ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Киске Өфө

13-19 июль (майай) 2019

№28 (862)

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

Мөхтәрәм уҡыусыларыбыҙ!
Таныштарығыҙ, дуҫтарығыҙ араһында 2019 йылдың икенсе яртыһы өсөн "Киске Өфө"гә яҙылмай ҡалғандар булһа, беҙҙең сәләмде тапшырығыҙ, зинһар: 17 июлгә тиклем яҙылып өлгөрһәләр, гәзитте августан алдыра башлаясаҡтар. Индекстар үҙгәреүен дә белеп ҡуйығыҙ: ПР905 индекслы "Киске Өфө" гәзитенә ҡалған 5 ай өсөн 520 һумға яҙыла алаһығыҙ. Бергә булайыҡ!

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Маҡсатлы йәшәү - быуа был үҫеш стратегияһы

3

"Урал батыр" эпосы -

йәнде һәм тәнде дауалау сығанағы 8-9

Яр буйы малайы

11

Һәр мөмкинлеккә...

тешең-тырнағың менән йәбеш 12

ТВ-программа 14

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Почта хеҙмәткәрҙәренең урындағы халыкты гәзит-журналдарға яҙҙырыу бурысын үтәү буйынса эшмәкәрлегенә ниндәй баһа бирәһегеҙ?

Ирек ҒӘЛИМОВ, Башҡортостан Республикаһының Федераль почта хеҙмәте идаралығы директоры, Башҡортостандың атҡаҙанған элемтәсеһе: Почта хеҙмәтенең эшмәкәрлек йүнәлештәре заман талабына ярашлы ниндәй генә үҙгәрештәр кисермәһен, беҙҙең өсөн ваҡытлы матбуғатҡа яҙылыуҙы ойоштороу бары-бер мөһим бурыстарҙың береһе булып ҡала, сөнки ил буйынса ғына түгел, донъя кимәлендә лә баҫма матбуғат нәшер ителеүҙән туҡтағаны юҡ, гәзит-журналдарҙы, әҙме-күпме, алдырып уҡыусылар бар; ваҡлап һатыу әйләнешендә лә гәзит-журнал төп тауар булып ҡала килә. Шуға ла беҙ гәзит-журналдарға яҙылыу кампанияһын күҙҙән ысҡындырғаныбыҙ юҡ. Өҫтәүенә, бөгөн был эште башҡарыу күпкә еңелләште: яратҡан матбуғат баҫмаларына һәр кем туранан-тура үҙенең смартфонынан да яҙыла ала. Рәсәй почтаһы сайтының "Он-лайн подписка" бүлегендә 3 мең ярым самаһы гәзит-журнал иҫәпләнә. Бынан тыш, республикала эшләгән 1 280 почта бүлексәһе лә гәзит уҡыусы ҡарамағында. Әле бына 1 июлдән 2020 йылдың тәүге ярты йыллығына гәзит-журналдарға ваҡытынан алда яҙылыу иғлан ителде. Дөрөҫөн әйткәндә, ваҡытлы матбуғатҡа яҙылыу - ул фәҡәт почта хеҙмәтенең йә булмаһа гәзит-журнал редакцияларының ғына эше түгел. Күп йыллыҡ тәжрибәнән күренеүенсә, гәзит-журналдарға яҙылыу кампанияһын уның өсөн яуаплы ойошмаларҙың дөйөм көс менән үткәреүе генә күпмеләр уңыш килтерә ала. Шуны күҙҙә тотоп, беҙ йылына ике тапҡыр Бөтә Рәсәй гәзит-журналдарға яҙылыу ун көнлөгө үткәрәбеҙ. Был осорҙа яҙылыу хаҡтарына ярайһы ғына ташламалар яһала. Тик, үҙегеҙ әйтмешләй, яҙылырға теләк белдереүселәр генә булһын. Ҡыҙыҡһыныу тыуҙырыу маҡсатында элемтә операторҙары һәм почтальондарға подписка үткәргән өсөн дәртләндереү сараһы ҡаралған: һәр бер тултырылған квитанция өсөн уларҙың эш хаҡына 4 процент күләмендә өҫтәмә түләнә. Бынан тыш, башҡа төр эш күрһәткестәренең үтәлеүенә ҡарап, почта бүлексәләре хеҙмәткәрҙәренә айлыҡ премия ҡаралған. Рәсәй почтаһы етәкселеге почтальондарҙың, почта элемтәһе операторҙарының, почта бүлексәһе начальниктары һәм уларҙың урынбаҫарҙарының, шулай уҡ почта автотранспорты водителдәренең эш хаҡын арттырыу буйынса махсус программа ҡабул итте һәм ул киләһе йылдың тәүге ярты йыллығында ғәмәлгә ашырыласаҡ. Йәғни, почта хеҙмәткәрҙәренең эш хаҡы ошо төр һөнәр эшсәндәренеке кеүек үк, уртаса баҙар кимәленә көйләнер, тип көтөлә. Дөрөҫ, сумкалары бушап ҡалыу менән почта хеҙмәткәрҙәренең бурыстары кәмемәй, киреһенсә, арта ғына: Рәсәй почтаһы бөгөн 80-дән ашыу төр, шул иҫәптән, финанс һәм мәғлүмәт коммуникациялары хеҙмәттәре күрһәтә. Эш күләме көсөргәнешле булыуға ҡарамаҫтан, әйтеп китеүемсә, матбуғат баҫмалары таратыуға ихлас күңелен һалған почтальондарыбыҙ, бигерәк тә ауыл биләмәләрендә, байтаҡ. Улар гәзит-журнал редакциялары менән даими бәйләнештә эшләй. "Киске Өфө" гәзите биргән мөмкинлектән файҙаланып, республикабыҙҙың бөтә почта хеҙмәткәрҙәрен дә һөнәри байрамыбыҙ менән ҡотлайым; эштәребеҙ - ырамлы, күңелдәр көр булыуын теләйем!

