✓ *Ҡурҡып йүгергәндә күргән дошман һине тағы ла нығыраҡ эҙәрлеклләйәсәк. Шуның һымаҡ, сир алдында ҡурҡып ҡалһаң, ул һине тағы ла нығараҡ ыҙалаясаҡ. Ҡаршылыҡ булһа, йомшарасаҡ. Сиргә ҡаршылыҡ күрһәтергә кәрәк.*

(М. Монтень).

ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Киске Өфө

31 ИЮЛЬ - 6 АВГУСТ (МАЙАЙ - УРАҒАЙ) 2010 ЙЫЛ

www.kiskeufa.ru | 2002 йылдан башлап сыға | Һатыуҙа хаҡы ирекле | №31 (397)

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Ял итә белмәгәндәрҙе...

ял итергә өйрәтмәксеәләр

3

Тыйыуҙар, ҡурҡытыуҙарҙың...

бала тормошонда кәртә булып ҡалҡыуы ла бар

6

Мөғжизәле яланда,

йәки Башҡорт теленең мәғәнәүи асҡыстары тураһында

8-9

Иртәнге ашты үҙең аша,

киске ашты... дошманыңа бир

12

14 **ТВ-программа**

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Өйөңә килгән ҡунаҡ "ашаған табағына төкөрһә", ни ҡылырға?

Риф МИФТАХОВ, яҙыусы: Был һорау республикаға эш эҙләп ситтән килеүселәргә ҡағыла, тип уйлайым мин. Бер яҡтан, әлбиттә, уларҙың беҙгә килеүенең файҙалы яғы ла бар: кейем-һалым, көнкүреш ҡулланыу тауарҙары, емеш-еләк менән сауҙа итәләр - быныһы ярай. Тик бына ҡайһы берәүҙәре бында фәҡәт ҡунаҡ ролендә булыуын онота, урындағы халыҡтың мәнфәғәтенә зыян итеп, әрһеҙләшә, мутлаша, үҙҙәрен иркен тота башлай. Әгәр ҡунаҡ бына ошолай үҙ урынын белмәһә, унын ҡайҙан килеүен иҫенә төшөрөргә, һөйләгән һәр һүҙен, ҡылығын контролдә тотоуҙы талап итергә, үҙ урынын күрһәтеп торорға кәрәктер ул, тип уйлайым. Ҡунаҡ булһаң, тыйнаҡ бул, тигән бит боронғолар ҙа.

Аскар СӘЙЕТҒӘЛИЕВ, Баймаҡ районы: Өфөгә барып сығырға тура килһә, ундағы сит-ят халыҡтың күплегенә, тәрбиәһеҙ, әрһеҙ ҡыланыуына йөн әрнеп ҡайтып төшөлә ине. Хәҙер бындай күңелһеҙ күренештәр шаһиты булыу өсөн Өфөгә барыуың да кәрәкмәй: үҙебеҙҙең Баймаҡ, Әбйәлил яҡтары ла тулды "әрһеҙ" ҡунаҡтар менән. Ярай ҙа һуң улар урындағы халыҡ мәнфәғәтен, динен, йолаларын ихтирам итеп, яҡшы мөнәсәбәт булдырып йәшәһә. Юҡ бит! Үҙ һүҙен һүҙ итеү, һәр нәмәнән шәхси файҙа, табыш алыу хаҡына улар теләһә нindәй аҙымға барырға әҙер. Шуға күрә минең бер тәҡдимем бар: ситтән килгән халыҡтың үҙ-үҙен тотошо, тәртибе нисек булырға тейеш, улар ниндәй эштәр менән шөғөлләнә, ғөмүмән, уларҙың урындағы власть органдары һәм халыҡ менән мөнәсәбәттәрен көйләүсе норматив акттар ҡабул ителһен ине. Бында бер ниндәй ҙә яңылыҡ юҡ, ул хәҙер донъя кимәлендә ҡулланылыш ала. Мәҫәлән, Францияла һәм башҡа ҡайһы бер илдәрҙә мосолман ҡатын-ҡыҙҙарына пәрәнжә бөркәнергә, яулыҡ ябынырға рөхсәт ителмәй, тип яҙҙылар. Бының өсөн урындағы халыҡты ғәйепләп булмайҙыр, тим. Тыуған илен ташлап, сит ергә йәшәргә килгәндәр икән, улар ошондағы тәртипте һанларға, ошо ил законадарына буйһонорға тейеш.

Айнур БАТЫРОВ: Мигранттар мәсьәләһе ҙур ҡалалар өсөн стихия афәте менән бер, тип әйтер инем, сөнки граждандарҙың теге йәки был мегаполиста йәшәргә теләген тыйып булмай. Унын ҡарауы, мигранттар ағымын сикләү, улар өсөн тәртип ҡағиҙәләрен көйләүсе норматив акттар сығарырға мөмкин. Мәҫәлән, Мәскәү властары яҡын арала баш ҡалаға даими йәшәргә килеүселәр өсөн ҡағиҙәләр йыйынтығы эшләргә ниәтләй. Әлегә проекттағы кодекс буйынса, Мәскәүгә ситтән килеп йәшәүселәр йорт алдында ҡорбан салырға, балконда шашлыҡ өтәҫләргә, урамда үҙенең милли кейемендә йөрөргә тейеш түгел һәм фәҡәт русса һөйләшергә бурыслы. "Мәскәүлеләр кодексы" мотлаҡ рәсми документ булмаһа ла, ситтән килеүселәргә күҙәтелергә тейешле ҡағиҙәләр булараҡ тәҡдим ителә. Башҡортостанға, баш ҡалабыҙ Өфөгә килеүселәр өсөн дә шундайыраҡ тәртип ҡағиҙәләре яҙып, уны тейешле органдарҙа теркәтеп һәм раҫлатып алғанда, шәп булыр ине.

Сәкинә САЛАУАТОВА, Өфө ҡалаһы: Үҙен-үҙе ихтирам иткән кеше бер ваҡытта ла үҙ өйөндә бындай мөғәмәләгә түҙеп тормаясаҡ. Уйлап ҡараһаң, дәүләт - ул үҙе бер ғаилә. Ғаилә тантанаһына ҡунаҡ саҡырып, ҡунағың үҙе ашаған табаҡҡа төкөрә икән, уны елкәһенән тотоп ҡына аулаҡ бүлмәгә алып сығып, нотоҡ уҡып алырға, йә матур ғына итеп оҙатып ҡуйырға кәрәк. Ә инде, ҡуй, өйҙәге сүпте тышҡа сығармайыҡ, кеше ишетмәһен, тиһәк, был хәл артабан да дауам итәсәк. Кеше күңелен күрәм, тип, үҙеңде түбәнһетергә ирек ҡуйырға ярамай.

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА яҙып алды.

БАШҠОРТ ДОНЪЯҺЫ

Юлай КӘРИМОВ фотоһы.

Ир-егеттән азаматлыҡ китһә,
Азатлығы бөтә, халҡы бөтә.
Халҡы бөткән ирҙәр ир-егет, тип,
Аталырға тулы хаҡы бөтә.

Был - хәҡиҡәт,
Әммә ошо ҡараш
Мәжбүр итә кире уйлатырға,
Уралтауҙы тағы буйлатырға,
Тарих шаңдауҙарын ҡуҙғатырға.

Әхмәр ҮТӘБАЙ.

("Байыҡ" конкурсы тураһындағы материалды 16-сы биттә уҡығыҙ).

✓ ***Чубайс төп башына ултыртты. Хәҙер ул льгота бик ныҡ юндалып, айына 5 тәүлеккә генә етерлек миҡдарға ҡалдырылды. Ауыл халҡы түҙемле. Утындың машинаһын 3-5 мең һумға һатып алып, өйөн йылыта.***

ИҒТИБАР!

МӨХТӘРӘМ МИЛЛӘТТӘШЕБЕҘ!

Бына тағы һине лә, баҫмабыҙҙы ла, ошо баҫманы ижад итеүселәрҙе лә һынау мәле етте. Гәзитебеҙҙе уҡыусы милләттәш туған телдәге баҫманы ниндәй дәрәжәлә һанлай һәм баһалай? Уның үҙ милләтенә, туған теленә ҡарата аң, рух, ихтирамы ниндәй кимәлдә? Баҫмабыҙҙағы һүҙ ҡеүәһе, фекер үткерлеге уның күңелен арбай, сәмен һәм ғәмен уята алырлыҡмы?

Бына шулай, **2011 йылдың беренсе ярты йыллығына гәзитебеҙгә яҙылыу башланыуын иғлан итеп,** уҡыусыбыҙ һәм үҙебеҙ алдына ошо һорауҙарҙы ҡуябыҙ. Һәр ваҡыттағыса, уҡыусыны ылыҡтырыр вәғәҙәләребеҙ ҙә бар: күп һорауҙарығыҙға яуап бирер, ниндәйҙер ауырлыҡтарға юлыҡҡанда уларҙы еңер сара, борсолоуҙар мәлендә - йән тынyслығы, күңел төшөнкөлөгө булғанда - рухландырыр, сәмләндерер һүҙ әйтер матур йөкмәткеле баҫма аласаҡһығыҙ ҡулдарығыҙға.

Бынан тыш, әлбиттә, оптимистар өсөн **бүләктәр ҙә** булмай ҡалмаясаҡ. Оптимистар өсөн, тибеҙ, сөнки гәзитебеҙгә яҙылыу тураһындағы квитанцияларҙың "Мин барыбер бүләкһеҙ ҡалмайым!" тигән кешеләрҙән генә килеүен яҡшы беләбеҙ. "Киске Өфө"нө уҡыусыларҙың барыһының да оптимист булыуын теләйбеҙ, уларҙың ошондай сифаттарын уятыуҙы маҡсат итеп ҡуябыҙ.

Әйткәндәй, кемде 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.

"Киске Өфө" - бүләгем" акцияһы ла дауам итә. Уға ҡушылып, ауылдарҙағы туғандарығыҙға, ата-әсәйҙәргә, мәсеттәргә, таныштарығыҙға гәзитебеҙҙе яҙҙырып шатландырығыҙ.

Шулай итеп, август аҙағына тиклем 2010 йылғы хаҡтар менән 2011 йылдың тәүге ярты йыллығына яҙыла алаһығыҙ. Ашығығыҙ! Индекстарыбыҙ:
50665 (хаҡы - 318 һум 24 тин),
50673 (хаҡы - 354 һум 24 тин).

ӘЙТКӘНДӘЙ...
2010 йылдың икенсе ярты йыллығына гәзиткә яҙылырға оноткандарға еткерегеҙ: 15 авгусҡа саҡлы яҙылһалар, гәзитебеҙҙе сентябрҙән алдыра башлаясаҡтар. Был мөмкинлекте ҡулдан ысҡындырһалар, йыл аҙағына тиклем "Киске Өфө"һөҙ йәшәйәсәктәр. Хаҡтар: 50665 индекслы "Киске Өфө" дүрт айға 212 һум 16 тин, 50673 индекслыһы (предприятие һәм ойошмалар өсөн) - 236 һум 16 тин.

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

МӨХӘРРИРИӘТ.

БЕҘҘЕ ЯРАТҠАН ДУҪТАР

ХАЛЫҠ ФЕКЕРЕ...

матбуғат фекере булырға тейеш

Тормошомда матди үҙаллылыҡҡа өлгәшкәндән һәм әрме хеҙмәтенән, шунан ситтә уҡыуҙан тыуған еремә ҡайтҡандан алып республика баҫмаларын алмай ҡалған йылым юҡ. Быға тиклем алдырған республика баҫмаларында ла үҙем һаҡлап килгән хәтер-ҡомартҡыларымдың бер өлөшө, уй-теләктәрем, тәҡдимдәрем менән уртаҡлаша килдем. Тик шуныһы ҡыҙғаныс: ҡайһы бер баҫмаларҙа байтаҡ фекерҙәрем, бигерәк тә ергә, үҙаллылыҡҡа, тарихҡа ҡағылышлылары ҡыҫҡартыла, нәҙегәйә, ҡыҫҡаһы, заман сәйәсәтенә ҡулайлаштырылып, йә ҡысыған урындарҙы тырнамай үтеп китеп яҙыла, йә бөтөнләйгә донъя күрмәй ҡала ине.

"Киске Өфө" гәзитен алдыра башлауыма өсөнсө йыл. Был гәзит ҡулыма килеп эләгеп, уның менән танышҡас, мин уның үҙ йөҙө, асылы минең рухыма ауаздаш булыуына инандым. Хәҙер ул минең дуҫым, күңелем көҙгөһө. Уға мәҡәләләр яҙып баҫтырам. "Киске Өфө"гә яҙышҡанда мәҡәләмдең төп фекере һаҡланып, ҙур үҙгәрештәр кисермәй донъя күреүенә ышанам. "Киске Өфө" күҙгә тура ҡарап, үҙ фекерен әйтеүҙән ҡурҡмай. Иншалла. Артабан да был алым уға ҡулай булһын. Икенсенән, гәзиттең үҙ фекере уҡыусыларының ҡарашы менән ауаздаш. Тимәк, мәҡәлә яҙыусыларҙың фекерҙәре һәм ҡарашы гәзит журналистарына ҡиммәт. Шул оҡшай. Республикала ундай үҙ аллы фекерле баҫманы мин белмәйем. Матбуғат үҙ фекерле булырға тейеш. Ул кеҫә китабы түгел, уның биттәре киң итеп асып, халыҡҡа күрһәтеп уҡырлыҡ булыуы мотлаҡ. Халыҡ фекере матбуғат фекере булырға тейеш.

"Киске Өфө"нөң артабан да сәйәсәткә ҡулайлашмай, үҙ фекерле булып ҡалыуын теләр инем. Ошо тәңгәлдә ижади коллективҡа ҡайһы бер теләктәрем бар. Гәзиттә донъя күргән мәҡәләләр ысынбарлыҡтан йыраҡлашмаһын, ваҡиғалар шапыртып күрһәтелмәһен. Хәҙер журналистар ауылдарҙағы ауырлыҡтарҙы, эшһеҙлекте, шунан тыуған күңел төшөнкөлөгө мәсьәләләрен урап үтергә тырыша, яҙһа ла, теге йәки был фермерҙы маҡтау менән генә сикләнә. Ә бит ул фермерҙың "ҡолдары" бар. Уларға ул күпме эш хаҡы түләй, ауырыған көндәре өсөн түләйме, эш кейеме бирәме, эшләү шарттары тыуҙырамы, әллә яллаған эшселәре ҡар, ямғырҙа трактор аҫтында ятып, ремонт эштәре башҡарамы? Шәп капиталистарҙың, спекулянт-эшҡыуарҙарҙың, алға киткән фермерҙарҙың тәмле киҫәге ниндәй социаль шарттарҙа барлыҡҡа килеүен дә яҡтыртырға кәрәк бит.

Мәҫәлән, бөгөн хосусилаштырылып, урлап, өләшеп алып бөткән байлыҡтар минең осор һәм минән өлкән ике-өс быуын кешеләре тарафынан тыуҙырылды. Ә байлыҡты булдырыусыларға, халыҡтың үҙенә нәмә тейҙе? Мәҫәлән, һуғыш, хеҙмәт ветерандарына, ғәриптәргә өйҙәрендә газ, һыу, башҡа уңайлыҡтары булмағандарға йылытыу өсөн 825 квт. электр энергияһы льготалы ине. Чубайс төп башына ултыртты. Хәҙер ул льгота бик ныҡ юндалып, айына 5 тәүлеккә генә етерлек миҡдарға ҡалдырылды. Ауыл халҡы түҙемле. Өндәшмәй әле. Утындың машинаһын 3-5 мең һумға һатып алып, өйөн йылыта. Икенсе мәсьәлә. Совет дәүләте ауыл кешеһе үҫтергән икмәкте ашап, ҡалалар төҙөп, ҡала халҡына бушлай фатирҙар таратты. Хәҙер ул өйҙәр хосусилаштырылып, миллионлаған һумдар ҡала кешеләренә бүләк итте. Ҡара тирен ағыҙып, үҙе өй һалып кергән ауыл кешеһенә дәүләт нәмә бирҙе? Дәүләт үҙ крәҫтиәнен яҡларға уйламаны ла. Бындай мәсьәләләр бихисаптан да күберәк. "Киске Өфө"лә башҡа мәсьәләләр менән йәнәш социаль һәм ауыл иҡтисады мәсьәләләре лә яҡтыртылһа ине киләсәктә, тим. Заман ваҡиғалары менән, халыҡ менән бергә атлау мотлаҡ. Ул саҡта һеҙ тағы ла уҡымлыраҡ булырһығыҙ.

Спартак ИЛЬЯСОВ,
Учалы районы.

Миәкә районының башҡорт теле уҡытыусылары.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓БР Президенты Рөстәм Хәмитов "Башҡортостан Республикаһының муниципаль берәмектәрендә Башҡортостан Республикаһы Президентының йәмәғәт ҡабул итеү бүлмәләре тураһында"ғы Указға ҡул ҡуйҙы. Указға ярашлы, БР Президентының ҡабул итеү бүлмәләре Күмертау, Нефтекама, Октябрьский, Сибай, Учалы ҡалаларында һәм Дыуан районында асыласаҡ.

✓БР Президенты Рөстәм Хәмитов Республика йортонда Хөкүмәт ағзалары ҡатнашлығында оператив кәңәшмә үткәрҙе. Республика башлығы, ҡоролоҡтан ҙур предприятиелар менән бер рәттән, шәхси хужалыҡтар ҙа зыян күрҙе, шунлыҡтан был сектор дәүләт ярҙамына мохтаж, тип белдерҙе. Ауыл хужалығы һәм Финанс министрлыҡтарына был проблеманы өйрәнеп, аҙна эсендә уны хәл итеү юлдарын табырға ҡушты. Президент республиканың ҙур ҡалаларында балалар баҡсалары етмәүгә лә иғтибар бүлде һәм "Балалар баҡсаһы" тигән республика программаһы проектын эшләргә тәҡдим итте.

✓Мәскәүҙә РФ Президенты Дмитрий Медведев Башҡортостандың беренсе Президенты Мортаза Рәхимовҡа 1 дәрәжә "Ватан алдындағы хеҙмәттәре өсөн" ордены тапшырҙы.

✓Әҙәбиәт, сәнғәт һәм архитектура өлкәһендә Салауат Юлаев исемендәге дәүләт премияһы буйынса Башҡортостан Президенты ҡарамағындағы комиссия, 2010 йылға тәҡдим ителгән эштәрҙе ҡарағандан һуң, түбәндәге дәғүәселәрҙе конкурсҡа үткәрергә ҡарар итте: Рифҡәт Арыҫланов -рәссам, Гәүһәр Батталова - тележурналист, Урал Ғатауллин - телеоператор, Ринат Камалов - яҙыусы, Рәмил Ҡилмәмәтов - фотохудожник, Григорий Круглов - рәссам, Рөстәм Сабитов - композитор. Премияға тәҡдим ителгән эштәр 15 сентябргә тиклем матбуғат биттәрендә, телевидение һәм радио аша баһаланасаҡ.

✓Башгидромет синоптиктары аномаль эҫелек менән бәйле ғәҙәттән тыш хәл тураһында белдерҙе. 29 июлдән 1 авгусҡа тиклем республикала 35-40 градус эҫе булыуы көтөлә. Был эҫелектән иң тәүҙә балалар һәм ҡарттар, бигерәк тә йөрәк-ҡан тамырҙары ауырыуҙары менән яфаланыусылар зыян күрә. Шуға врачтар һаҡ булырға, ҡояш аҫтында баш кейемһеҙ йөрөмәҫкә, бигерәк тә спиртлы эсемлектәр менән мауыҡмаҫҡа кәңәш итә.

ИШЕТТЕГЕҘМЕ ӘЛЕ?

Киләһе йылдан рәсәйлеләргә отпуск халыҡ-ара стандарттар буйынса бирелә башлаясаҡ. Яңы стандарттар буйынса ялға китеүгә граждандар киләһе йылдың августарынан иҫәп тота ала. Уға ярашлы, эш биреүселәрҙән үҙ хеҙмәткәрҙәрен мәжбүри ялға ебәреүҙе талап итәсәктәр. Ләкин Рәсәй шарттарында был яңы нормалар хәлде фәҡәт ҡатмарлаштырасаҡ ҡына, ахырыһы.

ЯЛ ИТӘ БЕЛМӘГӘНДӘРҘЕ...

ял итергә өйрәтмәкселәр

Рәсәй Халыҡ-ара хеҙмәт ойошмаһы конвенцияһына ҡушылды. Документ хеҙмәтсәндәрҙең йыл һайын бирелә торған түләүле ялына бәйле мәсьәләләрҙе көйләйәсәк. Конвенцияға ярашлы, һәр хеҙмәткәргә йылына өс аҙнанан да кәм булмаған отпуск тейеш. Шунын ике аҙнаһын ул бүлгеләмәйенсә, шул йылда уҡ файҙаланырға тейеш. Ҡалған отпуск көндәрен кисектереп торорға ла була. Ләкин йыл тамамланғандан һуң 18 ай буйына хеҙмәткәр ҡалған көндәрҙе файҙаланып бөтөргә бурыслы. Шулай булмаған хәлдә, эш биреүсе тарафынан хеҙмәткәр мәжбүри рәүештә ялға ебәрелә ала. Конвенцияның Хеҙмәт кодексы нормаларынан айырмаһы шунда. Отпуск мәсьәләләрен әлегә Хеҙмәт кодексы көйләй һәм рәсәйлеләргә файҙаланмаған отпуск көндәрен туплап барыуға мөмкинлек бирә. Халыҡ-ара стандарттар гәмәлгә индерелеү менән граждандар бындай мөмкинлекте юғалтасаҡ. Ошоноң менән бәйле, эксперттар бигүк күңелленән булмаған фаразлауҙар белдерә: ҡайһы бер урындарҙа хеҙмәт нормаларына мөнәсәбәт булмаған Рәсәй шарттарында конвенция положениеларының күпселек граждандар мәнфәғәтенә ҡаршы килеүе ихтимал һәм уларҙың бөтөнләй ялһыҙ тороп ҡалыу хәүефе бар.

Профсоюздар вәкиле Е.Поляков фекеренсә, әлеге 132-се конвенция хеҙмәтсәндәр мәнфәғәтен күҙәтеүгә йүнәлтелгән булһа ла, әйтеүебеҙсә, Рәсәй шарттарында ул кире һөҙөмтә бирәсәк, сөнки хеҙмәткәр карьера йә булмаһа аҡса хаҡына ялһыҙ эшләргә күнеккән. Отпуск көндәре өсөн эшләгәндәрегә ҡарағанда күберәк түләнә бит. Эш биреүсе лә дәйими хеҙмәткәр эшенән ҡәнәғәт. "Труд" гәзите, мәғәлән, файҙаланылмаған отпуск көндәре 70, хатта 100-ҙән ашып киткән кешеләрҙе миҫалға килтерә. Әлеге ваҡытта был көндәр хеҙмәткәр иҫәбенә тупланып бара. Ул запас ялын үҙе теләгән ваҡытта файҙаланырға йәки уның урынына компенсация алырға мөмкин. Ә конвенцияға ярашлы иһә был көндәр юҡҡа сығасаҡ.

Эш биреүсе хеҙмәткәрҙәрен үҙе ялға ебәрергә тейеш булһа ла, ике яҡтың да өндәшмәй генә ризалашыуы буйынса хәл һаман да элеккесә ҡаласаҡ, ахырыһы. Профсоюз вәкиле һүҙҙәре менән әйткәндә, ялһыҙ эшләү ғүмер оҙайлығын ҡыҫҡартыусы факторҙарҙың береһе. Өҫтәүенә, пенсияға сығыу йәшен дә арттырһалар, хаҡлы ялға тиклем барып етеү - үҙе бер ҡаһарманлыҡҡа тиң буласаҡ, ти эксперттар.

Әле нисек:

Хеҙмәт кодексы буйынса һәр бер хеҙмәткәргә 28 календарь көн түләүле отпуск тейеш. Уны бер нисә өлөшкә бүлеп ял итергә лә була. Шунын бер өлөшө 14 календарь көндән дә кәм булмаҫҡа тейеш. Ҡалған файҙаланмаған көндәр тупланып бара һәм уны теләгән ваҡытта алырға мөмкин. Эштән киткән осраҡта файҙаланылмаған отпуск урынына аҡсалата компенсация түләнә.

Киләсәктә шулай буласаҡ:

Конвенцияға ярашлы, бер йыл эшләү осорона отпуск өс аҙнанан да кәм булмаясаҡ. Уны шулай уҡ өлөштәргә бүлеп ял итергә була. Хеҙмәткәр йыл һайын ике аҙна рәттән ял итергә тейеш. Ҡалған көндәрҙе, ошо отпуск иҫәпләнгән йыл ахырынан һуң 18 ай дауамында файҙаланырға кәрәк. Эштән киткән осраҡта файҙаланылмаған отпуск көндәре өсөн шулай уҡ компенсация түләнә.

Башҡа илдәрҙә нисек?

Оҙайлығы буйынса французлдарҙың отпускыһына тиңләшеүсе башҡа миҫал юҡ - улар йылына 35 көн ял итә. Бразилиялылар һәм финдар - 30 көн. Аҙаҡ кәмей бара: поляктар - 26, гректар - уларҙан кәмерәк, унан австриялылар, данияилылар, шведтар һ.б. Ә бына Испания менән Португалияла отпуск 22 көн генә. Бөтә Рәсәй ял итергә бара торған Египетта 21 көн отпуск бирелә. Ҡалған Европа илдәре халҡы ни бары 20 көн ялға иҫәп тота ала. Австралия, Яңы Зеландия һәм Япониәла ла шул уҡ хәл. Индия һәм Тайваньдә 15-әр көн ял бирелһә, Ҡытай менән Канадала бер йыл эшләгән кеше ни бары 10 көн генә ял итә! АҠШта уртаса отпуск оҙайлығы 14 көнгә етһә (ул стажға ла бәйле, әлбиттә), Америка компанияларының 10 проценттан ашыуында, ғөмүмән, түләүле ял бирелмәй.

Сәриә ҒАРИПОВА әҙерләне.

ИШАРА

ЙӨРӘГЕМӘ...

таш булып ултырҙы

Был көндәрҙә Ғабдулла Туҡайҙың "Шүрәле" әкиәтенең тәүге өлөшөн ҡабатлай-ҡабатлай йөрөйөм. Иҫегеҙҙәлер:

"Нәк Ҡаҙан артында барҙыр бер ауыл - Ҡырлай тиҙәр,

Йырлағанда, көй өсөн, "тауыҡтары йырлай", тиҙәр.

Гәрсә унда тыумаһам да мин бер аҙ торған инем:

Ерҙе әҙ-мәҙ тырмалап сәскән инем, урған инем..."

Мәшһүр шағирҙың был әҫәрен мәктәптә уҡығанда өйрәнгәйнек. Уҡытыусы ятҡа һөйләргә тимәһә лә, был матур юлдар үҙҙәре хәтергә һеңеп ҡалған йыр кеүек. Ә иң һоҡландырған юлдарын әле иҫкә төшөрмәй булмай:

"Унда бик һалҡын йә бик эҫе түгел, урта һауа;

Ел дә ваҡытында иҫеп, ямғыр ҙа ваҡытында яуа..."

"Эх, ней тиһәң дә, әкиәт - әкиәт инде, ысын тормошта ла шулай булһа ине," - тип хыялланырға ғына ҡала. Быйылғы йәйҙең бик эҫе, ямғырһыҙ килеүе лә матур һүҙҙәрҙе ҡабатларға мәжбүр итә. Шәмбе көндө ике айҙан артыҡ көткән ямғыр гөрһөлдәп килеп яуған булды. Ҡойоп яуған был ямғырҙы тәҙрәм аша ҡарап шатланһам да, ниңәлер, йөрәгемә таш ятҡандай булды. Һуңлап яуған ямғырҙы күреп, бөтәндәр ниндәй хистәр кисерҙе икән, тинем. Ә мин шәхестәрҙе был донъянан китеп барғас ҡына күтәреп маҡтауҙарына оҡшаттым. Бөтә баҫыуҙарҙағы игендәр көйөп янғас ҡына һуңлап яуған ямғыр урыҫтарҙың бер әйтемен иҫкә төшөрҙө: "В России любят покойников". Шәхестәр янып бөткәс, көйөп бөткәс кенә ярһып маҡтау ямғырын яуҙырабыҙ. Һуңлап яуған ямғыр минең йөрәгемә таш булып яуҙы.

ӘЙТКӘНДӘЙ...

Өфөлә III Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы үткән көндәрҙә Зәйнәп Биишева, Рәми Ғарипов, Шәйехзада Бабич шиғырҙары экранға яҙылып, уларҙы актер Әхтәм Әбүшахмановтың оҫта итеп уҡыуы матур табыш тип ҡабул ителде. Ошолай һәр саҡ ағылып торһон ине гүзәл шиғырҙар. Берәүҙең: "Салауат Юлаев ни өсөн ҙур гәскәр йыя, туплай һәм етәкләй, яуҙарға әйҙәй алған?" - тигән һорауына ғалим: "Сөнки ул шағир булған!" - тип яуап бирә. Ә Ҡаһым түрә фарман биргән саҡта уң ҡулында булған ҡурайы. Ҡурай моңо, шиғри һүҙҙәр генә йыя, туплай, әйҙәй ала башҡортто. Күңелемдә бушлыҡ барлыҡҡа килһә, уйҙарым тарҡалһа, һәр саҡ шиғырҙар уҡып, ҡурай моңон тыңлап рухланам мин...

Фәүзиә ЯХИНА.

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓Өфөлә мәктәп йәрминкәләре эшләй башланы. Киров урамының 15-се йортонда урынлашҡан сауҙа йортонда өлкән синыф уҡыусылары өсөн күлдәкте 1500 һумға, сарафанды 800 һумға, жакетты 500 һумға һатып алырға мөмкин. Бәләкәй синыф уҡыусылары өсөн сарафандар 800 һум, жакеттар 500 һум, малайҙар күлдәге 300-400 һум тора.

✓Льготалы автокредитлау буйынса дәүләт программаһының машиналар исемлегенә Рәсәйҙә етештерелеүсе Peugeot 308 автомобиле индерелгән. Шулай итеп, хәҙер был программа буйынса 52 машина - Peugeot, Chevrolet, Fiat, Ford, Kia, Lada, Renault, Skoda, UAZ, ГАЗ, Hyundai, ТагАЗ автомобилдәре һатып алырға мөмкин. Тәүҙә был кредит 350 мең һум тирәһе торған Ватан маркалы автомобилдәр өсөн генә тәғәйенләнгәйне һәм тәүгә индергән иғәнә машина хаҡының 30 проценты күләмендә ине. Хәҙер 600 мең һум торған машинаны ла ошо программа буйынса һатып алып була, тәүге иғәнә - 15 процент.

