре булып бәрҙе.

- Ила, ила... илап ал... Исмаһам.

Ҡатындарҙың берәүһе бөгәрләнеп ятып һыҡрап иланы, икенсеһе үҙенекен һөйләне:

- Мин шулайтып илай алманым... Ҡаттым да ҡуйҙым. Эсемдә ут янып торған кеүек була... Ысынлап нимәмдер көйөп бөтөп барған һымаҡ ул... Һин ила... Илаһаң, йәнең бушана... Йомшарырға кәрәк...

Ун ике көн барҙы һорау алыу, ун ике көн һыуҙан утҡа, уттан һыуға һалдылар. Ҡысҡырманы ла, бармағы менән дә сиртмәне тәфтишсе, бары тейешле яуап ала алмай арығандан һуң эйәген генә ҡаҡты һәм бисара ҡатынды һөйрәп алып китеп, йә боҙло һыу аҫтында тоттолар, йә ток һуҡтырып шаңҡыттылар. Унан һелкеткеләп кире иҫенә килтереп алалар ҙа, тағы шул бер һорау ҡабатлана:

- Фуфайкаларҙы ҡайҙа иттең?!

Тора-бара Хәтирәгә ысынлап ул фуфайкаларҙы ҡайҙалыр иткән һымаҡ була башланы. Шул һорау бирелгән һайын ул эстән үҙенә өндәште: ҡайҙа иттең? Һәм ҡайҙа итеүен белә һалырға теләгәндәй, һорау алыусы артынан ҡабатланы:

- Ҡ-ҡайҙа... иттем...

- Һаттың бит?!

- Һ-һа-аттым-мы...

- "Һаттыммы" түгел, ә һаттым! Ҡабатла!

- Ҡабатла!

- Һа-һат-тым...

- Аңлашылды. Аҡсаһын ҡайҙа иттең?!

- Аҡ-ҡсаһын?

- Аҡсаһы водитель Михаил Горбуновта ҡалды, шулаймы?

- Миха... Дядя Мишала тиһегеҙме? Ю-юу-уҡ!

Ике тәүлек карцер тамам хәлен алды. Йоҡоһоҙлоҡ, баҫып тороу, күҙҙе яндырып алып барған яҡтылыҡ... Тамам һуҡыр булып сыҡты. Камераға алып килеп ташлағастар ҙа, инде һуҡырайғанмындыр ҙа, башҡаса күҙҙе томалаған ҡараңғылыҡ китмәҫ тигәйне. Сара сепрәк һыулап баҫҡас ҡына башта күҙ алмаларының ярылып барғандай булған әсетеүе баҫылды, унан киләһе көнөнә алдындағы шәүләләрҙе сырамыта башланы.

- Һуҡырайғанмындыр, тиһәм...

Тәрбиәләнеүсеһенең һөйләшә алыуына Сара ла ҡыуаныуын йәшермәне:

- Томалыҡтан бигерәк, телһеҙ ҡалдымы тигәйнем әле мин һине.

Артабан тағы һүҙ ялғанманы. Береһе һорашып, был ғорур күршеһен тағы ла нығыраҡ кәмһетеүҙән, икенсеһе рәнйеүҙәрен һүҙ менән белдерһә, тағы ла нығыраҡ түбәнһенеүҙән ҡурҡты. Әллә нишләп ана шул үҙен мәхлүк, тапалған, иҙелгән итеп тойоуын таныу үлемдән көслөрәк ине һаман. Шуға ла тиҙерәк әжәлен көттө. Ҡайһы бер тойғолар алдында үлем дә ғажиз булып ҡала икән. Уны ла һағыналар, саҡыралар икән. Шул хәлдә ине Хәтирә лә. Йөҙтүбән ятты ла, керле түшәккә ярылып ҡатҡан ирендәрен баҫып, эстән ялбарҙы:

- Килсе миңә, ғазраил... Нишләп йәнемде алмайһың һаман... Алсы, ал! Һурып ал шул йәнгенәмде... ғазаплама...

Тик ғазраилдың пландары икенсерәк ине, күрәһең. Көн менән аҙна, аҙна менән ай буталған бер мәлдә тамам йонсоп хәлдән тайған ҡатынды, бар ғәйептәрен дә танып, барлыҡ ҡағыҙҙарға ҡул ҡуйып сыҡҡандан һуң, язалауға алмай башланылар. Ул хәҙер сәғәттәр буйы түбәгә текәлеп ятып башҡаларҙың, яңы килгәндәрҙең иңрәүен тыңлай. Тәүге көндәре тертләп һикереп торорға мәжбүр иткән, төн йоҡолары бирмәгән, ҡушылып иларға мәжбүр иткән аһзар хәҙер унын бөтөн тәненә һеңеп, ағзаларын ағыулап, үҙе менән бер бөтөн булған. Ул хәҙер йәне-тәне менән тотош бер һыҙланыу, зар булып ҡалған.

Тағы ла күпмелер һаналмаған көндәрҙән, хөкөм ителгәндәрҙе айырып алып, ныҡлы һаҡ аҫтында, йөк машиналарына тейәп алып киттеләр. Яҡтыға килеп сыҡҡас, баштары әйләнеп китте ҡатындарҙың, берәүҙәре хатта, сүгәләй төштө. Яҙ ине урамда! Ҡыйыҡтарҙан тамсылар тама, ҡояш иркәләй! Ҡойманы уралтҡан тимер сымдарҙағы һоро турғайҙар кемуҙарҙан сорлаша. Йә, Хоҙай! Был донъяның ошо яғы ла бармы ни ул һаман?! Ниңә уларҙы шул ҡәҙәр илаһилыҡтан мәхрүм иткәндәр?!

(Дауамы бар).

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

5

Шифа

3-9 ИЮНЬ (һөтай) 2017 йыл №22 (752)

ӘСТӘҒӘФИРУЛЛА!

БЫУАТЫБЫҘҘЫҢ ТӨП ҮЛТЕРЕҮСЕҺЕ...

Депрессияны XXI быуат чумаһы тип йөрөтәләр һәм ысынлап та уны урта быуаттың иң ҡурҡыныс ауырыуы менән сағыштырыу юҡҡа түгел: иҫәпләүҙәр буйынса, 2020 йылда депрессия башҡа ауырыуҙар араһында бөгөнгө лидерҙарҙы - инфекция менән йөрәк-ҡан тамырҙары ауырыуҙарын уҙып китеп, беренсе урынға сығасаҡ; нәҡ XXI быуатта депрессия беренсе урында торған үлтереүсе буласаҡ. Хатта әле лә ер йөҙөндәге кешеләрҙең 50 проценты депрессия хәлендә үҙ-үҙенә ҡул һала. Статистика күпте белә - ул юғалтыуҙарҙы ла һынап сығара ала, ваҡиғаларҙы алдан хәбәр итеп тә ҡуя, әммә ул депрессия хәлендәге кешенең күңеленә үтеп инә алмай. Уларҙың һәр береһенең үҙ ауырыуы, ҡурҡыуы, үҙ сәбәбе бар. "Минең депрессия" - йыш ҡына беҙ был һүҙҙәрҙе мәғәнәһенә төшөнөп етмәйенсә ҡабатлайбыҙ. Ә депрессия нимә һуң ул?

Күңел төшөнкөлөгө генәме?

Депрессия - ул кәйеф төшөү, тигән генә һүҙ түгел. Кешегә, беҙ кире тип йөрөткән күңел төшөү, бойоғоу, һағышланыу, рух төшөнкөлөгө кеүек төрлө тойғолар кисереү тәбиғи хәл. Тормош бер урында ғына тормай - беҙ ҡайғырабыҙ һәм шатланабыҙ, илайбыҙ һәм көләбеҙ, икенсе һүҙҙәр менән әйткәндә, йәшәйбеҙ. Ә депрессия ваҡытында күңел төшөнкөлөгө бернисә көндән бер нисә айға тиклем дауам итергә мөмкин. Оҙаҡҡа һуҙылған депрессия ваҡытында ул йылдар буйы дауам итеүе лә бар. Уның бер билдәһе - өмөтһөҙлөккә бирелеү. Ҡайһы бер ваҡытта кеше үҙенә ҡыйын булһа ла был хәлдең ваҡытлыса ғына икәнен аңлай. Ул йылмайып, тормоштан йәм таба ала. Әммә депрессия ваҡытында был мәңге кеүек тойола, ә киләсәк тоноҡ буяуҙарҙа ғына һүрәтләнә.

Депрессия характерҙың көсһөҙ икәнен билдәләүсе түгел - был ысын ауырыу, уға медицина ярҙамы талап ителә. Депрессия ваҡытында кеше организмындағы биохимик процестар боҙола - йыш ҡына мейенең нервы күҙәнәктәре араһында мәғлүмәт ебәреүсе химик матдәләр кимәле кәмей.

Билдәләре ниндәй?

Медицинала депрессияның төп өс төрөн билдәләйҙәр: хәрәкәт әүҙемлеге кәмеүе (акинезия), бөтә нәмәгә вайымһыҙ мөнәсәбәт (абулия) һәм кәйеф төшөүе (апатия). Депрессия "теләмәйем" тигән һүҙҙән башлана: быға тиклем яратҡан эшең менән шөғөлләнергә теләмәү, кешеләр менән осрашырға һәм аралашырға теләмәү, быға саҡлы үҙенән-үҙе эшләнгән көндәлек эштәрҙе эшләргә теләмәү. Донъя ҡараңғыланды, тормош төҫһөҙләнде, һин туҙанлы вокзал тәҙрәһенән ҡарап тораһың кеүек, ә эргәлә генә уттары янып торған, матур көйҙәр ишетелгән поезд китеп бара, әммә туҡтамай, артабан елә. Күптән түгел генә тыныс, аһәңле, нурлы күңел ҡурҡыу, үҙ-үҙеңә ышанмаусанлыҡ менән тула. Артабан "теләмәйем" һүҙенә тағы ла ауырыраҡ һүҙ ҡушыла: "эшләй алмайым". Ысынлап та, күп эштәрҙе, хатта ябай ғыналарын да эшләй алмайһың. Теләк тә юҡ, көс тә юҡ. Иртәнсәк тороуҙар батырлыҡҡа әйләнә, ҡыҫҡа төндәр тыныслыҡ килтермәй. Аңраланаһың. Яңы ғына үҙенән-үҙе башҡарылған эштәр бик ҡыйынға, хатта мөмкин булмаҫлыҡ хәлгә әйләнә. Тормош ҡот осҡос.

Ул нисек барлыҡҡа килә?

Депрессияға төрлө хәлдәр этәргес булыуы мөмкин - ауыруҙарынан башлап, көндәлек ваҡ-төйәккә тиклем. Төп сәбәптәре - стрестар. Яҡын кешеңдең вафат булыуы, эш урыныңды юғалтыу, яҡын кешеләр менән конфликттар, яңғыҙлыҡ, бойомға ашмаҫ хыялдар. Әлбиттә, яҡын кешеңде юғалтҡан саҡта күңел төшөүе һәм юҡһыныуҙар тәбиғи, әммә ҡайһы бер осраҡтарҙа улар шул тиклем көслө була һәм медицина ярҙамына мөрәжәғәт итеүҙән башҡа сара ҡалмай. Артыҡ ҙур булмаған хәл-ваҡиғалар ҙа беҙҙең психикабыҙҙа эҙһеҙ үтмәй - яйлап йыйыла торғас, улар кешене депрессияға килтерә.