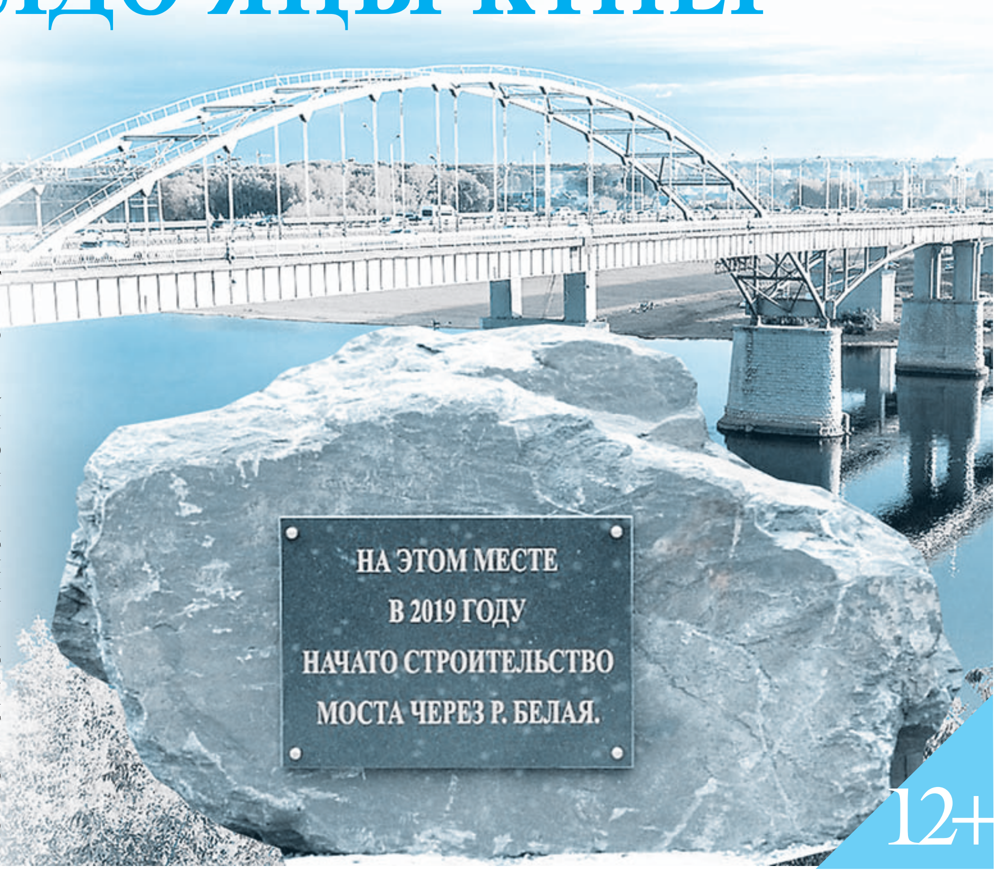
(Дауамы 2-се биттә).

ҺАЙ-ҺАЙ-ҺАЙ!

АҒИҘЕЛДӘ ЯҢЫ КҮПЕР

Ошо көндәрҙә Өфөлә Башҡортостан Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров яңы Ағиҙел күпере төҙөлөшөнә рәсми старт бирҙе.

Республика етәксеһе һүҙҙәренә ҡарағанда, был төҙөлөш өсөн өс йыллап ваҡыт кәрәк буласаҡ. "Бөгөн Ағиҙелдең ике күпере араһында өс һыҙат киңлектәге өҫтәмә күпер төҙөлә башланы. Был эш тамамланғас, аркалы иҫке күпергә күсәсәкбеҙ. Бында таяуҙар нығытыласаҡ һәм күпер тороҡтары яңыртыласаҡ. Яңы күпер 31 ай эсендә әҙер булыр тип күҙаллана, проект буйынса тағы 30 ай иҫке күперҙе йүнәтеүгә китәсәк", - тине Радий Хәбиров. Ул шулай уҡ проекттың финанс йәһәтенән сығымлы буласағын һәм күп ваҡыт талап итәсәген белдерҙе. Радий Хәбиров әйтеүенсә, йылдан-йыл арта барған транспорт ағымы баш ҡалабыҙ Өфөнөң генә түгел, тотош республикабыҙ үҫеше өсөн дә бик мөһим. Көньяҡ ҡапҡа иң көсөргәнешле урын, был күпер аша тәүлегенә 120 мең автомобиль үтә, 2018 йылдың 1 ғинуарындағы мәғлүмәттәр буйынса ҡалала мең кешегә 293 автомобиль тура килә һәм был үҫеш артабан да дауам итәсәк.



12+

✓ Гәзит-журналдарҙың бөлгөнлөккә төшөүен дәүләт ярҙамында бер аҙ туҡтатырға булалыр ул, тип уйлайым. Тираждарҙы һаҡлап, гәзит-журналдарға яҙҙырыуҙы ойоштороу эшенән дә почта хеҙмәте әллә күпме табыш алыр ине.

БАШ ҠАЛАМ

Бынан алдағы Өфөгә килеүем 2007 йылға тура килә. Ун йылдан ашыу ваҡыт эсендә Өфө тағы ла матурайған. Ҡалаға килеп ингән яҡтан башлап, Салауат Юлаев майҙанына тиклем үҙгәрештәр бермә-бер күҙгә ташланып тора. Ағиҙел ярында эш гөрләй. Элекке һоро дүртмөйөш плитәләр урынына ниндәй күркәм яр эшләйҙәр. Әйтеүҙәренсә, унда йәйәүлеләр өсөн махсус юлдар бар икән. Был бик мәслихәт эш, сөнки ошондай матур Ағиҙелебеҙгә яҡын төшөп, унан энергия һәм көс алып ҡайтыу һәр кемгә кәрәк.

КҮҢЕЛЕМ ҺӘР САҠ ӨФӨЛӘ

Ләкин ҡала тирәләй аҡҡан йылғаларға бик күп торбалар сығыуын һәм уларҙан килгән бысраҡтың барыһы ла әлеге һыу ятҡылыҡтарына төшөүен һөйләп, эсемде бошорҙолар. Бөгөнгө файҙаны ғына уйлап, иртәгәгә ҡул һелтәп ҡарауыбыҙ бик ауыр эҙемтәләргә килтерәсәк, шуны аңлаһаҡ ине. Ғөмүмән, үҙегеҙ эскән һыуға үҙегеҙ төкөрәһегеҙ булып сыға бит, өфөләр. Ҡала, республика хакимиәте был мәсьәләне контролгә алыр, тип ышанам.