✓2-4 сентябрҙә "Өфө-арена" майҙанында БР Президенты кубогына шайбалы хоккей буйынса халыҡ-ара турнир үтәсәк. Унда "Салауат Юлаев", "Трактор" (Силәбе), "Югра" (Ханты-Манси), "Энергия" (Карловы Вары, Чехия) командалары ҡатнашасаҡ.

✓Сибайҙа Урал аръяғы райондарында ҡоролоҡ эҙемтәләрен бөтөрөү буйынса оператив штабтың сираттағы ултырышы булып үтте. Унын эшендә оператив төркөм ағзалары, муниципаль районлар хакимиәттәре башлыҡтары һәм белгестәре ҡатнашты.

✓Сипайлово биҫтәһе Ярбуйы урамының 15/1 и 17/1 йорттары ихаталарында яңы балалар майҙансығы барлыҡҡа килде.Уны "Сипайловский" торлаҡ-хужалыҡ идаралығы үҙ фонды аҡсаһына төҙөткән.

✓15 августа тиклем Өфөлә автомобилдәрҙәге үтә ныҡ ҡараңғылатылған тәҙрәләрҙе асыҡлау буйынса "Таҙа быяла" тигән рейд бара. Асыҡланыуынса, бындай ҡағиҙә боҙоуҙар бик йыш осрай, сөнки әлеге закон буйынса бының өсөн штраф хаҡы үтә түбән. Әммә оҙаҡламай хәл үҙгәрәсәк, Административ кодексҡа үҙгәрештәр индереү һөҙөмтәһендә үтә ныҡ ҡараңғылатылған тәҙрәләр өсөн штраф 500-ҙән 1 мең һумға тиклем күтәреләсәк, йә 15 тәүлеккә тиклем ҡулға алыу яҙаһы аткарыласаҡ.

✓ *Уҡыусылар башҡорт телендә лә иркен һөйләшә, инглиз, француз һәм ғәрәп телдәрен дә өйрәнә. Гимназияның төп маҡсаттарының береһе - балаларҙа милли үҙаң формалаштырыу.*

ЕТЕ РАЙОН

Дим. "Көмөш шишмә" биҫтәһендә заманса яңы балалар баҡсаһы төҙөлә. Бөгөн баш ҡалала мәктәпкәсә учреждениеларға сират ҙур булғанда, райондың йәш атаәсәләре өсөн был - үҙенсәлекле бүләк. Әле бында 12 мәктәпкәсә балалар учреждениеһы эшләй, әммә улар теләүселәрҙең барыһын да ҡабул итә алмай. Яңы балалар баҡсаһының дөйөм майҙаны 5 мең квадрат метрҙы тәшкил итеп, 200 урынға иҫәпләнгән. Ул заман талаптарынан сығып төҙөлә һәм балаларҙың гармониялы үҫеше, уларҙың һаулығын һаҡлау һәм профилактикалау өсөн барлыҡ шарттар тыуҙырыласаҡ.

Калинин. Райондың һаулыҡ һағында тороусылары халыҡты ҡыҙылса һәм гепатитҡа ҡаршы бушлай прививка яһатырға саҡыра. Теләүселәр теркәлеү урыны буйынса 35-се поликлиникала, 12-се дауаханала, 13-сө ҡала клиник дауаханаһында, 4-се балалар поликлиникаһында үҙ һаулығын хәстәрләй аласаҡ. Был сара хәүефле инфекцияларҙан һаҡлаясаҡ һәм ауырыу ихтималлығын кәметәсәк. В гепатитынан вакцинациялау өс прививканан тора: икенсеһе беренсеһен яһатҡандан һуң бер ай үткәс, өсөнсөһө - биш айҙан һуң эшләнә. Ошо комплекс кешене ғүмере ахырынаса В гепатитынан һаҡлаясаҡ.

Киров. Ошо аҙнала Республика апитерапия үҙәге территорияһында райондың ат клубтары араһында Беренсе ат спорты фестивале үтәсәк. Сарала ҡала, район, ауыл ат клубтарының ат спорты буйынса разряды булған йәки һыбай йөрөй белгән спортсылар ҡатнаша. Бер һыбайлының ике ат менән ярышыуы ла мөмкин. Ярыш дүрт йәш категорияһында барасаҡ һәм иртәнге сәғәт ун беренсе яртыла башланасаҡ.

Ленин. Ә. Исҡужин исемендәге 9-сы балалар музыка мәктәбенән Никита Аксенов менән Алексей Погодиндың баянсылар дуэты Рәсәй һәм халыҡ-ара турҙа еңеү яулап, Францияла халыҡ-ара фестивалдә ҡатнашты. Рәсәйҙән, Канаданан, Ҡытайҙан, Франциянан, Белоруссиянан килгән уҡыусыларҙың сығыштары бик сағыу була. Шуға ла ойоштороусылар урындар бирмәй, ә барлыҡ ҡатнашыусыларҙы ла лауреат дипломдары һәм еңеүсе кубоктары менән бүләкләй. Йәш музыканттар Башҡортостанды лайыҡлы күрһәтә ала. Уларҙың репертуарына классик әҫәрҙәр ҙә, халыҡ көйҙәре лә, виртуозлыҡты асып биреүсе әҫәрҙәр ҙә инә.

Октябрь. Нуғай ауылында 2007 - 2011 йылдарға ҡалала балалар-үҫмерҙәр спортын үҫтереү буйынса ҡала маҡсатлы программаһына ярашлы, тренажер-гимнастика комплексы булған универсаль майҙансыҡ файҙаланыуға тапшырылды. Әлегә был спорт ҡоролмаһы рәсми асылмаһа ла, үҫмерҙәргә һәм бәләкәй балаларға ундағы спорт инвентарен һынап ҡарау мөмкинлеге бирелгән дә инде. Бында шулай уҡ йәштәрҙең теләген иҫәпкә алып, волейбол, футбол, баскетбол ярыштары ла уҙғарыла. Спорт һөйөүселәр бик ҡәнәғәт.

Орджоникидзе. Быйылғы эҫе һәм ҡоро һауа торошо йәшелләндереү эштәренә ҡамасауламаһа ла, район территорияһын төҙөкләндереү һәм йәшелләндереү буйынса иң яҡшы предприятиены асыҡлау конкурсында ҡатнашырға теләүселәр бихисап. Улар газондарҙы төҙөкләндереүгә, клумбалар, сәскә түтәлдәре эшләүгә, йорт урамдарындағы хужалыҡ, балалар, уйын, спорт майҙансыҡтарын төҙөкләндереүгә дәррәү тотондо.Конкурс ике этаптан тора, ә инде еңеүселәр 14 августа, Нефтехимиктарҙың мәҙәниәт һәм ял паркында үтәсәк "Сәскәләр көнө"ндә тантаналы шарттарҙа билдәләнәсәк.

Совет. Әй урамының 50-се йорто ихатаһында спорт-уйын комплексы урынлаштырылған. Ул балалар баҡсаларына йөрөүселәр һәм башланғыс синыфтар уҡыусылары өсөн тәғәйенләнгән. Хәҙер ошо территорияла дүрт күп ҡатлы йортта йәшәүселәр саф һауала балалары менән рәхәтләнеп ял итә, уларҙы уйната ала. Районда был беренсе комплекс түгел, 2003 йылдан алып иҫәпләгәндә уларҙың һаны 83-кә етә.

БЕЛЕМ УСАҒЫ

144-се башҡорт гимназияһы яңыраҡ "Юнесконың ассоциациялы мәктәбе" тигән юғары исемгә лайыҡ булды һәм республиканың Юнеско проекттары сиктәрендә эшләүсе абруйлы уҡыу йорттары исемлегенә инде. Гимназия БР-ҙың Юнеско эштәре буйынса комитеты менән 2000 йылдан бирле хеҙмәттәшлек итә һәм был бәйләнештең уҡыу йорто үҫешенә ыңғай йоғонто яһауын айырыуса билдәләргә кәрәк. Әлеге мәлдә "Күп милләтле мәктәптә күп төрлө мәҙәни белем" тәжрибә-эксперименталь майҙансыҡ базаһында эш алып барыла.

ШӘХЕСТӘР...

шулай тәрбиәләнә

Донъя һәм шул иҫәптән Башҡортостан мәҙәниәте, биосфера экологияһы, сифатлы белем һәм ныҡлы үҫеш - бына ниндәй йүнәлештәр өҫтөндә эшләй прогимназия уҡыусылары һәм уҡытыусылары. Ошо темаларға арналған синыф сәғәттәре ойошторола, айына бер тапҡыр балалар үҙҙәре стена гәзите сығара. Был уҡыу йортонда балалар баҡсаһы тәрбиәләнеүселәре һәм башланғыс синыф уҡыусылары ғына белем алыу сәбәпле, бындай ҙур кимәлдәге проектты тормошҡа ашырыу өсөн уларға ата-әсәләрҙең, уҡытыусыларҙың даими ярҙамы талап ителә. Уҡытыусылар һәр баланың һәләтен асыҡлау өсөн диагностикалар үткәрә, уларға яңы шарттарға яраҡлашырға булышлыҡ итә. Ата-әсәләр ҙә Юнеско белеменең маҡсаты һәм бурыстарын, төрлө мәҙәниәттәр киҫелешендәге тәрбиәнең мөһимлеген һәм үҙенсәлектәрен яҡшы төшөнә.

Гимназияла йыл һайын дуҫлыҡ фестивалдәре уҙғарыла, уның төрлө этаптарында айырым проблематикаға арналған саралар ҙа ойошторола. Мәҫәлән, "Рәсәй - Тыуған илем" этабы сиктәрендә "Синыфтың ғаилә портреты", "Синыфта дуҫлыҡ", "Халыҡтар дуҫлығы", "Кешеләр һуғыштар һәм наркотиктарҙан баш тартһын өсөн нимә эшләргә", "Донъяның билдәле кешеләре тураһында мин нимә беләм" темаларына ойошторолған әңгәмәләр балаларҙа оло ҡыҙыҡһыныу уята.

Үҙ ҡаҙанында ғына ҡайнамай гимназия тәрбиәләнеүселәре, Юнесконың мәктәп проекттары турнирҙарында ҡатнашып, еңеүсе исеменә лә лайыҡ була. Үҙенең ғилми эше менән Францияға барып ҡайтҡан Карина Байышева тиҫтерҙәренең барыһына ла өлгө булып тора. Әлеге көндә уҡыусылар төрлө темаларға проекттар әҙерләүҙе дауам итә.

Гимназияның тарихи-этнографик музейын тикшеренеү материалдары менән тулыландырыуҙа ла уҡыусылар әүҙем ҡатнаша. Музейҙа тематик экскурсиялар, Башҡортостан мәҙәниәте һәм башҡорт әҙәбиәте дәрестәре йыш үтеп тора. Бынан тыш, балалар буш ваҡыттарын файҙалы үткәрһен һәм сәләмәтлектәрен нығытһын өсөн бында барыһы ла эшләнә. Гимназияла бассейн, спорт һәм күнегеү залы бар. Бейеү, фольклор, вокал, ҡурай, ҡумыҙ, оҫта ҡулдар, оригами, йәш журналист, сит телдәр, йөҙөү, бокс кеүек секциялар һәм ижади түңәрәктәр балаға үҙен асырға, эске мөмкинлектәрен күрһәтергә мөмкинлек бирә. Балаларҙың рухи мәҙәниәте билдәле яҙыусылар, артистар, журналистар менән аралашыу һөҙөмтәһендә тағы ла байый. Улар театрҙарға, кинотеатрҙарға ла йыш йөрөй.

Тағы шуны ла билдәләп китергә кәрәк: гимназияла тәрбиәүи эштә этнопедагогика һәм этноэтика ҡулланылһа, ижади процеста этнофольклорға йышыраҡ мөрәжәғәт итәләр. "Һабантуй", "Ҡарға бутҡаһы", "Ҡаҙ өмәһе" кеүек милли байрамдар үткәреү матур бер йолаға әүерелгән һәм уларҙа балалар ихлас ҡатнаша.

- Дәрестәрҙән тыш үткәрелгән өҫтәмә был сараларҙа балалар башҡорт донъяһы, халыҡ йолалары менән танышып ҡына ҡалмай, улар туған телендә аралаша, - ти гимназия директоры Райхана Юлай ҡыҙы Дәүләтшина.

Ысынлап та, уҡыусылар башҡорт телендә лә иркен һөйләшә, инглиз, француз һәм ғәрәп телдәрен дә өйрәнә. Гимназияның төп маҡсаттарының береһе - балаларҙа милли үҙаң формалаштырыу, шуға ла белем биреү һәм тәрбиә эше башҡорт халҡының мәҙәниәте, тарихы, әҙәбиәте менән бергә үреп алып барыла.

Шулай итеп, 144-се Башҡорт гимназияһында халҡының тарихы, йолалары менән ҡыҙыҡһынған, туған телен һәм милли әҙәбиәтен өйрәнеү менән бер рәттән, донъя халыҡтары мәҙәниәте менән дә танышырға теләк белдергән шәхестәр тәрбиәләнә.

Яна ТӘХӘҮЕТДИНОВА.

БАШ ҠАЛА ХӘБӘРҘӘРЕ

✓Өфө ҡала округы хакимиәте башлығы эргәһендәге оператив кәңәшмәлә баш ҡала сәнәғәт предприятиеларының быйылғы ярты йыллыҡтағы эшенә йомғаҡ яһалды. Билдәләнеүенсә, сәнәғәт етештереүе индексы йыл башынан 108,3 процентҡа үҫкән. Улар тарафынан 193 миллиард һумлыҡ тауар етештерелгән һәм хеҙмәт күрһәтелгән, был былтырғы ошо осор менән сағыштырғанда 45 процентҡа тиерлек күберәк.

✓Алты ай эсендә баш ҡала округы хакимиәте адресына граждандарҙан 11889 хат-мөрәжәғәт алынған. Уларҙың барыһы ла ҡаралған һәм 74 проценты хәл итеү өсөн төрлө органдарға ебәрелгән, 22 процентына төрлө аңлатмалар бирелгән, 1,4 проценты ыңғай хәл ителгән, 0,3 процентына кире яуап ебәрелгән.

✓Июль аҙаҡтарында Өфөлә эсәк инфекцияһы ауырыулы 16 кеше теркәлде. Уларҙың хәле уртаса ауырлыҡта. "Роспотребнадзор"ҙың БР идаралығы белгестәре әйтеүенсә, был кешеләрҙең барыһы ла "О'КЕЙ" гипермаркетынан һатып алынған кремлы пончик, салаттар, тауыҡ ите кеүек ризыҡтар ҡулланған. Тикшереүҙәр гипермаркеттың кондитер цехында санитар-эпидемиологик талаптарҙың күҙәтелмәүен асыҡлаған. Ғөмүмән, "Роспотребнадзор"ҙың БР идаралығы белгестәре һуңғы арала ғына сауҙа нөктәләрендә һатылған һөт һәм ит аҙыҡтарының ҡайһы берҙәрен ҡулланыуға яраҡһыҙ, тип билдәләгән. Ә бына Өфө районында етештерелгән "Байкал" эсемлеге бөтөнләй ГОСТ талаптарына тура килмәй икән.

✓"Фирма сере" эшлекле журналы хеҙмәткәрҙәре Рәсәйҙең гармониялы үҫешкән иң шәп ҡалаларын билдәләгән. Улар ҡала халҡының һатып алыу мөмкинлеген, 10 мең кешегә нисә табип тура килеүен,енәйәтселек, халыҡты эш менән тәьмин итеү һәм балаларҙы баҡсаға урынлаштырыу кимәлен сағыштырған. Һөҙөмтәлә баш ҡала 164 ҡала араһында гармониялы үҫеш буйынса алтынсы урынды биләгән.

✓Республикала 14088 кеше талпан ҡаҙалып, дауалау-профилактик учреждениеларға эләкккән. Уларҙың 26 проценты - балалар. Ҡаҙалған талпандарҙың 5750-һе лабораторияла тикшерелгән, уларҙың 98-енең инфекциялы булыуы асыҡланған. 3453 кешегә иммуноглобулин индерелгән. Әле 13 кешенең талпан энцефалиты менән ауырығаны билдәле.

✓ Бер яҡҡа ғына хәрәкәт итергә мөмкин булған юлдан ҡаршы яҡҡа хәрәкәт итеү 5 мең һум күләмдә штраф һалыу йәки 4 айҙан 6 айға тиклем транспорт сараһы менән идара итеүҙән мәхрүм итеүгә алып килә.

ҮӘТ БИТ ӘЙ!

АВТОМОБИЛСЕГӘ ЗАКОН ҠАТЫ-ЫЙЫ...

Һине камеранан күҙәтәләр

РФ Дәүләт Думаһы юл ҡағиҙәләрен боҙған, шул иҫәптән был боҙоуҙар камераға теркәлгән осраҡтағы ҡайһы бер штраф күләмдәрен үҙгәртеү хаҡында закон проекты ҡабул итте.

● Закон проектында юл ҡағиҙәһе боҙолған саҡта транспорт сараһы менән башҡа кеше идара иткән осраҡта автомобиль хужаһын яуаплылыҡтан азат итеү мөмкинлеге лә асыҡлана.

● Дәүләт номерҙары уҡылмаған, стандарт булмаған йәки дәүләт стандарты ҡағиҙәләрен боҙоп ҡуйылған дәүләт номерҙары өсөн штраф күләме арттырыла һәм 500 һум тәшкил итәсәк (ғәмәлдәге редакцияла - 100 һум).

● Тәҙрәләре яҡтылыҡ үткәреү буйынса техник регламентҡа ярашлы булмаған автомобиль менән идара иткән өсөн 500 һум күләмендә штраф һалынасаҡ.

● Кире боролоу йәки һулаҡайға боролоу ҡаршы юлға сығыу менән башҡарылған саҡта автомобиль менән идара итеүгә 4 айҙан 6 айға тиклем хоҡуҡтан мәхрүм итеү, ә был хәл автоматик рәүештә теркәлһә, 5 мең һум штраф ҡаралған (ғәмәлдәге редакцияла -1 мең һумдан 1,5 мең һумға тиклем).

● Юл билдәләре йәки йөрөй торған юл тамғалары ҡағиҙәләрен боҙған өсөн - 300 һум, һулаҡайға боролоу һәм кире боролоу юл ҡағиҙәләрен боҙоп башҡарылған осраҡта - 1 меңдән 1,5 мең һумға тиклем штраф ҡаралған (ғәмәлдәге редакцияла - 100 һум). Бер яҡҡа ғына хәрәкәт итергә мөмкин булған юлдан ҡаршы яҡҡа хәрәкәт итеү 5 мең һум күләмдә штраф һалыу йәки 4 айҙан 6 айға тиклем транспорт сараһы менән идара итеүҙән мәхрүм итеүгә алып килә.

Медицина белешмәһен эргәндә йөрөт

Рәсәй Федерацияһының Һаулыҡ һаҡлау һәм ижтимағи үҫеш министрлығы водитель танытмаһы алырға теләүселәргә медицина талаптарын ҡатыландырыу тураһында закон проекты әҙерләне.

Закон проектында водитель танытмаһы алыуҙы сикләүсе ауырыуҙар исемлеге ҡарала. Был исемлеккә "аң насарайыуға килтереүсе ауырыуҙар", "психик ауырыуҙар", "йөрәктең хроник ауырыуҙары", "туберкулёздың "әүҙем" формалары" кеүек ауырыуҙар инә. Һуңыраҡ был билдәләмәләргә хөкүмәт ҡарары менән анығлауҙар индереләсәк. Закон проектында шулай уҡ водителдәргә медицина белешмәһен һәр саҡ янында йөрөтөү талабы ла ҡуйыла (әле медицина тикшереүен өс йылға бер тапҡыр үтеү һәм медицина белешмәһен тик машинаны техник күҙәтеү үткәргәндә генә күрһәтеү мотлаҡ ине). Медицина күрһәткестәре буйынса водитель танытмаһы алырға хоҡуғы булмаған, ләкин автомобиль менән идара итеүсе водителгә 3 мең һумға тиклем штраф һалынып, машина штраф туҡталышына урынлаштырыласаҡ. Шулай уҡ Кодекста тағы ла бер яңы статья барлыҡҡа киләсәк: ялған мәғлүмәттәр менән медицина белешмәһе биреүсегә 100 мең һум күләмендә штраф һалынасаҡ.

Тәү ярҙам күрһәтеү түгел

1 июлдән автомобиль хужалары аптечкаларын яңыса комплектларға тейеш. Яңы аптечка осһоҙораҡҡа төшәсәк, сөнки унда тик бинт, яһалма тын алдырыу аппараты, жгут, ҡайсы һәм резина бирсәткәләр генә буласаҡ.

Яңы ҡағиҙәләргә ярашлы, автомобиль аптечкаларынан барлыҡ дарыуҙар (анальгин, аспирин, валидол, нитроглицерин, корвалол, аммиак иретмәһе), йод һәм зеленка алып ташланасаҡ. Бындай яңылыҡтар Европа илдәре тәжрибәһен сығып индерелә. Иҫке аптечкалар уларҙың ҡулланыуға яраҡлы ваҡыты үткәнсе ғәмәлдә булып ҡала (стандарт аптечканың ҡулланыу ваҡыты 18 ай). Яңы аптечкаларҙың ҡулланыу ваҡыты иһә өс йылға етә.

Яңылыҡ индереүселәрҙең фекеренсә, Рәсәй водителдәренең күпселеге беренсе медицина ярҙамы күрһәтә һәм дарыуҙарҙы дөрөҫ ҡуллана белмәй. Хәҙер инде водителдәрҙең төп бурысы - тәү ярҙам күрһәтеү түгел, ә "Тиҙ ярҙам" машинаһын саҡырыу һәм ҡанды бинт ярҙамында туҡтатып тороу.

Оло йәштәгеләр ҡурҡынысмы?

АҠШ-тың юл хәрәкәте хәүефһеҙлеген страховкалау институты (IIHS) водителдәрҙең йәшенә һәм уларҙың автомобиль йөрөтөү стиленә ҡағылышлы доклад әҙрләгән.

Күпселек осраҡта беҙ оло йәштәге водителдәргә үҙҙәренә генә түгел, ә тирә-яҡтағыларға ла ҡурҡыныс тыуҙырыусылар, тип ҡарайбыҙ. Доклад авторы һәм эҙләнеүҙәр буйынса вице-президент Анна Маккарт, оло йәштәге кешеләрҙең йөрөү оҫталығы, реакция тиҙлеге һәм иғтибары кәмей, тигән фекерҙәрҙең бөтөнләй ысынбарлыҡҡа тап килмәүен асыҡлаған. Оло йәштәгеләр ҡатнашлығындағы юл һәләкәттәре йылдан-йыл кәмей бара икән.

Быны нисек аңлатырға була һуң? IIHS институты фаразлауынса, быға күҙҙәре насар күргән һәм хәрәкәт итеү аппаратында проблемалары булған водителдәргә төндәрен һәм автомагистралдә йөрөүҙе сикләүсе закондар булышлыҡ иткән. Күҙәтеүҙәр шуны асыҡлаған: сикләүҙәр арҡаһында оло йәштәге водителдәр бәләкәй араға йөрөүҙе һәм ҡурҡыныс урындарҙы урап үтеүҙе хуп күрә икән.

ҺОРАУ - ЯУАП

ДОКУМЕНТТАР ИҪКЕРМӘЙ

Өфөлә йәшәйем. Фатирымды хосусилаштырыуға декабрь аҙағында уҡ документтар биргәйнем, әлегә тиклем уларҙы ҡулға тапшырмайҙар. Йыйған белешмәләрҙең ғәмәлдә булыу ваҡыты иҫкерә бит, шуға борсолам.

- Эйе, документтарҙың яраҡлылыҡ срогы бар, әлбиттә. Ләкин шуныһы мөһим: һеҙ уларҙы үҙ ваҡытында тапшырғанһығыҙ бит, шуға күрә борсолорға урын юҡ. Ә, ғөмүмән, һәр белешмәнең ғәмәлдә булыу ваҡыты уның үҙендә күрһәтелә, был хаҡта махсус ниндәйҙер закон юҡ. Һәр ведомство был мәсьәләне үҙ аллы хәл итә.

ТАБИПТАРҘЫҢ ЭШ ХАҠЫ

Мин табип, психиатр, эш хаҡым ни бары 4600 һум. Зарарлылыҡ коэффициентын, дежурлыҡ итеү, башҡа төр өҫтәмәләрҙе ҡушып иҫәпләгәндә, 10-11 меңгә эшләп йөрөйөм. Табиптарҙың уртаса эш хаҡы ниндәй принциптан сығып иҫәпләнә һәм ни өсөн ул яҡынса бер кимәлдә түгел?

-БР Һаулыҡ һаҡлау министрлығы тарафынан хеҙмәткә түләүҙең яңы системаһы буйынса эш хаҡы түләүҙең торошона ай һайын мониторинг үткәрелеп килә. Мониторинг һөҙөмтәләре буйынса, 2009 йылда республика буйынса тотош алғанда иҫәпләп сығарылған уртаса айлыҡ эш хаҡы 10907 һум 30 тин тәшкил итте, шул иҫәптән врачтарҙыҡы - 21141 һум 88 тин, урта медперсоналдыҡы - 10974 һум 41 тин, кесе персоналдыҡы - 6397 һум 66 тин, башҡа персоналдарҙың - 9784 һум 17 тин.

Хеҙмәткәрҙәрҙең эш хаҡы өлөшөнә бөтә төр өҫтәмәләр, шул иҫәптән "Һаулыҡ" милли проекты сиктәрендә участка терапевы һәм участка педиатры врачтарына, дөйөм (ғаилә) практика табиптарына һәм участка терапевы-педиатры, дөйөм (ғаилә) практика медицина сестраларына түләнеүсе 10 мең һәм 5 мең һум өҫтәмә лә индерелә.

ШИК БУЛМАҒАН ХӘЛДӘ

Мәрхүм булған мосолмандарға ҡарата мәйетте ярып ҡарау практикаһын ҡулланмайынса ғына үлеү фактын теркәп булмаймы?

- "Рәсәй Федерацияһының 1993 йыл 22 июлендәге "Граждандар һаулығын һаҡлау тураһында РФ законы нигеҙҙәре"нең 48-се статьяһына ярашлы, әгәр уның көс ҡулланып үлтерелеүенә шик булмаған хәлдә, мәрхүм булған тәләһә ниндәй милләт вәкиленең мәйете дини һәм башҡа сәбәптәр буйынса патологоанатомик тикшеренеү үткәрмәйенсә ҡайтарып бирелә. РФ закондарына үҙгәрештәр һәм төҙәтмәләр индереү хоҡуғына, билдәле булыуынса, РФ Дәүләт Думаһы эйә.

Фәүзиә ИҘЕЛБАЕВА әҙерләне.

Х А Л Ы Ҡ Д А У А Һ Ы

Тауыш ярыларын яҡшыртыу

10-ар грамм сөгөлдөр, кишер, алоэ, мүк еләге һуттарына 1 ҡалаҡ бал ҡушып, ашарҙан 10 минут алда өс тапҡыр 1-әр ҡалаҡ эсергә. Йырсыларға ла файҙалы был дауа.

Тәмәке тартыуҙы ташлау

7 грамм әрем, 4 грамм арыҫлан ҡойроғо (пустырник), 3 грамм үгәй инә үләнен 1 стакан ҡайнар һыу менән бешекләп, 1 сәғәт төнәтергә. Төнәтмәне алты өлөшкә бүлеп, ике көн буйы көнөнә 3 тапҡыр эсергә. Һәр ике көн һайын яңыһын эшләп, дауаны 1 ай дауам итергә. Әҙер төнәтмәне һыуытҡыста һаҡларға.

Гастрит, ашҡаҙан-эсәк тракты сирҙәре

Яңы ғына һығып алынған 2-3 ҡалаҡ картуф һутына ярты балғалаҡ бал ҡушып, көнөнә өс тапҡыр ашар алдынан эсергә.

Ашҡаҙанда, эсәктә сей яра булғанда төп дауаға ҡушып 5 йәки 7 көн иртән ас ҡарынға 1 ҡалаҡ, йәки ашар алдынан 1-әр балғалаҡлап өс тапҡыр һырғанаҡ майы эсһәң, тиҙерәк йүнәләһең.

Хәлде яҡшыртыу өсөн

1 ҡалаҡ юл япрағы үләнен, 1 балғалаҡ шалфейҙы 1 стакан ҡайнар һыу менән төнәтергә лә, 1 аҙна стакандың өстән бер өлөшө итеп көнөнә өс тапҡыр, аҙаҡ яртышар стакан итеп көнөнә ике тапҡыр эсергә. Дөйөм курс 3 аҙна.

Йөрәк сирҙәренән

1 ҡалаҡ гөлйемеш һәм энәлек емештәрен иҙеп, 4 бөртөк күрәгә, 8 бөртөк йөҙөм ҡушып, термоста төнәтергә һәм иртәгәһенә көнө буйы эсеп бөтөргә. Йөрәк ауыртҡанда ҡулығыҙҙы бер төйөгөҙ һәм кире яҙығыҙ, тағы ҡабатлағыҙ. Был күнегеү быуындарға тоҙ ултырмау өсөн дә файҙалы.

Бит тиреһен матурлау өсөн

1 балғалаҡ бал, 1 йомортҡа һарыһы, 1 балғалаҡ зәйтүн майын болғатҡас, бит һәм муйын тиреһенә яғып, 20 минут торорға һәм йылы һыу менән йыуырға. Йыйырсыҡтар яҙылып, тире йомшарып, йәшәреп, тигеҙләнеп ҡала.

Флора БИКЕМБӘТОВА.

✓ Балаларығыҙ алдында үҙегеҙҙе хөрмәтле тотоғоҙ, улар һеҙҙән ғорур булырға өйрәнһендәр, шуның арҡаһында ғаилә эсендә татыулыҡ һәм мөхәббәт хөкөм һөрәр.

ОЛОЛАР ӨСӨН НӘСИХӘТ

Әсә әҙәбе

● Балалар яҡшы һауаға мохтаж булғандары өсөн йоҡо бүлмәләрен мөмкин ҡәҙәр боҙоҡ һауала тотмағыҙ, өҫтәрен ҡапламағыҙ. Зарур булмаһа, бигерәк тә ҡалын әйберҙәрҙән өҫтәренә себенлек ҡормағыҙ. Бишеккә һалып тирбәтмәгеҙ. Тирбәтеү бала өсөн зарур түгел.