Күп кешеләр үҙҙәрендә депрессия булғанын һиҙмәй ҙә, сөнки улар ниндәй ҙә булһа тән ауырыуына ышыҡлана һәм йыш ҡына йөрәге йә ашҡаҙаны ауыртыуына зарлана, ә сәбәп бөтөнләй унда булмай сыға. Депрессияның дистимия тип аталған төрө бар. Дистимия ваҡытында депрессия симптомдары асыҡ күренмәй һәм кеше, гүйә, инерция буйынса ғына йәшәй. Ул, автомат кеүек, һәр ваҡыт бер торошҡа өйрәнеп һәм шуны ғәҙәти күренеш, тип һанап, шатлыҡһыҙ йәшәй. Ысынында, был да депрессия тип атала һәм унан ҡотолорға мөмкин.

"Һәр күңел хәсрәтенең йөҙ сағылышы бар", - тип әйткән Шекспир. Ҡайһы берәүҙәр бер тапҡыр ғына депрессия үткәрһә, икенселәрҙә ул йыш-йыш ҡабатланып тора. Депрессия беҙҙең тормошобоҙҙо боҙа, уның эште, ғаиләне, дуҫтарҙы юғалтыуға, һимеҙлеккә, эскелеккә килтереүе ихтимал. Йыш ҡына депрессия ваҡытында кешенең фекерләүе тиҫкәреләнә һәм кеше был хәлдән сығыу юлын тапмай. Ул күңел төшөнкөлөгөнә бирелә һәм тормошон яңынан дауам итергә көсө етмәй. Ниндәйҙер маҡсат булған осраҡта кеше һәр нәмәне еңеп сығырға һәләтле. Тик был осраҡта бер нәмә өсөн дә йәшәргә, көрәшергә теләмәгән кеүекһең. Үкенескә күрә, күп кешеләр ошо ваҡытта ҡотолоу юлын үлемдә күрә. Эйе, үлем йәшәү мәғәнәһенә бәйле һорауҙарға яуап бирә алмай, әммә ул бер һелтәүҙә бөтә яфаланыуҙарҙы юҡ итеүе мөмкин.

Депрессия менән мотлаҡ көрәшергә кәрәк. Һәм көрәшеп уны еңергә мөмкин. Йәшәр өсөн. Беҙ бит был ергә йәшәр өсөн килгәнбеҙ. Һәр кеше шатланырға һәм ижад итергә хоҡуҡлы.

ТЕМАНЫ ДАУАМ ИТЕП…

Депрессиянан нисек ҡотолорға мөмкин, тигән һорауға бер нисә кешенән яуап алдыҡ:

Гүзәлиә ҒӘБИТОВА, шәфҡәт туташы: Әгәр ҙә депрессия еңелсә икән, урманда йөрөп килергә, һыу ағышына ҡарарға, болоттар күҙәтеп тынысланырға мөмкин. Тәбиғәт һәр ваҡыт кешене тынысландыра. Тағы ла мотлаҡ Аллаһы Тәғәләгә мөрәжәғәт итегеҙ. Хатта бер ниндәй ҙә илаһи көскә ышанмайым, тигән кешеләр ҙә иң ауыр минуттарында Аллаһҡа ялбара. "Аятель Ҡөрси", "Ихлас", "Фәләҡ", "Нәс" кеүек көслө һыналған айырым сүрәләрҙе уҡырға һәм бөтә булған проблеманды, ҡайғы-хәсрәтеңде Аллаһҡа һөйләп, күңелеңде бушатырға кәрәк. Был осраҡта, ысынлап та, Аллаһы Тәғәлә беҙҙең иң яҡын дуҫ. Бер хәҙистә лә әйтелгән бит: "Дуҫ кәрәкһә, Хоҙайға һыйын". Ул беҙҙең серебеҙҙе бер кемгә сисмәйәсәк тә, беҙҙең хәлебеҙҙән көлмәйәсәк тә, тик ярҙам итергә булышыр. Ҡөрьән уҡыу бигерәк тә файҙалы. Аллаһы Тәғәләнең Изге Китабында: "Доға уҡымаһағыҙ, ни әһәмиәтегеҙ бар", - тигән һүҙҙәр ҙә бар. Әгәр ҙә Ҡөрьәнде үҙең уҡый белмәйһең икән - тыңларға ла мөмкин. Ҡөрьән тауышы шул тиклем илаһи, күңелдәргә үтеп инә, йөрәк ҡылдарын тирбәлдерә. Ул дауалау сифатына эйә. Ҡөрьән тыңлаусылар араһында иң хәтәр хәлдәрҙән ҡотолоусылар ҙа бар. Депрессия ваҡытында тынысландырыусы дарыуҙар бар, әлбиттә. Тик кеше дарыуға ныҡ өйрәнеп китеүсән, шуның өсөн дә һәр кем ауырлыҡтан үҙ көсө менән сыға белергә тейеш.

Айгөл АХУНОВА, пенсионер: Ауыр ваҡыттар, стресс, депрессия һәр кемдең тормошонда була ул. Кемдәрҙер уны еңел үткәрә, ауыр һынауҙарға бирешмәй, кемдәрҙер бөгөлөп төшә һәм артабан тормошон дауам итергә көс тапмай. Депрессия ваҡытында кеше ни эшләргә белмәй һәм күп осраҡта араҡыға, тәмәкегә, наркотикка ҡулын һуҙа. Был насар күренеш. Депрессиянан быңдай ҡотолоу юлын көсһөҙ кешеләр һайлай, тип уйлайым мин. Минең тормошомда ла ваҡ-ваҡ күңелһеҙлектәр булып үткәне бар. Ул саҡтарҙа мин үҙемдең яратҡан эшем менән шөғөлләнәм. Ысынлап та, бер аҙҙан стресс үтә һәм һин ҡабаланып ниҙер эшләп ташлауҙан ҡотолаһың, ә барыһын да яйлап фекерләп, бизмәнгә һалып үлсәп кенә хәл итәһең. Таныштарым араһында стресс ваҡытында ашап тынысланғандар бар. Йылға буйына барырға, парк буйлап йөрөп килергә, тәбиғәт мөғжизәләрен күҙәтергә лә була. Бик тә булмаһа, күптән хыялланған әйбереңде һатып ал һәм ҡыуан. Әгәр ҙә яҡын дуҫтарың бар икән, ҡайғыңды улар менән уртаҡлаш.

Нәҙир ИШБИРҘИН, шофер: Өс йыл элек иң яҡын кешемде юғалттым. Шул ваҡытта минең өсөн донъя ҡараңғыланып, тормош һүнгән кеүек булды. Гүйә, йәшәү йәмен юғалттым, артабан йәшәүҙең бер ниндәй мәғәнәһе лә ҡалмаған төҫлө ине. Шул ваҡытта инде оло йәштәргә еткән атайым, арҡамдан ҡағып: "Улым, бирешмә, беҙгә бит артабан йәшәргә, тормош усағын һүндермәҫкә кәрәк. Һин дә бөгөлөп төшһәң, ҡалғандар ни эшләр?" - тине. Ысынлап та, шул ваҡытта ҡалған туғандарымды уйланым. Мин дә бөгөлөп төшһәм, улар нимә эшләр? Улар кем ҡарауында ҡалыр? Шулай уйлап, яйлап үҙемде ҡулға алдым. Шул тиклем ябыҡҡанмын, хәлһеҙләнгәнмен, бер ниндәй ҙә көсөм юҡ. Шулай ҙа иңемә төшкән ҙур яуаплылыҡ бирешергә ирек бирмәй. Бәлки, яуаплылыҡ минең өҫкә төшмәһә, мин дә юғалып ҡалыр инем. Ләкин был осраҡта үҙемде генә түгел, башҡаларҙы ла уйлау кәрәк ине. Хәҙер уйлайым да, күрәһең, шул яуаплылыҡ тойғоһо миңә депрессиянан сығырға ярҙам иткәндер. Әҙәм балаһы төрлөсә һынау үтеп кенә тора. Шул һынауҙарға бирешмәй, дөрөҫ ҡарар сығарып йәшәй белергә кәрәк.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Аллаһы Тәғәлә ауырлыҡтарҙы үҙенең яратҡан ҡолдарына ғына ебәрә, ти. Сәхәбәләр ҡырҡ көн проблемалары булмай торһа, Бәйғәмбәребеҙгә йүгереп килгәндәр: "Аллаһы Тәғәлә беҙҙе оноттомо әллә?", - тип ҡайғырған улар был осраҡта. Беҙ ҙә депрессия ваҡытында һынып төшмәйек, быныңваҡытлыса хәл икәнен аңлайыҡ. Уйлап ҡараһаң, һәр кемдең тормошонда ҡыуаныслы минуттар күңелһеҙҙәренә ҡарағанда күберәк була бит.

Гөлнәзирә АЙЫТБАЕВА әҙерләне.

ЙӨШЕЛ ДАРЫУХАНА

ҮЛӘНДӘН - СӘЙ

Үлән сәйҙәре әҙерләй башлау мәле етте. Мин үҙем һәр үләнде айырым-айырым ит үткәргестән үткәреп, һауыттарға һалып, иртәнгә тиклем ҡаплап ҡуям.

Иртән духовкаға ҡуйып киптерәм (духовканы ҡыҙҙырып алам да, һүндереп торам, шунан тағы ҡыҙҙырып һүндерәм). Үләндәр кипкәс, тағы айырым-айырым асыҡ һауыттарға һалып, ултыртып торам (кипмәй ҡалған ере булыуы мөмкин). Унан һуң банкыларға тултырып, өҫтән ҡаплайым. Аҙаҡ бер нисә төрлө үләнде бергә ҡушып, сәй һауытына һалам. Ҡулланғанда сәйнүккә сәй ҙә өҫтәйем. Кипкән үләндең файҙаһы булһын өсөн уны 20-30 минут төнәтергә кәрәк.

Кис эсә торған сәйгә мелисса, мәтрүшкә, бөтнөк, боланут (кипрей, иван-чай), сейә, ҡара ҡарағат, ҡурай еләге, йөҙөм япраҡтары ҡушам. Был сәй тынысландыра.

Бөйөр, бауыр таштарын иретә торған сәйҙе күберәк бәпкә үләне, һары мәтрүшкә, ер еләге япрағы, ялан ҡырҡбыуыны, эхинацея һәм витаминлы үләндәрҙән әҙерләйем.

Һалҡын тейгәндә эсә торған сәйгә йүкә сәскәһе, мәтрүшкә, ҡандала үләне, кәзә һаҡалы һәм башҡа үләндәр ҡушам. Эхинацея ҡушырға була - ул иммунитетты нығыта, бөтнөк (мята) тыныс йоҡлата һәм сәйҙе тәмләтә.