Урамда балалар, йәштәрҙең күплеге күҙгә бәрелеп тора. Был нимә турһында һөйләй? Тимәк, халыҡ замана ауырлыҡтарына зарланып ултырмай, балалар таба, халыҡ һанын арттыра, матур йәшәргә тырыша. Ҡала хакимиәте лә кескәйҙәргә яҡшы шарттар тыуҙырыу буйынса әүҙем эшләй, күрәһең, сөнки бик күп ихаталарҙа балалар майҙансығын күрҙем. Шулай уҡ спорт менән шөғөлләнеү өсөн майҙансыҡтарҙың булыуы ла күҙемә салынды. Бик тә мәслихәт. Йәштәребеҙ ҙа матур һәм аҡыллы беҙҙең. Әле бына Өфөлә лә алама һүҙ һөйләп, йәмһеҙ ҡыланып, эскәмйәләрҙә эшһеҙ ултырған йәштәрҙе күрмәнем.

Өфөгә килгән һайын күҙәтеп ҡайтам. Ул да булһа, водителдәрҙең йәйәүлеләргә ҡарата ихтирамһыҙлығы. Юлды аша сығыу өсөн йәйәүлеләргә эшләнгән махсус үткәүел алдында тормозға баҫыу тигән ҡағиҙәне әллә белмәйҙәр, әллә һанламайҙар. Ләкин шул уҡ йәйәүлеләрҙең күбеһендә лә үҙ-үҙеңде һаҡлау тигән инстинкт юҡ кимәлендә, тип аңланым. Ни тиһәң дә, улар тирә-яғын ҡарамай ҙа юлға сығып китә. Улай ғына түгел, Ғафури урамында балаларын етәкләп, машина гөжләп торған юлды арҡыры сығырға маташыусыларҙың күплеген күреп, иҫем китә килгән һайын. Хатта шунда торған полиция хеҙмәткәрҙәре лә уларҙы "күрмәй, белмәй, ишетмәй". Тейешһеҙ ерҙә юлды аша сыҡҡан өсөн бер-икене штраф түләһәләр, бәлки, аҡыл инер ине ундайҙарға.

Һәр башҡортҡа Өфө - иң матур һәм яҡын ҡала. Алыҫта йәшәһәк тә, күңелдәребеҙ һәр саҡ бында.

Әлфир ПСӘНЧИН.
Ырымбур өлкәһе.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Почта хеҙмәткәрҙәренең урындағы халыҡты гәзит-журналдарға яҙҙырыу бурысын үтәү буйынса эшмәкәрлегенә ниндәй баһа бирәһегеҙ?

(Башы 1-се биттә).

Рәйсә МЕЛКОЕДОВА, Йылайыр районы Матрай ауылының "Ағинәйҙәр коро" етәксеһе: Ауылыбыҙ ҙур, ләкин почтальоныбыҙ берәү генә - Ирина Йосопова. Шулай булһа ла уның эшенә ҡарата бер ниндәй ҙә дәғүә белдерә алмайым, үҙ бурысын һәйбәт башҡара. Гәзит-журналға яҙылырға теләгән кешеләргә бер ниндәй ҙә ҡаршылыҡтар юҡ, улар өсөн почта бүлексәһе ишеге һәр саҡ асыҡ. Ә инде өлкәнерәк йә йөрөй алмағандарҙың өйөнә килеп тә яҙҙырып китә Ирина, тик яҙылыусы ғына булһын! Үкенескә, хәҙер бит гәзит-журнал алдырып уҡыусылар бик һирәк. Әлбиттә, ауылдаштарымдың гәзит-журнал менән элекке ваҡыттағыса дуҫ йәшәүен бик теләр инем дә, тик ҡыҙыҡһыныуы, мәғрифәт һәм мәҙәниәтебеҙгә эске ихтыяжы, ынтылышы булмаған кешене мәжбүр итеп яҙҙырып булмай. Көсләп асылған күҙҙең яҡтыһы юҡ, тип халыҡ дөрөҫ әйткән. Шулай ҙа Ирина һылыуға үҙ эшендә ныҡышмалыраҡ булыуҙан бер ҙә тартынырға кәрәкмәҫ ине, тип уйлайым. Ни өсөн тигәндә, ҡайһы бер кешелә, аппетит ашаған саҡта килә, тигәндәй, ҡулына алып уҡый башлағас ҡына гәзит-журналға ҡыҙыҡһыныу тыуа. Ошоға тиклем шундай-шундай баҫма нәшер ителеүе, уның йөкмәткеһе, йүнәлеше хаҡында бөтөнләй белмәй йөрөгән кешеләр ҙә күп. Күптәр гәзиткә яҙылмауын матбуғат баҫмаларының электрон варианттары барлыҡҡа килеү менән аңлата, тик был бөтөн кешегә лә ҡулай түгел. Унан бит әле интернеттан нимә генә уҡымайҙар, тик бына онлайн-гәзиттәрҙе асып ҡараусылар бар микән? Ниндәй гәзиттәр сыҡҡанын да белмәгәндәр күп бит, бигерәк тә йәштәр араһында. Беҙ бына, өлкән быуын кешеләре, элек-электән гәзит-журналды ҡулға тотоп уҡырға ғәҙәтләнгәнбеҙ. Әле лә, мәҫәлән, "Киске Өфө"нө нисек уҡығанбыҙ - шулай уҡыйбыҙ; нисек яҙылғанбыҙ уға - шулай яҙылабыҙ. Яҙылмай ҡара! "Киске Өфө" гәзитен минең 90 йәшлек әсәйем - Сәрүәрә Солтанғәле ҡыҙы Насирова минән алда ҡулына эләктерә һалып ала, ул уҡып бөтмәйенсә, миңә тәтемәйерәк тә тора әле. Беҙҙең ағинәйҙәр араһында был гәзитте уҡымаған берәү ҙә юҡ. Тик был ғына етмәй, минеңсә. Ауыл хакимиәтенән башлап, мәктәпкә, китапханаға, медпунктҡа ла хатта яҙҙырырға кәрәк ине гәзиттәрҙе.