● Тәҙрә һәм ут яҡтыһына ҡаратып яткырғанда, күҙҙәре салышмаһын өсөн ҡырын итеп түгел, тура яткырығыҙ. Үтәнән-үтә ел йөрөгән ергә ҡуймағыҙ.

● Алты айға тиклем һөттән башҡа ризыҡ бирмәгеҙ. Унан һуң аҙлап һурпа биреү дөрөҫ булыр. Тештәре сыҡмаҫ борон ит ашатмағыҙ. Мөмкин булһа, ит ашарға ғәҙәтләндермәгеҙ, сәйнәп ашатмағыҙ.

● Имеҙгәндә һөтөгөҙ боҙолмаһын өсөн һуған, һарымһаҡ кеүек әйберҙәр ашамағыҙ. Борос, горчица, керән кеүек әсле әйберҙәрҙе күп ҡулланмағыҙ. Ҡаһүә һәм сәйҙе һаҡланып эсегеҙ. Әммә, зинһар, иҫерткес эсмәгеҙ. Иҫерткес баланың холҡо һәм сәләмәтлегенә боҙолоуының беренсе сәбәбе була.

● Балаларығыҙҙы ғәҙәттән тыш иркәләтмәгеҙ. Һәр әйберҙе уларҙың ихтыярына һалып ҡуймағыҙ. Уларҙы ҡаршы һөйләргә, һүгергә өйрәтмәгеҙ, йәғни улар алдында үҙегеҙ ҡарышмағыҙ, уларға яман һүҙҙәрҙе насар күреүсе булып күренегеҙ. Һеҙ шулай булһағыҙ, улар ҡарышырға һәм һүгергә өйрәнмәҫ.

● Балаларығыҙҙы баһадирлыҡ рухында тәрбиәләгеҙ, ҡурҡмаҫҡа ғәҙәтләндерегеҙ. Ен-пәрей һәм башҡа быны̧ң кеүек нәмәләр һөйләп, ғүмере буйынса ҡурҡаҡ буласаҡ дәрәжәлә ҡандарын боҙорға сәбәп булмағыҙ. Бәғзе кешеләр бүлмәлә яңғыҙ йоҡларға йәки ауыл ерендә соҡор төбөндә булған мунсаға яңғыҙ кереп йыуынып сығырға ҡурҡа. Быны̧ң сәбәбе иһә йәш ваҡыттарында әсәләре тарафынан ҡандары боҙолоулыр. Шуның өсөн һеҙ балаларығыҙҙы былай әйберҙәргә ғәҙәтләндермәгеҙ.

Ата әҙәбе

● Балаларығыҙҙы тәрбиәләргә иң кескәй саҡтарынан башлағыҙ. Уларҙың күнелдәренә күркәм холоҡ орлоҡтары сәсегеҙ. Кешелеклек һәм изгелек нисек булыуын аңлатығыҙ, урынына ҡарап бер аҙ йомшаҡ һәм ваҡытына ҡарап бер аҙ ҡатылыҡ та күрһәтегеҙ, ләкин ҡурҡып түгел, тулыһынса дөрөҫ эшләүен аңлап, һүҙегеҙ буйынса ғәмәл итеүсе булыуҙары менән ғорурланығыҙ.

● Балаларығыҙҙың үҙҙәрен һәм уларҙың күҙ алдында башҡаларҙы һүкмәгеҙ. Әгәр кешегә яман һүҙ әйткәнен ишетһәгеҙ, ҡаршы булығыҙ, һүгергә өйрәнмәһендәр.

● Балаларығыҙ алдында үҙегеҙҙе хөрмәтле тотоғоҙ, улар һеҙҙән ғорур булырға өйрәнһендәр, шуның арҡаһында ғаилә эсендә татыулыҡ һәм мөхәббәт хөкөм һөрәр. Уларға һис бер ваҡытта ялған һөйләмәгеҙ, уларға яман доға ҡылмағыҙ. Былдай нәмәләр уларҙы яман һөйләргә өйрәтеү була, атаның хөрмәтен кәметә.

● Ҡатынығыҙ тәрбиәләргә башлаһа, уларҙың араларына инмәгеҙ. Һеҙ тәрбиәләгәндә ҡатынығыҙ ҙа аралашмаһын. Былдай эш тәрбиә түгел, бәлки тәрбиәһеҙлектер. Сөнки былдай хәлдә күргән бала үҙен ҡыйырһытылған тип уйлар, иркәләргә өйрәнер, һис бер тәрбиә алмай ата менән әсә араһында бер-береһенән ҡасып, ошаҡлап йөрөр.

(Дауамы бар).

АТА-ӘСӘЛӘР ЙЫЙЫЛЫШЫ

ТЫЙЫУҘАР, ҠУРҠЫТЫУҘАРҘЫҢ...

бала тормошонда кәртә булып ҡалҡыуы ла бар

Юлда күп йөрөргә тура килә. Быны әле Инйәр-Шаҡша электр поезында Өфөгә ҡайтып барыш. Йәмле Инйәр буйының матур тәбиғәте күп кешене үҙенә тарта, шуға күрә бында йәйен генә түгел, ә ҡышын да ял итеүселәр менән поезд тулы була. Бөгөн дә кеше күп, хатта баҫып торор урын юҡ. Хәйер, һүҙем ул хаҡта түгел.

Ҡаршы эскәмйәлә 3-4 йәштәр тирәһендәге малайы менән әсә кеше ултыра. Беҙҙең милләт. Малай бер урында ғына ултырып сыҙамай, өйөрөлә-сөйөрөлә, эргәһендәге кешеләргә, тәҙрәгә теклән-теклән ҡарай. Бер саҡ ул тәҙрә аша үҙенә оҡшаған әйбер күреп ҡалды, ҡыуанып, ҡулдарын сәпәкәйләп ебәрҙе, әсәһенә генә аңлайышлы телдә һорауҙар бирҙе. Әсәһе яуап ҡайтарырға уйлап та ҡараманы, улына асыулы ҡараш ташлап, "Шым, ҡыҫҡырма!" тип тауышын күтәреп, баланы һыпыра тартып, эскәмйәгә ултыртып ҡуйҙы. Ни өсөн былдай яза алғанын аңламаған бала һүҙһеҙ-өнһөҙ генә күҙҙәренә мөлдөрәмә йәш тултырып, шымып ҡалды. Ләкин бала - бала инде. Оҙаҡ асыу һаҡлай белмәй ул. Бер аҙҙан кире үҙенең күңелле хәленә ҡайтты...

Иҫемә "ҡылт" итеп элегерәк күргән ошоға оҡшаш күренеш килеп баҫты. Октябрь проспекты. Маршрут автобусы. Бында ла кеше күп. Тәҙрә янында бала менән йәш әсә ултыра. Урыҫ милләтенән. Был малай ҙа тәҙрәнән урамды күҙәтеп бара. Ваҡыты-ваҡыты менән ҡыуанып ҡысҡырып ебәрә, тәҙрәгә төртөп күрһәтеп, әсәһенә үҙен ҡыҙыҡһындырған һорауҙар яуҙыра. Яуап биреп кенә өлгөр! Хәҙер был әсәнең реакцияһына иғтибар итәйек. Ул бер тапҡыр ҙа балаһына асыулы ҡараш ташламаны, тауышын үҙгәртмәне, шымырға ҡушып төрткөсләмәне, һәр һорауына асыҡ һәм ябай яуаптар бирҙе.

Ошо ике күренеште һүрәтләп нимә әйтергә телəйем?

Был ике баланан ниндәйерәк егеттәр үҫеп сығасағын күҙ алдына килтереп ҡарайыҡ. Үҙ һорауын бирергә ҡурҡҡан, һәр хәрәкәте тирә-йүндәгеләрҙең фекеренә бәйле булған, әйтер һүҙен күп осраҡта әйтмәй ҡалдырыусы башҡорт егете.

Һәм үҙен ошо ерҙең хужаһы итеп тойоусы, эшләр ерендә эшләп, әйтер ерендә әйтеп, үҙен ҡыҙыҡһындырған барлыҡ һорауҙарына аныҡ һәм теүәл яуап алырға күнеккән урыҫ егете.

Ә бала үҫә төшкәс, башлайбыҙ аптырарға. Ҡайҙа, нисек үҫкән һуң былдай ҡыйыуһыҙ бала? Үҙенә кәрәген дә һорай алмай. Ни өсөн һөйләшеп-аралашып бармай? Барлыҡ мәсьәләләрҙең дә төбө бала саҡҡа барып тоташҡанлығын аңлап етмәйбеҙме, әллә аңламағанға һалышабыҙмы? Билдәле педагог А.С.Макаренконың һүҙҙәренә ҡолаҡ һалайыҡ: "Тәрбиәлә төп нигеҙ биш йәшкә тиклем һалына, һәм һеҙҙең биш йәшкә тиклемге тәрбиә эшегеҙ бөтә ошо процестың 90 процентын тәшкил итә, һуңынан кешене тәрбиәләү, үҫтереү дауам итә, ләкин һеҙ "елəктәрҙе тәмләйһегеҙ", ә уның сәскәләре биш йәшкә тиклем булған инде".

Яҙғандарымды дәлилләп китәйем. Урыҫ, ҡаҙаҡ милләтле егеттәр һәм ҡыҙҙар менән бер төркөмдә уҡырға тура килде Магнитогорск ҡалаһында. Семинар дәрестәрендә бер-береһен уҙҙырып һорауҙарға яуаптар бирәләр. Һин белгәнеңде әйтергә өлгөрһәң, өлгөрәһең, өлгөрмәһәң, "дәресте белмәй" тигән мөһөр тағылып сығып китәһең. Башҡорт егете лә булды. Русса һыу кеүек эсә, тел менән проблема юҡ, тимәксемен. Бер йыл буйы дәрестә яуап биргәнен ишетмәнем. Ә бүлмәһенә инһәң, баш баҫып уҡыр ҙа ултырып ине. "Ни эшләп дәрестәрҙә яуап бирмәйһең, "икеле" алып тик йөрөйһөң? Беләһең бит яуаптарҙы", - тим тегегә. "Беләм дә ул. Ләкин тороп әйтһәм, минән көләрҙәр, уҡытыусыға ла оҡшамаҫ кеүек", - ти. Иҫтәрем китә ине. Бында тап мин алда бәйән иткән хәл-ваҡиға касафаты ярылып ятмаймы ни?! Кеше белгән-белмәгән көйөнсә яуап бирергә тырыша, ә был белгәнен әйтә алмай ултыра. Уҡыуҙы тамамлауға, ул әллә өйрәнде, әллә ҡыйыуланды, ләкин һәр дәрестә тып итеп килеп торор ҙа яуаптарын шартлатып әйтеп бирер ине. Ләкин бит быны̧ң өсөн күпме йылдар кәрәк булды, күпме ваҡыт әрәм ителде.

Тағы ла бер миҫал. Студент саҡ. Йәйге эсәлә имтихандар тапшырып ҡайтып киләбеҙ автобуста. Ни өсөндөр тәҙрәләр ҙә, автобус ҡыйығында ла люк та ябыҡ. Эргәләге иптәшем: "Тынсыу, әйҙә сығайыҡ", - ти. Ә ҡайтып етергә бик алыҫ әле. Баш осондағы люкты асып елләтеү тәҡдимемә: "Ә кешеләр нимә әйтер?" - тимәһенме. Быны ҡайҙа килеп бәйләнә бала саҡтағы ҡурҡытыуҙар, тыйыуҙар һөҙөмтәһе, улар барыһы ла төпкә аңда ҡыйыуһыҙлыҡ булып һеңеп ҡалған! Кемдең нимә уйлауы, әйтеүе былдай саҡта шулай бик мөһимме ни? Һинә бит ауыр хәҙерге минутта, был нәҡ һиңә кәрәк, ә башҡаларға түгел. Ул саҡта мин, әлбиттә, иптәшемдең ҡурҡыуына ҡарамай, люкты астым, бер кем бер нәмә өндәшмәне...

Әлбиттә, бала ыңғайына тороп та булмай, төрлө тыйыуҙар ҙа булырға тейеш. Ләкин был тыйыуҙарҙы нисек итеп башҡараһың бит әле. Ни өсөн былай йә тегеләй эшләргә ярамағанлығын бала йөрәгенә ҡурҡыу һәм хафа һалмай ғына аңлата алмай ата-әсә? Балаһының үҙен башҡаларҙан кәм тоймай үҫеүендә ата-әсәнең тап ошондай һаҡ мөғәмәләһе бик ҙур әһәмиәткә эйә. Бәләкәй баланың артыҡ һорауҙар бирмәй, аяҡ аҫтында уралып-өйөрөләп йөрөмәй генә үҫеүе, бәлки, рәхәттер ҙә ул, әммә аҙаҡтан беҙҙең мөнәсәбәттең, тыйыуҙарҙың уларҙың тормошонда кәртәләр, ауырлыҡтар булып ҡалҡыуы ла ихтимал бит. Уйланырға урын бар бында...

Гөлназ САФУАНОВА.

БЕР КӘЛИМӘ ФЕКЕР

ИРҘӘРҘӘН ТАРТЫП АЛДЫҠ ТА...

Ҡала урамынан атлап киләм. Иртән ҡалаларҙа ғына була торған йәнлелек - барыһы ла эшкә ашыға. Автобус, трамвай туҡталыштарында өймәкләшкәндәр, шәхси машиналарҙа елдерәләр.

Туҡталышта тороусыларға иғтибар итеп, эшкә ашығыусылар араһында ҡатын-ҡыҙҙар күберәк булыуын тәҫмөрләнем. Бәй, тип, тағы ла бер ҡараш һирпеп алдым да, тирә-яҡтан ир-егет һынын эҙләргә тотондом. Әһә, ана ҡулына портфель тотҡан берәү килә лә һуң! Тик... был ыҡсым ғына кейенгән ағай кеше яҡындағы киосктан һыра алып, портфеленә һалды һәм шул ҡылығы менән минең күҙ алдында юҡҡа сыҡҡандай булды. Янымдан тағы ике ир ғәмһеҙ генә атлап уҙып китте - улары ла тормоштан алыҫлашҡан йән әйәләре кеүек тойолдо. Бер ағайҙың: "Яҡшы ир-егеттәр машинала елдерә ул",- тигән һүҙҙәрен иҫкә төшөрөп, иғтибарымды транспортлыларға йүнәлттем. Ҡала урамдарынан ашығып уҙған төрлө машиналар руле артында ла ҡатын-ҡыҙ күберәк һымаҡ тойолдо. Эйе, беҙ ҙә руль артына ултырырға оҫтарып алдыҡ шул. Тик был хаҡта ғорурланып һөйләргәме, әллә ир-ат ҡулынан "рулде" тартып алыуыбыҙға бошонорға урын бармы? Ни тиһәң дә, ҡатын-ҡыҙ иртән тороп эшкә ашыға, аҡса ла таба, өйөндә лә өлгөрә, балаһын да ҡарай, ирен дә тәрбиәләй, ә ире күберәк "тамаҡ сылатыу" тураһында уйлай. Был әрһеҙлектең сәбәптәре, әлеге лә баяғы, үҙебеҙгә лә килеп төртөлгәндәй. Нәфис ҡулдарыбыҙға сыҡҡан сөйләлдәр ир-егеттәр өсөн иң ҡәҙерле уйынсыҡ - "рулде" (машинаныҡын ғына түгел, тормош карабыныҡын да) үҙебеҙсә борғосларға тырышҡандан түгелме икән?

Сәриә ҒАРИПОВА.

✓ Ҡыҙыҡ күреп, беҙҙең менән булған старшина малайына ҡалас биргәйнек, ул уны ваҡ ҡына киҫәктәргә бүлеп, шунда ултырған башҡорттарға таратып сыҡты.

ТАРИХ ЯРСЫҠТАРЫ

ИВАН ЛЕПЕХИН СӘЙӘХӘТНАМӘҺЕ,

йәки XVIII быуаттағы башҡорт донъяһына бер ҡараш

Беҙгә ярҙам итергә теләүсе старшина үҙ йәйләүендә башҡорттарҙы ҙур йыйынға саҡырҙы һәм беҙҙең бында ниндәй ниәттә ебәрелгәнебеҙҙе аңлатып, һәр кемдән беҙгә әйтер һүҙе булыу-булмауы хаҡында һорашты. Уларҙың яуаптарынан Ағиҙел буйындағы ике мәмерйәне барып ҡарау кәрәк, тип табылды. Улар старшина йәйләүенән 60 саҡырым тирәһендә булып, унда бейек тауҙар һәм урмандар аша барырға тура килде. Шулай итеп, ылауҙы йәйләүҙә ҡалдырып, унда һыбай киттек. Юлыбыҙ күркәмерәк һәм хәүефһеҙерәк булһын өсөн старшина беҙҙе оҙатырға уҡ-һаҙаҡ менән ҡоралланған дүрт башҡортто ебәрҙе, улар араһында старшинаның улы һәм писаре лә бар ине. Алтмыш саҡырым әллә ни ҙур ара булмауына ҡарамаҫтан, ике тәүлеккә етерлек аҙыҡ алырға кәрәк булды, һәм беҙ бында беҙҙең һәм башҡорттарҙың юлға әҙерләнеүендә бик ҙур айырма булыуын күрҙек. Уларҙың бөтә аҙыҡ-түлеге ҙур булмаған сыр киҫәктәренән (ҡорот - **Ред. иҫк.**) һәм һәр кемдә булған берәр турһыҡ ҡымыҙҙан хасил була. Ябай итеп әйткәндә, улар ошоноң менән туҡ һәм ҡыҙмаса ла була. Бүләк йәйләүенән алыҫлаша барған һайын, башҡорттарҙың уғата ҙур мал көтөүҙәре утлап йөрөгән киң үҙәндәр тирәләй бейегәйә барыусы тауҙарға юлыҡтыҡ. Ҡай саҡта ҡуйы урман шырлыҡтарын үтеп сығырға тура килһә, ҡайһы урында текә тауҙарға һырығып барылды. Бында тау итәктәренән шарлап ағып ятҡан шишмәләр бихисап ине; икенсе яҡта яланғас тау һырттары күккә олғашып тора. Һауа сафлығы, үҫемлектәр сыбарлығы һәм һәр ерҙәге өнһөҙ тынлыҡ ҡарашыбыҙға һәм аңыбыҙға күңел көрлөгө өҫтәй ине. Бына ошо тәбиғәт тарафынан биҙәлгән ерҙә тик башҡорттар ғына йәшәй. Башҡорттарҙы ҡышлауҙа күргән һәр кем быларын икенсе бер кешеләрҙер, тип уйлар. Унда уларҙы кәмһетелгән, ҡурҡыбыраҡ йәшәгән, ныҡ ябыҡҡан хәлдә күрһәләр, йәйләүҙә, киреһенсә, уларҙың ҡыйыу, нисектер ғорурыраҡ, эшмәкәр һәм сәләмәт булыуы асыҡлана. Әммә шул тиклем ҡыҫҡа ваҡыт эсендә уларҙа ошондай үҙгәреш ҡайҙан бар була икән? Алыҫ таулы урындарҙа йәшәү уларҙа ниндәйҙер азатлыҡ тойғоһон тыуҙыра. Һауаның саф һәм хуш еҫле, күнегелгән аҙыҡтарының һаулыҡҡа бик тә файҙалы булыуы, иркен һәм хәстәрһеҙ тормош уларҙың йәненә һәм тәненә ҡеүәт бирә.

Бигерәк тә уларҙың ҡунаҡсыллығын күҙәтеү күңелебеҙгә хуш килде. Башҡорттар һәр бер йәйләүҙә туҡтамайынса китмәй; хужаның иң йәш ҡатыны ҡунаҡтарҙың аттарын ҡаршы алып, тирмәгә бәйләп ҡуя, эйәрҙәрен һалдырып, тирен ҡорота. Тирмәгә инеүсе ҡунаҡтар хужалар менән ҡул ҡыҫышып күрешә һәм, баш кейемдәрен һалып тормайынса, ултырыша. Шул саҡта хужа йәиһә хужабикә туҫтаҡҡа ҡымыҙ ҡойоп, үҙенә яҡын кешегә бирә, ул, доға ҡылып, эргәһендә ултырыусыға тоттора; һуңғы кешегә еткәнсе, ошолай дауам итә, һәм беренсе ултырыусы кешегә ҡымыҙ бөтәһенән дә һуңыраҡ эләгә. Башҡорт нисек кенә туҡ булмаһын, иң кәмендә ике оло туҫтаҡ ҡымыҙ эсергә мәжбүр була: шунан да аҙыраҡ эсеү хужаны үпкәләтеүгә тиң була. Ҡымыҙ эсеп туйғас, Аллаһҡа шөкөр ҡылып, доға ҡылалар. Шунан һуң хужа уларға юлға ла ҡымыҙ бирә, һәм үҙе бер ниһеҙ ҡалған хәлдә лә, ҡунаҡтарын бүләкһеҙ ебәрмәйәсәк. Башҡорттарҙың ошо ғәҙәте шул тиклемгә барып етә, хатта ки улар икмәк киҫәген дә бер үҙҙәре генә ашай алмай икән, тип һөйләйҙәр. Ҡыҙыҡ күреп, беҙҙең менән булған старшина малайына ҡалас биргәйнек, ул уны ваҡ ҡына киҫәктәргә бүлеп, шунда ултырған башҡорттарға таратып сыҡты.

Аяуһыҙ эҫе булғанлыҡтан, төшкөлөктә туҡтап тороп, аттарҙы күгәүендәрҙән ҡурсалар өсөн ут һалып, төтөн ебәрергә мәжбүр булдыҡ. Беҙ туҡтаған урын бейек тауҙар менән уратып алынған тәрән үҙәнлек ине, тауҙарҙың иң бейеге Йылан Тау тип атала. Был атама башҡорт әкиәттәренә ярашлы бирелгән: йәнәһе, борон бында бик дәү йылан йәшәгән булған, ул Келәнсе исемле батыр тарафынан үлтерелгән, ә ул ошо дошманын еңеү әмәлен уйлап тапҡан икән. Ул ҡылысын ат тире менән һөрткән, башҡорттар йылҡының тире йыланды үлтерә ала, тип иҫәпләй; улар хәҙер ҙә йыланды тиҙ үлтереү өсөн ҡамсынан да яҡшыраҡ ҡорал юҡ, тип уйлай, сөнки уға бөтөнләйгә ат тире һеңгән була. Был хөрәфәтле башҡорт риүәйәттәренә ҡағыла, әммә был тау бынан башҡа ла иғтибарға лайыҡ.

Аҫтындан Йылға (автор Астындан Жилга - подземельная речка, тип теркәгән. - **Ред. иҫк.**) тигән йылғасыҡ үҙәнде уртаға бүлеп аға. Ул үҙәндең төньяҡ тарафынан урғылып сыҡҡан шишмә булып, өс йөҙ сажин самаһы ағып килеп, Йылан тауының аҫтынан сығыусы төрлө шишмәләр менән ҡушыла, төшкөлөк яғынан көньяҡ-көнсығышҡа табан борола биреп, шул уҡ тауҙың киң ауыҙына бик шәп ағымы менән шаулап инеп китә. Йылан Тауҙы һәр яҡлап йөрөп, һыуҙың өҫкә сыҡҡан урынын табыр өсөн ҡаршылағы үҙәндәрҙе ҡарап сығыуыбыҙ бушҡа ғына булды. Быны, бәлки, бер нисә тиҫтә саҡырым аранан эҙләргә кәрәктер. Был йылғасыҡ беҙгә тау мәмерйәләренең нисек барлыҡҡа килеүен асыҡ фаразларға мөмкинлек бирҙе. Кискә табан беҙ мәмерйәләре булған Ағиҙел ярына килеп еттек.

Ваҡыт һуң булғанлыҡтан, уларҙы ҡарап сығыуҙы кисектереп тороп, Муйнаҡ Таш (гора Шея тип, автор яңылыш тәржемә итә. - **Ред. иҫк.**) тигән тауҙа урынлаштыҡ. Бынан Ағиҙел йылғаһы бәләкәй генә шишмәләй булып күренә. Ағиҙел йылғаһының ике ярын тәшкил иткән төрлө тау ҡаялары урыны-урыны менән боронғо ҡалаларҙың харабаларын хәтерләтә: ҡайһылары башняға оҡшаһа, икенселәре бағана кеүек күренә; бәғзеләре бөтөнләйгә яҡшы нығытмаларға оҡшаған. Ҡот осҡос упҡындарҙы хасил иткән тарлауыҡтар, ҡуйы урмандар, ҡыҫынҡы үткәлдәр һәм ҡая-ярлауҙар беҙгә үҙ күҙҙәребеҙ аша ихтилалдар ваҡытында башҡорттарҙың ни өсөн тәбиғәт үҙе яратҡан нығытмаларға өмөтләнеүен күрһәтте.

Башҡорттарҙың текә тау битендә лә һөҙәк ерҙәгеләй аттар менән тегеләй-былай үтеп йөрөүен күҙәтеүҙән беҙ ҙур ҡәнәғәтләнеү ала инек; бында һыбай йөрөүҙең тауҙан йәйәүләп төшкәнгә ҡарағанда хәүефһеҙерәк булыуын үҙебеҙ ҙә күрҙек: тауҙарҙа утлап йөрөүсе башҡорт аттары ергә һылашып атлағандай тойола, улар иң бейек һәм текә ерҙән дә тар ғына һуҡмаҡ буйлап төшә ала.

Беҙҙең өсөн ғәҙәти булмағанлыҡтан, һыбай йөрөү ауыр булды һәм беҙҙе ныҡ йонсотто; һәйбәт, һалҡынса саф һауа беҙҙе тыныс йоҡоға һалды: әммә ул оҙаҡҡа һуҙылманы.

(Дауамы бар).

ВӘЛИДИ КӨРӘШТӘШТӘРЕ

ЯХЪЯ СӘЛИХОВ

Яхъя Мөхәмәтшәриф улы Сәлихов - Башҡорт милли-азатлыҡ хәрәкәтендә әүҙем ҡатнашҡан эшмәкәрҙәрҙең береһе. Ул 1893 йылда Ырымбур губернаһы Быҙаулыҡ өйәҙенең (хәҙерге Ырымбур өлкәһенең Туҡ районы) Ҡыҙыл Мәсет исемле башҡорт ауылында тыуған.

Быҙаулыҡ ҡалаһында реаль училище тамамлай. Артабан Харьков ҡалаһында Ново-Александровский ауыл хужалығы институтында белем ала. 1916 йылдың майында уны әрмегә алып, Киев ҡалаһындағы прапорщиктар мәктәбендә ебәрәләр. Мәктәпте тамамлағас, прапорщик чины биреп, 170-се запас пехота полкына тәғәйенләйҙәр. Артабан подпоручик дәрәжәһен ала. Хеҙмәттән ҡайтҡас, Быҙаулыҡ өйәҙе земствоһында агроном ярҙамсыһы булып эшләй.

1917 йылдың 20-27 июлендә Ырымбурҙа үткән 1-се Башҡорт ҡоролтайында Башҡорт үҙәк шураһының башҡарма комитетына эшкә саҡырыла. 1917 йылдың октябрендә Башҡорт үҙәк шураһы Яхъя Сәлихов менән Харис Йомағоловтың кандидатураларын Һамар губернаһы башҡорттары исеменән Ойошторою йыйылышына (Учредительное Собрание) депутатлыҡҡа ҡуя.

1918 йылдың йәйендә Яхъя Сәлихов Башҡорт хөкүмәтенең Урман бүлеген етәкләй. Был осорҙа яңынан тергеҙелгән Башҡорт хөкүмәте, илдә граждандар һуғышы барыуға ҡарамаҫтан, ең һыҙғанып автономияны тормошҡа ашырыу эшенә тотона. Я. Сәлихов Башҡортостандың урман байлығын һаҡлау, уны ҡулланыуҙы тәртипкә һалыу эше менән мәшғүл була.

1918 йылдың 27 сентябрендә ул хөкүмәттең Агрономия бүлеге мөдире итеп тәғәйенләнә. Хәҙер инде Яхъя Мөхәмәтшәриф улына тағы ла яуаплыраҡ, ҡатмарлыраҡ ер мәсьәләһе менән эш итергә тура килә. Башҡортостан автономияһы ерҙәрен ҡулланыуҙы яйға һалыу, тәртиптәрен, хоҡуҡи нормаларын эшләү менән мәшғүл була. Башҡорт хөкүмәтенең 1918 йылдың 25 ноябрендә сыҡҡан "О праве и порядке пользования землей на 1918-1919 гг. на территории Малой Башкирии", тип исемләнгән 1-се һанлы мотлаҡ ҡарарында (обязательное постановление) хөкүмәт рәйесе Юныс Бикбов менән Яхъя Сәлиховтың да ҡултамғаһы тора.

1919 йылдың февралендә Башҡорт хөкүмәте һәм ғәскәрҙәре советтар яғына сыҡҡандан һуң, Яхъя Сәлихов Башревкомға ағзалыҡҡа кандидат итеп һайлана. Артабан ул Көнсығыш фронттың 1-се армияһы штабында Башревком вәкиле булып хеҙмәт итә. 1919 йылдың июнендә Саранск ҡалаһында Башҡорт республикаһының финанс халыҡ комиссары итеп тәғәйенләнә, бер үк ваҡытта, июль уртаһына тиклем, Мәскәүгә Бөтә Рәсәй Совнархоз съезына киткән Г. Ҡарамышевтың урынына Башсовнархоз рәйесе бурысын үтәй. Артабан ваҡытлыса Башревкомдың социаль тәьминәт бүлеге мөдире вазифаһын башҡара.

1919 йылдың августа Башревком аҡтарҙан азат ителгәс, Башҡортостан территорияһына ҡайта. 14 сентябрҙә Яхъя Сәлихов ер эштәре халыҡ комиссары итеп тәғәйенләнә. 1920 йылдың 19 майында Мәскәү үҙенең декреты менән Башҡорт республикаһының автономия хоҡуҡтарын бөтөнләй тиерлек юҡҡа сығара.