Үләнде йыйғанда шуны иҫтә тоторға кәрәк: мәтрүшкә менән һары мәтрүшкәне бергә ҡушырға ярамай. Файҙаһы булмай. Сәйҙе иң тәмләткәне - кейәү үләне (чабрец), аҡбаш (лабазник) һәм сейә япрағы.

Әйткәндәй...

Әләге мәлдә сөйәл үләне (чистотел) йыйып ҡалырға була. Белеп ҡулланғанда, уның файҙаһы ҙур. Үләнде тамыры менән ит үткәргес аша үткәреп, һутын 2 банкаға һығып алам. Береһенә спирт ҡушам. Ҡыш уртаһына тиклем - таҙаһын, унан һуң спирт ҡатыштырғанын ҡулланам. Ҡайһы ваҡыт спиртһыҙы ла яҙға тиклем һаҡлана.

Әҙ генә һалҡын тейеп, тамаҡ ҡымырҙжый башлаһа, йылы һыуға сөйәл үләненең һутын ҡушып, тамаҡты сайҡатам. Танауға ла (яртылаш һыу ҡушып) тамыҙырға мөмкин.

Ошо уҡ һутты ваҡ шешек сыҡҡанда ла ҡулланам. Мамыҡты һутҡа манып, компресс ҡуям.

Сөйәл үләне һуты яман шеш ауырыуҙарынан һаҡланыу сараһы булып тора. Бер балғалаҡ һутты 50 гр һыуға ҡушып, иртән ас ҡарынға эсергә кәрәк.

Зәйтүнә КҮҪӘПОВА.

СӘЛӘМӘТЛЕК ӘЛИФБАҺЫ

ЯМАН ШЕШТӘН ҠУРҠАБЫҘ ҘА УЛ...

Нимә генә тиһәләр ҙә, бөгөн яман шеш киң таралған. Быға нәҫел сирҙәре, экология ғына түгел, кеше ҡулланған аҙыҡ-түлек тә ҙур йоғонто яһай. Йәғни яман шеште күп осраҡта һатып алабыҙ.

Мәҫәлән, түбәндәге исемлеккә ингән продукттар онкология үҫешенә килтерә:

- аҙыҡтағы Е-125 буяуы һәм кислотаны көйләүсе Е-510 (аммоний хлориды), Е-513 (көкөрт кислотаһы), Е-527 (аммоний гидроксиды);
- Е-211 натрий бензоаты консерванты (маринадланған ҡыяр, бәрәмәс, еләк-емеш бәлештәре, консервалар, салат тәмләткестәре, креветкалар, паштет, косметика);
- алкоголь;
- шәкәр (бигерәк тә аҡ рафинадланған);
- бензопирен (һалҡын ысул менән ыҫланған ит ризыҡтары, шпроттар);
- оҙаҡ ваҡыт ҡараймаған, боҙолмаған FastFood картуфы;
- тоҙ. Ҙур күләмдә канцероген. Беҙгә натрий төрлө йөшел тәмләткестәрҙә булған органик берләштереүсе буларак кәрәк, ә хлор менән берләшкәне түгел;
- соустар, ҡоро аштар һәм башҡа продукттар составында Е-621 (натрий глютаматы) - тәмде көсәйтеүсе бар;
- сүпрәле икмәк. Бәшмәктәр өсөн ыңғай мөхит тыуҙыра.
- сөтләүектәр. Бигерәк тә ерҙә үҫкәндәре. Үнәҙ өсөн тупраҡ идеаль.
- консервалар. Ҡышҡа күп консерва әҙерләмәгеҙ. Күҙәнәктәр уларҙан һеркә, тоҙ ғына ала, шуға күрә тере аҙыҡ ашағыҙ.
- FastFood аҙығы. Күп тапҡырҙар ҡайнатылған май һәм трансмайҙар көслө канцероген булып тора.
- көнөнә өс сынаяҡ кофе күкрәк яман шеше хәүефен 60 процентҡа арттыра.
- ГМО аҙығы һәм үҫеү гормондары ҡошсолоҡта һәм малсылыҡта киң ҡулланыла.

Ә инде яман шеш булмаһын тиһәгеҙ, рационығыҙҙа куркума һәм имбир, йәшелсәләрҙән - һарымһаҡ, татлы һуған, ҡыҙыл борос, күк һуған, кәбеҫтә, төҫлө кәбеҫтә, брокколи булырға тейеш. Әлбиттә, уларҙы термик эшкәрткәндә температура 50 градустан артмауы яҡшы.

Шулай уҡ йәшелсәләрҙән сөгөлдөр, шалҡан, сельдерей, шпинат, баклажан, ҡабаҡ, керән, кишер, ҡыяр, редиска, кресс-салат, торма, борсаҡ һәм ҡуҙаҡлылар, помидор (составында ликопин бар) булыуы мотлаҡ. Майҙарҙан - зәйтүн, етен майы файҙалы. Еләктәрҙән - мүк еләге, ҡара көртмәле, күк көртмәле, бөрлөгән (күк төҫтәге еләктәрҙә антиоксиданттар бар). Емештәр - слива, шафталы (персик), нектарин. Соя ла, әгәр ул ГМО булмаһа, яман шешкә ҡаршы яҡшы сара булып тора.

Куркума - ялҡынһыныуға ҡаршы көслө сара. Уны ҡулланыу бауыр, ашҡаҙан, йыуан эсәк, һөт биҙҙәре һәм ҡан (лейкемия) яман шеше хәүефен кәметә. Мәҫәлән, куркума ҡулланыусы индеецтар үпкә рагы менән - 8, йыуан эсәк яман шеше менән - 10, күкрәк биҙҙәре рагы менән - 5, бөйөр рагы менән - 10, простата рагы менән хатта 50 тапҡырға кәмерәк сирләй.

Шулай уҡ яман шеш барлыҡҡа килмәһен тиһәгеҙ:

- Ғәйеп, ғорурлыҡ, кемделер һөйләү йәки күрә алмау, үс алыу кеүек кире хистойғоларҙан арынығыҙ. Был эмоциялар кеше тәнен "ашай".
- Сәләмәт булмаған туҡланыу гәҙәтенән арынырға, рак күҙәнәктәрен туҡландырыусы аҙыҡ-түлекте әҙерәк ашарға тырышығыҙ. Ҡаптарҙағы һуттарҙы, газланған шәрбәт эсемлектәрҙе ҡулланмағыҙ. Уның урынына күберәк тере һыу эсегеҙ.
- Бактерияларға, бәшмәктәргә, паразиттарға ҡаршы йыш профилактика үткәрегеҙ. Антибиотиктар һәм гормональ препараттар менән һаҡ булығыҙ.
- Әгәр туғандарығыҙ араһында рак менән ауырыусылар булһа, профилактика өсөн антиоксиданттар ҡулланығыҙ (цинк, селен, А һәм Е витаминдары).
- Бәрелеп имгәнеүҙән, йәрәхәттәрҙән һаҡланығыҙ.

Йәйәү йөрөргә тырышығыҙ, йәйгеһен тәбиғи һыу сығанаҡтарында һыу инегеҙ. Көн һайын кәм тигәндә бер сәғәтегеҙҙе физик күнегеүҙәргә бағышлағыҙ.

- Насар ғәҙәттәрҙән (тәмәке тартыу, алкоголь, наркотик ҡулланыу) арынығыҙ.
- Кеҫә телефондарының, мониторҙарҙың, телевизорҙың электромагнит нурланыуынан һаҡланығыҙ, нейтрониктар файҙаланығыҙ. Йәйгеһен ҡояшта йөрөргә тырышмағыҙ. Солярийҙарға йөрөмәгеҙ.
- Даими рәүештә организмды таҙартыу программаһын башҡарығыҙ. Аҙнаһына бер тапҡыр - бер көн, өс айға бер тапҡыр - өс көн ас торобыҙ. Һәр көн эсәктәрегеҙ бушанғанын контролдә тотоғоҙ.

ҮӘТ, ШУЛАЙ!

АСЫҒЫП...

таҙарын

2016 йылда физиология һәм медицина өлкәһе буйынса Нобель премияһына Япония биологы Ёсинори Осуми лайыҡ булды.

Токионың Технология университетынан күҙәнәк биологияһы белгесе аутофагия механизмдарын асҡан өсөн юғары награда алды. Аутофагия - күҙәнәктең кәрәкмәгән өлөштәрен, йәғни унда ултырған төрлө "сүп-сарҙы" утилләштереү йәки ҡайтанан эшкәртеү процесы. Термин грек теленән "үҙ-үҙен ашау" тип тәржемә ителә.

Был феноменды ғалимдар уҙған быуаттың 60-сы йылдарында таба, әммә уның серенә төшөнә алмай. 90-сы йылдарҙа быны Осуми тормошҡа ашыра. Тәжрибәләр үткәреп, ул шулай уҡ аутофагия өсөн яуап биргән гендарҙы аса. Осуми Нобель премияһын яңғыҙы ғына алған 39-сы ғалим.

Аутофагия тере организмдарға, шул иҫәптән кешегә лә хас. Уның ярҙамында күҙәнәктәр артыҡ өлөштәрҙән, ә тотош организм - артыҡ күҙәнәктәрҙән ҡотола.

Тәбиғәт күҙәнәктәргә артыҡ йәки зарарлы булып күренгән нәмәләрҙе эшкәртеү һәләте биргән. Ябайлаштырып әйткәндә, күҙәнәктәр "сүп-сарҙы" махсус тоҡтарға - аутофагосомаларға йыя. Артабан контейнерҙарға - лизосомаларға күсерә. Улар лизосомаларҙа тарҡала һәм үҙләштерелә. Ҡабаттан эшкәртелгән продукттар күҙәнәкте туҡландырыу йәки уны яңыртыу өсөн файҙаланыла. Аутофагия ярҙамында күҙәнәк уға эләккән инфекциянан һәм барлыҡҡа килгән токсиндарҙан таҙара. Был процесс организм стресс кисергәндә, мәҫәлән, асыҡҡанда, нығыраҡ эшләй башлай. Был осраҡта күҙәнәк эске ресурстар иҫәбенә, йәғни төрлө тупланған "сүп-сар", шул иҫәптән ауырыу тыуҙырыусы бактерияларҙан энергия эшләй башлай.

Япония ғалимының асышы шуны раҫлай: асығыу йәки уразға тотоу файҙалы - организм ысынлап та аутофагия иҫәбенә таҙарына. Ул шулай уҡ организмды иртә ҡартайыуҙан да һаҡлай. Хатта, бәлки, яңы күҙәнәктәр барлыҡҡа килтереү, организмдан дефектлы аҡһымды һәм зарарланған күҙәнәк эсендәге элементтарҙы сығарып, уны төҙәк хәлдә тотоуы һөҙөмтәһендә, йәшәртәлер ҙә әле. Ә аутофагия процесының боҙолоуы Паркинсон ауырыуына, шәкәр сиренә, хатта яман шешкә алып килә. Ошоно аңлаған медиктар хәҙер боҙолоуҙы дауаларға һәләтле яңы дарыуҙар уйлап таба. Ә инде организмды профилактикалау маҡсатында ҡайһы берҙә уны стресс торошона индереп, ас тотоп алырға ла мөмкин.