Фәрхәнә ИШКИЛДИНА, хеҙмәт ветераны: Гәзиткә яҙҙырыу, матбуғатҡа яҙылыу тигән нәмә онотолдо бөгөн. Почтальондар был эштән бөтөнләй ситләште, тип әйтергә була. Элек тә улар был йәһәттән әллә ни әүҙемлек күрһәтмәй ине. Хеҙмәт коллективтарында улар өсөн йәмәғәт башланғысында матбуғат таратыусылар эшләне: кешеләрҙе гәзиткә яҙҙырып, яҙылмағандарҙы ла өгөтләп күндереп, аҡсаларын почта бүлексәһенә тапшыра ла квитанцияларҙы килтереп тарата инеләр. Почтаға барып яҙылырға тура килгәндә лә әлеге почта хеҙмәткәрҙәре теге йәки был баҫманың индексын ҡарарға иренеп, яҙылыусының үҙенә ҡалын каталог тоттороп ҡуйырҙар ине. Шулай бер нисә тапҡыр өлкән кешеләргә каталог аҡтарышып, ярҙам иткәнем хәтеремдә. Яҙҙырыу эшенә элек тә почта хеҙмәткәрҙәре әллә ни ихласлыҡ күрһәтмәне, тип әйтергә итәм. Ә бит гәзит-журнал таратыу - почта хеҙмәтенең төп эшмәкәрлеге ине һәм бөгөн дә шулай булырға тейештер, моғайын. Бөгөн иһә почтаға барып, кер йыуыу порошогы, һабын, ярма, макарон, кәнсәләр тауарҙары һатып алырға була. Аптырап ҡуяһың: почтамы был, әллә магазинмы? Ошонда уҡ "Почта-банк" хужалыҡ итеп ултыра, кредит алырға өгөтләй, ә гәзиткә яҙылырға өндәмәй бер ҙә. "Гәзиткә яҙылығыҙ!" тигән берәй саҡырыу йә белдереү ҙә юҡ, исмаһам. Баҫма матбуғаттың тираждары кәмеүенең үҙ сәбәптәре бар. Ул хаҡта күп яҙыла, мәсьәлә аңлашыла ла кеүек. Ә шулай ҙа гәзит-журналдарҙың бөлгөнлөккә төшөүен дәүләт ярҙамында бер аҙ туҡтатырға булалыр ул, тип уйлайым. Тираждарҙы һаҡлап, хатта арттырып, гәзит-журналдарға яҙҙырыуҙы ойоштороу эшенән дә почта хеҙмәте әллә күпме табыш алыр ине, ләкин быны өсөн бит халыҡ менән эшләргә, күп көс түгергә кәрәк. Ә былай гәзиттәргә яҙҙырыуҙы үҙағышына ҡуйып, почта хеҙмәте үҙенә эште еңеләйтә. Элек гәзит тынҡыслап тултырылған сумкалары күптән еңеләйҙе бит почта хеҙмәткәрҙәренең, хатта уның кәрәге лә ҡалманы хәҙер...

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА яҙып алды.

Баймаҡ почтампты коллективы.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓Республика кардиология үҙәгенең хирургия корпусы төҙөлә башланы. Бина 2020 йылға тулыһынса әҙер булыр тип көтөлә. Билдәләүҙәренсә, яңы корпус төҙөлөп бөткәс тә иҫке бинала реконструкция эштәре башланасаҡ. Республика Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров әйтеүенсә, был корпус һуңғы йылдарҙа төҙөлә башлаған иң ҙур һаулыҡ һаҡлау объекты. "Республика кардиоүҙәге ҡатмарлы, юғары технологиялар ҡулланып яһалған операциялары менән Рәсәйҙә иң яҡшылар иҫәбендә. Әлегә төҙөлөш республика аҡсаһына башланды, беҙ федераль финанслауҙы көтмәҫкә булдыҡ", - тине ул.

✓"Реаль эштәр" проектын тормошҡа ашырыу өсөн 2019 йылда 260 млн, шул иҫәптән республика бюджетынан 225 млн, урындарҙағы бюджеттарҙан 30 миллиондан ашыу һәм бюджет булмаған сығанаҡтарҙан 2,5 млн һум бүленәсәк. Был турала республика парламенты спикеры Константин Толкачев белдерҙе. Былтыр меңгә яҡын сара тормошҡа ашырылһа, быйыл уларҙың һаны 1200-ҙән ашып китәсәк. "Реаль эштәр" - ул халыҡтың, һайлаусыларҙың төрлө кимәлдәге парламентарийҙарға, депутаттарға наказы.

✓Башҡортостанда мари, белорус, латыш, украин, мордва, удмурт, сыуаш, татар телендә һөйләшеүселәр өсөн 8 китапхана эшләһә лә, ошоға тиклем һуҡырҙар туған телендә китап "уҡый", үҙенең милләте тарихы, йолалары тураһында мәғлүмәт ала алмай ине. Был проблеманы хәл итеү өсөн республиканың һуҡырҙар өсөн махсус китапханаһында "Күп тауышлы тыуған ер: Башҡортостан Республикаһы халыҡтары телдәрендә һуҡырҙар өсөн аудиокитаптар" проекты тормошҡа ашырыла башлай. Проект Башҡортостан Башлығы грантында еңеп сыҡҡан.