16 июндә Башревком ағзалары, Үҙәктең декретына ризаһыҙлыҡ белдереп, эштән китергә ҡарар итә. Бынан бер аҙна элек, 9 июндә Я. Сәлихов, Петровский ауыл хужалығы академияһындағы тамамланмай ҡалған уҡыуын дауам итеү өсөн ебәреүҙәрен һорап, ғариза менән Башревком Президиумына мөрәжәғәт итә. Ләкин уға академияла уҡырға насип булмай. 1925 йылда тултырған анкетаһында был хаҡта бер ниндәй ҙә мәғлүмәт бирелмәй.

20-се йылдар башында Яхъя Сәлихов БАССР-ҙың ер эштәре халыҡ комиссариатында ауыл хужалығы идаралығы начальнигы булып эшләй. 1924 йылдың 20 октябрендә, анкетаһында яҙыуынса, ғаилә хәлдәре арҡаһында ("по семейным обстоятельствам") Махачкала ҡалаһына сығып китә. Бында ул Дағстан ер эштәре халыҡ комиссариаты коллегияһы ағзаһы булып эшләй. Киләһе йылына, 1925 йылдың апрелендә, БашЦИК Сәлиховты БАССР Госпланына эшкә саҡыртып ала. Бында ул Госпландың Ауыл һәм урман хужалыҡтары секцияһын етәкләй. 1926 йылдың мартында Башсельхозкредит идараһына эшкә күсә, бер үк ваҡытта Госпланда ла элекке вазифаһын башҡара.

Әммә артабан, күп кенә Башҡорт милли хәрәкәте эшмәкәрҙәре кеүек үк, Яхъя Сәлихов та Мәскәүгә китә. 30-сы йылдарҙа ул Ленинградтың Степан Разин исемендәге һыра заводында һоло сифаты буйынса күҙәтеүсе инспектор булып эшләй.

1937 йылдың 14 августа Яхъя Сәлихов ҡулға алына. Уны шпионаж һәм контрреволюцион ойошмаларҙа ҡатнашыуҙа ғәйепләп, үлем язаһына хөкөм итәләр. 27 октябрҙә суд ҡарары ғәмәлгә атҡарыла.

Яхъя Мөхәмәтшәриф улы Сәлиховтың исеме 1991 йылда ғына аҡлана.

Азат ЯРМУЛЛИН.

✓ *Билдәле булыуынса, "башта һүҙ булған", ул һүҙ - башҡорт. Беренсенән, бер сит халыҡ та үҙенән башҡаны "баш" тип атамаҫ ине, әммә улар ата-бабаларыбыҙҙың үҙатамаһын ҡабул итергә мәжбүр булған.*

Мәғәнә төшөнсәһенә таянып, халҡыбыҙҙың тарих-тел донъяһына бәләкәй генә бер байҡау яһамаҡсымын. Был осраҡта тәрән фәнни тикшеренеүҙәргә хас ҙур һөҙөмтәгә дәғүә итмәһәм дә, һәр бер фаразымдың мәғәнәүи яҡтан нигеҙле булыуына өлгәшергә тырышасаҡмын. Артабан белгестәр үҙ һүҙҙәрен әйтер әле, ә мин, ҡыҫҡа ғына тезистар менән ҡәнәғәтләнеп, һүҙгә урынды - аҙыраҡ, фекер-мәғәнәгә күберәк ҡалдырайым, тип ниәт иттем (ҡыҫҡалыҡтың нимәгә ҡарындаш булыуын үҙегеҙ ҙә беләһегеҙ).

Мөғжизәле яланда,

йәки Башҡорт теленең мәғәнәүи асҡыстары тураһында

Ни өсөн һармаҡ аҡыллынан алға сыға?

Һуңғы ваҡытта башҡорт телен ҡулланыу даирәһе арыу уҡ киңәйә бирҙе. Әммә ошо ыңғай күренеш менән бер рәттән, телде дөрөҫ ҡулланмау арҡаһында уға туранан-тура һәм ситләтеп килтерелгән зыян тураһында ла оноторға ярамай. Бихисап ойошмаларҙың ишек өҫтөнә башҡорт телен күрәләтә боҙоп яҙыу осраҡтарына туҡтап, ваҡлашып та тормайыҡ. Быларын үҫеш сире, тип кенә иҫәпләргә мөмкин. Мине үҙ телебеҙҙә үҙебеҙҙең дөрөҫ аңлашыуыбыҙҙы асыҡлау мәсьәләләре нығыраҡ борсой.

Башҡортлоҡтоң иң мөһим сифаты уның быуаттар төпкөлөнән килгән мәғәнәүи нигеҙендә ята. Халҡыбыҙҙың тәбиғәткә ҡарашы, фәҡәт тәбиғәткә табыныуы мәғәнәүи асылыбыҙҙың иң асыҡ миҫалы ул. Тәбиғәтте тәңреһендәй күреп, үҙенең тәбиғәт балаһы булыуын тәрән аңлау башҡорт фәлсәфәһенең нигеҙ ташы булып тора.

"Аҡыллы уйлағансы, һармаҡ эшен бөтөргән", тигән халыҡ әйтеменең асылы "демократлаштырыу" осоронда бик тиҙ беленде. Аҡыллы кешеләр бола ваҡыттарында һеңгәҙәп ҡала, хәл-ваҡиғаларҙың мәғәнәһен эҙләй. Ә ахмаҡ, алйот уйлай алмай, уға барыһы ла асыҡ. Асыҡлыҡ осоронда иң беренселәрҙән алйот ауыҙын асты һәм... аҡыллылар уйлағансы, донъяны бутап та өлгөрҙө. Иҡтисад, сәйәсәт өлкәләренән тыш, бындай хәл төрлө фәндәрҙә лә йыш күҙәтелә.

Иғтибар итһәң, мәғәнәһеҙлектәр тарих, тел һәм әҙәбиәт өлкәһендә башҡа фәндәргә ҡарағанда күберәк осрай. Әммә ҡайһы бер әҙәмдәрҙең "башҡорт - татарҙың бер өлөшө", "башҡорт теле - татар диалекты", "Өфөгә "Нагой" атамалы урыҫ нигеҙ һалған" тигәнерәк туҙға яҙмаған фаразд арына ҡолаҡ һалып, ваҡыт сарыф итеү килешкән эш булмаҫ ине. Ысынлап та, быуаттар төпкөлөнән алып билдәле халыҡтың биш быуат элек кенә формалаша башлаған ҡәүемдең өлөшө булыуы, йәиһә өн-ауаздары яғынан боронғораҡ, һүҙ байлығы тосораҡ булған телдең кесерәк тел нигеҙендә формалашыуы хаҡындағы сафсата берәй төрлө мәғәнәгә эйәме?

Дауыл ваҡытында оло тулҡындар алдынан күбек осҡан кеүек, ижтимағи үҙгәрештәр заманында ла тәрән мәғәнәле фекер алдынан еңел-елпеләре оса: сәнғәтте, классик әҫәрҙәрҙе попса күмә, фән өлкәһендә туҙға яҙмаған эштәр баҫыла, элек һике аҫтында шым ғына ултырған һәр төрлө әтрәгәләм майҙанға сыға.

Мәғәнәһеҙлек башҡорт халҡының иң ерһенмәгән төшөнсәһе. Башҡорт кешеһе бөтә нәмәнән - оло ваҡиғамы, ваҡ күренешме ул, мәғәнә эҙләй, уға таянып, фекер йөрөтә. Ошо милли сифатыбыҙ хаҡында XVIII-XIX быуаттарҙа уҡ күп кенә рус ғалимдары яҙып ҡалдырған. Башҡорт теленең ҡулланыу даирәһе киңәйә барған заманда мәғәнәһеҙлекте ситкә елгәреү, башҡорт донъяуи ҡарашына нигеҙләнеп эш итеү, ата-бабалар рухына хыянат итмәү башҡорт зыялыһының изге бурысы булып торалыр.

Баш бүреме, әллә баш халыҡмы?

Билдәле булыуынса, "башта һүҙ булған", ул һүҙ - башҡорт. Беренсенән, бер сит халыҡ та үҙенән башҡаны "баш" тип атамаҫ ине, әммә улар ата-бабаларыбыҙҙың үҙатамаһын ҡабул итергә мәжбүр булған. Икенсенән, башҡорт атамаһында халҡыбыҙҙың үҙбилдәләнеше, үҙаңы сағылыш тапҡан. Һәр халыҡ үҙ исемен билдәләгәндә тәбиғи рәүештә үҙенең билдәле бер хәл-торошонан сығып эш итә. Рус үҙен рустыҡымын (русский), татар - таттыҡы, тиһә, башҡорт үҙатамаһында "баш" һүҙенең булыуы оло мәғәнәгә эйә.

Борондан тәрән мәғәнәле фәлсәфәүи фекер йөрөткән, билдәле донъяуи ҡараштар системаһы булған халыҡтың үҙен "бүре башы" йәки "баш бүре" тип атауына ышаныу балаларса бер ҡатлылыҡ кимәлендә булыр ине. Улай булғас, "ҡорт" һүҙе нимәне аңлата һуң?

Минеңсә, "ҡорт" һүҙе ойошҡанлыҡ мәғәнәһенә эйә булып, билдәле бер тереклек берлеген (сообщество) аңлата. Мәҫәлән, ҡош-ҡорт, бал ҡорто күсе. Был фараз ата-бабаларыбыҙҙың үҙҙәрен тәбиғәттең айырылғыһыҙ бер өлөшө итеп иҫәпләүе хаҡындағы донъяуи ҡарашынан килә. Шул уҡ ваҡытта кешелектең башҡа мәхлүҡтәргә ҡарата баш булыуы башҡорт халҡының боронғо фәлсәфәһендә асыҡ күрһәтелә. "Урал батыр" эпосында ла һүҙ бер этнос кешеләре тураһында ғына түгел, ғөмүмән, кешелек тураһында һәм оло тәбиғәт тураһында бара.

Унан һуң, үҙенең дөйөм тереклек донъяһындағы түгел, ә кешелек донъяһындағы урынын ата-бабаларыбыҙ "ар" төшөнсәһе менән билдәләгән. Халҡыбыҙ, башланғыс ҡәүем булараҡ, үҙен - "башҡы ар", иң һуңынан бүленеп сыҡҡандарҙы "һуңғы ар" тип атаған (һуңғар, венгр). "Һуңғылар"ҙан һуң ойошҡан татарҙарҙың тат яҡтары, тат ҡәүемдәре булып, тере һөйләштә "таттар" (күплектә), тип аталыуы ихтимал.

"Ар" төшөнсәһе фәҡәт Башҡортостанда, йәғни элек Башҡорт иле булған урындарҙа ғына таралған. Был төшөнсә кешеләр берләшмәһенә лә, айырым кешеләргә ҡарата ла ҡулланылған. Мәҫәлән, ул ауылдар исемендә һаҡланған: Асҡар - асыҡ ар, Ҡусҡар - күсек ар, Яйҡар - Яйыҡ ары һ.б.

Унан һуң, үҙенең дөйөм тереклек донъяһындағы түгел, ә кешелек донъяһындағы урынын ата-бабаларыбыҙ "ар" төшөнсәһе менән билдәләгән. Халҡыбыҙ, башланғыс ҡәүем булараҡ, үҙен - "башҡы ар", иң һуңынан бүленеп сыҡҡандарҙы "һуңғы ар" тип атаған (һуңғар, венгр). "Һуңғылар"ҙан һуң ойошҡан татарҙарҙың тат яҡтары, тат ҡәүемдәре булып, тере һөйләштә "таттар" (күплектә), тип аталыуы ихтимал.
"Ар" төшөнсәһе фәҡәт Башҡортостанда, йәғни элек Башҡорт иле булған урындарҙа ғына таралған. Был төшөнсә кешеләр берләшмәһенә лә, айырым кешеләргә ҡарата ла ҡулланылған. Мәҫәлән, ул ауылдар исемендә һаҡланған: Асҡар - асыҡ ар, Ҡусҡар - күсек ар, Яйҡар - Яйыҡ ары һ.б. Шулай итеп, мәғәнәүи ерлектән сығып фекерләгәндә, "башҡорт" атамаһы ғөмүми тәбиғәт мөхитендә лә, кешелек донъяһында ла "баш берләшмә" булып килеп сыға. Ә башҡортто "баш бүре", тип фаразлау балаларса бер ҡатлылыҡ ҡына түгел: үҙ-үҙеңде "кем", тип түгел, ә "нимә", тип нарыҡланған хайуанға тиңләп ҡуйыу - мәғәнәһеҙлек.

Шулай итеп, мәғәнәүи ерлектән сығып фекерләгәндә, "башҡорт" атамаһы ғөмүми тәбиғәт мөхитендә лә, кешелек донъяһында ла "баш берләшмә" булып килеп сыға. Ә башҡортто "баш бүре", тип фаразлау балаларса бер ҡатлылыҡ ҡына түгел: үҙ-үҙенде "кем", тип түгел, ә "нимә", тип нарыҡланған хайуанға тиңләп ҡуйыу - мәғәнәһеҙлек.

Уралып-уралып аға Уралдағы йылғалар…

Үткән быуаттың 70-се йылдарында республикабыҙ гәзиттәренең береһендә Свердловск ҡалаһынан бер урыҫ кешеһенең мәҡәләһе баҫылғайны. Ул Ишембай районының билдәле шарлауығы атамаһына аңлатма биреп маташҡан. "Күкҡара уҡ" - "Небо - смотри - стрела", тигәнде аңлата, тимәк, бында ҡасандыр космос карабы төшкән, тип фаразлай ул. Карап ултырған яҫы ташты ла күргән был. Иң аяныслыһы ла шул: беҙ уйланаһы урынға, килмешәк уйланып, беҙгә үҙ фекерен таға.

Белорет юлында бер урыҫты ултыртып алғайным, "Реветь" тип яҙып ҡуйылған йылға исемен был: "Река вон ревет, поэтому так назвали", - тимәһенме. Әйтерһең дә, аҫаба башҡорттар урыҫ килеп, йылғаға исем биреүен меңәр йыл буйы көтөп ятҡан.

Әммә теге урыҫтың мәҡәләһе мине лә уйланырға мәжбүр итте. Атаманың нигеҙе бик ябай шикелле: "Күкҡара уҡ" русса "иссиня черная стремнина", йәки "темносиняя стремнина" тигәнде аңлата. Һуңғараҡ Силәбе юлында тағы бер "Уҡ" йылғаһын осраҡҡас, үҙемдең дөрөҫ фекерләүемә инандым.

Икенсе уйландырған атама - "Ауырғаза" (дөрөҫөрәге - "Ауырғаҙа") булды. Былар ҡазаларын бик ауыр кисерҙе микән, тип уйлай инем. Йылға атамаһы булып сыҡты, һәм бындай атамалар берәү генә түгел икән. Мин белгәндәрҙән генә лә Башҡортостанда Ауырғаҙа, Хәкәтҡаҙа, Һолсоғаҙа, Көйөрғаҙа, Ҡорғаҙаҡ, Ҡаҙаяҙ, Боҙаяҙ йылғалары бар. Барыһын да ғаҙа-ҡаҙа-боҙа төшөнсәһе берләштерә. Мәғәнә яғынан "ҡаза" (беда) төшөнсәһенә ҡарағанда, "ҡаҙа" төшөнсәһе ("роет") яҡыныраҡ күренә. Ҡорғаҙаҡҡа ла кемдәрҙер фаразлаған ҡаҙаҡтың ҡағылышы бик шикле, ҡаҙаҡтар ялан башҡорттарын ғына баҫҡан

✓ *Башҡорттар урман кешеләрен аҙна-ун көн ҡунаҡ иткән. Әммә уларға ҡымыҙ килешеп етмәгән, ә бына мал ағын тиҙ үк үҙләштереп, һүҙен дә ятлап алғандар ҙа, шунан бирле "молоко", тип йән аталар икән, ти.*

да, сикһеҙ далаһына сығып та ҡасҡан.

Йылғаларыбыҙҙың өсөнсө бер төрө борон "Ыҡ" тип аталған. Башҡортостанда бер нисә йылға ошо исемде йөрөтә. Бөгөнгө республикабыҙ биләмәләренең байтаҡ өлөшө Ыҡ менән Яйыҡ араһына һыйынған. Был атамалар, бәлки, ығыш, талғын төшөнсәһенән килеп сыҡҡандыр.

Дүртенсе кимәлдәге йылғалар "Иҙел" тигән нигеҙҙә ҡоролған. Уларҙан Иҙел - Аҡ иҙел - Ҡара иҙел - Күк иҙел теҙмәһе хасил була.

Бишенсе кимәлдәге йылғалар исеме даръя төшөнсәһе менән бәйле. Әммә ундай атамалар бөгөнгө Башҡорт илендә юҡ.

Шулай итеп, хәҙер барыһы бергә йылға тип кенә йөрөтөлгән ағым һыуҙар боронғо заманда ҙурлығына, ағым үҙенсәлектәренә ҡарап, бүлеп аталған: уҡ, ҡаҙа, ыҡ, иҙел, даръя. Ошонан сығып, атамаларҙың дөрөҫ яҙылышын да теүәлләп булыр, тип уйлайым. Һәр хәлдә, Шишмә районындағы ағым һыу "Ҡаҙәйәҙ" түгел, "Ҡаҙаяҙ" була. Тимәк, был һыу яҙ көнө яр ҡаҙа инде. Ысынлап та, был йылға йәй көнө сылтыр шишмә рәүешендә генә булһа, яҙ көнө даръяға әүерелә. Тик уны башҡа ошо кимәлдәге йылғалар кеүек, "Яҙҡаҙа", тип атауы килешһеҙ булғандыр, "Күкҡара уҡ"ты ла "Каракүкуҡ", тип атау килешһеҙ булған кеүек. Ҡаҙаяҙҙың күршеһе Боҙаяҙ ҙа бит Яҙбоҙа түгел.

Әкиәт, тиһәм, хәҡиҡәт икән…

Борон-борон заманда Иҙел аръяғында йорт ҡороп, йәйрәп ятҡан бер башҡорт йәйләүендә хәбәр тарала. Йыраҡ ҡына бер урманда урыҫ тигән (әллә әлегә тимәгән) кешеләр йәшәп ята, ә уларҙың шалҡан тигән бик тәмле бер ризығы бар, имеш. Шунда уҡ ҡорбашы ҡор йыйып, кәңәш-төңәш итәләр ҙә, бер йәш егетте "командировка"ға ебәрәләр. "Шалҡан бик ҡыйбат булыр ул, бына уны алыштырып алырға ошо алашаны етәкләп ал, юлдашҡа этенде лә онотма",- тип өгөт-нәсихәт әйтеп, шалҡанһыҙ ҡайтмаҫҡа ҡушып, оҙатып ҡалғандар, ти. Әммә егет кәләшен дә онотмаған, иң һөтлө бейәгә атландырып, юлға ит, турһыҡ һәм бер-нисә шеш һалып алып сығып киткән былар (Кем онотҡан, иҫенә төшөрәм: шеш - башҡорттоң утта ҡыҙҙырып, ағасҡа тишек тишә торған төрлө диаметрлы тимер сымдарҙан торған эш ҡоралы). Туҡтап ял иткәндә берәр шешлек ит ашап, турһыҡтан туҫтаҡлап ҡымыҙ эсеп, сиратлап та, бергәләп тә оҙон йырҙар йырлап килә торғас, былар урман яндырып йөрөгән кешеләр янына килеп сыға.

Ат менән кешене бер бөтөн икән, тип уйлап, теге кешеләр урман араһына ҡасып бөтә, тик егет менән кәләше аттарын яҡындағы яланға тышап ебәреп, тегеләрҙе ҡабат күреүгә өмөттәрен һүндермәй, шешлек һурырға тотонғас, урман кешеләре яйлап ҡына яҡынлаша башлай. Бер нисә көн ҡунаҡ булалар, тегеләрҙең зимләнкә тигән торлаҡтарын үҙһенмәй, үҙҙәре менән килтергән бәләкәй тирмәлә йоҡлап, шешлек, ҡымыҙ менән урыҫтарҙы һыйлап, үҙҙәре шалҡан һәм башҡа тамыраҙыҡтарҙан ауыҙ итеп, аманатты үтәү өсөн бер тоҡ шалҡанға алыш атты биреп, ҡайтып китәләр.

Йортҡа ҡайтҡас, барыһын да бәйнә-бәйнә һөйләп бирә былар. Тағын ҡор йыйылған. Үҫтереү өсөн урман яндырырға кәрәк булғанлыҡтан, урыҫ шалҡанын үҫтереп маташмаҫҡа ҡарар ҡабул итәләр.

Арауыҡ ҡына һыу аҡҡас, теге урман кешеләре йәйәүләп үҙҙәре килеп сыҡҡан. "Алышатты" һеҙгә ҡалдырғайным бит, нишләп йәйәү йөрөйһөгөҙ?" - тигәс, тегеләр: "Шашлык-шашлык", - тиҙәр икән. Баҡтиһәң, атты нисек эшкә егергә белмәгәндәр, имеш.

Башҡорттар урман кешеләрен аҙна-ун көн ҡунаҡ иткән. Әммә уларға ҡымыҙ килешеп етмәгән, ә бына мал ағын тиҙ үк үҙләштереп, һүҙен дә ятлап алғандар ҙа, шунан бирле "молоко", тип йән аталар икән, ти. Әммә аҡтан яһалған бөтә ашамлыҡ-эсемлектәрҙе үҙләштерә алмағандар, ҡатыҡ-коротто, эремсекте онотҡандар.

Ат менән йөрөргә лә бик ауыр өйрәнгән икән урман кешеләре. Шулай ҙа башҡорттоң "тып-тор"он, йәғни тишән туҡтарға, тигән бойороғон "тор-тор", тип үҙләштереп, тырылдай ҙа башлағандар. Бер нисә көндән башҡорттоң эте лә урман кешеләренә өйрәнә башлаған. "Сәбә", "сәбәкәй", тип этен ҡыуған ҡатын-ҡыҙға эйәреп, урман кешеләре лә эткә "собака", тип өндәшә башлаған.

Атты эшкә егергә мөмкин икәнен аңлағас, урман кешеләренә тағы бер-ике алыш-бирешкә тәғәйенләнгән ат, эт көсөгө биреп оҙатһалар, тегеләр арбаға төртөп күрһәтеп, инәләләр икән. Шунан ҡор башы: "Ярай инде, бирегеҙ теләгәнен", - тигән. Юлға быларға көләсә икмәк биргәндәр, "көләсә күстәнәс", тип. "Бына һеҙгә дар уғы", - тип, баҫыу ҡапҡаһынан йүнәлеште лә күрһәтеп, оҙатып ҡалғандар. Алышҡа урман кешеләре башҡорттарға "ар аҡы" биреп киткән, ти. Үәт, сәбәкәйҙәр.

Урман кешеләре башҡорттар күрһәткән дар уғы - "дорога" буйлап, алышат-лошадты теләге-телегаға егеп, малаҡы-молоко эсергә өйрәнеп, сәбәкәй-собака эйәртеп, көләсә-колесо шығырлатып, бүләк итеп бирелгән эшләпә-шляпаны башына ҡырын кейеп, бер-ике шешлек ит тә алып, бик ҡыуанып ҡайтып киткән, ти. Башҡорттар ғына тегеләр ҡалдырған ар аҡын һис өнәмәгән, һаман да мал ағын өҫтөн күрә биргән.

Әйткәндәй, оло быуын кешеләре этте фәҡәт ике усын ҡуша һуғып, "сәбә", тип ҡыуа торғайны. Ә һөттө һәм һөттән яһалған эсемлектәрҙе әле лә аҡ, тип йөрөтәләр. "Дар" һүҙен һәр кем белә: күп урындарҙа баҫыу ҡапҡаһы "П" хәрефенә оҡшаған ҡоролма булып, бәлки, тағы ла берәй йолаға бәйле булғандыр.

Ҡадир МӘҒӘФҮРОВ,
ауыл хужалығы фәндәре докторы, профессор.

Шулай итеп, уйлы милләттәштәребеҙ өсөн туған телебеҙ - боронғо ата-бабаларыбыҙҙан мираҫҡа ҡалған иң аҫыл хазина ул. Башҡорт теленең, иң боронғо телдәрҙең береһе булараҡ, асылып бөтмәгән серҙәре күп әле. Шуға күрә телебеҙ үҙе бер сер һандығына тиң. Ошо һандыҡҡа мәғәнәүи асҡыс таба алған кеше уның төбөндә һаҡланған иҫ китмәле мәғлүмәткә эйә буласаҡ. Эҙләнеүҙәребеҙҙе туҡтатмайыҡ, тип өндәшәбеҙ уҡыусыларыбыҙға ла.

Аһ-Аһ!

АТАЙЫМ - МИФИК ГЕРОЙ,

йәғни, артыҡ эшһөйәр…

Башҡаларға ҡарағанда артығыраҡ эшләгән кешеләр бар. Улар өс төркөмгә бүленә. Беренсе төркөмдә - юғары урындар биләгән етәкселәр һәм бизнесы булған эшҡыуарҙар. Икенсеһенә - табиптар, юристар, уҡытыусылар, өсөнсөһөнә - ижади һөнәр эйәләре яҙыусылар, музыканттар, артистар инә. Әммә һәр ойошманың, коллективтың үҙенең артыҡ егәрле хеҙмәткәрҙәре була. Белгестәр билдәләүенсә, заман эшһөйәре эш урынынында тәртип булыуын ярата, артыҡ намыҫлы, сабыр, маҡсатына ирешеүсән, тик яңылышыуҙан ҡурҡа, ял итә белмәй, хис-тойғоларын асыҡ белдереүҙән тартына. Табиптар әйтеүенсә, бындай эшһөйәрҙәр юғары ҡан баҫымы, артыҡ тән ауырлығы менән яфалана, алкоголь һәм никотинды күберәк ҡуллана. Шулай ҙа эшкә генә бирелгәнлек ыңғаймы, әллә кире күренешме? Һорауға яуапты төрлө һөнәр эйәләре эҙләй.

Әлфиә ӘХМӘҘИЕВА, банк хеҙмәткәре: Минеңсә, эшкә артыҡ бирелеү - кире күренеш түгел. Һәр ойошмала һәр хеҙмәткәрҙең үҙенең бурыстары бар һәм ул уларҙы нисек тә булһа башҡарып сығырға тейеш. Әммә шулай уҡ һәр ойошмала башҡа хеҙмәткәрҙәргә ҡарағанда күберәк эшләгән кешеләр ҙә була. Ысын мәғәнәһендәге эшһөйәр кешеләр компанияның 20 процент тирәһен алып торһа, был ойошманың кәмәһе бер ҡасан да ҡомға терәлмәйәсәк, сөнки ойошманың 80 проценттан ашыуыраҡ эшен тап ошо 20 процент кеше башҡара. Мәҫәлән, мин тәүлегенә 12 сәғәт эшләргә күнеккәнмен. Был миңә бер ниндәй ҙә ауырлыҡ килтермәй, сөнки башҡарған эшем бик оҡшай. Йыш арыу, даими рәүештә көсөргәнештә булыу һаулыҡҡа зыян килтерә, тигәндәре менән дә килешмәйем. Эшкә һәләтлекте юғалтмау өсөн хеҙмәткәргә йылына бер тапҡыр отпускыла ял итеп алыу етә. Тик уны бүлгеләп түгел, ә тулы килеш алып, ҡайҙалыр барып ял итеп ҡайтыу мөһим. Шуға ла беҙҙең ойошмала ял, байрам көндәре эшләнгән сәғәттәр түләнмәй, ә отпускыға ҡушып бирелә.

Гүзәл НАҘАРҒОЛОВА, педагог-психолог: Артыҡ егәрлелек - замандың "модалы" сирҙәренең береһе. Әйтәйек, Вәли Вәлиевич тәүлегенә 12-14 сәғәт эшләй һәм уға "ял көнө" тигән һүҙ бөтөнләй таныш түгел икән, ти. Шунда уҡ ни өсөн Вәли Вәлиевич, ә Мәфтүхә Ғәлиевна түгел, тип һорарһығыҙ. Әлбиттә, Мәфтүхә Ғәлиевна менән дә бындай проблема булыуы ихтимал, тик үҙенең ғүмерен тулыһынса эшкә арнаусылар араһында ир-егет йышыраҡ осрай. Тағы теориянан практикаға күсәйек. Беҙҙең геройыбыҙ ярайһы уҡ көслө, дәртле ир-ат, тик бер аҙ йонсоу күренә. Бөгөн кемгә еңел инде, бәлки, Вәли Вәлиевич ғаиләһе етеш көн күрһен өсөн шулай тырышалыр, тиерһегеҙ. Ысынында иһә, башҡаларҙан артығыраҡ эшләүсене аҡса өсөн өс урында хеҙмәт итеүсенән айырыуы бик еңел. Артыҡ эшһөйәр эшкә иң тәүҙә килә, иң аҙаҡтан ҡайта. Тәүҙә был коллегелар араһында ихтирам, һуңынан асыу тойғолары ("Хәҙер етәксе беҙҙең дә тәүлек әйләнәһенә эшләүебеҙҙе талап итәсәк!") уята, аҙаҡтан был хәлдән файҙалана башлаясаҡтар ("Һин барыбер ҡабаланмайһың, ошоно ғына эшләп ҡуй әле..."). Вәли Вәлиевичтың ҡатыны ире тураһында: ул гел эштә, өйҙә бөтөнләй булмай тиерлек, тип әйтәсәк. Үҫеп еткән улының: "Атайым мәңгелек мөхәббәт йәки дейеү кеүек мифик персонаж", - тип әйтеүе ихтимал. Бындай кеше өсөн эш - маҡсатҡа өлгәшеү сараһы түгел, ә йәшәү мәғәнәһе. Вәли Вәлиевичҡа эш хаҡының күпме булыуы ла мөһим түгел, сөнки уға һөҙөмтә түгел, ә процесс нығыраҡ оҡшай. Ял көндәрендә туғандары Вәли Вәлиевичты йылға буйына ял итергә алып сыҡһа, күңелле компанияла ул үҙен уңайһыҙ тоясаҡ һәм кешеләр менән дә иркенләп аралаша алмаясаҡ. Артыҡ эшһөйәр булып тыумайҙар, улар йәмғиәттә һәм ғаиләлә тәрбиәләнә, әлбиттә, һуңғыһының роле һәр ваҡыт ҙурыраҡ була. Артыҡ эшһөйәрлек эскелек кеүек үк ысынбарлыҡтан ҡасыуҙың, күңелендәге яңғыҙлыҡты, хәүефте, ҡурҡыуҙы төпкәрәк баҫтырып ҡуйыуҙың бер ысулы ғына. Йәғни, тәүлек әйләнәһе эштә ултырған кешеләр ошо проблемаларҙы эш ярҙамында еңәм, тип уйлай, әммә был юл уларҙы бер ҡайҙа ла илтмәйәсәк.