Бына ни өсөн әләсәй-олатайҙарыбыҙ ураҙаны көтөп алған һәм уның бер көнөн дә үткәрмәй тоторға тырышҡан икән. Сөнки ураҙа тотҡанда ла организмды алдан әҙерләү зарур - бер нисә көн элек һыу ғына эсеп, ашҡаҙан-эсәк трактын таҙартып алыу мотлаҡ. Ә бөтөнләй бер нисә көн ас тороп дауаланыусыларға хатта клизма эшләү талап ителә. Әгәр эсәктәр таҙармайынса асығыу процесы башланһа, организмға унда тупланған "сүп-сар" сығып (аутофагия), организм ағыуланыуы ихтимал. Ошо талаптарҙы үтәгәндә инде ураҙаның бик күп файҙаһы бар. Мәҫәлән, ун бер ай дауамында эшләгән ашҡаҙан һәм уға бәйле булған ағзалар ял итә һәм сихәт-сәләмәтлеккә юл таба. Тәндә тупланған көс ҡеүәтләнә; ураҙа тотоусыларҙа көндәҙ ҡан ағышының яйланыуы, күҙәнәктәрҙеге һыуҙың әҙәйеүе һөҙөмтәһендә йөрәк рәхәтлек кисерә; ураҙала нервылар системаһы ла бер енеллек эсендә ҡала һ.б. Тимәк, мосолмандар асығыу файҙаһын элек-электән белгән. Тик Нобель премияһын барыбер ҙә япон ғалимы алды...

✓ *Ашар алдынан аҙығың һыуынһын, сөнки ҡайнар ашҡа фатиха юҡ. Фатиха - һәр ризыҡтың да уртаһында, шуның өсөн ризыҡты ситенән ашай башла.*

БӘЙҒӘМБӘР ДАУАҺЫ

Мөхәммәт бәйғәмбәр: "Ике төрлө ғилем бар: дин ғилеме һәм тән белеме", - тигән. Ул тәбиғәт һәм төрлө аҙыҡтарҙың һәм тәмләткестәрҙең әһәмиәте тураһында йыш телгә алыр булған. Уның был туралағы күп һүҙҙәре һәм кәңәштәре беҙҙең көнгә лә килеп еткән. Кеше сәләмәтлегенә ҡағылышлы ҡайһы бер кәңәштәре ситен кеүек тойолор, әммә уларҙа хата тигән нәмә юҡ. Теге йәки был кәңәштәре ваҡыт үтеү менән барыбер фәнни яҡтан раҫлана бара. Мәҫәлән, ул ризыҡланыр алдынан семтеп кенә тоҙ ҡабырға ҡушҡан. Был бөгөнгө медицинаға ҡаршы килгән кеүек, әммә тоҙ ике химик элементтан - натрий менән хлорҙан тора. Тоҙ составындағы хлор ашҡаҙан аҙыҡты нормаль һеңдерә алһын өсөн кәрәк. Тоҙ ҡабып, аҙыҡ ашҡаҙанға барып еткәнгә тиклем организмыбыҙҙы тоҙ кислотаһы менән тәьмин итеп өлгөрәбеҙ. Шуны ла өҫтәп әйтергә кәрәк: тоҙҙо артыҡ ҡулланыуҙың әҙемтәләре, башлыса, организмыбыҙҙа хлорҙың түгел, натрийҙың артып китеүенә бәйле. Ғәмәлдә иһә, тоҙҙо аҙ ашаған кешеләр ашҡаҙанында тоҙ кислотаһы кимәлен кәметеүгә дусар итә. Түбәндә Мөхәммәт бәйғәмбәрҙең кәңәштәрен тәҡдим итәбеҙ.

ХОҘАЙ БАР ИТКӘН ҺӘР СИРҘЕҢ

Хоҙай бар иткән үҙ дауаһы бар

Мөхәммәт аҡылы

Аллаһы Тәғәлә, үлемдән башҡа бер ауырыуҙы ла уға ҡаршы дауаһын булдырмайынса яралтмаған. Ҡөрьән буйынса йәшәгәндәр оҙон ғүмерле булыр.

Ашҡаҙан - сирҙәр өйө, ә тыйылыу - бөтә дауаның да дауаһы. Шул ҡағиҙә гәҙәтенә инһен.

Аллаһы Тәғәлә алдындағы иң яҡшы ризыҡ - уны күптәр бүлешкән аҙыҡ.

Иртәнге ашты яңғыҙ ашау уны Иблес менән бүлешеүгә тиң; бер кеше менән генә уртаҡлашыу тиран менән уртаҡлашыуға тиң; ике кеше менән бүлешеү бәйғәмбәрҙәр менән бүлешеүгә бәрәбәр.

Ашар алдынан аҙығың һыуынһын, сөнки ҡайнар ашҡа фатиха юҡ.

Фатиха - һәр ризыҡтың да уртаһында, шуның өсөн ризыҡты ситенән ашай башла.

Ашағандан һуң тештәрҙе таҙартыу һәм ауыҙҙы сайҡатыу фарыҙ.

Күҙ ауыртыуҙан да нығыраҡ ауыртыу юҡ, бурыс тураһында борсолоуҙан да нығыраҡ борсолоу юҡ.

Бәйғәмбәр ризығы

Әнис орлоғо эске һыҙланыуҙарҙы баҫа, күрем килеүен көсәйтә, һөт һәм тұл орлоғо күбәйеүенә булышлыҡ итә, эсәктәге газдарҙы нейтралләштерә. Көрәү һәләтен яҡшыртыу өсөн бешерелгән әнис орлоғон күҙҙәргә баҫырға мөмкин.

Алма йөрәкте нығыта.

Спаржа бөйөрҙәрҙең тығылыуын бөтөрә, баланан бушаныуҙы еңеләйтә.

Арпа ебетелгән һыуҙы йүтәлләгәндә һәм тамаҡ ауыртҡанда эс. Биҙгәк менән ауырығандарға арпа ашы һәйбәт була.

Базилик еҫе йөрәккә көс өҫтәй, эшмәкәрлеген нығыта. Базилик һалынған һыуҙы башҡа һөртһәң, ҡаты йоҡларһың.

Икмәк эҫе булһа, һыуһарһың. Иҫке булһа, эсәклекте тығылдырыр. Эре көрпәле ондан бешерелгән икмәк яҡшы үҙләштерелә һәм туҡлыҡлы. Икмәк йомшаҡ булған һайын, яҡшы үҙләштерелә һәм туҡлыҡлыраҡ була. Икмәк ыуалсыҡтары газдар хасил булыуына дусар итә. Арпа, борсаҡ оңонан бешерелгән икмәк яй үҙләштерелә. "Икмәкте бысаҡ менән ҡырҡма, уның ҡәҙерен белеп кенә, ҡул менән һындыр, сөнки уны Аллаһы Тәғәлә лә хөрмәт итә", - тигән Бәйғәмбәр.

Һыйыр майы эс ҡатыуҙы йомшарта. Бал һәм финик ҡушылған май йөклә ҡатындарҙың сикһеҙ аппетитын кәметергә ярҙам итә.

Сәскәле кәбеҫтә ауыр үҙләштерелә һәм күҙҙәр өсөн зыянлы тип һанала.

Ромашка башлыса бәүел ҡыуыусы һәм күремдә тотороҡландырыусы сара булараҡ ҡулланыла.

Кишер енси теләкте көсәйтә. Бынан тыш, күремдә һәм бәүелдә тотороҡландыра.

Кокос енси теләкте көсәйтә, арҡа ауыртыуын еңеләйтә.

Бөртөклө кофе дизентерия ваҡытында ярҙам итә, һыуһынды ҡандыра. Тик уны әҙләп ҡулланырға кәрәк.

Кориандр орлоғо метеоризмдан ярҙам итә, биҙгәкте еңеләйтә. Лейкодермияны яҡшы дауалай һәм ваҡ веналарҙы аса. Организмдағы артыҡ һыуҙы сығара, һөт әйеүгә булышлыҡ итә. Сәс ҡойолғанда ярҙам итә, баш тиреһен дауалай. Уны ҡулланған кеше тиҙ ҡартаймай. Янған орлоҡ төтөнөнән бөжәктәр ҡурҡа.

Тауыҡ ите яҡшы үҙләштерелә, мейе эшмәкәрлегенә өсөн яҡшы, фигураны һаҡлай. Әммә уны артыҡ ҡулланыу подаграға килтерә. Йомортҡа һалмаған тауыҡ ите - иң яҡшыһы.

Цитрон йөрәккә ярҙам итә, ҡайғыхәсрәтте тарата, йыйырсыҡтарҙы яҙа, асығыуҙы бөтөрә, үт бүленеүен кәмәтә. Уны ашағандан һуң 10 минут үткәс ҡулланыу файҙалыраҡ.

Ҡыяр тән температураһын төшөрөүсе һәм бәүел ҡыуыусы сара булараҡ яҡшы.

Тмин бауырға барып етмәйенсә, ашҡаҙанда аш эшкәртеү йоғонтоһона бирелмәй. Тминдың һыуҙан эшләнгән төнәтмәһе бөйөр коликаһынан ярҙам итә.

Баклажан, әгәр уны ит менән ҡуша ашамаһаң, үт эшкәртеүгә булышлыҡ итә. Геморройҙы дауалай.

Йомортҡа ағы ҡояшта яныуҙан ярҙам итә, тирелә йөй барлыҡҡа килеүҙән һаҡлай.

Инжир геморрой һәм подагра ваҡытында ярҙам итә.

Һарымһаҡ газдарҙы тарата, күремде көсәйтә. Һарымһаҡ майы бөжәктәр тешләгәндә ярҙам итә.

Имбир аш һеңдерергә ярҙам итә һәм енси әүҙемлекте көсәйтә.

Ҡорт балын эҫе һыуға һалып, болғатып, әҙләп кенә эсһәң, диареянан ярҙам итер. Ул аппетитты аса, ашҡаҙан эшмәкәрлеген яҡшырта. Уны ит өсөн консервант, сәс өсөн кондиционер, күҙ өсөн бәлзәм әҙерләгәндә һәм ауыҙ сайҡатыр өсөн ҡулланалар.

Салат-латук йөшелсәләрҙең иң туҡлыҡлыһы. Енси теләкте баҫа, орлоҡто ҡорота. Артыҡ ҡулланһаң, күреү һәләтен түбәнәйтә.

Майоран еҫ һиҙмәгән кешеләргә ярҙам итә.

Итте әҙләп ҡулланыу фарыҙ. Уны 40 көн буйы ашамаһаң - хәлһеҙләнерһең, 40 көн буйы ашаһаң - күңелең ҡатыға әйләнер.