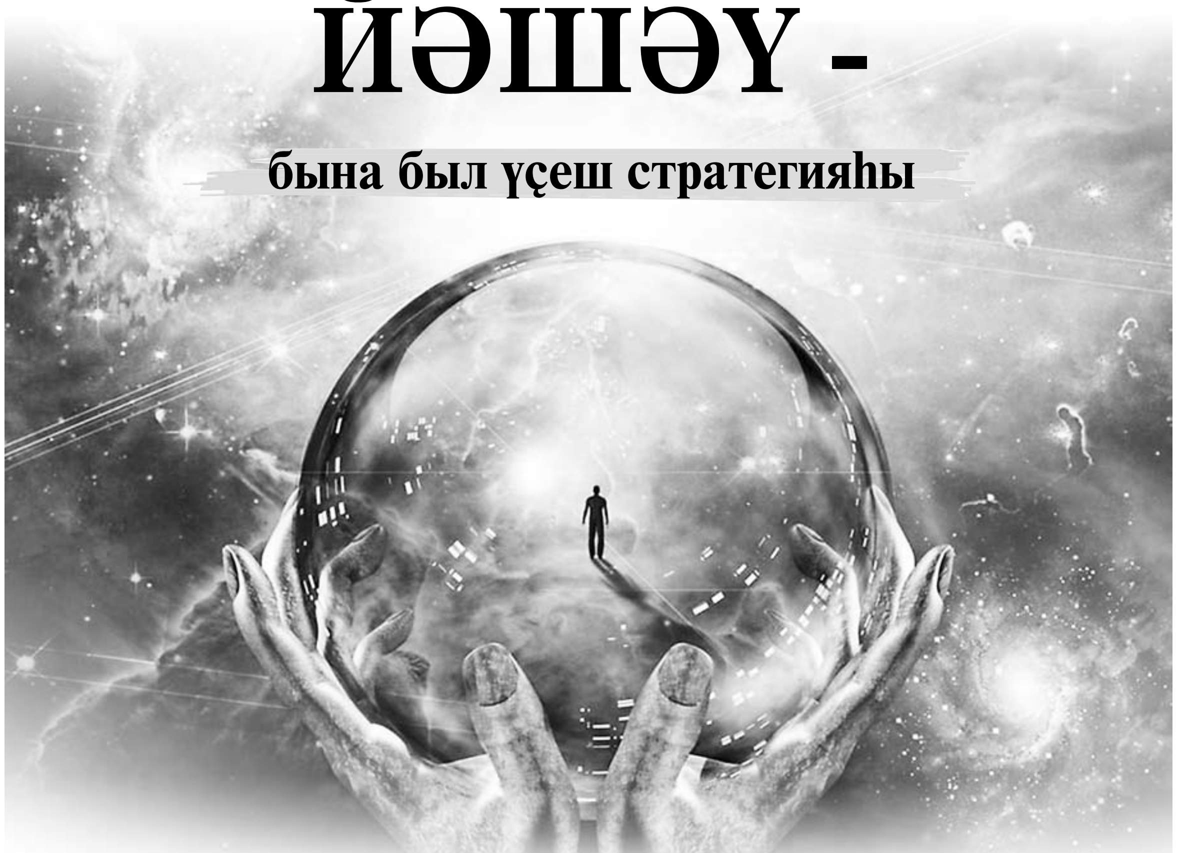
✓Өфө юниорҙар араһында грек-рим, ирекле һәм ҡатын-ҡыҙҙар көрәше буйынса донъя чемпионаты уҙғарыуға ғариза бирҙе. 2021 йылда үтәсәк был уйындарҙың баш ҡалаһы исеменә шулай уҡ София менән Белград та дәғүә итә. Рәсәйҙә спорт көрәше федерацияһының күҙәтеүсе советы рәйесе урынбаҫары Георгий Брюсов билдәләүенсә, ил әлегә бер тапҡыр ҙа бындай чемпионат ҡабул иткәне юҡ. Ә ул, үҙ сиратында, был спорт төрөн популярлаштырыу өсөн ҙур этәргес буласаҡ. Әйткәндәй, республикала "Мәктәптәргә - спорт көрәше" программаһы эшләй башланы. Яңы уҡыу йылынан 10 мәктәптә физкультура дәресенең өсөнсө сәғәтендә спорт көрәше уҡытыласаҡ.

✓ *Ысын социаль-рухи үҫеш бейеклегенә күтәрелә алмаған, әммә юғары постарҙа үҙ мәнфәғәттәрен алға һөрөп, дөйөм үҫеш барышына тотҡарлыҡ итеүсе етәкселәр булыуы беҙҙең төп бәләләребеҙҙең береһеләр.*

ИШАРА

МАҠСАТЛЫ ЙӘШӘҮ -

бына был үҫеш стратегияһы



Ер йөҙөндә тереклек иткән барса йән эйәһе бер уртаҡ ҡанунға - үҫеш ҡанунына буйһона. Үҫеш булмаһа, йәшәйеш тә юҡҡа сығыр ине. Тап үҫеш процестары быуындар алышыныу, яңырыу аша тормоштоң мәңгелек әйләнешен тәьмин итә.

Тәбиғәт донъяһында хөкөм һөргән биологик ҡанундар йәнле организмдарға, автоматик рәүештә тигәндәй, йәшәү һәм үрсеү мөмкинлектәрен бирә. Әлбиттә, үҫемлектәрҙең дә, хайуани заттарҙың да тәбиғәт шарттарына яраҡлашыу механизмы аша бер ни тиклем үҙгәреүе, хатта ниндәйҙер яңы сифаттар алыуы мөмкин. Әммә улар бер нисек тә үҙҙәренең үҫеш процестары менән идара итә алмай. Беҙ, аң-зиһен ҡеүәһенә эйә булыусы кешеләр, тәбиғи үҫеш ҡанундарынан азат түгелбеҙ, әммә шәхес булараҡ үҫешебеҙ тулыһынса тиерлек йәмғиәт тарафынан хәл ителә. Ғаилә һәм мәктәп тәрбиәһе лә йәмғиәттә ҡабул ителгән ижтимағи талаптарға ярашлы башҡарыла. Йәштәрҙең физик һәм рухи, интеллектуаль һәм әхлаҡи үҫеше менән идара итеп була, хәҙерге заманда балаларҙың үҫешен тиҙләтеү, тәбиғи һәләттәрен үҫтереү маҡсатында бик күп яңы технологиялар уйлап табыла. Тимәк, йәмғиәттең ижтимағи үҫеш кимәле ни тиклем юғары булһа, айырым шәхестәрҙең шәхси үҫеше өсөн дә бығаса күрелмәгән мөмкинлектәр хасил була. Идеаль дәүләттәр ҡора алыусы идеаль шәхестәр миллионлап үҫеп етер, тигән хыялдар ҙа тормошҡа ашыр кеүек.