Илдар ФӘИЗОВ, табип: Эшкә генә бирелгәнлек һөҙөмтәһендә хеҙмәткәр даими стресс кисерергә мәжбүр. Уларҙың организмы ял итеп өлгөрмәү сәбәпле, хроник арыу, төрлө неврөздар менән бер рәттән, арҡа, ашҡаҙан, ҡан тамырҙары, йөрәк ауырыуҙары барлыҡҡа килеүе ихтимал. Етмәһә, артыҡ эшһөйәрлек кешене яйлап ҡына инфарктҡа алып килә. Өйҙә һирәк булыу сәбәпле, бындай кешенең ғаиләһендә лә хәл ителә торған проблемалар йыйылып, ғаилә ағзалары араһындағы мөнәсәбәттәрҙе юҡҡа сығара.

Эшһөйәрҙең эшендә лә барыһы ла ал да гөл түгел. Беренсенән, уны коллегалары яратмай. Икенсенән, яйлап ул элекке күләмдәге эште башҡара алмай башлаясаҡ. Коллегалары буш ваҡытында икенсе юғары белем алған, китап уҡыған, файҙалы бәйләнештәр булдырған мәлдә ул һаман эштә ултырасаҡ, тимәк, рухи үҫеш кисермәйәсәк. Икенсе яҡтан, алдынғы ҡарашлы етәкселәр артыҡ эшһөйәрҙәрҙе эшкә алырға тырышмай, алыштырғыһыҙ кешене штатта тотоу улар өсөн файҙаға түгел, сөнки бындай хеҙмәткәрҙең маҡсаты уңышҡа түгел, ә процесҡа ғына йүнәлтелгән.

Артыҡ эшһөйәрлек, был нисек кенә көлкө яңғырамаһын, дауалауға ауыр бирелә торған сир. Бушҡа ғына ҡайһы бер илдәрҙә аноним эшһөйәрҙәр йәмғиәттәре эшләмәй. Ә Рәсәйҙә әлегә бындай проблемаға тарығандарға психологтар ғына ярҙам итә ала.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Психологтар артыҡ эшһөйәрлектең дүрт стадияһын билдәләй. Беренсе стадияла кеше эштә йышыраҡ тотҡарлана башлай, ял иткәндә лә эш тураһында уйлай, шәхси тормош икенсе планға күсә. Икенсе стадияһында - ул үҙен тулыһынса эшкә генә арнай. Тап ошо осорҙа хроник арыу барлыҡҡа килә, йоҡо насарая. Киләһе стадияла был кеше үҙ өҫтөнә тағы ла күберәк бурыстар һәм яуаплылыҡ ала башлай, әммә уларҙың барыһын да эшләп өлгөрмәй. Һуңғы стадияла кеше психик һәм физик сирлегә әүерелә. Шуға ла нисек кенә эшегеҙҙе ятһағыҙ ҙа, сама тигән нәмәне онотоп ебәрмәгеҙ. Алыштырғыһыҙ кешеләр булмай, изге урын да буш тормай. Бары тик яҡын кешеләрегеҙ, ғаиләгеҙ генә алыштырғыһыҙ була ала. Шуға ла эш тип, ысын ҡиммәттәрҙе юғалта күрмәгеҙ.

Ләйсән НАФИҠОВА әҙерләне.

✓ Резеда аҡылдан шашҡан кеүек ҡысҡырыуын белде. Уға ҡарауы ҡурҡыныс ине: бер төн эсендә күҙ төптәре ҡарайып сыҡҡайны, былай ҙа ябыҡ йөҙө нығыраҡ һурылды, һарғайып китте.

Гөлнара МОСТАФИНА

ҠАЯҒА ҺЫЙЫНҒАН ҠАЙЫН

(Повесть)

Аңҡы-тиңке йөрөй торғас, түҙмәне, Динәнең номерын йыйҙы.

- Алло, Динә, һаумы!

- Әй, Миңзифа апай! Һаумы! Ни хәлдәрҙә генә йәшәп ятаһығыҙ?

- Һинең фатихаң менән бик шәп, килен! Һинән ундай бүләкте көтмәгәйнем! - Һүҙҙәрен өҙөп-өҙөп, үпкә менән әйтте.

- Ниңә улай тиһең, Миңзифа апай?

- Ниңә, бик шәп килен алып бирҙең бит улыма! Бына хәҙер ҡайҙа ҡуйырға ла белмәй ултырабыҙ!

- Берәй нәмә булдымы әллә? - Динә һағайҙы. - Резеда ни хәлдә һуң? Килгәне лә юҡ, үҙем дә барып сығырға ваҡыт таба алмайым.

- Кисә көнө буйы һиндә йөрөп ҡайтты бит!

- Кисә? Резеда беҙгә килмәнесе. Ниңә кинәйә менән һөйләйһең? - Динәнең тауышы борсолоп сыҡты.

- Фәхишәңде кейәүле иттең дә, хәҙер белмәмешкә һалышаһыңмы?

- Ниндәй фәхишә? Нимәне белмәйем?

- Әхирәтеңдең фәхишә икәнен белмәй ҙә инеңме әллә?

- Нисек? - Динә тамам аптыраны. Миңзифаның һүҙҙәре мейеһенә һыйманы. - Резеданы әйтәһеңме?

- Рәхмәт шундай бүләгеңә!

- Туҡта, Миңзифа апай, мин бер нәмә лә аңламайым. Йәйлап, аныҡ итеп һөйлә әле!

- Нимәһен һөйләп тораһың, ана, кил дә тыңла, бөтә ауыл тик беҙҙе генә һөйләй. Резедаң, иң яҡын, иң һәйбәт әхирәтең фәхишә булып сыҡты бит!

- Кем әйтә улай тип? Һәр бер ләститкә ышана башлаһаң! Резедаға мин үҙемә ышанған кеүек ышанам. Хәҙер һеҙгә барам, шунда һөйләшербеҙ!

Ишеткән хәбәренән шаңҡыған Динә, телефон трубкаһын һалғас, бер килке иҫәңгерәп ултырҙы. Унан һикереп торҙо ла кейемен алыштыра башланы: өйҙә нисек тыныс ҡына ултырмаҡ кәрәк? Был хәбәрҙең ялған булыуына иманы камил уның. Ниндәйҙер аңлашылмаусанлыҡ килеп сыҡҡандыр. Резеданы бәләкәй саҡтан белә, бергә уйнап үҫтеләр... - юҡ, булыуы мөмкин түгел. Класта ла иң тәртипле, иң яҡшы уҡыған ҡыҙ ул булды. Егеттәр менән дә йүнләп дуҫлашманы. Хатта кемдер оҡшай тигәнен дә ишеткәне булманы. Һәр ваҡыт баҫалҡы, ябай, ыҡсым. Юҡ, берәйһе шаяртып һөйләгәндер ҙә, таралғандыр хәбәр. Ауылда ни шулай бит, аптырарға түгел.

Ике ауыл араһын ҡыҙыулыҡ менән һә тигәнсе үтте, арыуын да тойманы. Тиҙерәк барып еткеһе, һорауҙы асыҡлағыһы килде.

Ул урамға килеп ингәндә Миңзифа, саңланып ятмаһын тип, тупһаһын йыуып йөрөй ине. Ауыҙ эсенән нимәлер мөңгөрләй.

- Һаумы, Миңзифа апай!

Динәнең тауышын ишетеүгә һыулы сепрәген тотҡан килеш йәйлап ҡына күтәрелде, буш ҡулы менән яулыҡ эсенән килеп сыҡҡан сәстәрен тығыштырҙы, унан, һынарға теләгәндәй, үткер күҙҙәре менән Динәгә төбәлде. Миңзифаның сәнскеле ҡарашынан уңайһыҙ булып китте, хатта бер ни ваҡытҡа үҙен ғәйепле тойҙо. Ошолай текләп торғандан һуң, теләр-теләмәҫ кенә алды Динәнең һаулығын.

- Һаубыҙ. - Шул тиклем ҡоро, яһалма итеп әйтте, әйтерһең, Динәне бөтөнләй белмәй, әйтерһең, юл һорарға ингән бер юлсы ғына.

- Һинең менән бая һөйләшкәндән һуң күңелем урынынан ысҡынды. Нимә булды, Миңзифа апай?

- Кемдән-кемдән, һинән бындайҙы көтмәгәйнем, килен. Ҡарап тороуға былай әҙәмсә генәһең, шикелле.

Миңзифа баҡса буйындағы эскәмйәгә барып ултырҙы. Һүҙен нимәнән башларға белмәй аптыранды.

- Резеда ҡайҙа?

Килененең исемен ишеткәс, ҡапыл тоҡанды.

- Резеда тиһеңме? Ана, өйҙә ята! Ҡыуҙым мин уны!

- Ниңә? - Динәнең аптырауҙан күҙҙәре шарҙай булып асылды.

- Һин бит улыма фәхишәне димләгәнһең! Илһамға бара ул, тинеңме ни? - шулай тине лә, сеңләп илап ебәрҙе. - Кешенән оят бит...

- Кем һөйләне һиңә ундай хәбәрҙе?

- Алдаҡ түгел, кемгәлер Ынйыбикә һөйләгән. Уның ире бик яҡшы белә булып сыҡты әхирәтеңде. - Килен тип әйтергә теле әйләнмәне Миңзифаның. - Дөрөҫөрәге, әхирәтеңдең шәхсән үҙе менән түгел, ә уның сутенеры менән! Ынйыбикә был турала ишеткәс, аһ иткән. Улымды бәхетһеҙ генә иттең, килен. Бар, ҡайҙан алып килгәнһең, шунда алып кит! Күҙемә күренмәһен!

- Мин белмәгәйнем... Әллә нисек... ышанғы килмәй барыбер. Резеданың үҙенән һораштығыҙмы һуң барыһын да? Ул нимә ти?

- Нимә тиһен? Эйе, мин фәхишә, тип ултырмай инде ауыҙ асып. Ундай кеше оят тигән нәмәне белә тиһеңме? Белһә, ошонда килеп тә ултырмаҫ ине. Шулай түгелме ни?

- Ә Илһам?

- Уға бөтөнләй шок булды. Әле ана, машинаһына ултырҙы ла сығып китте. Үҙе менән бер-бер хәл генә ҡылып ҡуймаһын инде, эй аллам! - Миңзифа йәшләнгән күҙҙәрен һөрттө. - Шул тиклем яратҡайны бит әхирәтеңде. Ҡулында ғына йөрөттө. Һәм килеп, бына һиңә мә!

- Резеданың үҙе менән һөйләшәйем әле. Барыбер ышана алмайым.

Динә аңҡы-тиңке булып килеп ингәндә Резеда карауатында ята ине әле. Ишек асылғанын, кемдеңдер ингәнен ишетһә лә, әйләнеп ҡараманы, нисек ятҡан, шулай ҡалды, әйтерһең, уны тимер сымдар менән ҡоршап һалып ҡуйғандар.

- Резеда, был мин, Динә! - Динә карауат ситенә килеп ултырҙы, әхирәтенә йәлләп ҡараны. Берәйһе фәхишәлектә ғәйепләһә, уға ла ҡыйын булыр ине, шуға күрә хәленә инергә, аңларға тырышты.

- Ауырыйһыңмы әллә?

- Зинһар, сығып кит! - Тамаҡ төбө менән, ҡаты итеп әйтте был һүҙҙәрҙе Резеда, хатта үҙенең тауышын үҙе танымады. - Береһен дә күргем килмәй! Барығыҙ ҙа ялҡыттығыҙ!

- Мин һинең менән һөйләшергә генә тип ингәйнем...

Резеда башын күтәрҙе лә, күҙҙәрен зәһәр йылтыратып, йән көсөнә аҡырҙы:

- Башҡортса әйткәнде аңламайһыңмы әллә? Улайһа русса ҡабатлайым: пошла вон!

Йоҡо бүлмәһендәге шау-шыуҙы ишетеп, Миңзифа йүгереп килеп инде.

- Ә һин нимә аҡшайып ҡарап тораһың? - тип аҡырҙы ишек төбөндә туҡтап ҡалған ҡәйнәһенә лә үҙен-үҙе белештермәйенсә. - Нимә, фәхишә ҡарарға индегеҙме? Бына ошондай, минең кеүек була улар! Ҡарағыҙ, күрегеҙ! - Шарҡылдап көлөп карауатына менеп баҫты, халатының замоғын тартып, итәген йәйеп ебәрҙе.

- Иҫәрләнгән был! Аллам һаҡлаһын, тфү-тфү, ташҡа үлсәйем, - тип ҡәйнәһе теленә килгән беренсе һүҙҙәрҙе теҙҙе.

- Резеда, аҡылыңа кил, нимә эшләйһең ул? - Динә уға бара башланы. Карауатта баҫып торған Резеда аяғын өҫкә күтәреп тибергә ынтылды. Әхирәте янтайып ҡалды.

- Сығып китегеҙ! Күҙемә күренмәгеҙ!

Резеда аҡылдан шашҡан кеүек ҡысҡырыуын белде. Уға ҡарауы ҡурҡыныс ине: бер төн эсендә күҙ төптәре ҡарайып сыҡҡайны, былай ҙа ябыҡ йөҙө нығыраҡ һурылды, һарғайып китте. Шешмәкләнгән күҙҙәре битен тағы ла йәмһеҙерәк итеп күрһәтә. Сәсе-башы туҙған. Аңғармай ҙа ҡалдылар, ҡапыл ғына эйелеп яҫтығын алды ла, аптырашып баҫып торған ҡәйнәһе менән әхирәтенә бәрҙе. Яҫтыҡ уларға теймәне, үпкәләгәндәй йәмшәйеп, ишек төбөнә барып ятты.

Миңзифа менән Динәгә сығыуҙан башҡа сара ҡалманы. Икеһе лә ни тиергә, нимәгә юрарға белмәне. Әхирәтенең ҡылығы өсөн Динәгә уңайһыҙ ине.

- Әллә нимә булған ул уға... - тип аптыранды.

- Ярай, килен, туҙыныр-туҙыныр ҙа, тымыр. Унынса килеп сыҡмағанға ене ҡоторалыр. Һәйбәт кенә килеп урынлашып алғайны бит. Йә Хоҙай, күрәһеләребеҙ бар икән!..

Телефон шылтыраны. Икеһе лә бер-береһенә ҡарашып ҡатты.

- Килен, һин һөйләш әле, был, моғайын, Резеданың һөйәркәһеләр. Иртәнән бирле шылтырата инде. Минең тауышты ишетә лә, өндәшмәй.

- Алло! - Динә һүҙен әйтеп бөтмәне, теге баштан асыулы ир тауышы яңғыраны:

- Туңбаш! Һин ҡайҙа йөрөйһөң? Күпме көтөргә була? Ҡасан киләһең?

Динә аптырашынан асҡан ауыҙын ябырға ла онотто. Миңзифа телефонға инерҙәй булып тыңларға маташты. Эстән генә: "Ыстағафирулла, ташҡа үлсәйем, Хоҙайым күрһәтмәһен..." тип бышылданы.

- Туҡтағыҙ әле, һеҙгә кем кәрәк? Ниңә аҡыраһығыҙ улай? - Динә ярһыған ирҙе туҡтатырға, аңын-тоңон белергә ашыҡты. Икенсе кешенең тауышын ишеткәс, Сәйет тә шып туҡтаны. Әммә оҙаҡҡа түгел, шунда уҡ түҙемһеҙләнеп:

- Резеда кәрәк миңә, Резеда! - тип ҡысҡырҙы. - Саҡырығыҙ әле тиҙ генә!

- Ә нимәгә кәрәк һуң ул һеҙгә? Һеҙ кем булаһығыҙ? - Динә төпсөнөүен белде.

- Кем булһам да һеҙҙең өсөн барыбер түгелме ни? Резеда үҙе белә. Саҡырығыҙ! - тине Сәйет талапсан тауыш менән.

- Кем икәнеңде әйтмәһәң, саҡырмайым!

- Саҡырмаһаң, әйт, тиҙ генә килеп етмәһә, үҙенә ҡарап үпкәләһен! Мине белә. - Артынса телефондың һүнеүен белдереп пип-пип тигән тауыш ҡына ишетелде.

- Ана, күрҙеңме? Ә һин ышанмаған була инең! - Миңзифа еңеүсе ҡиәфәтендә Динәгә баҡты. Тегеһе, һүҙем юҡ, тигәндәй, яурын һикертте. Ғәжәпләнеүенең сиге юҡ ине. - Кисә лә Резеда һиңә барам тип алдап, ошо ир менән йөрөп ҡайтты. Бик сәйер ҡыланды, бик сәйер... Сутенерылыр ул. Шулай булмаһа, кешегә күрәләтә тороп аҡырмаҫ ине. Хужаһы кеүек ҡылана бит, ә?!

Уларҙың һөйләшеүен ишетеп, ишекте шарт асып, күҙҙәре аларған Резеда килеп сыҡты.

- Миңә шылтыраттылар түгелме? Ниңә саҡырманығыҙ? Кем һеҙгә миңә хужа булырға ҡушты? - тип ҡысҡырғандан һуң телефон номерын йыя башланы. Әммә Сәйет трубканы алманы, ҡурҡҡандыр.

Уның туҙған өҫ-башына, аларған күҙҙәренә, шешмәкләнеп ҡыҙарған йөҙөнә ҡарап Динә менән Миңзифа ҡурҡыуға ҡалды. Икеһенең дә Резеданы бындай хәлдә тәүләп күреүе ине. Ғәжәпләнергә түгел, Резеда үҙе лә берәй тапҡыр ошо рәүешле ҡыланғанын хәтерләмәй. Һыйыр тулаһа аттан яман, тиҙәрме әле? Әммә уға рәхәт ине. Күпме түҙеп йөрөргә, барыһын да эсенә йыйырға мөмкин? Нисәмә йылдар буйына тупланған асыу, үс, үпкә-рәнйештәре бер юлы тышҡа урғылды. Тыйманы ул үҙен. Ҡурҡып йөрөп, былай ҙа күпме ваҡыты әрәм булды, йәш ғүмере заяға уҙҙы. Телефонын шап иттереп урынына һалды ла, был ғына аҙ әле тигән кеүек, яңыраҡ ҡына үҙе рәтләп һалған журналдарҙы иҙәнгә алып һелтәне. Быны менән генә күңеле булмай, Илһамы бүләк иткән сәскәләр гөлләмәһен дә йән асыуына терһәге менән иҙәнгә этеп төшөрҙө. Ултырмаһындар күҙ көйөгө булып! Үҙе, күҙ йәштәренә төйөлөп, дарҫ-дорҫ баҫып яңынан йоҡо бүлмәһенә инеп китте. Инде лә, кереп йөрөйһө булмағыҙ, тигәнде белдереп, ишекте шап итеп ябып ҡуйҙы. Тауышынан хатта өй һелкенеп ҡуйғандай тойолдо Миңзифаға. "Ыстағафирулла тәүб-ә-ә-ә..." тип һуҙҙы бер һүҙен ни уйларға ла белмәй аптырап торғандан һуң. Динә лә өнһөҙ ҡалғайны. Хәҙер Илһам, Миңзифа апай, күрше-тирәләре ни тиер инде? Ниндәй генә бәхәсле осраҡ килеп сыҡмаһын, тыныс юл менән хәл итергә мөмкин ине лә баһа! "Әллә яңылыштыммы уларҙы таныштырып?" Динәнең башына ошо уйҙар килгәс, аҡырып илағыһы килде. Ҡаш яһайым тип, күҙ сығарыуы ошомо әллә? Резеда менән ҡасандыр әхирәт булыуҙарына әллә күпме ваҡыт үтте, ул арауыҡта кеше ҡырҡҡа төрләнергә мөмкин. Тормош тигәнең Резеданы ла иләп-һуҡмай ҡалмағандыр... Ай, ошо хаҡта ниңә әҙ генә алдараҡ уйламаны икән? Резеданың бөгөнгө тормошо менән ныҡлап ҡыҙыҡһынһа булған да баһа! Нимә белә ине әхирәтенең мәктәптән һуңғы яҙмышы хаҡында? Өфөлә йәшәүе, бер бүлмәле фатиры булыуы ғына мәғлүм ине бит. Осрашҡанда ла Динә үҙе генә һөйләгән, ә әхирәте йә һорау биреп ултырған, йә тыңлаған. Уны күреүенә ҡыуанысы сикһеҙ ине шул Динәнең. Шулай бәләкәйҙән "ыштанһыҙ" булды инде. Әсәһе гелән шулай тип әрләй торғайны бит үҙен - эсендәге һәр ваҡыт тышында, бер ни йәшерә белмәй. Барыһын да үҙе кеүек асыҡ-ярыҡ, хәйләһеҙ тип уйлай. Уйламаған кешеләр ана нисек аҫтыртын булып сыға?! Өфөһөндә фәхишә булып йөрөгән, ти ҙә баһа! Кит, Хоҙайым, ғүмер буйы шуларҙы ҡәһәрләп, шуларға йәне көйөп йәшәне, ә баҡһаң, ундай кешеһе янында ғына йөрөгән!

(Дауамы бар).

✓ Текә мөгөҙлө бер ҫур кәзә ике бәрәсе менән текелдәтә баҫып йөрөй, ти. Муйынындағы фанера таҡтаға былай тип яҙылған: "Ибрай китте, мин ҡалдым". Ниндәй генә ҡаты фарман булмаһын, халыҡ үҙ һүҙен әйтә.

КҮҢЕЛ МӨҺӨРӨ

Күпме кеше. Күпме уй-фекер. Күпме ҡараш. Һәр кем үҙенсә хаҡлылыр. Ә хәҡиҡәт бер генә. Уныһын Хаҡ Тәғәлә үҙе генә белә. Фекерҙәремде аҡ ҡағыҙға төшөрөүем, гәм менән күңел кисерештәремде бүлешергә йөрьәт итеүем, ҡапылдан ғына тыуған еңел-елпе уй түгел.

Атайым. Әсәйем. Башлап күҙем асылған тыуған йорт. Ошо ҡурсауҙан киңерәк донъяға бағып, ҡасан еремдә илемдә күҙаллай башланым икән? Ҡасан заманымдың көн-торошон һиҙемләп, аң-тоң керә башланы икән башыма?

ХӘТЕР ТӨЙӨНДӘРЕ...

мәлдәремдә барлай

Йәйҙең йәмле бер көнө. Мин ишек алдында торам. Аралашыу даирәм үҙебеҙҙең күрше-тирә генә. Ә шулай ҙа бынау инеп килгән апайҙың йөҙө таныш. Беҙгә килеп киткәне һайын өйҙә тынлыҡ ҡала. Бөгөнгө тынлыҡтан һуң өләсәйем Динислам бабайҙы алып килде. Ул килһә, билдәле инде: йә һарыҡ тәкәһен һуйып бирә, йә кәзәләрҙе. Сират һынар ғына имсәкле булһа ла мул һөтлө кәзәгә лә килеп еткән. Хрущев тигән бабай шулай ҡушҡан икән. Кәзәләргә ойошторолған ҡырғын - аң даирәмә килеп ингән тәүге дәүләт сәйәсәте ине.

Йәй булһа ла, иртәләре-кистәре һыуыта башланы. Алдымда пәйҙә булған һары сәсле апайҙы тәүгә күреүем. Ул миңә йылмайып, ниндәйҙер ағымлы һүҙҙәр ҡушты ла, өйгә инеп китте. Ҡайтыуыма, мине яңылыҡ көтә ине. Мәктәпкә барырға ваҡытым еткән икән. Күңелемдә тынлыҡ: алҡыш та юҡ, һағыш та юҡ. Йәше еткән һәр кем мәктәпкә бара инде ул.

Яҙҙан себеш көтәм. Көҙән һарыҡтарға сират етә. Йәй хәүеф-хәтәрһеҙ үтһә лә, көҙ малға эт-ҡош, айыу тейә башлай. Мәктәптән ҡайтып тамаҡ ялғау менән һарыҡтарҙы тау битләүенә алып сығам. Ул фетнәләр менән эштәр күпкә ҡатмарлы. Бер туҡтауһыҙ арттарынан йөрөү ялҡыта. Саҡ уйынға әүрәнемме, бәреп сығып китәләр. Ҡотҡарыусым - һарғылт йөшел төҫтәге икмәк. Уны әсәйем күп итеп бешерә. Күпме теләйһең, шунса ашап була. Тик ашауы ғына күңелһеҙ. Һис кенә лә йөрәгемә батмай. Ашаған һарыҡтар ғына ашаһын ине лә, тик беҙ бойҙай икмәген сәй эскәндә генә ашайбыҙ. Бер аҙ кукуруз ҡушылған борсаҡ оно, унан бешерелгән икмәк Хөкүмәт бабайҙың күңелгә ятмаған сәйәсәте булып аңымда уйылып ҡалған.

Тыуған тел дәресе ине. Уҡытыусы апай дәреслектең ниндәйҙер битен асырға ҡушты. Ә унда тулы битле бабай һүрәте төшкәйне. Башы ялтас, бер бөртөк тә сәсе юҡ. Нимә тип аңлатҡандыр, тик апай беҙгә уның битен буярға ҡушты. Кем икәнен бик үк төшөнмәһәм дә, кеше тиклем кешенең битен буяғым килмәне. Апайҙың күңелен күреп, һүҙен йыҡмаҫ өсөн генә сәс эшләп ҡуйҙым. Тик был эшем күңелемә ятмаған ҡылыҡ булып иҫемдә ҡалды: йығылғанды төпәләү - беҙҙең халыҡта булмаған эш.

Аңғармаҫтан тормошом икегә айырыла башланы. Тышҡыһы - ҡәҙимге кеше балаһыныҡы. Эстәгеһе - үҙемдеке генә. Улар шулай ике ярҙай - һәр береһе үҙ булеме, үҙ айы менән китеп тик бара. Эстәгеһен һаҡлайым, паклайым, ҡағылдырмайым, йәшерәм. Беләм, уны Хөкүмәт бабай хупламаҫ. Уның торошо Хөкүмәт бабай тәрбиәләргә, күрергә теләгән сифаттарға тап килмәй. Быны әле лә һәйбәт уҡыған өсөн бирелгән китапты уҡығым килмәй. Партияға, Ленин бабайға дан тигән шиғырҙар менән тулған. Ленин бабайҙы яратам да ул, ә был шиғырҙарҙы юҡ. Ундай шиғырҙарҙы яҙған шағирҙар мин аңламаҫ бейеклектәге, бөйөклөктәге заттыр ул. Ә мин тәбиғәттең бер яңылышылыр...

Музыкаль һәләтем булмаһа ла, эсемдәге күңел ҡыллы ҡорал һүҙҙең, көйҙең бөтә нескәлектәрен дә тоя. Ҡайһылыр шиғырҙар күңел нотаһында үҙҙәренән үҙҙәре тирбәлә генә.

Буран ҡарҙарҙы өйрәлтә,
Томалап күкте ҡаплай.
Йә ул йыртҡыстай үкерә,
Йә бала төҫлө илай.

Буря мглою небо кроет,
Вихри снежные крутя;
То, как зверь, она завоет,
То заплачет, как дитя.

Аҡман-тоҡман килерен Таҡил сусаҡ иҫкәртә. Бер бите эс бошорғос шаулай башлай. Унан буран ҡоторорға тотона: һыҙғыра, сыйнай, олой ғына - аҙна буйы шулай. Шаулау сусаҡтың икенсе битенә күсеп, болоттар Нөгөш түбәненә олаҡҡансы. Тик... Буран булыр ҙа, үтер ҙә, эс бошоуым ғына бөтмәҫ.

Революциялар еңеп, бөтә донъяла урынлашасаҡ коммунизм мине ҡыуандырмай. Бөтә Ер халҡы үҙ-ара аралашһын, аңлаша алһын өсөн уртаҡ тел кәрәк. Үпкәләш булмаһын өсөн эсперанто теле уйлап сығарылған икән. Монло, йырлы шиғырҙар йәл. Эсперанто телендә нисек олор, һыҙғырыр, илар икән буран? Мостай бабайҙың, Пушкиндың китаптарын уҡыуҙан мәхрүм буласаҡ кешеләр өсөн йөрәгем һыҙа ғына.

Үткәнем менән хәҙергем буталмаһын өсөн хәтер уйымдарын кәртәләйем. Тарих ғәли йәнәптәренең миңә насип иткән уймағынан хәтер-төйөндәрен барлайым. Шул төйөндәрҙең береһе күңелемдә төләй-төләй ҡаңғылдаған ҡаҙҙар шаңдауы булып яңғырай. Август һайын боронғо ата-бабаларының ҡаны ҡуҙғып, күңелдәрен болоҡһотҡанда, әсәйҙәребеҙ мәж килеп магазинда сират тора. Балаларын барлай-барлай дәреслек, дәфтәр, көндәлек һәм башҡа кәрәк-яраҡтарҙы теүәлләйҙәр. Миңә тәғәйендәре ҡулға әләгеү менән тарих дәреслегенә йәбешәм. Уҡыу йылы башланыуға уҡып бөтәп, мәктәп китапханаһын барлай башланым. Һиндостан, Ҡытай, Мысыр илдәре тураһында китаптарҙы һыуҙай эсәм. Әммә, ни ғилләлер, эстәлектәрен иҫләһәм дә, тыштары иҫтә ҡалмаған ул китаптарҙың. Ә Башҡортостан тарихы дәреслегенең эсе лә, тышы ла иҫтә. Һигеҙенсе класста ярты йыл ғына өйрәнгән ошо дәреслектән күңелемдә ҙ-у-у-урҙан мәхрүмселек ҡалған. Төпкөлдән килгән тарихыбыҙ 3-4 кенә биткә һыйған да ҡуйған. Аңымдың ҡайһылыр бер төшөндә "Нисек инде улай?" тигән хәтер болоҡһой, нәҡ теге август ҡаҙҙарыныҡылай. Мәңгелектең ҡайһы тарафтарында нәҫел ептәребеҙ туҡылды икән? Миңә тиклемге нәҫел ебен һуҙыусылар кемдәр булған?