Иң яҡшыһы - һарыҡ ите. Иң яҡшы өлөшө - яурыны.

Ҡауын үт ҡыуығын һәм ашҡаҙанды таҙарта, арҡа мейеһен байыта һәм көрәү һәләтен көсәйтә.

Һөт майҙарҙан, һыуҙан һәм ҡаты һөт киҫәксәләренән тора. Әммә үрсемен ҡарынында кешегә ҡарағанда оҙағыраҡ йөрөткән хайуан һөтөн ҡулланырға ярамай. Иң һәйбәте - һыйыр һөтө, сөнки ул үлән менән генә туҡлана. Һөт мейене туҡландыра, кешегә көс-аҡыл өҫтәй, көрәү һәләтен, хәтерҙе яҡшырта.

Бөтнөк ашҡаҙанды нығыта, сиҡаҡлағанда ярҙам итә, енси әүҙемлекте көсәйтә. Уны һөткә һалһаң да һөт эремәй.

Зәйтүн емеше һәм майы тирене һәм сәстәрҙе тәрбиәләү өсөн иң яҡшы сара. Ҡартайыуҙан һаҡлай. Зәйтүн япрағын сәйнәһәң, ашҡаҙан шештәрен, тире ауырыуҙарын бөтөрөр.

Һуған организмдағы артыҡ һыуҙы сығара, ризыҡҡа тәм бирә. Бешмәгән һуған башты ауырттырыр һәм хәтерең-де насарайтыр.

Петрушканы йоҡлар алдынан ашаһаң, иртәнсәк тының таҙа булыр. Теш ауыртҡанда ярҙам итә һәм унан һаҡлай. Енси теләкте стимуллаштыра.

Персик эсәкте йомшарта, уны ашағанға тиклем ҡулланырға кәрәк.

Фисташка менән йомортҡа һарыһын ҡушып аша - йөрәгең нығыныр. Ҡыҙғылт ҡабығы диареянан һәм ҡоҫоуҙан ярҙам итә.

Гранат йүтәлләүҙән, йөрәк һуғыуҙан ярҙам итә. Йылына өс гранат ашаған кеше йыл буйына офтальмиянан (күҙ шешеүҙән) һаҡланыр.

Айваны ас ҡарынлай ашаһаң, йәнең рәхәтләнер. Уның һөйәген һыуға һалып ҡуйып, эсһән, йүтәлләүҙән, тамаҡ ауыртыуҙан ярҙам итер.

Ирәүән бауыр тығылғанда һәм хроник биҙгәктән ярҙам итә.

Шафран ҡан өсөн файҙалы, йәнгә көс бирә. Быуын һыҙлауын баҫа, әммә йәш ир-егеттәрҙә көслө енси теләк тыуҙыра.

Шпинат эсте йомшарта.

Кейәү үләне ауыр аҙыҡты үҙләштерергә, эсәклек газдарынан арынырға ярҙам итә. Таҫма селде юҡ итә.

Грек сәтләүеге ауыр үҙләштерелә, әммә йөҙөм менән ҡуша ашағанда ҡышын һалҡын тейгәндә дауаға әйләнә. Ағыуланыу әҙемтәләренән дауалай.

(Дауамы бар).

ҺҮҘ АРАҺЫНДА

УРАҘА ТОТАҺЫҢМЫ?

Ураҙала нисек дөрөҫ туҡланырға икәнен белмәү ошо изге ғәмәлдең бәҫен ебәрергә лә мөмкин. Шуға ла бер нисә кәңәш тәҡдим итәбеҙ.

Ауыҙ асыу (ифтар) ваҡыты еткәс, ашарҙан алда 0,5-1 литр бүлмә температураһындағы газландырылмаған минераль һыу эсергә һәм 3-5 бөртөк хөрмә йәки башҡа төрлө киптерелгән емеш (йөҙөм, күрәгә, ҡара емеш) ашарға.

Төп ризыҡланыуҙа тиҙ эшкәртелеүсе аҙыҡтарға - еләкемеш (банан менән авокадонан башҡа), йәшел тәмләткес үләндәр, үҫемлек майы һалмайынса ғына салат, йәшелсәнән еңелсә аш, һөт ризыҡтары тәҡдим ителә. 40-60 минуттан һуң һыу йә үлән сәйе эсегеҙ. Ит, он ризыҡтары, майлы, ҡырҡыу аҙыҡтар ашамағыҙ, сәй, кофе, газлы эсемлектәр эсмәгеҙ.

Иртәнге сәхәрҙә иһә, кереһенсә, оҙаҡ эшкәртелеүсе һоло, арпа ярмаһы, ҡарабойҙай, һоро дөгө бутҡаларына, сәтләүек һәм ҡуҙаҡлыларға өҫтөнлөк бирегеҙ. Сөгөлдөр, кишер, кәбеҫтә, таш ҡабаҡты сей килеш тә, бешереп тә ашарға мөмкин. 200-300 мл һыу эсеү етеп торор, юғиһә, ашалған ризыҡ насар эшкәртелер.

Был мәлдә еләк-емеш, балыҡ, ит, шулай уҡ майлы, ҡырҡыу, тоҙло һәм ыҫланған ризыҡтарҙан тыйылыу яҡшы, сөнки улар көндөҙ һыуһатасаҡ икәнен белеп ҡуйығыҙ.

Төнгө мәлдәрҙә йоҡо туймауы ла ихтимал, ләкин ваҡытты дөрөҫ файҙаланғанда, был хәлдә еңеләйтергә була. Шуны иҫтә тотоғоҙ: көндөҙгө сәғәт 13.00-тән 16.00-ға тиклемге арала 40-60 минут йоҡлап алыуға ваҡыт бүлегеҙ. Көндөҙгө йоҡонан ҡыйынлыҡ кисергән хәлдә, һалҡынса душ ҡойоноғоҙ. Бында һәр кемдең үҙен нисек тойоуына бәйле. Эҫенән һәм көслө хис-тойғоға бирелеүҙән һаҡланығыҙ. Һәр ваҡыт йылмайырға, яғымлы булырға тырышығыҙ һәм фәҡәт изге хәбәрҙәр генә һөйләгеҙ.

✓ *Ашҡаҙандың сей яраһы ваҡытында, хатта ашҡаҙандан ҡан аҡҡанда ла меңъяпраҡтың файҙаһы ҙур. Уны шулай уҡ йыуан эсәктәрҙең шешеүе (колит), энтероколит, дизентерия ваҡытында ҡулланалар.*

ӘЙТКӘНДӘЙ...

ҮҘЕҢ ӘҘЕРЛӘП ЭС

Был эсемлектәрҙе супермаркеттарҙа ла, дауаханаларҙа ла тапмаҫһығыҙ, сөнки уларҙы үҙеңә әҙерләргә кәрәк. Хатта пенсия күләме бик бәләкәй булғандар ҙа был эсемлектәрҙе эшләй ала - ысулы бик ябай, әммә файҙалы һәм һөҙөмтәле.

1-се рецепт.

3 литр эремсек һыуы алығыҙ, уға 1 стакан шәкәр, 2 ҡалаҡ ҡаймаҡ ҡушып болғатығыҙ. Марлянан йәки туҡыманан тегелгән тоҡҡа ярты стакан киптерелгән сөйәл үләне (чистотел) һалығыҙ һәм эремсек һыуына тығып, берәй ауыр әйбер менән баҫтырығыҙ. Эремсек һыуын 7-10 көнгә ҡараңғы һалҡын урынға ҡуйығыҙ. Һуңынан сөйәл үләне һалынған тоҡто ныҡ итеп һығып алығыҙ ҙа, эсемлекте һарҡытығыҙ һәм һыуытҡысҡа ултыртығыҙ. Ашар алдынан ярты сәғәт алда яртышар стаканлап эсегеҙ. Был тәбиғи энергетик көс һәм дәрт биреп кенә ҡалмай, иммунитетты яҡшырта, эсәктәрҙең эшмәкәрлеген көйләй, ауырлыҡты нормаға килтерә. Һөҙөмтә өсөн 3 банка эремсек һыуы эсергә, һуңынан ярты йыл ял итергә һәм курсты ҡабатларға кәрәк.

2-се рецепт.

1 стакан таҙартылмаған һолоно таҙартығыҙ (бындай һоло аптекаларҙа һатыла), ағып торған һыу аҫтында иләккә һалып йыуығыҙ. 5 стакан һалҡын һыу ҡойоп, ҡайнатығыҙ. Ҡайнап сығыу менән һолоно һыу ике тапҡыр кәмегәнсе бешерегеҙ. Һарҡытылған массаға шул уҡ күләмдә һөт өҫтәгеҙ. Килеп сыҡҡан шыйыҡсаны тағы ла ҡайнатып алығыҙ. 4 ҡалаҡ бал һалып, ҡайнатыу хәленә еткерегеҙ, әммә ҡайнатмағыҙ. Һыуығас, һыуытҡысҡа ҡуйығыҙ, эсер алдынан йылытып алығыҙ. Һәр иртән ас ҡарынға ярты стакан эсегеҙ. Әгәр көсөргәнешле эш көнө торһа, ашар алдынан көн дауамында ҡулланығыҙ. Бындай энергетик ҡартлыҡ хәлһеҙлегенән дә ярҙам итә, ауырыуҙан һуң тиҙ арала организмды тергеҙә.

3-сө рецепт.

Имбир тамырын таҙартҡас, ит турағыстан йәки ваҡ ҡырғыстан үткәрегеҙ. Лимон һутын һығып, уға шыйыҡ бал ҡушығыҙ (ҡаты балды һыу ваннаһында иретеп алырға мөмкин).

Артабан бөтөн ингредиенттарҙы бергә ҡушып болғатығыҙ һәм уға ҡатнашма эсерлек булғансы ҡайнаған һыу өҫтәгеҙ. Барлыҡ ингредиенттарҙы ирекле рәүештә алығыҙ, был эсемлектең сифатына йоғонто яһамаясаҡ.

Энергетикты иртән ашар алдынан 25-30 грамлап эсегеҙ. Әгәр уның тәме алкоголь эсемлегенә оҡшап китһә, аптырамағыҙ, сөнки унда бер грамм да иҫерткес юҡ. Бары тик имбир уға шундай тәм бирә. Был энергетик ҡан баҫымын нормалләштерә, иммунитетты күтәрә, тонуста тота. Әгәр уны көнөнә 3-4 тапҡыр эскәндә, хатта кисен һәм төнөн дә ҡаһарманлыҡтарға әҙер булырһығыҙ. Тәүлектең ҡараңғы ваҡытында йоҡларға теләһәгеҙ, көндөң икенсе яртыһында был эсемлекте ҡулланмағыҙ.

Был эсемлектәрҙең барыһын да өй шарттарында ла артыҡ сығымдарһыҙ әҙерләргә мөмкин. Әммә уларҙы ҡулланыр алдынан табип менән кәңәшләшергә онотмағыҙ.