Бына шулай фекер йөрөтһәң, беҙ күптән инде сәскә атыусы, идеаль бер донъяла йәшәгән булыр инек. Шул уҡ ваҡытта парадоксаль һорауҙар тыуа: ни өсөн беҙ, үтә бай тәбиғи ресурстарыбыҙ, талантлы йәштәребеҙ йөҙөндәге интеллектуаль потенциалыбыҙ, етерлек кимәлдә эшсе ҡулдарыбыҙ була тороп, үҙебеҙҙә етештерелгән, йә булмаһа сит илдәрҙән һатып алып була торған ҡеүәтле техниканы файҙаланып, яңы технологик ҡоролошҡа нигеҙләнгән, донъя кимәлендәге алдынғы дәүләт була алмайбыҙ һуң? Нилектән мәктәптәрҙә, башҡа уҡыу йорттарында башҡалар менән берҙәй белем-тәрбиә алып та, шәхси тормошонда юлдан яҙған, аҙғынлыҡты, уғрылыҡты үҙ иткән, етәксе вазифалар биләп тә, коррупция тигән яман социаль сир йоҡторған, әхлаҡһыҙ һәм енәйәтсел ғәмәлдәр ҡылған граждандарыбыҙ шул тиклем күбәйеп бара? Ни өсөн әҙәм балаһы яҡтылыҡты ҡараңғылыҡҡа, изгелекте яуызлыҡҡа, дуҫлыҡты дошманлыҡҡа алыштырырға ризалашып, выждан ғазабы кисермәй, бер ни булмағандай йәшәй бирә? Был кешегә тыумыштан һалынған кешелек бурысын да, йәмғиәт ҡанундарына тап килгән үҫеш маҡсаттарын да вәхшиҙәрсә емереүгә тиң бит!

Минеңсә, әлеге осорҙа беҙ дәүләт һәм йәмғиәт, ғаилә һәм шәхсиәт кимәлендә алға, прогресҡа алып барыусы үҫеш стратегияһын аңлай һәм билдәләй алмай аҙапланабыҙ. Әлбиттә, юғары даирәләрҙә стратегик маҡсаттар билдәләүсе, дәүләт кимәлендә үҫеш стратегияларын билдәләй алыусы ғалимдарыбыҙ етерлек, ил тормошоноң төрлө өлкәләренә ҡараған проект-программалар ҙа әленән-әле донъя күреп тора. Ни өсөн ошондай изге маҡсатлы пландар бойомға ашмай тороп ҡала ла, иҫкеһе яңыһына алыштырыла? Күрәһең, бында, марксистар терминологияһын ҡулланып әйткәндә, етештереү (планлаштырыу, ойоштороу, финанслау һ.б.) мөнәсәбәттәре етештереүсе көстәр менән ҡапма-ҡаршылыҡҡа инә. Бигерәк тә буленгән финанс сығанаҡтарын маҡсатҡа ярашлы тотонмау, ошо өлкәлә йыш күҙәтелгән енәйәттәр, сығымдарҙы саманан тыш арттыра барыу, проекттар менән идара итеүгә квалификацияһы түбән булған вазифа биләүселәрҙе йәлеп итеү - былай кире күренештәр бер нисек тә, бер генә өлкәлә лә уңышҡа, ысын үҫешкә алып бармай. Бәлки, иҡтисад өлкәһендәге стагнация, хатта түбәнгә тәгәрәү бары тик хосуси милекселек ҡанундарының етешһеҙлегенән түгелдер: дәүләттең ошо фундаменталь өлкәһендә лә ысын социаль-рухи үҫеш бейеклегенә күтәрелә алмаған, әммә юғары постарҙа үҙ мәнфәғәттәрен алға һөрөп, дөйөм үҫеш барышына тотҡарлыҡ итеүсе етәкселәр булыуы беҙҙең төп бәләләребеҙҙең береһеләр.

Әлеге фекерҙәрем дә шуға ишара: дәүләт, ил үҫешен билдәләүсе стратегияларҙы бойомға ашыра алыусы, идара итеү ғилемен дә, ғәмәлиәтен дә яҡшы үҙләштергән, шәхси үҫешендә йәмғиәт һәм дәүләт юғарылығындағы үҙаңға эйә булған, ҡанундар һәм әхлаҡ талаптарынан ситкә тайпылмаған яңы типтағы эшмәкәрҙәр үҫтереү зарурлығы көн кеүек асыҡ бөгөн. Тик юғары үҫешкән шәхестәр генә башҡаларҙы алға әйҙәй, бөтөн дәүләт, ил үҫешен етәкләй ала. Хатта боронғо, архаик дәүләттәрҙә лә (мәҫәлән, Боронғо Ҡытайҙа) һәләтле йәштәр һайланып алынып, дәүләттең төрлө өлкәләренә етәкселек итеү эшенә махсус әҙерләнгән. Шуның өсөн бала саҡтан уҡ лидер булырлыҡ, ойоштороу, башҡаларҙы артынан эйәртә алыу һәләте булғандарға юл асыу, йәшенә ҡарап, төрлө йәмәғәт эштәренә йәлеп итеү фарыз. Юғиһә, самасан тыш әүҙемлектәре менән айырылып торған үҫмерҙәрҙе өлкәндәр тыйып, баҫтырып торорға әүәҫ бит беҙҙең мөхиттә.

Йәнә шул: ил үҫеше уның граждандарының мөмкинлектәре менән бәйле. Тыумыштан барыбыҙ ҙа төрлөбөҙ, тәбиғи потенциалыбыҙ ҙа бер иш түгел, һәр кемдең үҙ йөҙө, үҙ характеры, үҙ һәләттәре бар. Әммә һәммәбеҙгә лә үҫеш мөмкинлектәре һалынған: физик яҡтан да, зиһенендә үҫтереү йәһәтенән дә, мәҙәни һәм дә рухи сифаттарҙы үҙләштереү мөмкинлектәре лә һис бер сикләнмәгәндер. Хатта һәр кем билдәле бер юҫыҡта үҙенең ижади һәләттәрен аса ала, был сифат аҡылы камил булған һәр кешегә тәбиғәттән һалынған. Әлбиттә, бала саҡ һәм йәшлек осоро - шәхси үҫеш өсөн иң яуаплыһы ла, иң ҡулайлыһы ла. Әммә кеше заты үҫештән бер ҡасан да мәхрүм түгел, ундай мөмкинлектәр уның ғүмере буйына юғалмай. Мәктәпте лә, һөнәри уҡыу йортон да тамамланым, эшем бар, йортом, ғаиләм бар - тағы миңә ни кәрәк, тип йәшәү кешенең шәхси үҫешенә кәртә булып, уның юғарыраҡ, алдынғыраҡ, сифатлыраҡ тормошта йәшәй алыуы тураһындағы уй-фекерен томалап та ҡуя.