Нәҫел тигәс тә... Йөрәгемдә әсетеп-әсетеп торған хәтер төйөндәренең береһе бик бәләкәй сағымдан килә. Күп уҡылыуҙан таушалып, хәрефтәре юйылып бөтә яҙған өскөл хаттарға ҡарап, ҡасандан Әхмәҙей һәм Мөхәмәҙей бабайҙарымды көтә башлағанмындыр, иҫләмәйем. Урамда ниндәй ят ағайҙы күрһәм дә, беҙгә боролмаҫмы, тип өмөтләнәм. Боролоп инһә, өләсәйем, бына бабайың ҡайтып килде бит, тимәҫме, тип көтә башланым. Тик өмөттәрем нисек һүнһә, хәүефем шул тиклем үҫә генә. Беләм, был ағай ҙа хәл-әхүәл белешкән арала "Бала-сағаларығыҙ нисәү булып китте?" - тип тә ҡыҙыҡһынасаҡ. "Нинә шул тиклем балаға баттығыҙ?" - тигән үкенес тә белдерәсәк. Нисәнсе тапҡыр инде күмәк булыуыбыҙҙан ғәйеп тойғолары кисерәм. Нисәнсе ҡат инде туғандарымды барлайым. Бер бөртөк кенә ағайым, ике бөртөк апайым, ике бөртөк һеңлем, бер бөртөк ҡустым (икенсеһе әле тыуымаған). Ҡайһыбыҙҙы артыҡһына икән был ағайҙар, тип әрнейем. Өләсәйемдең: "Һәр бала үҙ ризығы менән тыуа", - тип ҡаршы сығыуын аңлау кимәленә етмәгәнмен. Күңел бөтөнләгөмдө емереүсе, нәҫел төшөнсәһен эстән емереүсе битәргә ҡаршы торор ҡалҡаным юҡ.

Әсә һөтө менән һеңдерелеп, күңелдәрҙән депутаттар һәм президенттар ҙа оноттора алмаҫ, замана тетрәүҙәре аямаҫ байрамдарыбыҙ бар. Октябрь байрамы, СССР дәүләте төҙөлгән көн, Конституция һәм Совет Армияһы көндәре. Ил кимәлендә шаулаған был байрамдарҙың юбилейҙары бигерәк тә иҫтәлекле үтә ине. Байрам һайын барса халыҡ телевизорҙарға ҡаплана, Мәскәүҙе ҡарай. Кешеләрҙең ихлас йөҙҙәренә ҡарайым да, эсемдә бөтмәҫ төшөнкөлөк хөкөм һөрә. Ун биш туғандаш республика йөҙөндә ун биш милләт кенә сығыш яһай. Йөҙ ҙә утыҙҙан ашыу милләттең ҡалғандарының үҙе лә, йөҙө лә юҡ. Булмаясаҡ та. Аратирә Илһам Шакировтың, Мәғәфүр Хисмәтуллиндың "Маяҡ" радиостанцияһынан ишетелеп ҡалған берәр йырынан башҡа.

Кәзә геноциды
Тел геноциды
Тарих геноциды
Нәҫел геноциды
Мәҙәниәт геноциды
Геноцид, геноцид, геноцид...

Төбәктәрҙең милләтен, телен, тарихын, мәҙәниәтен бесеүсе белгестәр тағы бысағын үткерләй.

Көнһылыу ҠОТЛОБАЕВА.
Бөрйән районы
Байназар ауылы.

АЛДАР МЕНӘН ЕРӘНСӘ ҠОРО

БЕҘҘЕКЕ НИҢӘ УЙНАМАЙ?

Сибай театры килгән көн. Артистар ауылдағы кешеләргә фатирға төшә. Марат менән Ҡәйүмәләргә тыныс ҡына һөйләшкән артист эләгә. Кисен бергәләп мәҙәниәт йортона китәләр. Спектакль башлана, яртыһы бөтә, Марат үҙҙәрендәге артистың сәхнәгә сығыуын көтә. Ахыры, шыбырлап ҡына ҡатынынан: "Беҙҙәге әртис әллә уйнамаймы икән, һаман сыҡмай?" - тип һорай. Ҡатыны: "Ана, шаталаҡ ҡатын шул даһа, осоп-төшөп йөрөй", - тигәс, аптырай Марат, үҙгәрһә-үҙгәрә икән кеше, йәнәһе. Тормош менән сәхнәнең тап килеп бөтмәүен Марат онотон ебәргән, күрәһең.

КӘЛКӘ, ЕРЕГЕ ЛӘ ЙӘЛКӘ

Күрше ауылда Кәли исемле урман ҡарауылсыһы булды. Бик шәп бейей ҙә ине, быныһ өсөн тектереп алған махсус итеге лә булды. Ҡайҙа ниндәй йыйын була, шунда барып бейеп, ҡунаҡ булып та ҡайтҡылай. Әммә үҙе бик ҡаты күңелле булды. Ҡышҡыһын Сафа бабай санаһын һөйрәп, Ҡыҙыл буйына ҡоро-моро ерек ботаҡтары йыйырға бара. Кәли килеп сыға ла бабайҙы ҡыуып ҡайтара. Сафа бабай буш санаһын һөйрәп килә, үҙе: "Үәт, Кәлкә, сереп бөткән ерәге лә йәлкә, өйөм һыуыҡ, нишләргә?" - тип һамаҡлай. Күрше-тирә ярҙамы менән бабай ҡышты сыҡты. Шунан аҙаҡ ауылда һаран, ҡаты кешеләргә "Кәлкә, ерәге лә йәлкә" тип әйтә башланылар. Яҡшылыҡ та, яһиллыҡ та кешене телдән төшөрмәй шул.

ИБРАЙ КИТТЕ, МИН ҠАЛДЫМ

Хрущев идара иткән йылдарҙа бөтә ил буйынса кәзәләрҙе бөтөрөргә тигән ҡаты фарман булды. Әбйәлилдәр ҙә быға буйһондо, урамда ла, көтөүҙә лә һаҡалтайҙар күренмәне. Ҡыш үтте, йәй етте, кәзә тигән һүҙ ҙә баҫылды. Райсовет рәйесе талапсан Ибраһимов ине. Ауыл һайын йөрөп фарманды тикшерҙе. Йәй үтеп, сентябрҙең урталарында уны икенсе яҡҡа эшкә ебәрҙеләр. Күп тә үтмәй, район үҙәге Асҡарҙың урамдары кешеләрҙең көлөүенән яңғырап тора. Баҡтиһәң, иртән уҡыусылар мәктәпкә, халыҡ эшкә киткән мәлдә райсовет бинаһының баҫҡысында текә мөгөҙлө бер ҙур кәзә ике бәрәсе менән текелдәтә баҫып йөрөй, ти. Муйынындағы фанера таҡтаға былай тип яҙылған: "Ибрай китте, мин ҡалдым". Ниндәй генә ҡаты фарман булмаһын, халыҡ үҙ һүҙен әйтә, үҙ хөкөмөн сығара. Һыу аға ла, таш ҡала тигәндәй, ибрайҙар килә лә китә, халыҡ ҡала.

Әнүәрә ХӘЙБУЛЛИНА.

ИНТЕРНЕТТАН

ЙӘЙГЕ ЭҪЕЛӘ...

һыуҙы күберәк эс

■ Йәйге осорҙа организмда һыу кәмеү сәбәпле, баш мейеһенең эшкә һәләтлелеге күпкә кәмей. Лондон короллеге колледжы институты психиатрҙары үткәргән эксперимент күрһәтеүенсә, бер сәғәт ярым тирләү фекерләү һәләтен күпкә кәметә. Табиптар шуға ла эҫе көндәрҙә һыуҙы күберәк эсергә кәңәш итә. Бигерәк тә имтиханға әҙерләнеүселәр быны гел иҫендә тоторға тейеш.

■ Күкрәк яман шеше менән сирләгән ҡатын-ҡыҙҙарға йога менән шөғөлләнеү ярҙам итә, тип белдерә Вашингтон дәүләт университеты ғалимдары. Йога сирленең хәлен яҡшыртып ҡына ҡалмай, ә иммунитетты һығытыу өсөн көс тә бирәсәк. Тикшеренеүселәр 60 йәшкә тиклемге күкрәк яман шешенән дауаланыусы ҡатын-ҡыҙҙарҙан торған ике төркөм йыйған. Тәүге төркөм йога менән шөғөлләнгән, икенсеһе ғәҙәти йәшәү рәүеше алып барған. Асыҡланыуынса, тәүге төркөмдәге ҡатын-ҡыҙҙарҙа иммун системаһының стресс өсөн яуаплы матдәләрҙе аҙыраҡ бүлеп сығарыуы күҙәтелгән.

■ Испанияның Малаги университеты ғалимдары раҫлауынса, стресс тауыш менән бәйле етди проблемаларҙың барлыҡҡа килеүенә булышлыҡ итә. Табиптар башланғыс синыф уҡытыусыларының тауыш ярылары менән бәйле сирҙәрен тикшереп, быйын уҡытыусыларҙың көн дауамында көсөргәнеш кисереүе менән бәйле булыуын асыҡлаған. Әгәр ҙә эштә йыш ҡына стресс кисерергә тура килһә, тауыш юғалыу кеүек проблема ла йышыраҡ яфалаясаҡ.

■ Ҡыҙғаныҫҡа күрә, барыбыҙ ҙа сәләмәт йәшәү рәүеше алып барыуыбыҙ менән маҡтана алмайбыҙ. Шулай ҙа аҙнаның биш көнө дауамында көнөнә бер тапҡыр ғына булһа ла йәшелсә ашайһығыҙ икән, һеҙ үҙегеҙ менән ғорурлана алаһығыҙ. Был осраҡта организм шлактарҙан таҙара, тип белдерә Көньяҡ Корея ғалимдары. Сеулдағы Милли университетта үткәрелгән тикшеренеү һөҙөмтәһе күрһәтеүенсә, биш көнлөк йәшелсә диетаһынан һуң организмда зарарлы химик матдәләр күләме түбәнәйә. Йәшелсә ашау арҙамында фталат һәм антибиотик матдәләрҙең күләмен дә түбәнәйтергә мөмкин.

■ Хәҙер үҫтерелгән алмаларҙың составында шәкәр күберәк булыу сәбәпле, улар бынан ун йыл элек үҫкән алмаларҙан ҡырҡа айырыла һәм уларҙың файҙалы үҙенсәлектәре лә үҙгәрә. Лондондың Короллек колледжы ғалимдары иҫбатлауынса, алма кариес барлыҡҡа килтерергә лә һәләтле. Экспертар алманы башҡа аҙыҡ менән бергә ашарға һәм һуңынан ауыҙ ҡыуышлығын яҡшылап сайҡарға кәңәш итә. Алма ашағандан һуң шунда уҡ теш таҙартырға ярамай, был ваҡытта кислота йомшартҡан эмалгә зыян килтереү ихтималлығы ҙур. Кислотаны нейтралләштереү өсөн сыр киҫәге ашарға мөмкин.

■ Калифорнияның Loma Linda университеты тикшеренеүселәре фекеренсә, сөтләүекте йышыраҡ ҡулланыусыларҙың холестерин күләме түбәнерәк була. Сәтләүектәр составында майҙар күп булһа ла, уларҙы табиптар "дөрөҫ майҙар" тип йөрөтә. Етмәһә, сәтләүектә Е витамины һәм күҙәнәкле туҡыма күп. Тикшеренеүҙәр күрһәтеүенсә, көнөнә 67 грамм сәтләүек ашаған кешелә "насар" холестерин күләме чипсы һәм башҡа аҙыҡ ҡулланыусыныҡына ҡарағанда 7 процентҡа түбәнерәк. Сәтләүек яратыусы йөрәк-ҡан тамырҙары сирҙәренә лә биреше бармай.

СӘЛӘМӘТ БУЛ!

Бала саҡтан беҙгә: "Иртәнге ашты үҙең аша, төшкө ашты дуҫың менән бүлеш, киске ашты дошманыңа бир", - тип әйтә килələр. Әммә әйләнә-тирәбеҙҙә был мәҡәлдә инҡар иткән әүҙем эш кешеләре шул тиклем күп. Улар иртән ҡәһүә эсә, көнө буйы йүгереп йөрөй ҙә, көндөҙ ашауын онота, ә кискеһен туйғансы ашайҙар һәм шулай булһа ла үҙҙәрен бик яҡшы тоялар. Шулай булғас, "иртәнге тамаҡты үҙең аша" тигән ҡағиҙәгә таянырға кәрәкме?

ИРТӘНГЕ АШТЫ ҮҘЕҢ АША,

киске ашты... дошманыңа бир

Ризыҡ һәм үҙәк көйөү

Эштән арып өйгә ҡайтҡас, туйғансы ашап алып, бер аҙ телевизор ҡарағандан һуң йоҡларға ятыуҙың бер ниндәй ҙә насарлығы юҡ кеүек. Юҡҡа ғына күп хайуандар ашағандан һуң шул тиклем тәмләп йоҡламайҙыр. Әммә медицина белгестәре "Хайуандар дүрт аяҡта йөрөй һәм уларҙың кәүҙәләре горизонталь урынлашҡан, ә кеше вертикаль хәлдә һаҡлап көнө буйы ике аяҡта йөрөй", тип белдерә. Һәр беребеҙҙең ашҡаҙанының өҫкө өлөшөндә газ ҡыуыҡтары урынлашҡан. Мул итеп ашағандан һуң ашҡаҙан эсендә баҫым күтәрелә һәм кикереү барлыҡҡа килә. Әгәр ҙә ныҡ туйған кеше арҡаһына ятһа, газ ҡыуыҡтары алғы ҡорһаҡ стенаһына күсә. Был ваҡытта аш юлына һауа түгел, ә ашҡаҙандың әселеге күсә. Белгестәр әйтеүенсә, быйың ике кире моменты бар: көслө үҙәк көйөү барлыҡҡа килә, ә ашҡаҙандың әселеге аш юлының лайлалы көпләгән боҙа. Шуға күрә, туйғансы ашағандан һуң ял итергә ятырға кәңәш ителмәй. Ашағандан һуң ике сәғәт тирәһе булһа ла кәүҙәне вертикаль хәлдә тоторға кәрәк.

Һуң ашау иммунитетты боҙа

Билдәле булыуынса, организм энергияны ризыҡтан ала. Әммә тәүлек рационының ҙур өлөшө кискеһен ҡулланылған осраҡта (йоҡларҙан 2-3 сәғәт алда булһа ла) энергия сарыф ителеп бөтмәй. Энергоресурстарҙың артығы ҡайҙа китә? Әлбиттә, артыҡ килограмдарға әүерелә. Был ғына түгел әле. Төнгө йоҡо ваҡытында организмда таҙарыныу, зарарланған күҙәнәктәрҙең яңырыу процесы әүҙем бара, иммун системаһының эшмәкәрлеге әүҙемләшә. Кеше киске ашты ни тиклем иртәрәк ашай, шул тиклем төнгө йоҡо ваҡытында был процесс тулы ҡиммәттә барасаҡ. Даими рәүештә барған киске ашаныуҙар иммунитетты тотҡарлай, патоген микрофлораны үҫтереүгә булышлыҡ итә, кешегә йоҡо ваҡытында һауығырға ирек бирмәй, шуға күрә ул күп ауырыуҙарға бирешә башлай.

Кеше киске тамаҡты ни тиклем иртәрәк ашай, йоҡлаған ваҡытта шул тиклем һауығыу процесы тиҙерәк бара. Бына ни өсөн йоҡлар алдынан күп ашарға кәңәш ителмәй.

Һүлпән тәьҫир

Ҡайһы бер белгестәр, кеше асығыу тойғоһо тойһа ғына ашарға тейеш, тигән фекерҙә. Әгәр иртәнсәк бөтөнләй ашағы килмәһә, көсләп ашарға кәрәкме? Белгестәр әйтеүенсә, иртәнге тамаҡты төнгә ҡарай ныҡ туйған кеше генә ашамай. Әгәр кискеһен һуң ашамаһаң, иртәнсәк аппетит юғары буласаҡ. Ә көн иртәнге аштан башланһа, көнө буйы энергетик запас тағы 2-3 тапҡырға тулылана, шуға күрә лә йоҡлар алдынан ашағы килмәйәсәк. Әгәр иртәнге ашты ҡалдырһаң һәм төшкө ашҡа әһәмиәт бирмәһәң, кискеһен мотлаҡ артығын ашаясаҡһың. Аппетитты контролдә уңышлы тотор өсөн көндө дөрөҫ башларға, йәғни иртәнге ашты мотлаҡ ашарға, ә һуңынан тағы ла көнөнә 2-3 тапҡыр әҙ-әҙләп ашарға кәрәк.

Тик шулай итеп кенә кис һайын "хайуандарса ашауҙан" ҡотолоп була. Йәш саҡта кискеһен артыҡ күп ашау үҙен һиҙҙермәҫкә мөмкин, сөнки физик әүҙемлек һәм энергияны сарыф итеү кимәле энергияны ҡулланыу менән тигеҙ. Әммә йәш үтеү менән, ҡағиҙә буларак, кеше аҙ хәрәкәтләнә башлай. Шул арҡала матдәләр алмашыныу процесы көсөргәнешлеге һәм киске ашты мул ашауҙың кире эҙемтәләре артыҡ ҙур кәүҙә ауырлығы, йөрәк-ҡан тамырҙары, ашҡаҙан-эсәк тракты эшмәкәрлеге боҙолоуы кеүек проблемаларға килтереүе мөмкин, тип билдәләй белгестәр.

Аппетитты нисек еңергә

Йоҡлар алдынан ашағы килһә, нимә эшләргә? Теште ҡыҫып түҙергәме, әллә үҙеңә берәй нәмә ҡапҡылап алырғамы? Әгәр һеҙ йоҡлар алдынан ныҡ асығыу тойғоһо кисерһәгеҙ, ихтыяр көсө тәрбиәләргә кәрәкмәй, шул уҡ ваҡытта һыуытҡысҡа барып, бер нисә өлөш бутерброд ашауҙан, тәмле-татлыға ҡушып, сәй эсеүҙән тыйылырға кәрәк. Углеводлы, бигерәк тә итле һәм майлы ашамлыҡтарҙы йоҡлар алдынан бөтөнләй ашамаҫҡа кәрәк икәнен онотмағыҙ. Бер стакан йылы һөт йәки ҡатыҡ эсергә, бер аҙ эремсек, алма, әфлисун ашарға мөмкин, тип кәңәш бирә белгестәр.

Кешенең ашау режимы организмдың яҡшы эшләүе өсөн бик мөһим. Ризыҡ ҡабул итеүҙәр араһында ҙур арауыҡ булырға тейеш түгел. Хатта көнөнә өс тапҡыр туҡланғанда, аҙыҡ ҡабул итеү арауығы 6 сәғәткә барып баҫа - был бик күп. Иң яҡшыһы - көнөнә дүрт тапҡыр туҡланыу. Шуның менән бергә энергетик туйыныу буйынса иртәнге аш тәүлек рационының 25, төшкө аш - 35, ә киске аш 20-25 процентын тәшкил итергә, ҡалған 15-20 проценты дүртенсе тапҡыр туҡланыуға китергә тейеш. Шундай режим ваҡытында организм туҡлыҡлы матдәләрҙе тиҙерәк һеңдерә.

БЫЛ - ГОНАҺ!

ДӘҮЛӘТ МӨЛКӘТЕН ЗАКОНҺЫҘ ТОТОНОУ

Ҡөрьән Кәримдә "Ғимран" сүрәһенең 161-се аятында: "Бәйғәмбәр аманатҡа хыянат итмәҫ. Кем аманатҡа хыянат итә, Ҡиәмәт көндә шул хыянат йөгөн күтәреп, Аллаһ хөкөмөнә килер. Һуңынан һәр кем изгелегенә күрә сауап, һәр кем үҙ гонаһына теүәл яза алыр, һис кем хаҡһыҙға артығы менән язаланмаҫ", - тип әйтелгән.

Әбү Хумайд ас-Сәйет һөйләй: "Аллаһ илсеһе хеҙмәткәр итеп Асд ҡәбиләһенән Ибн аль Лютбиййа тигән кешене ҡуйҙы. Эште тамамлап ҡайтып барғанда ул: "Бына был һеҙҙеке, ә был минеке, миңә уны бүләк иттеләр", - тине. Шул саҡ Аллаһ илсеһе (саллаллаһу ғәләйһи үә сәлләм) минбарға күтәрелде, Аллаһы Тәғәләгә шөкөрҙәр әйтте һәм: "Минең вәкилдәремә нимә булды? Килде һәм: "Бына был һеҙҙеке, ә был минеке, миңә уны бүләк иттеләр", ти. Ә ул ата-әсәһе йортонда ултырһа, уға бынарҙы бүләк итерҙәр инеме? Ҡиәмәт көнөндә кеше законһыҙ алған нәмәләрен муйынында аҫып йөрөтәсәк", - тип һөйләне. Артабан ул ҡулын күтәреп: "Эй, Аллаһым! Мин уларға аңлата алдыммы?" - тип һораған.

Әбү Хөрәйрә һөйләй: "Бер ваҡыт беҙ Бәйғәмбәр (саллаллаһу ғәләйһи үә сәлләм) менән Хайбар походына сыҡтыҡ. Аллаһ һуғышта беҙгә еңеү бирҙе. Ғәнимәт рәүешендә беҙ алтын да, көмөш тә алманыҡ, ә тик кейем, ризыҡ кеүек нәмәләр генә алдыҡ. Һуңынан беҙ үҙәккә төштөк. Аллаһ илсеһе янында Джузам ҡәбиләһенән бер кеше бүләк иткән әсир бар ине. Беҙ үҙәккә еткәс, Аллаһ илсеһенең ҡоло йөгөн ысҡындырыр өсөн ҡалҡынды. Ошо

ЙӘНӘШӘБЕҘҘӘ...

УРМАН ӘБЕЙЕ

Тормошта шундай кешеләр осрай: улар менән осрашҡандан һуң икенсе төрлө итеп йәшәгe килеп китә, күңел тигәнең әҙәми заттың үҙенә ҡыйын булһын өсөн уйлап тапҡан кешелек ҡанун-ҡалыптарына һыя алмай үрәпсей, мәғәнәһеҙлек солғанышынан арындырыр тыныс утрау, һил төбәк эҙләй...

Ауылдаштары үҙен яратып та, ихтирам итеп тә "урман әбейе" тип йөрөткән был ағинәй менән юлдарыбыҙ аймылыш була торҙо: йә инәй күрше ауылға ҡунаҡҡа киткән, йә әлеге лә баҡғы урманын гиҙеп йөрөй... Ниһайәт, июнь башында осрашыу насип булды. Унда ла 85 йәшен түңәрәкләгән инәйҙе әле бер, әле икенсе балаһының хәлен белергә киткән еренән тап итә алмай бер булдыҡ.

Мәҡәләмдең геройы - Ҡотан ауылы ағинәйе Ырысбаева Хәҙисә Ғәббәс ҡыҙы. Ябай ғына әйткәндә - урман әбейе, йәне- тәне менән тыуған ерен яратҡан, үләндәр телен, тәбиғәттең сихри серҙәрен тәрәндән белгән, үҙебеҙҙе солғаҡан тирә-йүндән айырыла алмаған сер йомғағы тулы һандыҡ, аяҡлы энциклопедия.

Тәү инәбеҙ Йәнбикәләй йәнле, еребеҙҙең үҙе кеүек йәмле күңелле, хәрәкәттәре етеҙ, телмәре тәҙ, аҡылы салт ул инәйҙең.Иң мөһиме: берәүҙән дә нимәнелер булһа ла өмөт итмәй, берәүгә лә баш бирмәй, фәҡәт Хоҙайына ғына табынып, уға ғына һыйынып, "йөҙ процентлы суверенитетта" ирәйеп йәшәп ята. Ысын аҫаба ҡаны уйнай унда, азатлыҡ көсәүсе генә түгел, уның менән бер бөтөн булып йәшәй инәй. Бәй, шулай булмаһа, әсәй, шул урманында ғына ятып үләһең инде, тип үҙен ҡайғыртып борсолған берәй балаһының үтенесенә ҡолаҡ һалыр ине...

Юҡ, улай итә алмай шул Хәҙисә инәй. Асылынан алыҫлаша, заманына ҡалыплаша алмай. Күптәр быны уның бәләһе тип иҫәпләй, ә тәбиғәт йәнле инәй өсөн урман, тәбиғәт - бөтәһе лә.

1 июндә Хәҙисә инәй һәптеюҡ үләндәр йыйып алғайны: май айының әреме, урман ҡарағаты, май миндеге, кәзә һаҡалы, хуш еҫле әлморон сәскәһе, беҙ исемен дә, есемен дә белмәгән бихисап үләндәр... " Кисә генә тауға сығып килдем. Уй, балалар, һеҙ аңламайһығыҙ яҙғы урмандың матурлығын. Уны йәнең менән тойоп, сихәтенрәхәтен тәнеңә һеңдерә белер кәрәк. Тауҙа үҫкән үләндәр шифалыраҡ, урманға сығып, ағастарҙы ҡосаҡлап, уларҙан ыңғай энергия, йәшәү көсө алам. Уҫаҡ, ҡайындарҙы ҡосаҡлап, тынлыҡты тыңлайым, Алламдан көс, ярҙам һорайым. Үлән-ут, сәскәләр менән рәхәтләнеп һөйләшәм, күңелемде түгәм. Урманға ни, сыҡҡандан сыҡҡы килеп кенә тора. Мин үҙемде урман-ҡырһыҙ ярға быртылған балыҡ ише тоям. Ҡоштар монон тыңлап, тәбиғәт серҙәренең айышына төшөнөргә теләп урман ҡыҙырыу - үҙе бер ғүмер", - ти инәй, ҡыуанысын йәшермәй.

Ҡарама беләккә, ҡара йөрәккә, ти халыҡ.Енел кәүҙәһен урындыктан етеҙ күтәреп, алдыбыҙҙа орсоҡтай өйөрөлә, һандуғас теле менән тәбиғәткә сығыуҙарын, ғүмер сәхифәләрен бәйән итә:

- Ошо йәшемә етеп дарыуҙы ауыҙыма ҡапҡаным юҡ, балам. Үҙ ғүмеремдә бальнис тупһаһын да тапаманым. Былтыр балалар көстәкләп саҡ алып барып, аҙыраҡ ятып сыҡтым. Үҙ ғүмеремдә тәүгә барыуым булды. Хөкүмәт сәйен дә эсмәйем мин, ғүмер баҡый үлән эстем. Үҙебеҙҙең бәрәкәтле ерҙә үҫкән үләнгә етмәй инде ул. Бала саҡтан тамыр-томор, үлән ашап, тәбиғәт менән ҡуша үрелеп үҫкән быуын бит беҙ. Үләндәргә тартылыу әсәйемдән килә. Ул холера йылтаралған йылда үләндәр менән кеше дауалаған. Әремгә ныҡ өстөнлөк биргән дауалағанында. Әремде төрлө осоронда йыям: баш ҡалҡытҡас та, буйға үҫә биргәс, сәскә атҡан дәүерендә лә. Йәйәү йөрөп тик ятам. Иртән ҡарт һөйәктәрҙе ҡыбырлатып, бер ҡуҙғалып сығып китһәм, ултырып ҡатыуҙан ҡурҡып, гел йөрөп тик ятам. Хәрәкәттә - бәрәкәт, бит ул. Өҫтәмә лә ҡат-ҡат кейергә яратмайым, ҡышын да йоҡа йөрөйөм.

Йыйған үләндәрҙе күләгәлә генә киптерәм. Уларҙы махсус йәшниктәрҙә, үҙем теккән тоҡсайҙарҙа һаҡлайым. Әлекке йылғы, былтырғылары ла бар. Кешеләргә таратам шунда, маз киләм инде үлән -утым менән. Шөкөр, әле лә гәзиттә күҙлекһеҙ уҡып ултырыла.

Үткән ғүмер үҙе бер китаплыҡ инде һөйләһәң. Ауыр йылдарға тура килде бала саҡ. 1-се синыфта уҡығанда башаҡ йыйырға алып йөрөттөләр. Ырғыҙлыға көнләккә ебәреп, ҡар ҙа көрәттеләр. Ҡыуғыны ла, молотилкаһы ла, урағы ла ҡалманы. Әүәле Ырғыҙлыла кадрҙар күп булды, пацанкаға ат егеп, бүрәнә лә тарттыҡ. ФЗО- ға йәйәү алып киттеләр, аяҡта - сабата. Туҡанға тиклем йәйәү барҙыҡ. Златоуста ла булдым, унда ағас табанлы ботинка кейеп йөрөнөк. Алдағылар ҡасты эштән. Белоретта яңы төрмә төҙөнөк. Өфөлә Черниковкалағы заводта 1-се цехта эшләнем. Самолеттар өсөн моторҙар эшләнгән был цехка шәләйүәләй кешене алманылар. Эшсе башына 800 грамм икмәк, сухой паек бирҙеләр. 12 сәғәтлек эш көнө булды. Дөйөм атаҡта йәшәнек. 1945 йылда оло Енеүҙе лә Өфөлә ҡаршыланым. Һуғыш бөткәс икмәкте лә мулыраҡ бирә башланылар. Арыш икмәгенә туйып ҡыуандыҡ. Отпуск бирҙеләр. Мин 1949 йылда Бөрйәнгә ҡайттым. Тормошҡа сыҡтым. 6 бала тәрбиәләп үҫтерҙек. Кәбир атлы улым үлеп ҡалды. Бабай үлгәнгә лә 35 йыл. Фатима, Миңниса, Әмир, Кәрим - ауылда.

Бында ҡайтҡас, совхозда эшләнем: һалабаштан ҡабын да һуҡтыҡ, арҡан да иштек артель саҡта. Тынғы булманы инде. Таяҡҡа эшләйһең, ашарға ла, өҫтә лә юҡ. Шулай ҙа үткән ғүмер үкенесле түгел, яҙмышыма ла, Аллаһҡа ла үпкә юҡ - бынау сама йәшкә етеп, ерҙең өҫтөндә ирәйеп йөрөп ятыла бит...

Шулай тип хәтер йомғағын тарапып алды инәй. Һөйләгәндәренән уның ысын мәғәнәһендә урман әбейе, ер кешеһе, тәбиғәт балаһы икәненә тағы бер инанылды. Үҙе әйтмешләй, һиу тауышы ишетмәгән мышарҙан (ботаҡтарын ваҡ-ваҡ турап, ҡабығынан үҙаген айырып) мунсаҡ теҙеп тағып алған. Булмышы ла тәбиғи, асылы ла самими урман әбейенең.

Заман шауҡымына бирелеп, барыбыҙ тәбиғәттән алыҫлашҡанда, арабыҙҙа Хәҙисә инәй һымаҡ аҫылташтар - ябай ҙа, серле лә кешеләр бар, шөкөр. Беҙгә уларға һоҡланырға ғына ҡала... Һәм өлгө алырға...

Айһылыу ҒАРИФУЛЛИНА.
Бөрйән районы.