ДАУА - АЯҠ АСТЫНДА

МЕҢЪЯПРАҠ

Дарыу үләне булараҡ, меңъяпраҡ борондан файҙаланыла. Боронғо грек батыры Ахилл үҙенең ҡанһыраған һалдаттарын ошо үлән ярҙамында дауалаған. Унының заманға яраҡлаштырып тәржемә ителгән боронғо атамаһынан был үҫемлек менән кем һәм ниндәй сирҙәрҙән дауаланған икәнен аңларға мөмкин: "рыцарҙәр меңъяпрағы", "һалдат яралары үләне", "ҡан үләне", "сихут үләне" һ.б.

Меңъяпраҡ бактерияларға һәм елһенеүгә ҡаршы сифаттарға эйә. Кешенең эске ағзаларына ыңғай йоғонто яһай, эсәктәрҙәге газды бөтөрә. Үт һәм бәүел юлдарындағы ҡыҫылыуҙы (спазма) бөтөрөү тәьҫиренә эйә. Дуплау матдәһе, хамазулен һәм эфир майы булыуы арҡаһында уны яра уңалтыусы, бактерицид һәм аллергияға ҡаршы сара булараҡ ҡулланалар. Үҫемлектең төнәтмәһен ҡан ойоуын күтәреү һәм тромбтар барлыҡҡа килеү хәүефен иҫкәртеү өсөн файҙаланалар. Шулай уҡ ул бешкән ваҡытта ла ярҙам итә.

Меңъяпраҡ - ҡан ағыуын туҡтатыусы һөҙөмтәле сара, уны эске һәм тышҡы ҡан ағыуы ваҡытында ҡулланалар. Шулай уҡ үҫемлек аналыҡ елһенгәндә, ашҡаҙан-эсәк тракты ауырыуҙары ваҡытында ярҙам итә. Унан эшләнгән препараттар матдәләр алмашыныуын яҡшырта. Сәскәләре һәм япраҡтары K, C, витаминдарына, дуплау матдәләренә, эфир майҙарына, фитонцидтарға һәм каротинға бай. Шундай биологик әүҙем матдәләрҙең ҡушылмаһы һөҙөмтәһендә ул ашҡаҙан катары һәм сей яраһы, малярия, үпкә туберкулезы, бөйөрҙә таш булғанда, ҡатын-ҡыҙҙар сирҙәрендә, һалҡын алдырғанда, геморрой, эс китеү, аҙ ҡанлылыҡ, баш ауыртҡанда, нервы сирҙәре, гипертония ваҡытында ҡулланыла.

Үҫемлектең һутын тромбоз хәүефе булғанда ҡулланырға ярамай, тигән фекер йәшәй. Әммә күпселек фитотерапевтар үҫемлекте ҡан менән бәйле барлыҡ хәл-торошта ла файҙаланырға мөмкин, тип иҫәпләй. Ул йомшаҡ тәьҫир итә һәм оҙайлы ваҡыт ҡулланғанда ла тромбтар барлыҡҡа килмәй.

Бынан тыш, меңъяпраҡ нервылар системалары ауырыуҙары ваҡытында - истерия, күңел төшөнкөлөгө, танау ҡанап, баш ауыртҡанда ныҡ ярҙам итә. Шулай уҡ ҡан тамырҙары һәм йөрәк ауырыуҙары ваҡытында ҡулланыла, сөнки уларҙы киңәйтеү мөмкинлегенә эйә. Тағы мөһим үҙенсәлектәренең береһе - веналарҙың варикоз киңәйеүе ваҡытындағы ярҙамы.

Ашҡаҙандың сей яраһы ваҡытында, хатта ашҡаҙандан ҡан аҡҡанда ла меңъяпраҡтың файҙаһы ҙур. Уны шулай уҡ йыуан эсәктәрҙең шешеүе (колит), энтероколит, дизентерия ваҡытында ҡулланалар. Ул бабасырҙарҙы организмдан сығара, энурез, ҡатын-ҡыҙҙарҙың бәүел-енес сирҙәре ваҡытында һөҙөмтәле.

Меңъяпраҡ төнәтмәләре ҡурылдай астмаһынан, һалҡын алдырыуҙан һәм тире ауырыуҙарынан, көслө баш ауыртыуынан арындыра, ҡаҡырыҡты сығарырға ярҙам итә. Тын юлдары катары ваҡытында файҙаланалар, аппетитты һәм аҙыҡ эшкәртеүҙе яҡшыртыусы сара булараҡ, күрем циклы боҙолғанда һәм бала имеҙеүсе ҡатындарҙың һөтөн арттырыу өсөн ҡулланыла. Төнәтмә рецебы: бүлмә температураһындағы 200 мг һыуға ваҡ итеп туралған 15 г үлән һалырға. Һауытты һыулы һауытҡа ултыртып, ҡапҡасын ябырға һәм 15 минут, даими болғап тороп, ҡайнатырға. 15 минуттан һуң уттан алып, 45 минут һыуытырға, һуңынан һарҡытып, баштағы күләмгә еткәнсе һыу өҫтәргә. Төнәтмәне йылытып, көнөнә 3-4 тапҡыр берәр ҡалаҡ эсергә. Дарыуҙы һалҡын урында (+10 градустан да йылы булмаһын) һаҡларға кәрәк.

Үҫемлекте ҡан ағыуын туҡтатыу, төрлө ялҡынһыныуҙар, метеоризм, ашҡаҙандың сей яраһы, гастрит һәм күрем күп килгәндә ҡулланалар, дизентерия ваҡытында аппетитты күтәреүсе һәм аш эшкәртеү процесын яҡшыртыусы булараҡ файҙаланыла. Төнәтмәһе танау, теш ҡаҙнаһы ҡанағанда, туберкулез һәм ҡан төкөргәндә, атеросклерозды дауалағанда ярҙам итә. Шулай уҡ диатез, истерия, бәүел тотмағанда, һимереү күҙәтелгәндә лактацияны яҡшыртыусы сара булараҡ ҡулланыла. Геморрой ваҡытында төнәтмәһенән клизма эшләү яҡшы. Тире ауырыуҙары ваҡытында төнәтмә эшләп, ванна инергә тәҡдим ителә. Үҫемлектең бал ҡушылған һутын организмды дөйөм нығытыусы сара булараҡ файҙаланалар. Шулай уҡ һутын тире туберкулезы, үтә тишекле һәм сей яра ваҡытында ҡулланалар. Шәкәр сире булғанда ябығыу өсөн меңъяпраҡтың төнәтмәһен эсәләр. 1 ҡалаҡ ваҡланған үләнде бер стакан ҡайнар һыу менән бешекләгеҙ. Утҡа ҡуйып, ҡайнатығыҙ һәм ярты сәғәт төнәтегеҙ. Һарҡытып, көнөнә өс тапҡыр 100 мл ашағандан һуң эсегеҙ.

Меңъяпраҡ һутын эшләү өсөн япраҡтарын йыйып, һыуҙа йыуабыҙ, уларҙы иҙеп, бутҡа яһайбыҙ һәм һутын һығып алабыҙ. Уны көнөнә 1 балғалаҡ күләмендә өс тапҡыр эсергә кәрәк. Тире зарарланғанда, пародонтозды дауалағанда сылатҡыс итеп тә файҙаланырға мөмкин.

Меңъяпраҡ төнәтмәһе. Ике ҡалаҡ ҡоро үләнгә (яртылаш сәскә булырға тейеш) бер стакан араҡы һалығыҙ һәм бер аҙнаға йылы урынға ҡуйығыҙ. Һуңынан һарҡытып, ашағанға тиклем 20 минут алда 20 тамсы эсегеҙ. Был төнәтмә стенокардия, импотенция һәм эсәктәрҙә спазмалар булғанда ярҙам итә.

Меңъяпраҡ ваннаһы. 200 грамм ҡоро үләнгә өс литр ҡайнар һыу ҡойорға һәм ярты сәғәт ултыртырға. Әҙер төнәтмәне һарҡытып, йоҡлар алдынан әҙер ваннаға ҡойоп, 15 минут ятырға. Сыҡҡас, йылы итеп кейенергә йәки йылы одеялға уранырға. Бындай ваннаны ике аҙна эшләргә була. Төнәтмәне экзема һәм эренле шештәр булғанда сылатҡыс итеп файҙаланалар.

Спиртлы төнәтмә. Киптерелгән йәки яңы ғына йыйылған меңъяпраҡты 5:1 өлөш миҡдарында 40 процентлы спиртҡа һалып әҙерләнә. Сеймал сифатында япраҡтары, һабаҡтары, сәскәһе файҙаланыла. Был төнәтмәне елһенеүгә ҡаршы һәм ауыртыныуҙы баҫыусы сара итеп ҡулланалар. Шулай уҡ яраларҙы уңалтыу, күгәргән урындарға һөртөү, яраларҙы бәйләү өсөн дә яҡшы. Үпкәнән ҡан киткәндә һәм ашҡаҙан-эсәк тракты ауырыуҙары ваҡытында төнәтмәне көнөнә өс тапҡыр 40-50 тамсы эсергә кәрәк.

Энурездан дауаланғанда меңъяпраҡ сәскәләрен, хуш еҫле миләүшәне, мелиссаны 1:2:2 нисбәтендә алығыҙ. Ике ҡалаҡ ҡатнашмаға 400 мл һыуыҡ һыу ҡойоп, талғын утта 5 минут ҡайнатығыҙ һәм бер сәғәт төнәтеп ултыртығыҙ. 2-4 йәшлек балаларға ашарҙан алда бер ҡалаҡ эсерегеҙ, 6-12 йәшлектәргә ашарҙан ярты сәғәт алда 50-70 мл бирегеҙ.