Шуның өсөн һәр кем үҙ йәшәйешенең шәхси стратегияһын анығыраҡ билдәләп көн итһен ине. Заман психологтары үҙеңдең уй-хыялдарыңды, ниәт-пландарыңды ҡағыҙға теркәп тә, үҙ алдыңа ҡыҫкырып уҡып, ҡабатлап тороу ҙа үтә файҙалы һәм һөҙөмтәле, тиҙәр бит. Йыш ҡабатланған, ныҡышмалы рәүештә аңға һеңдерелгән идеялар, йәғни, уйниәттәр матдиләшә ала, тигән фекер ҙә бар бит. Ябайыраҡ әйткәндә, һәр кемдең йәшәйеш, үҫеш стратегияһы - уның тормошонда һәр ваҡыт билдәле бер маҡсаттар ҡуйылып, уларҙы бойомға ашырыу өсөн тейешле ғәмәлдәр башҡарыуында. Ялҡауҙың ғына ялы күп, тырыштың, уңғандың балы ла, малы ла күп булыр, халыҡ араһында хөрмәтле кеше булып, дан-шөһрәт тә ҡаҙаныр.

Миҙалдың ике яғы булған кеүек, ижтимағи мөхиттә барған үҫеш процестарының ике яғы бар. Үҫешә барған прогрессив ил граждандары өсөн уңайлы йәшәйеш шарттары булдыра, ә төрлө яҡлап үҫешкән, алдарына яңынан-яңы маҡсаттар ҡуйып йәшәүсе әүҙем граждандар йәмғиәт һәм дәүләт үҫешенә һис бер ни менән алыштырғыһыҙ ыңғай йоғонто яһап тора. Демократик дәүләт һәм граждандар йәмғиәте гармонияһы ла тап шундай үҫеш стратегияһына ярашлы хасил булалыр ул. Беҙ әле һүрәтләгән идеал ҡасан да булһа ғәҙәти бер күренеш булып, киләсәк донъя ошондай хыялдарҙы ысынбарлыҡҡа әйләндерер, тигән өмөттә ҡалайыҡ.

Бәҙри ӘХМӘТОВ.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓Өфөлә йәйәүлеләр урамы буласаҡ. Өфө Арбаты өсөн ике вариант ҡарала. Уларҙың тәүгеһе Маяковский скверына тиклем Октябрь революцияһы һәм Пушкин урамдары араһындағы Совет урамы. Икенсеһе - Чернышевский, Коммунистик һәм Мостай Кәрим урамдары араһында "Арт-квадрат" эргәһендәге урам. Ҡала хакимиәте башлығы Өлфәт Мостафин Черниковка микрорайонында ла йәйәүлеләр урамы булдырыу мөмкинлеген ҡарарға ҡушты. Быға тиклем баш ҡалала йәйәүлеләр урамын Октябрь революцияһы, Мостай Кәрим урамдары буйлап эшләргә, ял көндәрендә Ленин урамын автомобилдәр өсөн ябып торорға тигән тәҡдимдәр ҙә булғайны.

✓"Терра Башкирия" турнирының VII этабының еңеүсеһе - Бишбүләк районынан Рәмил Ғиниәтуллин. Башҡорт тоҡомло аттар хөрмәтенә бағышланған байрам Башҡортостандың 100 йыллыҡ юбилейына арнала. Йыл дауамында барған турнирҙың финалы Республика көнөндә - 11 октябрҙә үҙасаҡ. "Аҡбуҙат" ипподромында был юлы Ауырғазы, Бишбүләк, Благовар, Мәсетле, Шаран райондары спортсылары ярышты. Сағыу ярыш та, милли ашһыу, ағастан яһалған сувенирҙар күргәҙмәһе лә тамашасыларҙың күңеленә хуш килде.

✓53-сө Халыҡ-ара Йәйге балалар уйындарын үткәреүгә арналған матбуғат конференцияһында Халыҡ-ара Балалар уйындары президенты Торстен Раш, "Дуҫлыҡ өсөн футбол" турниры илсеһе Ананья Камбодж ҡатнашты. Унда Өфөнөң былдай киң ҡолашлы сара үткәреүҙә тәжрибәһе булыуы билдәләнеп, быныһының да юғары кимәлдә үтеренә өмөт белдерелде. Ҡала мэры Өлфәт Мостафин уйындарға әҙерлек барышында төҙөлгән спорт объекттарының уйындарҙан һуң да буш тормаҫына ышаныс белдерҙе.

✓Халыҡ-ара Балалар уйындарының мөһим ваҡиғаларының береһе булып "Дуҫлыҡ өсөн футбол" проекты сиктәрендә үткәреләсәк матч тора. Халыҡ-ара Дуҫлыҡ йыйылма командаһына бөтөн донъянан килгән спортсылар инәсәк. Халыҡ-ара социаль балалар программаһы "Газпром" асыҡ акционерҙар йәмғиәте инициативаһы менән 2013 йылдан алып тормошҡа ашырыла һәм бөтөн донъя буйынса миллионлаған йәш спортсыны берләштерә.

"БАШИНФОРМ" материалдары файҙаланылды.

ҠЫҪҠАСА

ӨМӨТ УЯНДЫ

✓ **Башҡортостан Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров алданған өлөшсөләрҙең проблемаһын хәл итеүгә арналған "Төҙөлөш сәғәте" үткәрҙе.** "Миловка паркы" һәм "Көмөш шишмә" торлаҡ комплексы өлөшсөләренең хоҡуҡтарын тергеҙеү буйынса бик күп һорауҙар күтәрелде сарала. "Миловка паркы" ТК-һың ике кварталынан 706 кеше бөгөн билдәһеҙлек алдында тора. Өлөшсөләрҙе әле генә банкротлыҡтан ҡотолоп ҡалған "Миловка паркы" компанияһы ҡабаттан һалым органдары дәғүәһенә әләгеүе хәүефләндерә. Әлеге ваҡытта компанияның һалымдар буйынса бурысы - 23, башҡа бурыстары 33 миллион тәшкил итә. "Һалым органдары менән килешергә кәрәк, - тип күрһәтмә бирҙе Радий Фәрит улы. - Беҙ йөҙәр миллион бурысы булған компанияларҙың банкротлығын туҡтаттыҡ, бында 56 миллион ғына. Бер кемгә лә рөхсәт итмәйәсәкбеҙ". Шулай уҡ ул үҙенең хеҙмәткәрҙәренә алданған өлөшсөләр менән августа осрашыу өсөн аныҡ дата билдәләргә ҡушты.