ваҡытта уға уҡ сәнселде һәм ул үлеп ҡалды. Быны күреп беҙ: "Эй, Аллаһ илсеһе! Уның үлеме хәйерле булһын ине!" - тип ҡысҡырҙыҡ. Быға Аллаһ илсеһе: "О, юҡ, уның өҫтөндә еңһеҙ өҫ кейеме яна. Ул уны трофейҙар бүленмәҫ борон уҡ алған (ғәнимәт) булған". Беҙҙең барыбыҙҙы ла ҡурҡыу биләп алды. Ошо ваҡыт ҡулына ҡайыш йәки ике ҡайыш тотҡан бер кеше килде һәм: "Эй, Аллаһ илсеһе! Был минә Хайбар көндәрендәге трофейҙан ҡалды", - тине. Яуап итеп Аллаһ илсеһе: "Ҡайыш йәки ике ҡайыш - уттан!" - тип әйткән.

Аллаһ илсеһенең Киркира исемле кешеһе бар ине, ул һаҡсы булып хеҙмәт итте һәм юл әйберҙәрен ҡараны. Ул үлгәс, Аллаһ илсеһе: "Ул утта", - тине. Сәхәбәләр был һүҙҙәрҙең сәбәбен эҙләй башлай һәм уның әйберҙәре араһында урланған бурка табалар.

Был темаға хәҙистәр байтаҡ ҡына. Уларҙың бер нисәүһен беҙ "йәбер" темаһында килтерербеҙ.

Йәбер өс төрлө була:

1.Мөлкәтте дөрөҫ булмаған (алдаҡ) юл менән үҙләштереү.

2.Үлтереү, яралау, аяҡ-ҡулдарын һындырыу һәм әсирҙәрҙе, ҡолдарҙы тыҡмау.

3.Һүҙ менән йәберләү, ғәйепләү, ҡарғау, яла яғыу.

Аллаһ илсеһе: "Аллаһы Тәғәлә таҙарынмаған кешенең һәм урланған мөлкәттән саҙаҡа биреүсенең намаҙын ҡабул итмәйәсәк", - тигән.

Зайд бин Халид аль-Джухани һөйләй: "Бер кеше Хайбар походы ваҡытында трофейҙарҙың яртыһын урлаған. Ул үлгәндән һуң Аллаһ илсеһе уның өсөн йыназа намаҙ уҡыуҙан баш тартҡан һәм: "Аллаһ юлында ул трофейҙарҙың яртыһын урланы", - тигән. Был һүҙҙәрҙән һуң беҙ уның әйберҙәрен ҡараныҡ һәм унда хаҡы ике дирхем торған мәрйендәр таптыҡ".

УҢЫШ ҠАҘАН

БӘХЕТКӘ УН АҘЫМ

Изгелек изгелек тыуҙыра. Нисек?

Изге эштәрегеҙ нисек изгелек булып ҡайтҡанын аңлау өсөн, иң яҡшыһы, үҙегеҙҙең тәнегеҙҙән башлағыҙ. Һуңыраҡ беҙ ошо тар ҡараштың киң, тотош донъя менән бәйле икәнен күрербеҙ.

Барығыҙға ла мәғлүмдер, тән менән аң идара итә. Был факт күптән инде кеше сәләмәтлеге тураһындағы күҙаллауҙарҙа урын алыуға ҡарамаҫтан, һуңғы йылдарҙа ул киң мәғлүмәт сараларында киң сағылыш тапты, хатта йәш быуын табиптары ошо концепцияға йөҙ бора, ә ҡайһы бер абруйлы медицина мәктәптәре, мәҫәлән, Гарвард медицина мәктәбе, уны уҡыу программаһына индергән.

Тән менән аң идара иткәс, ғәҙәттә, ыңғайға көйләнгән аң тәндең сәләмәтләнеүенә булышлыҡ итәсәк, ә кире көйләнгәне - ауырыуҙар тыуҙырасаҡ. Дәлилдәргә күҙ һалайыҡ.

Ошо өлкәләге ғилми тикшеренеүҙәр буйынса ай һайын донъя күргән "Аң һәм аҡыл" мәғлүмәт бюллетене Йөрәкте математик юл менән тикшереүҙәр институтында асыуланыу тойғоһо организмға - кире, ә рәхмәт тойғоһо файҙалы йоғонто яһауын асыҡлаған, тип белдерә. Беренсе осраҡта, йәғни кеше асыулы саҡта, вегетатив нервылар системаһының симпатик өлөшө әүҙемләшә. Был йөрәк ритмының йышайыуына һәм артериялрҙың ҡыҫылыуына - йөрәктең үлемесле хәүеф менән янаған ауырыуҙарына хас симптомдарға килтерә. Киреһенсә, икенсе кешегә рәхмәт тойғоһо вегетатив нервылар системаһының парасимпатик өлөшөнә йоғонто яһай. Ул, заманса күҙаллауҙар буйынса, организмдың сәләмәтлеге һағында тора. Ындай кешенең электрокардиограммаһы уның йөрәге ҡыҫылыуының даими булыуын күрһәтә. Йәғни уның йөрәге яҡшы эшләй. Уның организмдың инфекцияларға һәм ауырыуҙарға ҡаршы тороусы А иммуноглобулины күләме лә юғары булып сыға.

Йөрәкте математик тикшереү төркөмө етәксеһе Роллин Маккрейти был һөҙөмтәләрҙе "һөйөү һәм рәхмәтле була белеүҙең асыуланыуҙан сәләмәтерәк" булыуын беренсе аныҡ раҫлау, тип белдерә.

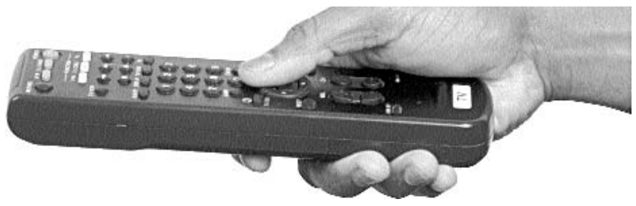
Аң менән тәндең башҡа үҙ-ара мөнәсәбәтенең дә был һығымтаны раҫлауында һис шик юҡ: ыңғай эмоциялар тәндең сәләмәтлегенә йоғонто яһай, киреләре иһә уны етди боҙоуы ихтимал. Был хаҡта һеҙҙең аралашыу манераһына ҡарап та билдәләргә мөмкин. Әгәр һеҙ үҙ тәнегеҙ хаҡында йыш ҡына кире раҫлауҙарға мөрәжәғәт итһәгеҙ, ахырҙа, улар тормошҡа ашып, ауырыу булып сығырға мөмкин. Мәҫәлән һеҙ: "Уны күрһәм елкәм ауырта", - тиһәгеҙ, иртән уянғас, башығыҙҙы бора алмаһағыҙ, уйланығыҙ, ысынлап та ул "кемдән" ауырта икән... Йәки һеҙ:"Уны күрһәм йөрәгем болғана", - тиһегеҙ. Йышыраҡ ҡабатлаһағыҙ, ысынлап та шулай буласаҡ. Йәки: "Шул кеше менән аралашһам аяҡтарым тотмай", - тиһәгеҙ, был һеҙҙең файҙаға түгел.

Киберфизиология - аң менән тәндең үҙ-ара бәйләнеше тураһындағы фән - шундай һығымта яһай: үҙ тәнегә ихлас һөйөү менән ҡарарға, ошо һөйөүҙе функцияһы боҙолған ағзаға йүнәлтергә кәрәк. Тынысланығыҙ һәм уны туҡтауһыҙ эшләй, тип күҙ алдына килтерегеҙ. Ул һеҙҙең уйығыҙҙағы образға яуап бирәсәк. Уға ихлас һөйөүегеҙҙе һәм яҡшы эше өсөн рәхмәтегеҙҙе белдерегеҙ.

Әгәр һеҙ уны килтереп тыуҙырған проблемалары өсөн ҡыҙырта башлаһағыҙ? Әгәр быны йыш ҡабатлаһағыҙ, тиҙҙән үҙегеҙгә матәм йырын йырлаясаҡһығыҙ.

Изгелек изгелек тыуҙыра. Хәҙер һеҙ уның нисек тормошҡа ашҡанын беләһегеҙ.

Роберт СТОУН.



2 АВГУСТА ПОНЕДЕЛЬНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро"
09.00 Новости
09.05 "Раньше всех"
09.50 "Модный приговор"
10.50 "Малахов+"
11.20 "Контрольная закупка"
12.00 Новости
12.20 "Участок"
13.20 "Детективы"
14.00 Другие новости
14.20 "Понять. Простить"
15.00 Новости
15.20 "Хочу знать"
15.50 "Обручальное кольцо". Сериал
16.50 "Федеральный судья"
18.00 Вечерние новости
18.20 "След". Сериал
19.00 "Давай поженимся!"
20.00 "Жди меня"
21.00 "Время"
21.30 "Танго с ангелом", 5-я серия. Драма
22.30 "Московская сага". Драма
23.30 "Мошенники". Док. фильм
00.30 "Собственность дьявола". "Городские пижоны"
02.40, 03.05 "Давно пора"
03.00 Новости

РОССИЯ 1
05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.08, 08.36 "Доброе утро, Россия!"
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.05, 08.30 "Местное время. Вести-Башкортостан"
09.05 "Футболист Валерий Воронин. Потерять лицо"
10.00 "О самом главном"
11.00 "Вести"
11.35 "Местное время. Вести-Башкортостан"
11.55 "Богатая и любимая"
12.55 "Райские яблочки"
14.00 "Вести"
14.30 "Местное время. Вести-Башкортостан"
14.50 "Тайны следствия". Сериал
16.30 "Кулагин и партнеры". Сериал
17.00 "Вести"
17.15 "Местное время. Вести-Башкортостан"
17.35 "Дворик", 107-я серия
18.05 "Ефросинья", 116-я серия
19.00 "Слово женщине". Сериал
20.00 "Вести"
20.30 "Местное время. Вести-Башкортостан"
20.50 "Спокойной ночи, малыши"
21.00 "Точка кипения", 1-я и 2-я серии
22.55 "Специальный корреспондент"
00.05 "Вести+"
00.25 "О самом главном"
01.25 "Беспредел". Боевик
03.30 "Честный детектив"
04.00 "Комната смеха"

НТВ
06.00 "Рублевка. Live"
07.00 "Сегодня утром"
08.30 "Кулинарный поединок"
09.30 "Чистосердечное признание"
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "Сегодня"
10.25 "Профессия - репортер"
11.00 "Криминальное видео". Сериал
12.00 "Суд присяжных"
13.00 "Сегодня"
13.30 "Супруги". Детективный сериал
15.30 "Обзор. Чрезвычайное происшествие"
16.00, 19.00 "Сегодня"
16.30 "Возвращение Мухтара". Сериал
18.30 "Обзор. Чрезвычайное происшествие"
19.30 "Столица греха". Сериал
21.20 "Глухарь". Сериал
23.15 "Сегодня"
23.35 "Чета Пиночетов"
00.20 "Как в старом детективе"
01.10 "Футбольная ночь"
01.45 "Вскрытие инопланетянина"
04.00 "Молодые и злые"

БСТ
07.00 "Салям"
09.00 "Ватан. События недели"
10.10 "Погода"
10.15 "Виктория"
11.00 Новости (на русск. яз.)
11.15 "Фильм-детям"
13.00 Новости (на башк. яз.)
13.15 "Музыка на канале"
13.30 "Сельский час"
14.00 "Хорошее настроение"
15.00 Новости (на русск. яз.)
15.15 Художественный фильм
16.45 "Эмиль из Леннеберги"
17.10 "Виктория"
18.05 "Любимые мелодии"
18.40 "Родословная малой Родины"
19.00 Новости (на башк. яз.)
19.30 "Автограф"
20.15 "Сэнгелдэк"
20.30 "Призвание - учитель"
21.00 "Деловой форум"
21.30 Новости (на русск.яз.)
22.00 "Спортивный интерес"
22.30 Новости (на башк. яз.)
23.05 Худ. фильм. По окончании: погода

3 АВГУСТА ВТОРНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро"
09.00 Новости
09.05 "Раньше всех"
09.50 "Модный приговор"
10.50 "Малахов+"
12.00 Новости
12.20 "Участок"
13.20 "Детективы"
14.00 Другие новости
14.20 "Понять. Простить"
15.00 Новости
15.20 "Хочу знать"
15.50 "Обручальное кольцо". Сериал
16.50 "Федеральный судья"
18.00 Вечерние новости
18.20 "След". Сериал
19.00 "Давай поженимся!"
20.00 "Пусть говорят"
21.00 "Время"
21.30 "Танго с ангелом". Драма
22.30 "Московская сага". Сериал
23.30 "Четыре мифа о здоровом образе жизни". Док. фильм
00.40 "Охранник Тесс". Боевик
02.30, 03.05 "Длинноногий папочка"
03.00 "Новости"

РОССИЯ 1
05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.08, 08.36 "Доброе утро, Россия!"
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.05, 08.30 "Местное время. Вести-Башкортостан"
09.05 "Ауаз"
10.00 "О самом главном"
11.00 "Вести"
11.35 "Местное время. Вести-Башкортостан"
11.55 "Богатая и любимая"
12.55 "Райские яблочки"
14.00 "Вести"
14.30 "Местное время. Вести-Башкортостан"
14.50 "Тайны следствия". Сериал
16.30 "Кулагин и партнеры". Сериал
17.00 "Вести"
17.15 "Местное время. Вести-Башкортостан"
17.35 "Дворик", 108-я серия
18.05 "Ефросинья", 117-я серия
19.00 "Слово женщине". Сериал
20.00 "Вести"
20.30 "Местное время. Вести-Башкортостан"
20.50 "Спокойной ночи, малыши"
21.00 "Точка кипения", 3-я и 4-я серии
22.55 "Специальный корреспондент"
00.05 "Вести+"
00.25 "О самом главном"
01.20 "Дом, милый дом". Комедия
03.20 "Долгие версты войны"

НТВ
06.00 "Рублевка. Live"
07.00 "Сегодня утром"
08.30 "Квартирный вопрос"
09.30 "Чистосердечное признание"
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "Сегодня"
10.25 "Профессия - репортер"
11.00 "Криминальное видео". Сериал
12.00 "Суд присяжных"
13.30 "Супруги". Сериал
15.30 "Обзор. Чрезвычайное происшествие"
16.00, 19.00 "Сегодня"
16.30 "Возвращение Мухтара". Сериал
18.30 "Обзор. Чрезвычайное происшествие"
19.30 "Столица греха". Сериал
21.20 "Глухарь. Продолжение". "Холодная война". "За что"
23.15 "Сегодня"
23.35 "Чета Пиночетов"
00.20 "Как в старом детективе"
01.20 "Сталин. Live"
02.20 "Мертвые до востребования"
04.00 "Молодые и злые"

БСТ
07.00 "Салям"
09.00 Новости (на башк. яз.)
09.25 "Полезные новости"
09.35, 17.10 "Виктория"
10.30 "Действующие лица"
11.00 Новости (на русск. яз.)
11.15 "Фильм-детям"
13.00 Новости (на башк. яз.)
13.15 "Музыка на канале"
13.30 "Пятая четверть"
14.00 "Хорошее настроение"
15.00 Новости (на русск.яз.)
15.15 Худ. фильм
18.05 "Мультфильм"
18.25 "Любимые мелодии"
18.40 "Родословная малой Родины"
19.00 Новости (на башк. яз.)
19.30 "Точка зрения"
20.15 "Сэнгелдэк"
20.35 "Паблисити"
21.00 "На своей земле"
21.30 Новости (на русск.яз.)
22.00 "Уфимское "Времечко"
22.30 Новости (на башк. яз.)
23.05 "Криминальный спектр"
23.25 "Худ. фильм". По окончании: погода

4 АВГУСТА СРЕДА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро"
09.00 Новости
09.05 "Раньше всех"
09.50 "Модный приговор"
10.50 "Малахов+"
12.00 Новости
12.20 "Участок"
13.20 "Детективы"
14.00 Другие новости
14.20 "Понять. Простить"
15.00 Новости
15.20 "Хочу знать"
15.50 "Обручальное кольцо". Сериал
16.50 "Федеральный судья"
18.00 Вечерние новости
18.20 "След". Сериал
19.00 "Давай поженимся!"
20.00 "Пусть говорят"
21.00 "Время"
21.30 "Танго с ангелом". Драма
22.30 "Московская сага". Сериал
23.30 "Прости, если сможешь". Док. фильм
00.40 "Почти знаменит". Драма
03.00 Новости
03.05 "Матч"

РОССИЯ 1
05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.08, 08.36 "Доброе утро, Россия!"
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.05, 08.30 "Местное время. Вести-Башкортостан"
09.05 "Третий глаз. Загадки зрения"
10.00 "О самом главном"
11.00, 14.00 "Вести"
11.35 "Местное время. Вести-Башкортостан"
11.55 "Богатая и любимая"
12.55 "Райские яблочки"
14.30, 17.15 "Местное время. Вести-Башкортостан"
14.50 "Тайны следствия". Сериал
16.30 "Кулагин и партнеры". Сериал
17.00 "Вести"
17.35 "Дворик", 109-я серия
18.05 "Ефросинья", 118-я серия
19.00 "Слово женщине". Сериал
20.00 "Вести"
20.30 "Местное время. Вести-Башкортостан"
20.50 "Спокойной ночи, малыши"
21.00 "Точка кипения", 5-я и 6-я серии
22.55 "Специальный корреспондент"
00.05 "Вести+"
00.25 "О самом главном"
01.20 "Еще не вечер". Мелодрама
03.20 "Долгие версты войны"

НТВ
06.00 "Рублевка. Live"
07.00 "Сегодня утром"
08.30 "Дачный ответ"
09.30 "Чистосердечное признание"
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "Сегодня"
10.25 "Профессия - репортер"
11.00 "Криминальное видео-2". Сериал
12.00 "Суд присяжных"
13.30 "Супруги". Сериал
15.30 "Обзор. Чрезвычайное происшествие"
16.30 "Возвращение Мухтара". Сериал
18.30 "Обзор. Чрезвычайное происшествие"
19.25 "Столица греха". Сериал
21.15 "Глухарь. Продолжение". "На крючке" Сериал
22.05 "Сегодня"
22.25 "Футбол. Лига Чемпионов УЕФА. "Зенит" (Россия) - "Униря Урзичень" (Румыния)
00.25 "Чета Пиночетов"
01.10 "Как в старом детективе". Криминальная драма
02.05 "Сталин. Live"
03.05 "Мертвые до востребования"
04.05 "Молодые и злые"

БСТ
07.00 "Салям"
09.00, 13.00 Новости (на башк. яз.)
09.25, 17.10 "Виктория"
10.15 "Заметки хирурга". Э. Мулдашев
11.00 Новости (на русск. яз.)
11.15 "Фильм-детям"
12.40 "Мультфильм"
13.00 Новости (на башк. яз.)
13.15 "Антракт". А. Салаватов
14.00 "Хорошее настроение"
15.00 Новости (на русск.яз.)
15.15 "Байык"
16.15 "Веснушки". Эстрадно-фольклорный фестиваль
18.05 "Мультфильм"
18.25 "Любимые мелодии"
18.40 "Родослованая малой Родины"
19.00 Новости (на башк. яз.)
19.30 "Крестьянский двор"
20.00 "Полезные новости"
20.15 "Сэнгелдэк"
20.30 "По волнам моей памяти". Планета ССО
21.00 "В центре внимания"
21.30 Новости (на русск. яз.)
22.00 "Тай-тулак"
22.30 Новости (на башк. яз.)
23.05 "Хрустальный соловей-2010"
По окончании: погода

5 АВГУСТА ЧЕТВЕРГ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро"
09.00 "Новости"
09.05 "Раньше всех"
09.50 "Модный приговор"
10.50 "Малахов+"
12.00 Новости
12.20 "Участок"
13.20 "Детективы"
14.00 Другие новости
14.20 "Понять, простить"
15.00 Новости
15.20 "Хочу знать"
15.50 "Обручальное кольцо". Сериал
16.50 "Федеральный судья"
18.00 Вечерние новости
18.20 "След". Сериал
19.00 "Давай поженимся!"
20.00 "Пусть говорят" с Андреем Малаховым"
21.00 Время
21.30 "Танго с ангелом". Драма
22.30 "Московская сага"
23.40 "Обмани меня". Сериал
00.30 "Американский пирог: свадьба"
02.20, 03.05 "Смертельное падение"
03.00 "Новости"

РОССИЯ 1
05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.08, 08.36 "Доброе утро, Россия!"
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.05, 08.30 "Местное время. Вести-Башкортостан"
09.05 "Ауаз"
10.00, 00.25 "О самом главном"
11.00, 14.00, 17.00 "Вести"
11.35 "Местное время. Вести-Башкортостан"
11.55 "Богатая и любимая"
12.55 "Райские яблочки"
14.30, 17.15 "Местное время. Вести-Башкортостан"
14.50 "Каменская". Сериал
16.30 "Кулагин и партнеры"
17.35 "Дворик", 110-я серия
18.05 "Ефросинья", 119-я серия. Сериал
19.00 "Слово женщине". Сериал
20.00 "Вести"
20.30 "Местное время. Вести-Башкортостан"
20.50 "Спокойной ночи, малыши!"
21.00 "Точка кипения". Сериал
22.55 "Специальный корреспондент"
01.05 "Вести+"
01.20 "Изыди!". Комедия
03.05 "Долгие версты войны"
04.30 "Городок"

НТВ
06.00 "Рублевка. Live"
07.00 "Сегодня утром"
08.30 "Следствие вели..."
09.30 "Чистосердечное признание"
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "Сегодня"
10.25 "Профессия - репортер"
11.00 "Криминальное видео"
12.00 "Суд присяжных"
13.30 "Супруги". Сериал
15.30 "Обзор. Чрезвычайное происшествие"
16.30 "Возвращение Мухтара". "Приворот". Сериал
18.30 "Обзор. Чрезвычайное происшествие"
19.30 "Столица греха". Сериал
21.20 "Глухарь. Продолжение". "Ужин" Сериал
22.30 "Чета Пиночетов"
23.15 "Сегодня"
23.23 "Как в старом детективе". Криминальная драма
00.30 "Сталин. Live"
01.25 "Мертвые до востребования"
04.00 "Молодые и злые"

БСТ
07.00 "Салям"
09.00 Новости (на башк. яз.)
09.25 "Полезные новости"
09.35, 17.05 "Виктория"
10.20 Мультфильм
10.30 "Тай-тулак"
11.00 Новости (на русск. яз.)
11.15 "Фильм-детям"
13.00, 19.00 Новости (на башк. яз.)
13.15 "Музыка на канале"
13.30 "Доброе сердце"
14.00 "Хорошее настроение"
15.00 Новости (на русск. яз.)
15.15 Художественный фильм
17.55 "Мультфильм"
18.10 "Учим башкирский язык"
18.30 "Любимые мелодии"
18.40 "Родословная малой Родины"
19.00 Новости (на башк. яз.)
19.30 "Сельский час"
20.15 "Сэнгелдэк"
20.30 "Пятая четверть"
21.00 "Формула успеха"
21.30 Новости (на русск. яз.)
22.00 "Действующие лица"
22.30 Новости (на башк. яз.)
23.05 "Худ. фильм". По окончании: погода

6 АВГУСТА ПЯТНИЦА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 "Доброе утро"
09.00 "Новости"
09.05 "Раньше всех"
09.50 "Модный приговор"
10.50 "Малахов+"
12.00 Новости
12.20 "Участок"
13.20 "Детективы"
14.00 Другие новости
14.20 "Понять, простить"
15.00 Новости
15.20 "Хочу знать"
15.50 "Обручальное кольцо". Сериал
16.50 "Федеральный судья"
18.00 Вечерние новости
18.20 "Поле чудес"
19.10 "Давай поженимся!"
20.00 "Пусть говорят"
21.00 Время
21.30 "Детектор лжи"
22.30 "Закрытый показ" "Сынок". Драма
01.30 "Терминал". Романтическая комедия
03.50 "Поцелуй их за меня"

РОССИЯ 1
05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.08, 08.36 "Утро России"
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.05, 08.30 "Местное время. Вести-Башкортостан"
09.05 "Мой серебряный шар"
10.00 "О самом главном"
11.00, 14.00 "Вести"
11.35 "Местное время. Вести-Башкортостан"
11.55 "Богатая и любимая"
12.55 "Райские яблочки"
14.30 "Местное время. Вести-Башкортостан"
14.50 "Каменская". Сериал
16.30 "Кулагин и партнеры". Сериал
17.00 "Вести"
17.15 "Местное время. Вести-Башкортостан"
17.35 "Дворик", 111-я серия
18.05 "Ефросинья", 120-я серия
19.00 "Слово женщине". Сериал
20.00 "Вести"
20.30 "Местное время. Вести-Башкортостан"
20.50 "Спокойной ночи, малыши!"
21.00 "Фестиваль юмористических программ"
22.55 "Девчата"
23.50 "Третье небо". Драма
02.00 "Горячая десятка"
03.10 "Недотепы"

НТВ
06.00 "Рублевка. Live"
07.00 "Сегодня утром"
08.30 "Главный герой представляет"
09.30 "Чистосердечное признание"
10.00, 13.00, 16.00 "Сегодня"
10.25 "Профессия - репортер"
11.00 "Криминальное видео-2". Сериал
12.00 "Суд присяжных"
13.30 "Супруги". Сериал
15.30 "Обзор. Чрезвычайное происшествие"
16.30 "Возвращение Мухтара". "И на старуху бывает проруха". "Натюрморт над унитазом"
18.30 "Обзор. Чрезвычайное происшествие"
19.00 "Сегодня"
19.30 "Следствие вели..."
20.30 "Семин". "Погоня за мертвецом". Детективный сериал
22.30 "Формула любви"
23.40 "Назад в будущее". Фантастика
01.55 "Сталин. Live"
02.55 "Мертвые до востребования"
03.50 "Молодые и злые"

БСТ
07.00 "Салям"
09.00 Новости (на башк. яз.)
09.30 "Виктория"
10.20 Мультфильм
10.30 "Артылыш"
11.00 Новости (на русск. яз.)
11.15 "Фильм - детям"
13.00 Новости (на башк. яз.)
13.15 "Династии"
14.00 "Хорошее настроение"
15.00 Новости (на русск. яз.)
15.15 "Художественный фильм"
17.05 "Виктория"
17.55 "Йома"
18.25 "Любимые мелодии"
18.40 "Родословная малой Родины"
19.00 "Новости" (на башк. яз)
19.30 "Точка зрения"
20.05 "Полезные новости"
20.15 "Сэнгелдэк"
20.30 "Мерген"
21.00 "Райхан"
21.30 Новости (на русск. яз.)
22.00 "Уфимское "Времечко"
22.30 Новости (на башк. яз.)
23.05 "Криминальный спектр"
23.25 Художественный фильм. По окончании: погода

7 АВГУСТА СУББОТА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
06.00 Новости
06.10 "Сказка о попе и работнике его Балде"
06.30 "В последнюю очередь"
08.10 "Дисней-клуб"
09.00 "Играй, гармонь любимая!"
09.40 "Слово пастыря"
10.00, 12.00 Новости (с субтитрами)
10.10 "Непутевые заметки"
10.30 "Смак"
11.10 "Моя родословная. Дарья Донцова"
12.10 "Не забывай". Песни Михаила Танича
14.10 "Офицеры"
18.00 "Кто хочет стать миллионером?" с Дмитрием Дибровым
19.00 "Любовь на всю жизнь". Док. фильм
20.00 "Среда обитания"
21.00 "Время"
21.15 "Здравствуйте, девочки!"
22.40 "Служить и защищать". Комедия
00.20 "Футбол. Чемпионат России. XVI тур". "Крылья Советов" - "Локомотив"
02.20 "С террасы". Драма
05.00 "Спасите Грейс"

РОССИЯ 1
05.20 "Дело № 306". Детектив
07.00 "Сельское утро"
07.25 "Исполнение желаний"
08.00 "Вести"
08.10 "Местное время. Вести-Башкортостан"
08.20 "Мультфильмы"
08.50 "Кадеты". Приключения
11.00 "Вести"
11.10 "Местное время. Вести-Башкортостан"
11.20 "Паблисити"
11.40 "Качество жизни"
11.55 "Дела"
12.05 "Рецепты здоровья"
12.15 "Комната смеха"
13.15 "Сто к одному"
14.00 "Вести"
14.20 "Местное время. Вести-Башкортостан"
14.30 "Большая семья. Ефремовы"
16.20 "Кто хочет стать Максимом Галкиным"
17.20 "Субботний вечер"
19.10 "Террор любовью". Мелодрама
23.35 "Плохой лейтенант". Остросюжетная драма
02.00 "Девушка из воды" Триллер
04.10 "Ангел мести". Боевик

НТВ
05.45 "Рублевка. Live"
06.45 "Люди Икс: эволюция"
07.30 "Сказки Баженова"
08.00, 10.00, 13.00 "Сегодня"
08.20 "Золотой ключ". Лотерея
08.45 "Их нравы"
09.25 "Смотр"
10.20 "Главная дорога"
10.55 "Кулинарный поединок"
12.00 "Квартирный вопрос"
13.25 "Особо опасен!"
14.05 "Лучший город Земли. Москва азартная"
15.05 "Своя игра"
16.00 "Сегодня"
16.20 "Преступление будет раскрыто". Детективный сериал
18.10 "Очная ставка"
19.00 "Сегодня"
19.25 "Самые громкие русские сенсации"
21.00 "Ты не поверишь!"
21.40 "Время грехов". Детектив
23.30 "Легенды видео". "Полицейская академия-5": Задание в Майами". Комедия
01.20 "Инопланетянин". Фантастика
03.45 "Молодые и злые"

БСТ
08.00 Новости (на русск. яз.)
08.05 "Доброе утро!"
08.50 Погода
08.55 Мультфильм
10.25 "Советы садоводам"
10.55 "Волшебный курай"
11.40"Музыкальные встречи с Вл. Муртазиным"
12.15 Ш. Рахматуллин "Лекарство от смерти" Спектакль Башкирского государственного академического театра драмы им. М. Гафури
14.00, 19.00 Новости (на башк. яз.)
14.25 "Сулпылар"
14.45 "Утиные истории". Мультсериал
15.20 "Дарю песню"
16.30 "Песнь Уралу-2010" Передача 1-я
17.30 "Наполни музыкой сердца". Я. Абдульманов
18.40 "Вестник Газпромтрансгаз Уфа"
19.25 "Дарю песню"
20.20 "Сэнгелдэк"
20.35 "Династии". Р. Фасхетдинов
21.30 Новости (на русск. яз.)
22.00 "На сон грядущий"
22.45 Хит-парад "Етеган"
23.30 Художественный фильм. По окончании: погода

8 АВГУСТА ВОСКРЕСЕНЬЕ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
06.00 Новости
06.10 "Его звали Роберт"
07.50 "Армейский магазин"
08.20 "Дисней-клуб"
09.10 "Здоровье"
10.00, 12.00 Новости
10.20 "Пока все дома"
11.10 "Счастье есть!"
12.20 "Концерт группы "Любэ"
13.40 "Офицеры"
17.20 "08.08.08. Война в прямом эфире". Док. фильм
18.20 "Цхинвал: жизнь после войны"
19.20 "Олимпиус инферно". Боевик
21.00 Воскресное "Время"
21.20 "Большая разница"
22.20 "Южное Бутово"
23.20 "Футбол. Чемпионат России. XVI тур. "Спартак" (Москва) - "Зенит"
01.20 "Плохие парни-2". Боевик
04.10 "Спасите Грейс"

РОССИЯ 1
05.55 "Человек родился". Мелодрама
07.50 "Утренняя почта"
08.20 "Мультфильмы"
08.50 "Кадеты"
11.00 "Вести"
11.10 "Местное время. Вести-Башкортостан". Неделя в городе"
11.50 "Городок"
12.20 "Предварительное расследование". Детектив
14.00 "Вести"
14.20 "Местное время. Вести-Башкортостан"
14.30 "Честный детектив"
15.00, 03.55 "Неизвестный бенефис. Савелий Крамаров"
15.55 "Смеяться разрешается"
18.05 "Эгоист". Мелодрама
20.00 "Вести"
20.25 "Дом для двоих". Мелодрама
22.20 "Качели". Мелодрама
00.10 "Прямой контакт". Боевик
02.05 "Опасный уик-энд". Драма

НТВ
05.45 "Рублевка. Live"
06.45 "Люди Икс: эволюция"
07.30 "Дикий мир"
08.00, 10.00, 13.00, 16.00 "Сегодня"
08.20 "Русское лото"
08.45 "Их нравы"
09.25 "Едим дома!"
10.20 "Первая передача"
11.00 "Кремлевские жены. Ашхен Микоян. Идея семьи"
12.00 "Дачный ответ"
13.00 "Сегодня"
13.25 "Стамбульский транзит". Драма
15.05 "Своя игра"
16.00 "Сегодня"
16.20 "Преступление будет раскрыто"
18.10 "И снова здравствуйте!"
19.00 "Сегодня"
19.25 "Чистосердечное признание"
20.00 "Дорожный патруль" "Новые технологии". Детективный сериал
00.00 "Авиаторы"
00.35 "Брачный контракт". Сериал
02.30 "Советская власть"
04.05 "Молодые и злые"

БСТ
08.00 Новости (на русск. яз.)
08.05 "Для вас, ветераны!"
08.45, 22.40 Погода
08.50 Мультфильм
10.10 "Ребятам о зверятах"
10.30 "Бабушкин сундучок"
11.00 "Тэмле"
11.30 "Сулпылар"
11.50 "Семер"
12.05 "Байтус"
12.25 "Телекомпас"
13.00 "Душа народная"
14.10 "Книжный дом"
14.35 "Дарю песню"
15.35 "Салям"
16.00 "Утиные истории"
16.30 "Песнь Уралу - 2010". Передача 2-я
17.30 "Дарю песню!"
18.35 "Новое кино"
19.00 "Тропинки судьбы". Д. Булгакова
20.00 "В центре внимания"
20.20 "Байык"
21.10 "Урал Лото 6 из 40"
21.30 "Ватан". События недели
22.45 "Вечер.com"
23.30 Художественный фильм. По окончании: погода

✓ *Күҙҙәр ауыртҡанда, тирегә сыбыртҡылар сыҡҡан осраҡта битте ҡурай еләген һыуҙа төнәтеп, шуның менән йыуырға кәрәк. Икенсе ысулы - оҙаҡҡа һуҙылған экселеккә ҡаршы ҡурай еләге һыуын эсәләр.*

ЙӘШЕЛ ДАУА

ХӘТЕРЕҢ НАСАРМЫ?