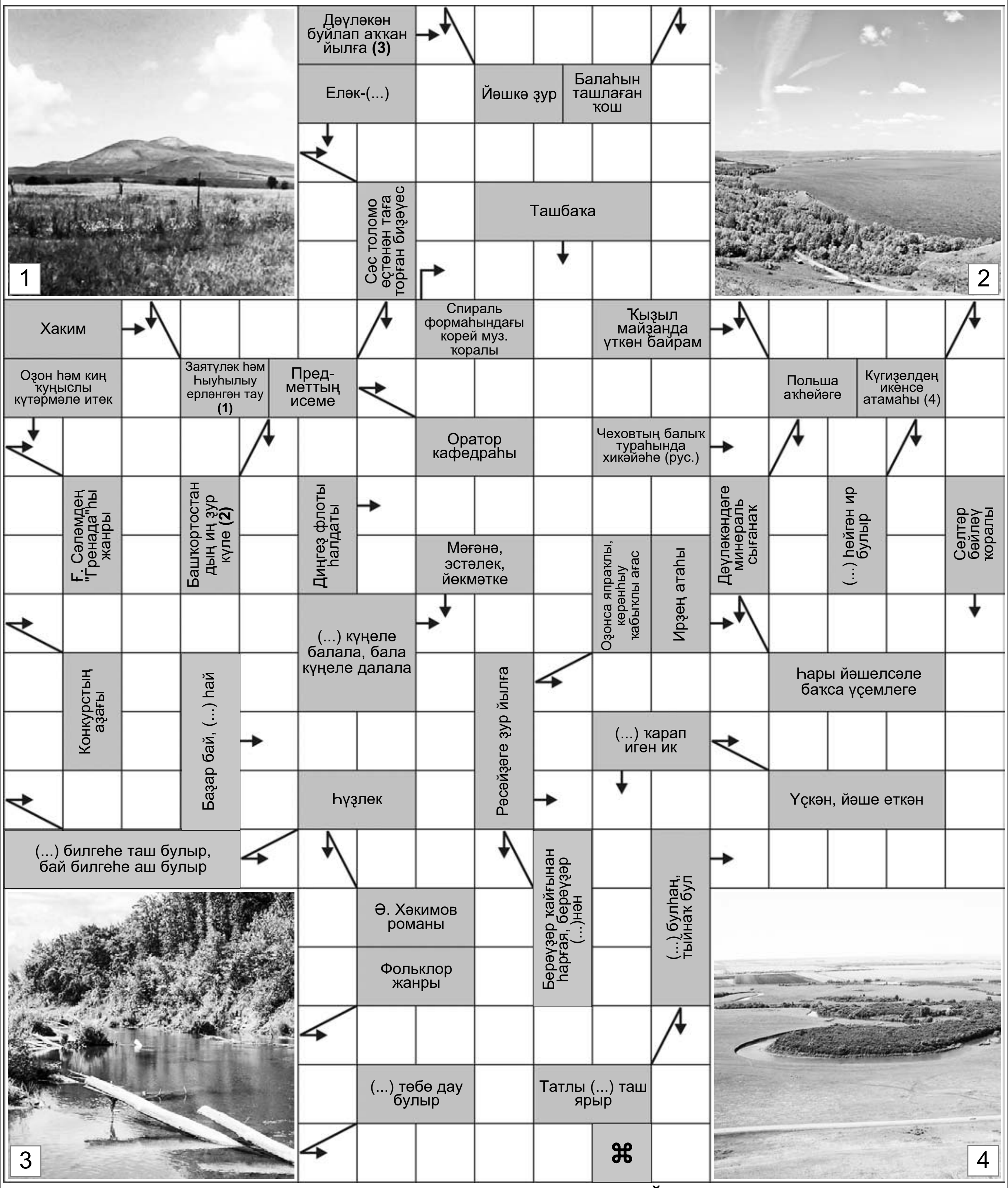
Сәстәрегеҙ һынһа, ағарһа, ҡоро булһа, баш тирегеҙ ҡауаҡланһа - организмға А витамины етмәүҙең күрһәткесе. Меңъяпраҡ тире һәм сәстәр ҡоро булғанда ярҙам итә, уларҙы нығыта. Бының өсөн 10 г ваҡ ҡына итеп туралған кипкән сәскәләргә 250 мл ҡайнар һыу ҡойоп, бер сәғәткә төнәтергә ҡуйығыҙ, ул һыуымаһын өсөн термосҡа һалһағыҙ ҙа була. Һуңынан һарҡытып, ике ҡалаҡ төнәтмәне сәс тамырҙарына, ҡалғанын йыуырҙан бер сәғәт алда сәсегеҙгә һөртөгөҙ. Сәсегеҙҙе шампунь менән йыуығыҙ, сайҡатыу өсөн 1 литр һыуға ике ҡалаҡ төнәтмә иҫәбенән һыу әҙерләгеҙ.

Ҡулланырға ярамай! Йөклө ҡатындарға, тромбоз булғандарға. Шулай уҡ үҫемлектән эшләнгән препараттарҙы оҙайлы ҡулланыу ярамай, сөнки ул тәндә сабыртма сығыуға, баш әйләнеүгә килтереүе мөмкин. Ҡулланыр алдынан дауалаусы табибығыҙ менән кәңәшләшергә онотмағыҙ!

✓ *Һәр мосолман бирергә тейеш фытыр саҙаҡаһының суммаһы бөтәһе өсөн дә бер тигеҙ түгел, кешенең килеменә бәйле. Ул хәлле кешеләргә - 250 һум, урта хәлле диндарҙар өсөн 150 һум тәшкил итәсәк, башҡалар өсөн - 50 һум.*

БАШ ЭШЛӘТМӘК

ДӘҮЛӘКӘН РАЙОНЫ



Йәмилә ШӘРӘФЕТДИНОВА төҙөнө.

19-сы һандағы сканворд яуаптары. Горизонталь буйынса: Ҡылыс. Уҡлығая. Аҡкүл. Сыбыҡ. Ҡәғбә. Албаҫты. Көйәлән. Лепкә. Ләғнәт. Дебет. Уяу. Емтек. Сеул. Тояҡ. Көрөҫ. Луар. Ләлә. Торна. Нәҫел. Ташаҫты. Йыраҡта.

Вертикаль буйынса: Киндерле. Сәйетбаба. Ләстит. Уҡсы. Олатай. Ҡанлы. Ҡолға. Упҡын. Алпама. Красноусол. Әкиәт. Сая. Ыша. Ҡыл. Елкән. Еҙем. Кеше. Әсә. Кеҫәл.

ҮӘТ БИТ ӘЙ!

ЙӘЙ ЙЫЛЫ БУЛЫР

Синоптиктар йәйгеһен Рәсәйҙең Европа өлөшөндә һауа температураһының нормаға яҡын һәм унан юғарыраҡ булыуын көтә.

Аномаль ямғырҙар яуыу ихтималлығы аҙ. Ошо хаҡта Рәсәй Гидрометеорология үҙәге башлығы Роман Вильфандҡа һылтанып, "РИА Новости" агентлығы хәбәр итә. "Йәйге айҙарҙа Рәсәйҙең Европа биләмәһендә һауа температураһы нормаға яҡын һәм унан юғарыраҡ буласаҡ тип фаразлана, яуым-төшөмдөң артыҡ күп булыуы көтөлмәй. Бөтә иҫәптәр буйынса, яуым-төшөм былтырғыға ҡарағанда әҙерәк булырға тейеш", - тине баш синоптик. Башҡортостан Гидрометеорология үҙәгенең бүлек етәксеһе Гөлназ Заһитова ла алдағы йәйгә һауа торошо буйынса фараздар менән уртаҡлашты: "Рәсәй Гидрометеорология үҙәгенең оҙаҡ ваҡытҡа бирелгән фараздары буйынса, республика биләмәһендә йәйҙең йылы, яуым-төшөмдөң нормаға ярашлы, июль айының йылы һәм ҡоро булыуы көтөлә", - тине ул.

СӘНҒӘТ КӨНДӘЛЕГЕ

М. Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры

5 июнь "Серле көршәк" (З. Биишева), хикәйәт. Башлана 11.00 0+

6 июнь "Диңгеҙ. Утрау. Хазина" (Д. Сәлимйәнов), пираттар мажараһы. Башлана 11.00 0+

7-8 июнь "Диңгеҙ. Утрау. Хазина" (Д. Сәлимйәнов), пираттар мажараһы. Башлана 10.30 0+

М. Кәрим исемендәге Милли йәштәр театры

7 июнь "Нух кәмәһе" (У. Хуб), ғаилә өсөн тамаша. Башлана 11.00 0+

8 июнь "Тылсымлы тирмән" (М. Кәрим), әкиәт. Башлана 10.30, 12.00 0+

Башҡорт дәүләт ҡурсаҡ театры

3 июнь "Вот так репка!" (И. Токмакова). Башлана 12.00, 14.00 0+

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1438 һижри йыл.

Июнь (Рамаҙан)	Сәхәрҙең ахырғы ваҡыты	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Ауыҙ асыу, аҡшам	Йәстү намаҙы
5 (10) дүшәмбе	2:45	3:15	4:45	13:30	20:14	21:44	23:14
6 (11) шишәмбе	2:44	3:14	4:44	13:30	20:15	21:45	23:15
7 (12) шаршамбы	2:44	3:14	4:44	13:30	20:16	21:46	23:16
8 (13) кесе йома	2:43	3:13	4:43	13:30	20:17	21:47	23:17
9 (14) йома	2:43	3:13	4:43	13:30	20:18	20:48	23:18
10 (15) шәмбе	2:42	3:12	4:42	13:30	20:19	21:49	23:19
11 (16) йәкшәмбе	2:42	3:12	4:42	13:30	20:20	21:50	23:20

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

ИҒТИБАР!

ФИТЫР САҘАҠАҺЫ, ЗӘҠӘТ...

Башҡортостанда 2017 йылда Рамаҙан айында мосолмандар өсөн хәйер-саҙаҡаның күләме билдәле булды. Тейешле документҡа Башҡортостан мосолмандары Диниә назараты ҡул ҡуйҙы.

Һәр мосолман бирергә тейеш фытыр саҙаҡаһының суммаһы бөтәһе өсөн дә бер тигеҙ түгел, кешенең килеменә бәйле. Ул хәлле кешеләргә - 250 һум, урта хәлле диндарҙар өсөн 150 һум тәшкил итәсәк, башҡалар өсөн фытыр саҙаҡаһы 50 һум күләмендә билдәләнгән.

Ураҙа тотмай үткәреп ебәрелгән һәр көн өсөн мосолмандың өҫтәмә түләүе 150 һум тәшкил итә. Был сумма төбәктә төп аҙыҡ-түлеккә хаҡтарҙы иҫәпкә алып билдәләнгән. Ошо аҡса көнөнә бер өлкән кешене туйҙырыу өсөн етергә тейеш. Әгәр диндар ай дауамында ураҙа тота алмаһа, ул 4350 һум түләргә бурыслы. Хәлле мосолмандар зәҡәт тә бирә. Ул нисәбтән сығып түләнә, уның күләме быйыл 185 мең һум. Был ирекле аҡсанан килгән 2,5 процент түләү. Бындай капиталдан зәҡәт күләме 5625 һум тәшкил итәсәк, тип хәбәр итә Башҡортостан мосолмандары Диниә назаратының матбуғат хеҙмәте.

Быйыл Рамаҙан айының тәүге көнө 27 майға тура килде. Ураҙа байрамы - 25 июнь.

Аллаһы Тәғәлә ир-егетте барлыҡҡа килтергән дә, һуңынан, мин ҙурыраҡҡа һәләтле, тиеп, ҡатын-ҡыҙҙы яралтҡан.

(Адела Сент-Джон).

СӘНҒӘТ. МӘҘӘНИӘТ. ӘҘӘБИӘТ.

ЕҢЕҮҘӘР АРТЫНАН ЕҢЕҮ

Башҡорт кинематографистарының яңы эше Сыуашстанда X Чебоксар халыҡ-ара кинофестивалендә төбәк һәм этник кино конкурсында ҡатнашты. Айнур Асҡаровтың "Өфөнән һөйөү менән" фильмында төп ролде - Уралды башҡарған Асҡар Нагаев "Иң яҡшы актер эше өсөн" "Анне" призына лайыҡ булды.