Йылан тамыры үләне ярҙам итә

ҠУРАЙ ЕЛӘГЕ

Ҡурай еләге элек-электән дарыу үләне булараҡ ҡулланылған. Бигерәк тә һыуыҡ тейгәндә киптерелгән ҡурай еләгенән сәй йәки ҡурай еләге ҡайнатмаһы ярҙам иткәнен барыһы ла белә. Ҡурай еләгенең төп сифаттарының береһе - уның йөрәк-ҡан тамыр системаһын дауалай алыу һәләте. Иң мөһиме, ул ҡан тамырҙары көпшәләренең стенаһын нығыта.

Ниндәй ҙә булһа инфаркт йәки инсульт үткәргән кешегә, шулай уҡ нәҫелдәрендә ошондай уҡ ауырыу булғандарға еләк бешкән ваҡытта уны туйғансы ашарға кәңәш ителә. Әйткәндәй, был еләк артериаль ҡан баҫымын төшөрә.

Халыҡ медицинаһы элек-электән ҡурай еләгенең ике ысулын киң ҡуллана. Беренсеһе - шешенеүгә ҡаршы дауа. Күҙ ҡабаҡтары, күҙҙәр ауыртҡанда, тирегә сыбыртҡылар сыҡҡан осраҡта битте ҡурай еләген һыуҙа төнәтеп, шуның менән йыуырға кәрәк. Икенсе ысулы - оҙаҡҡа һуҙылған экселеккә ҡаршы ҡурай еләге һыуын эсәләр.

Был еләк пектин матдәләр, витаминдар, шулай уҡ калий, кальций, магний, фосфор, тимер, баҡыр кеүек микроэлементтарға бай. Ҡурай еләгендә, бигерәк тә кипкән емештәрендә, пуриндар күп.

Дауалау сифатында уның еләктәре генә түгел, ә сәскәһе лә, япрағы ла, тамыры ла ҡулланыла.

Аллергия. Ҡурай еләгенең бер ҡалаҡ ҡоро сәскәһенә 100 мл ҡайнар һыу ҡойоп, 1 сәғәт төнәтергә. Ҡулланыр алдынан һарҡытырға, көнөнә 3 тапҡыр 1 ҡалаҡ ҡабул итергә.

Ҡолаҡтың эренләп шешеүе. Ҡурай еләгенең көҙгә тамырҙарын ваҡ ҡына итеп турарға. 2-3 ҡалаҡ үләнде бүлмә температураһында булған 1 литр һыуға һалырға һәм 12 сәғәт төнәтергә. Ярты стаканлап ай буйы көнөнә ике тапҡыр эсергә. Был ваҡыт эсендә хатта ҡолаҡ ярыһындағы иҫке яралар ҙа уңалып бөтә.

Геморройҙан ҡан ағыу, танау ҡанау. Бер стакан һыуға 1 ҡалаҡ үлән һалып, 10 минут ҡайнатырға, 1 сәғәт төнәтергә. Ҡулланыр алдынан һарҡытырға. Көнөнә өс тапҡыр ашағандан һуң стакандың 4/1 өлөшөн ҡабул итергә.

Астма. Урманда үҫкән 1 ҡалаҡ ҡурай еләге тамырын 250 мл һыуға һалырға, һүрән утта 10 минут быҡтырырға, һыуынғансы төнәтергә. Көнөнә өс тапҡыр ашау араһында стакандың 3/1 өлөшөн ҡабул итергә.

Бала төшөүҙе иҫкәртеү. Ҡурай еләгенең 4 балғалаҡ ҡоро япрағын 2 стакан ҡайнар һыуҙа бешерергә, төнәтергә һәм яртышар стаканлап көнөнә 4 тапҡыр эсергә. Ошо уҡ төнәтмә ҡатындарға ауырлы саҡта күңел болғанғанда файҙалы, бала тапҡандан һуңғы ауыртыныуҙы баҫа, имеҙеүсе әсәләрҙең һөтөн арттыра, шулай уҡ күрем ваҡытында иңғай тәьҫир итә.

Ҡурай еләген нефрит, гломерулонефрит һәм оксалурия, оксалат таштар барлыҡҡа килгән бөйөрҙәң таш ауырыуы, тағы ла көслө гастрит, ашҡаҙандың сей яраһы һәм бөйән эсәге яман шеше булһа, ҡулланырға ярамай. Шулай уҡ уны подагра, полиартрит, остехондроз ваҡытында ла ҡулланырға ҡушмайҙар.

ҮГӘЙ ИНӘ ҮЛӘНЕ

Йүтәлләү, ҡурылдай шешеүе, фарингит, бронхит, пневмония кеүек тын алыу юлдары ауырыуҙарын дауалағанда үгәй инә үләненән дә файҙалыраҡ дауа юҡтыр ул. Үгәй инә үләне менән ҡурылдай (бронхылар) астмаһын, туберкулез, үпкәнең эренләп шешеүе һәм хатта үпкә гангренаһын дауалайҙар. Бынан башҡа уны гастрит, ашҡаҙан һәм бөйән эсәге яман шеше, бауыр, бөйөр һәм һейҙек ҡыуығы ауырыуҙарын, балаларҙы диатездан дауалағанда ҡулланалар. Яңы япраҡтарынан эшләнгән шыйыҡ бутҡа имсәк биҙе, ҡан тамырҙары шешкәндә, сырхыуат шешенән ярҙам итә.

Туберкулез. Япраҡтарынан яһалған һутты шәкәр менән болғап (2 ст һут һәм 1 ст шәкәр алына), һалҡын, ҡараңғы урында һаҡларға. Көнөнә 4-5 тапҡыр берәр ҡалаҡлап ҡабул итергә. Дауаланыуҙы башҡа дарыуҙар менән бергә ҡабул итһәң, тағы ла яҡшыраҡ.

Тимерәү. Япраҡтарынан эшләнгән бутҡанан компресс эшләү ҙур еңеләк бирә. Йылыла 20-30 минут торорға, көнөнә 2-3 тапҡыр эшләргә.

Иммунитет. Иммунитетты күтәреү өсөн япраҡтарынан яһалған һутты 7-10 көн буйына көнөнә 4-6 тапҡыр 1-2 ҡалаҡ эсергә кәрәк.

Сырхыуат. Шешкән урындарға яңы япраҡтарҙы һалырға. Әгәр ҡоро япраҡтарҙы порошок итеп иҙеп, яраланған урындарға һипһәң, тағы ла яҡшыраҡ буласаҡ. Уға ҡушып, 10 г япраҡтарҙы бер стакан ҡайнар һыуға һалып, һыуыҡҡансы төнәтеп, ашар алдынан көнөнә 3-4 тапҡыр бер балғалаҡ ҡабул итергә була.

Үгәй инә үләне препараттарын оҙаҡ ҡулланырға ярамай. 2 йәшкә тиклемге балаларға бирмәҫкә. Йөклө һәм имеҙеүсе ҡатындарға, тағы ла алкоголизм һәм бауыр ауырыуҙары менән ыҙалаған кешеләргә ҡулланырға ярамай.

ЙЫЛАН ТАМЫР

Йылан тамырҙы көслө ангина, хроник тонзиллит, стоматит, гингивит булған осраҡта тамаҡ сайҡатыу өсөн ҡулланыу ғәҙәти күренеш. Бынан башҡа йылан тамыр япраҡтары төнәтмәһен ашҡаҙан ауырыуҙары, холецистит, гепатит, шәкәр диабеты, гипотериоз, ҡалтыраулы фалиж, үпкә туберкулезы, хроник бронхит, быуын ревматизмы, умыртҡа араһындағы остеохондроз булған осраҡтарҙа ҡулланалар. Йылан тамыр ваннаһы экзема, псориаз, тирегә тимгелдәр сыҡҡан осраҡта файҙалы. Тағы ла ул хәтерҙе яҡшырта һәм ҡан тамырҙарын таҙарта.

Йылан тамырҙа фитогормондар һаҡлана. Уларҙың әһәмиәте әле һаман өйрәнелеп бөтмәгән. Уның катализатор ролен үтәүе һәм эстрогендарға оҡшауы (ҡатын-ҡыҙ енес гормондары) билдәле. Бына ни өсөн ҡатын-ҡыҙҙарға 35 йәштән һуң йәшәреү курсын үтеү файҙалы - йылына өс тапҡыр даими рәүештә иртән ошо төнәтмәне берәр стакан эсергә: 1 балғалаҡ йылан тамыр япрағын бер стакан ҡайнар һыуға һалырға. Һыуынғансы төнәтергә. Ашауҙан 30-40 минут алда эсергә. Тәм өсөн бер аҙ лимон йәки бал өҫтәргә мөмкин.

Бөлки, кемгәлер ярҙам итер, тигән ниәттә бер нисә кәңәш биреп китәбеҙ:

Ғүмерҙе оҙонайтыу. Бигерәк тә оло йәштә файҙалы. 100 г йылан тамыры сәскәһе, 800 мл араҡы һәм 400 мл һыу алырға. 40 көн ябыҡ быяла һауытта ҡояшлы урында төнәтергә. Иртәнсәк ас ҡарынға ярты ҡалаҡ төнәтмә һәм ярты ҡалаҡ һыу ҡабул итергә. Төнәтмәнең ярақлылыҡ ваҡыты 1 йыл. Нервылар системаһын яҡшырта һәм көс бирә, бынан башҡа йылан тамырҙа тәбиғи антиоксидтар бар.

Насар хәтер. Япраҡтарын порошокка әйләндерәнсе төйөп ваҡларға. Көнөнә өс тапҡыр һыу менән бергә семтемләп ҡабул итергә.

Паркинсонлыҡ, тарҡау склероз. 2 балғалаҡ йылан тамырҙа 2 стакан ҡайнар һыу ҡойорға, йылыла 2-3 сәғәт быҡтырырға. Ике тапҡыр һөҙөргә. Тәүлегенә ярты стакандан күп эсмәҫкә. Йәки көнөнә 3-4 тапҡыр 1 ҡалаҡ ҡабул итергә. Айырым осраҡтарҙа 5-7 процедура йылан тамыр ваннаһы файҙалы.

Рим ӘХМӘДОВ.

ҠЫҘ-ҠАТЫН ҠОЛАҒЫНА...

ДӨРӨҪ БИҘӘНӘҺЕҢМЕ?

Бөтә ҡатын-ҡыҙҙарҙың да һәр ваҡыт мөләйем, һөйкөмлө, ягымлы булғыһы килә. Быныӊ өсөн ул төрлө ысулдар ҡуллана - диетаға ултыра, спорт менән шөғөлләнә һәм, әлбиттә, макияж ҡуллана. Тик бөтә был ысулдарҙа сама белеү яҡшы. Был шулай уҡ макияжға ла ҡағыла, сөнки уны дөрөҫ яҡмау битте боҙоуы мөмкин. Әйҙәгеҙ, ҡатын-ҡыҙҙар биҙәнгән саҡта ебәргән төп хаталарҙы ҡарап үтәйек.

Беренсенән, декоратив косметика һеҙҙең тире төҫөнә генә түгел, ә тире төрөнә лә тап килергә тейеш. Мәҫәлән, тире ҡоро булғанда һеҙ макияж аҫтына крем урынына дымландырыусы тональ крем ҡуллана алаһығыҙ. Башҡа осраҡтарҙа косметологтар тирене бәрхәт һымаҡ йомшаҡ күрһәтеүсе крем-пудралар ҡулланырға кәңәш итә. Ҡоро тире өсөн булған крем-пудраны ла, дымландырыусы кремдарҙы ла бер ҡасан да тирегә ышҡып һөртмәгеҙ, бармаҡ остары ярҙамында еңелсә хәрәкәттәр менән "һуҡҡыслап" алырға кәрәк. Крем тоны үҙегеҙҙең бит төҫө менән тап килергә тейеш. Бит төҫө менән сағыштырғанда үтә сағыу йәки үтә ҡара төҫтәр менән ҡулланмау яҡшы, был матур булмаясаҡ.

Битлек әҙерләгәндә кәрәк-яраҡтар һайлап алыу ҙа мөһим. Күҙ аҫтындағы күктәрҙе һиҙҙермәҫ өсөн сағыу төҫлө тондар менән ҡулланырға ярамай. Иҫегеҙҙә тотоғоҙ: күҙ аҫтындағы тире төҫө һеҙҙең бит төҫөгөҙ менән тап килергә тейеш, ә асыҡ төҫ булып айырылып торорға тейеш түгел.

Һәм тағы ла. Ҡояшлы көндәрҙә һаҡланғыс саралар менән ҡулланығыҙ. Үҙеңдең нескә бит тиреңде ҡояш нурҙарынан һаҡлар өсөн, SPF-фильтр менән дымландырыусы кремдар ҡулланырға кәрәк. Бындай кремдар тирене ҡояш нурҙарының туранан-тура тәьҫир итеүенән һаҡлай.

КОТЛАЙБЫҘ!

Яҡын дуҫтарыбыҙ **Гөлдәр һәм Айнур ТАНАТОВтарҙы** туй тантанаһы менән ихлас күңелдән ҡотлайбыҙ. Һеҙгә тормош юлын бергәрегеҙгә терәк булып, иңгә-иң терәп, татыу үтеүегеҙҙе теләйбеҙ. Киләсәк көндәрегеҙ яҡты ҡояшлы, ғүмерегеҙ мөхәббәтле, мөхәббәтегеҙ ғүмерле булһын.

Ҡулды-ҡулға, уйҙы уйға бәйләп,
Тормош юлын бергә үтегеҙ.
Донъя мәшәҡәте биҙҙермәһен,
Һәр саҡ татыу ғүмер итегеҙ.
Парлап ҡанат ҡағыуға ни етә,
Арағыҙҙан ел дә үтмәһен.
Бәхет шишмәләре тулып торһон,
Йөҙөгөҙҙән шатлыҡ китмәһен!

Иң изге теләктәр менән, Гүзәл һәм Лилиә Бапаниналар.

* * *

Салауат районының Лағыр ауылынан ҡәҙерле кешеләребеҙҙең береһе - **Зәмфира Сибәғәт ҡыҙы ЙӘНТҮРИНАны** оло юбилейы - 70 йәше тулыу уңайынан ихлас ҡотлайбыҙ. Инәйебеҙгә ныҡлы һаулыҡ, имен таңдар, яҡты, ҡояшлы көндәр, күңел көрлөгө, гөрләп торған тормош теләйбеҙ. Беҙҙең өсөн генә түгел, туғандарың, күрше-күләнең, ауылдаштарың өсөн дә терәк-таяныс булып, һәр кемгә йөрәк йылыңды, күңел байлығыңды, тел ярҙамыңды өләшеп, хәл белешә килгәндәргә, кәңәш һорап ингәндәргә асыҡ йөҙлә, өҫтәлең һыйлы булып, атайыбыҙ Наримйән Хәбир улы менән тағы ла оҙон-оҙаҡ бәхетле ғүмер бирһен Аллаһы Тәғәлә.

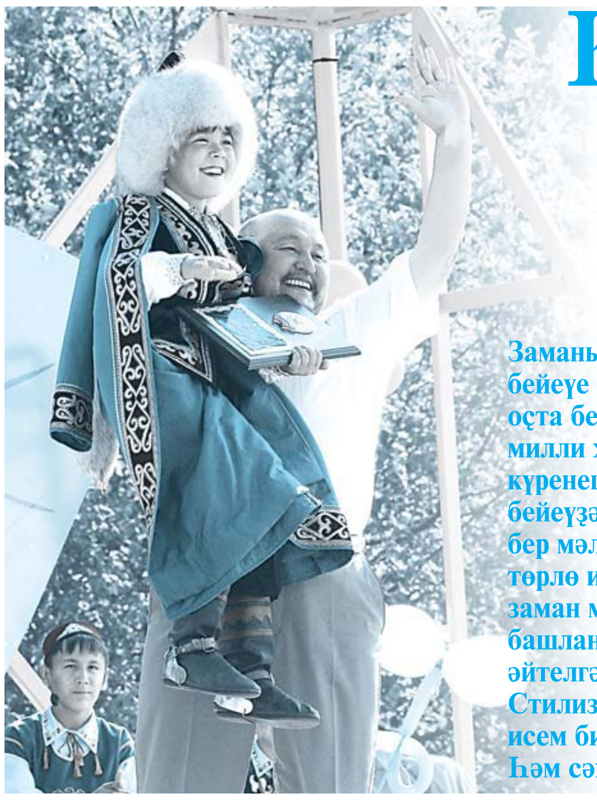
Иң изге теләктәр менән - улдарың Ришат, Ринат, киленең Гөлназ, ейәндәрең Илгиз, Рәмил, ейәнсәрең Динара, ҡыҙың Зәйтүнә.

✔ *Ә инде ҡатнашыусы балалар өсөн иң мөһиме - бүләктәр. Һәр номинантҡа - кеҫә телефоны. Юғарыраҡ номинацияларға һәм еңеүселәргә - ноутбук, аҡсалата премия.*

АФАРИН!

КИЛӘСӘГЕБЕҘ БИТ...

бөгөндән башлана



Заманында мәшһүр бейеүсебеҙ, хореограф Фәйзи Ғәскәров башҡорт бейеүе ҡуйыр алдынан уны тәүҙә ентекләп өйрәнгән. Халыҡтан сыҡҡан оҫта бейеүселәрҙең хәрәкәттәрен үҙләштергән, һәм ошо хәрәкәттәрҙән милли холоҡто тойоп, "Башҡорт бейеүе" тигән данлы сәнғәт күренешенә нигеҙ һалған. Хәҙер инде беҙ Фәйзи Ғәскәровтың бейеүҙәрен өлгө итеп алабыҙ. Әммә, халыҡтан - сәхнәгә, тигән принцип бер мәл юғала биреберәк тә алды. Мәскәүҙә, башҡа тарафтарҙа уҡып, төрлө илдәрҙә сит-як бейеүҙәрҙе ҡарап ҡайтҡан хореографтарыбыҙ бер заман милли бейеү урынына милли бейеүгә стилизация тәҡдим итә башланы. Кейем дә, хәрәкәттәр ҙә - башҡортса ла кеүек, әммә үрҙә әйтелгән "Башҡорт бейеүе" тигән сәнғәткә уларҙың ҡағылышы юҡ. Стилизацияла бейеүҙәргә, стилизациялы кейемгә ниндәйҙер айырым исем бирергә кәрәктер. Әйтәйек, "Башҡорт бейеүҙәренә фантазия". Һәм сәхнәнән дә тап шулай иғлан ителергә тейеш ул.

Заман хорегографтары матур бейеүҙәрҙе лә күп һала, һүҙ юҡ. Әммә үрҙә әйтелгән "Халыҡтан - сәхнәгә" тигән бәйләнеш әҙәләүе бейеү сәнғәтен ныҡ ярлыландырҙы. Шуға ла хореограф Сулпан Асҡарованың

һәм телевидение журналисы Рита Өмөтбаеваның "Байыҡ" телевизион бейеү конкурсын башлап ебәреүе - сәнғәтебеҙ өсөн тарихи күренеш булды, тип әйтер инем. Үҙешмәкәр, тип йылдар буйы кәмһетелгән, әммә асылында халыҡсан бейеүселәргә, бейеү һалыусыларға янынан профессиональ сәхнәләргә, зәңгәр экрандарға оло юл асылды!

Ә инде икенсе йыл үткәрелгән балалар өсөн "Байыҡ" телевизион конкурсын тулҡынланмай ҡарап булмай. Балалар бит улар эскерһеҙ - ҡанында булған милли хәрәкәттәрҙе еренә еткереп, ихласлап бейей. Малайҙар, үсмер егеттәр - гәйрәтле, улар аҫаба халыҡ булараҡ ышаныслы, ныҡлы баҫып бейей. Ҡыҙҙарыбыҙ шаян, алсаҡ, наҙлы... Хәрәкәттәрендә, йөҙҙәрендә бер ялғанлыҡ, ҡыланыу юҡ йәш бейеүселәрҙән. Шуға ла милли холоҡ тигән феноменды тап ошо байрамда күҙәтергә була ла инде.

Хөкүмәтебеҙ, Күгәрсен районы хакимиәте, Урал аръяғы ассоциацияһы, Республика халыҡ ижады үҙәге һәм, әлбиттә, Башҡортостан юлдаш телевидениеһы ойошторған был саранан бик күп нәмәгә өйрәнергә була. Беренсенән, ойоштороусылар балаларға ысын байрам эшләгән. Иҫ китмәле матур урында - Оло Эйек буйындағы мәғрүр ҡаялар янында урынлашҡан матур аҡланда сағыу биҙәлгән сәхнә. Теләгәне Мораҙым мәмерйәһен ҡарап килә, теләгәне һыу төшә. Тирә-яҡта ашатыу өсөн тәғәйен тирмәләр теҙелеп киткән. Ҡатнашыусыларҙы көнөнә бер нисә тапҡыр ашатыу, сәй эсереү ҡаралған. Кураторҙар ҙа, ашнаҡсылар ҙа бик итәғәтле, бөтә һорау-теләктәрҙе ихлас үтәйҙәр.

Гала-концерт бик матур сюжетҡа ҡоролған. Байыҡ сәсән әруах /уны оҫта бейеүсе Азамат Кәримов һынландырҙы/ Мөхәмәтша Буранғолов, Аҡмулла, башҡа билдәле сәсәндәр варисҭары менән һүҙ көрәштерә, әңгәмә ҡора. Сәсәндәр варисҭарын үсмер малайҙар уйнауы ла уңышлы алым.

Балалар бит йәштәштәрен ҡарарға, улар әйткәнен тыңларға әүәҫ. Сценарий авторы Зөһрә Фәйзуллинаның да, тамашаны еренә еткереп эшләгән ижади төркөмдөң дә был эшен хуплярға ғына ҡала.

Ә инде ҡатнашыусы балалар өсөн иң мөһиме - бүләктәр. Һәр номинантҡа - кеҫә телефоны. Юғарыраҡ номинацияларға һәм еңеүселәргә - ноутбук, аҡсалата премия. Һәм һәр береһенә - Байыҡ логотибы менән сувенирҙар, сағыу йомшаҡ уйынсыҡтар. Балаларға бит оло еңеүгә ҡушып, оло бүләктәр алыу ҙа мөһим! Ошондай матур тантананан матур бүләктәр ҡосаҡлап ҡайтҡан балаларҙың күңелендә күпме хыял йондоҙҙары тоҡанғандыр! Һәм оло хыял йондоҙҙары беҙҙең сәнғәтте, ә иң мөһиме, рухыбыҙҙы, халҡыбыҙҙы киләсәктә ниндәй юғары кимәлгә күтәрәсәген аңлаған ойоштороусыларға, бағыусыларға, абруйлы жюри ағзаларына тағы бер рәхмәт әйтке килә.

Зөһрә БУРАҠАЕВА.

Юлай КӘРИМОВ фотолары.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

АҠЫЛЫ ЮҠ КЕШЕНЕҢ...

аҙырайған күҙе бар

Ҡарама ағас йыш булмай, ҡарттар һүҙе буш булмай.

Йығылған ағасҡа балта менән сабыусы күп була.

Кем менән ҡарайғанһың, шуның менән ағар.

Аҙҙың ҡәҙерен белмәгән күптең ҡәҙерен белмәҫ.

Ҡунаҡ саҡырам, тип бурысҡа кермә, аҙағынан асыға күрмә.

Ай йөрөмәй ат маҡтама, йыл тормай кейәү маҡтама.

Алты көн утын киҫмәһәң, алты ай туңылдарһың.

Үҙең тырышып тапмаһаң, атай малы бер айлыҡ.

Айырылма өйөрөңдән: айырылһаң өйөрөңдән, ике ҡулың китмәҫ бейөрөңдән.

Илгә ҡушылһаң - ир булырһың; илдән айырылһаң - хур булырһың.

Намыҫың пак булмаһа, тышың аҡ булыуҙан файҙа юҡ.

Әҙәм булһаң, аҡсаға табынма, түрәгә ялынма.

(Башҡорт халыҡ мәҡәлдәре).

Шулай итеп, тағы бер аҡыл: "Бер батша астрологтарҙың юрауҙарын бик яратҡан. Бер ваҡыт уның иленә сит яҡтарҙан өлкән генә йондоҙ һанаусы килә. Батша уны шундуҡ әрғәһенә саҡырып ала. Ҡыҙғаныҫка ҡаршы, ҡарт тәҙөгән йондоҙнамә батшаға оҡшамай һәм ул, асыуланып, йондоҙ һанаусыны хөкөм итергә ҡуша.

- Һине үлем көтә! - тип ҡысҡыра уға батша. - Бар халыҡ та тыныс булһын өсөн һинең был донъяла йәшәмәүең яҡшы!

Ләкин аҫып ҡуйыр алдынан батша йондоҙҙарға ҡарап юраусыны тағы ла бер тапҡыр һынап ҡарарға була.

- Һиңә күпме йәшәргә ҡалды, әйтә алаһыңмы? - тип һорай ул унан.

"Әгәр ҙә оҙаҡ йәшәйәсәймен, тип әйтһәм, ул насар йондоҙ һанаусы икәнемде иҫбатлар өсөн мине хәҙер үк үлтерәсәк", - тип уйлай ҡарт һәм шулай тип яуап бирә:

- О, батша! Йондоҙҙар һөйләүенсә, минә һеҙҙән бер аҙнаға ғына алдараҡ үлергә тура киләсәк! Шуға күрә, әлегә мин һеҙҙең менән хушлашам, ләкин тиҙҙән беҙ теге донъяла күрешәсәкбеҙ.

Был яуаптан һуң батша йондоҙ һанаусыны тере ҡалдыра һәм сығарып ебәрә".

"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:
Әхмәр ҮТӘБАЙ,
Ләйсән НАФИҠОВА,
Зәйтүнә ӘЙЛЕ,
Таһир ИШКИНИН,
Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА,
Артур БАТЫРШИН.

Беҙҙең адрес:
450005, Өфө ҡалаһы, Революцион урамы, 167/1
Беҙҙең сайт: www.kiskeufa.ru
E-mail: info@kiskeufa.ru
kiskeufa@ufacom.ru

«Башҡортостан» нәшриәте типографияһында баҫылды (450079, Башҡортостан Республикаһы, Өфө ҡалаһы, Октябрҙең 50 йыллығы урамы, 13).

Телефондар:

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

Ҡул ҡуйыу ваҡыты - 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 - 6035
Заказ 3007