Фестивалгә фильм төшөрөүсе ҙур ижади төркөм - режиссер һәм продюсер Айнур Асҡаров, ҡуйыусы оператор Тимур Ғәниев, төп ролдәрҙе башҡарыусылар Асҡар Нагаев һәм Полина Смыковская барҙы.

Йәш режиссер Фәрзәнә Утарбаеваның "Ҡырағай" фильмы ла "Иң яҡшы сценарий өсөн" "Анне" призын алды.

X Чебоксар халыҡ-ара кинофестивале барышында 100-ҙән ашыу кино күрһәтелде һәм ижади осрашыуҙар үтте, Башҡортостан, Татарстан, Сыуашстан, Удмуртия, Яҡутстан, Хакасия, Байкал арьяғы крайы һәм Франция милли киностудияларының вәкилдәре ҡатнашлығында түңәрәк өҫтәл ойошторолдо. Ике конкурс программаһында Чебоксарҙа ҙур экранға сыҡмаған 27 кино эше тәҡдим ителде.

ТӘРЖЕМӘСЕ - КӘРӘКЛЕ ҺӨНӘР

Былтыр М. Горький исемендәге Әҙәбиәт институты Мостай Кәрим исемендәге фонд менән берлектә тәржемәселәр араһында Башҡортостандың халыҡ шағиры Мостай Кәримдең 100 йыллығына арналған ижади конкурс иғлан иткәйне. Өфөлә уның еңеүселәрен билдәләнеләр.

Конкурс ике этапта уҙҙы. Ижади бәйге йомғаҡтары буйынса 11 йәш кеше финалға сыҡты, улар Әҙәбиәт институтына уҡырға инеү хоҡуғына эйә булды. Буласаҡ студенттарҙы республика Хөкүмәте Премьер-министры урынбаҫары Салауат Сәғитов, Мостай Кәрим исемендәге фонд директоры Әлфиә Кәримова, уны ойоштороусы Тимербулат Кәримов, Әҙәбиәт институты ректоры Алексей Варламов, Башҡортостан Республикаһы Милли китапханаһы директоры Айгөл Моратова ҡотланы.

Һуңғы тапҡыр белгестәр төркөмө сирек быуат элек әҙерләнгән. Мостай Кәрим исемендәге фонд башланғысы менән ойошторолған конкурс төбәк етәкселеге кимәлендә лә хуплау тапты, уға Башҡортостан Хөкүмәте Премьер-министры урынбаҫары Салауат Сәғитов ҙур ярҙам күрһәтте. "Профессиональ тәржемә эшендә башҡорт яҙыусыларының ижади рухын тоя белеү, башҡорт телен таратыу һәм пропагандалау мөһим", - тине вице-премьер, киләсәктә башҡорт яҙыусыларының, хәҙерге заман шағирҙарының, шулай уҡ классиктарҙың әҫәрҙәре профессиональ кимәлдә тәржемә ителеренә ышанысын белдереп.

Конкурстың беренсе турында еңеүселәр, ә улар бөтәһе алты кеше, Максим Горький исемендәге Әҙәбиәт институты ректоры, профессор Алексей Варламовтың ҡулынан грамоталар алды. Финалға сыҡҡан 11 еңеүсене Мостай Кәрим исемендәге фондты ойоштороусы Тимербулат Кәримов дипломдар менән бүләкләне.

ВИКТОРИНА

ӘҘӘБИӘТ ҺӘМ ӘҘИПТӘР

Был юлы журналист һәм яҙыусы Рәсүл Сәғитовтың тормошо һәм ижады буйынса һорауҙар тәҡдим итәбеҙ.

1. "Юлдаш" радиоһында тик журналист һәм яҙыусы Рәсүл Сәғитовҡа ғына бәйле һүҙҙе атағыҙ:
а) "Һау-сәләмәт булығыҙ!";
б) "Имен-һау булығыҙ!";
в) "Имен-аман торайыҡ!";
г) "Иҫәнлек-һаулыҡ һеҙгә!".

2. Рәсүл Сәғитов тарафынан "Юлдаш" радиоһында эшләнгән үҙенсәлекле проекттың жанры?
а) ҡыҫҡа инсценировка;
б) кескәй радиоспектакль;
в) бәләкәй радиоспектакль;
г) ҡыҫҡа тамаша.

3. Рәсүл Сәғитов белеме буйынса:
а) юрист;
б) филолог;
в) филолог һәм юрист;
г) тарихсы.

4. Рәсүл Сәғитов ҡайһы әҙәби жанрҙы башлап ебәрҙе һәм ошо йүнәлештә ихлас эшләй:
а) хикмәтле хикәйә;
б) хикмәтле хикәйәт;
в) ҡыҫҡа хикәйә;
г) уймаҡ хикәйә.

Ҡәҙерле дуҫтар! Кем дә кем беҙгә 246-03-24 номеры буйынса шылтыратып, ошо һорауҙарға дөрөҫ яуап әйтә, шул уҡыусыбыҙға Рәсүл Сәғитов үҙенең автографы ҡуйылған "Словом красен человек" тип аталған өр-яңы китабын бүләк итмәксе. Үткән уйын йомғаҡтары буйынса, Зөһрә Фәйзуллинаның автографы ҡуйылған "Үҫеп етербеҙ әле!" китабын Әбйәлил районы Үтәгән ауылынан Нуридә Мөхәмәтйәнова отто! Йәгеҙ, кем алыҡ?

Рубриканы Иҙел РӘХИМОВ алып бара.

ЯҘЫУСЫЛАРЫБЫҘ - МӘСКӘҮҘӘ

Мәскәүҙә ойошторолған II "ЛиФФт-2017" Бөтә Рәсәй әҙәби фестивалдәр фестивалендә башҡорт яҙыусылары ла ҡатнашты. Делегация составына шағирә Лариса Абдуллина, Башҡортостан Яҙыусылар союзы рәйесе Зәки Әлибаев, сатирик Марсель Сәлимов, шағирә һәм йәмәғәт эшмәкәре Гүзәл Ситдиҡова, яҙыусы Айгиз Баймөхәмәтов, шағирә һәм журналист Зәлифә Кашапова һәм башҡа әҙәбиәтселәр инде.

Быйыл сара рус шағирәһе, прозаик, тәржемәсе Марина Цветаеваның тыуыуына 125 йыл тулыуға бағышланды. Фестивалдең эше Рәсәйҙең фестиваль хәрәкәтен берләштереүгә, илдең барлыҡ төбәктәрендәге яҙыусыларҙың ижади һәм дуҫлыҡ бәйләнештәрен нығытыуға булышлыҡ итеүгә, йәмәғәтселектең киң даирәләрен мәҙәни тормошта ҡатнашыуға йәлеп итеүгә, китап уҡыуҙы һәм әҙәби ижадты пропагандалауға, әҙәбиәттең һәм хәҙерге яҙыусының йәмғиәттәге абруйын күтәреүгә йүнәлтелгән. Фестиваль барышында Евразия халыҡтары ассамблеяһының беренсе съезы, "ЛиФФт" Бөтә Рәсәй әҙәби журналының төбәк мөхәррирҙәре съезы, оҫталыҡ дәрестәре, презентациялар, фестиваль флагтары параде уҙҙы. Марина Цветаеваның музейында "Шағирә Марина Цветаеваға арналған шиғыр" номинацияһында "ЛиФФт" фестивале конкурсы еңеүселәре бүләкләнде. Гүзәл Ситдиҡова "ЛиФФт-2017" Бөтә Рәсәй әҙәби фестивалдәре фестивале конкурсында еңеүселәрҙең береһе булды. Ул Марина Цветаеваның "Принц һәм аҡҡоштар" һәм "Иҫке Мәскәүҙең өйҙәре" шиғырҙарын башҡорт теленә тәржемә иткәне өсөн беренсе урын алды. Бөрө ҡалаһының "Победа" гәзите хәбәрсеһе Александр Хватков та беренсе урынға һәм көмөш миҙалға лайыҡ булды.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

АУЫРЫУҒА СЫҘАМАҺАҢ...

һаулыҡтың ҡәҙерен бел

Баҙар ҡиммәт булһа, һатыусынан оят ҡаса, баҙар арзан булһа, алыусынан оят ҡаса.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Аллаһы Тәғәлә ир-егетте барлыҡҡа килтергән дә, һуңынан, мин ҙурыраҡҡа һәләтле, тиеп, ҡатын-ҡыҙҙы яралтҡан.

(Адела Сент-Джон).

Баҫалҡы булыу ауыр. Бигерәк тә минең кеүек бөйөк кешеләргә.

(Мөхәммәт Али).

Аллаһы Тәғәләнең һеҙгә йылмайыуын теләһәгеҙ, уға үҙегеҙҙең пландарығыҙ тураһында һөйләгеҙ.

(Вуди Аллен).

Ҡатын-ҡыҙҙар үҙҙәре ҡалдырмаған яралар өсөн генә беҙҙе йәлләй.

(Жан Ануй).

Тамаша залы бер нисә кеше көлгәс кенә көлә башлай. Хикмәт тап шул бер нисә кешене көлдөрөүҙә тора ла инде.

(Марсель Ашар).

Был ресторан гел тулы булғанға унда бер кем дә йөрөмәй.

(Йоги Берра).

Шулай итеп, тағы бер аҡыл: "Бер кеше вафат булған. Донъялыҡта бик күп яманлыҡтар ҡылған был әҙәм тамуҡ ҡапҡаһы янына эләккән. Унда уны бер фәрештә ҡаршы алған һәм:

- Ожмахҡа эләгеү өсөн һиңә үҙ ғүмереңдә ҡылған бер генә изгелегеңде әйтеү ҙә етә. Иҫеңә төшөрөп ҡара әле, - тигән.

Кеше бер ваҡыт урмандан китеп барғанда ҡаршыһына үрмәксе осрауын, уны тапамаҫ өсөн иплән кенә урап үтеүен иҫенә төшөргән. Фәрештәнең йөҙө яҡтырып киткән, шунда уҡ күктән ожмахҡа алып китер үрмәксе ауы төшкән. Әҙәм дә шатланып, ау буйлап юғарыға менә башлаһа, тамуҡ ҡапҡаһы алдында торған башҡа гонаһлылар ҙа эркелешеп килеп, уның артынса уҡ ау буйлап менә башлаған. Быны күргән әҙәм, ау йыртылып китер, тип бик ҡурҡҡан һәм башҡаларҙы ҡыуа, типкеләй, төрткөләргә тотонған. Ау, ысынлап та, ауырлыҡҡа сыҙамай, йыртылып киткән һәм баяғы әҙәм башҡалар менән бергә тамуҡҡа осҡан.

- Ҡалай ҡыҙғаныс, - тигән фәрештә, - үҙең тураһында ғына уйлауың, үҙеңде генә ҡайғыртыуың ғүмереңдәге берҙән-бер изгелегеңде лә яманлыҡҡа әүерелдерҙе..."

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

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

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

Телефондар:

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

Ҡул ҡуйыу ваҡыты - 2 июнь 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 - 5007
Заказ - 1116/06