✓ **Йыл һуңына тиклем Башҡортостанда берҙәм һөт кухнялары селтәре булдырыласаҡ.** Был хаҡта БР Хөкүмәтендәге оператив кәңәшмәлә БР Сауҙа һәм ҡулланыусылар хоҡуғын яҡлау дәүләт комитеты рәйесе урынбасары Алексей Гусев белдерҙе. 1 июлдән шундай фабрика-кухня Стәрлетамаҡ ҡалаһында эш башланы, ул Стәрлетамаҡ, Мәләүез, Ишембай районлары, Стәрлетамаҡ һәм Салауат ҡалалары балаларын продукция менән тәьмин итәсәк. Бының өсөн муниципалитеттарҙа ете таратыу нөктәһе булдырылған. Бынан тыш, Күмертау ҡалаһына һәм Ауырғазы районына продукция ташыуҙы ойоштороу мәсьәләләре лә ҡарала. 31 декабргә тиклем шундай производстволарҙы Октябрьский, Сибай, Нефтекама һәм Белорет ҡалаларында асыу планлаштырыла.

✓ **Башҡортостанда "Айыҡ ауыл" традицион республика конкурсына ғаризалар ҡабул итеү тамамланды. Айыҡ тормош рәүешен сағылдырыусы был проекттың тәүге этабы 15 июлдә старт ала.** Ул август ахырына тиклем дауам итәсәк. Конкурстың икенсе этабы 2019 йылдың 1 сентябрендә еңеүсе булған муниципаль районлар араһында үтә. 30 ноябрҙә конкурсҡа йомғаҡ яһаласаҡ, тип хәбәр итә уны ойоштороусылар. Хәтерегеҙгә төшөрәбеҙ: "Айыҡ ауыл - 2019" Башҡортостан муниципаль райондарының ауылдары араһында үткәрелә. Конкурс барған осорҙа айыҡ тормош өҫтөнлөктәрен пропагандалау, алкоголь һәм тәмәке ҡулланыуҙы закон нигеҙҙәрендә тыйыу, алкоголь, тәмәке йә булмаһа наркотиктарға бәйләлектән ҡотолдороуға ярҙам итеү, сәләмәтләндереү буйынса курстар, конференциялар, форумдар ойоштороу, ошо йүнәлештә эшләүсе дәүләт һәм йәмәғәт ойошмалары менән бәйләнеш булдырыу саралары ҡаралған. Конкурс еңеүселәре Башҡортостан Республикаһы дипломдары һәм аҡсалата премияға лайыҡ буласаҡ: I урын өсөн - 500 мең һум, II урынға 250 мең һум.

ТӨРЛӨҺӨНӘН

КАНДИДАТ БУЛАРАҠ...

Башҡортостан Республикаһының Үҙәк һайлау комиссияһы Радий Хәбировты Башҡортостан Республикаһы Башлығы вазифаһына кандидат итеп теркәне һәм уға ошо хаҡта билдәләнгән өлгөләге тейешле танылыҡлыҡты тапшырҙы.

Комиссия ултырышынан һуң Радий Хәбиров һайлау алды кампанияһын алып барыу буйынса фекерҙәре менән уртаҡлашты. Ул дебаттарҙа ҡатнашмаясағы тураһында белдерҙе."Кешеләр менән бөтөн ерҙә даими рәүештә аралашҡан әлеге ваҡытҡа ҡарағанда, өс минут эсендә минең хаҡта күберәк белә алырҙармы икән ни? - тине ул журналистарға - Минә үҙем хаҡында һөйләүҙең кәрәге юҡ - мин асыҡ эш итәм, һәм кешеләрҙең үҙҙәре күргәндән сығып ҡарар ҡылырға мөмкинлектәре бар". Радий Хәбиров шулай уҡ һайлауҙан һуң премьер министр вазифаһы булдырыласағы хаҡында ла әйтте. "Ошондай ҙур республикала, әлбиттә, премьер-министр булырға тейеш. Үҙем туплаған тәжрибәнән сығып әйтәм: был эш күләме ифрат ҙур һәм уны бергәләп башҡарырға кәрәк". Башҡортостан Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы премьер-министр кандидатураһы мәсьәләһенең аҙаҡтанырыҡ хәл ителәсәген белдерҙе.

ИХАТАҢ НИСЕК?

Быйыл "Башҡорт ихаталары" республика программаһын бойомға ашырыу башланды. Бының өсөн 2019 йылда 1,78 млрд һум аҡса тотоноу ҡаралған. Бөтәһе 400 йорт алды ремонтланасаҡ.

Хөкүмәт вице-премьеры вазифаһын башҡарыусы - БР торлаҡ-коммуналь хужалыҡ министры Борис Беляевтың оператив кәңәшмәлә хәбәр итеүенсә, муниципалитеттар резервында тағы ла 54 йорт алды бар. Башҡарыласаҡ эштәр хаҡының 94 проценты Башҡортостан бюджеты тарафынан ҡапланһа, 5 процентын - муниципалитеттар һәм 1 процентын ошо йорттарҙа йәшәүселәр түләй. Йорт алдарын комплексы төҙөкләндереү проектының мотлаҡ элементтары булып резина түшәлгән хәүефһеҙ балалар майҙансыҡтары, йомшаҡ баулы бәүелсәктәр урынлаштырыу, контейнер майҙансыҡтары, йәшелләндереү, парковка урындары, тыштан яҡтыртыу, эскәмйәләр, сүп һауыттары ҡуйыу, видеокүҙәтеү, юлдарҙы асфальтлау эштәре иҫәпләнә. Башҡортостан Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров йорт алдарын төҙөкләндереү эштәрен муниципалитет башлыҡтарының шәхсән күҙәтеүгә алыуҙары кәрәклегенә баҫым яһаны. "Ҡайны ихатаны төҙөкләндереү кәрәклеген аңлар өсөн һәр муниципалитет башлығы ошо биләмәләр буйлап үҙ аяҡтарында йөрөп сығырға тейеш", - тине Радий Хәбиров. Республика етәксеһе "Башҡорт ихаталары" программаһын финанслауҙың киләһе йылда ла быйылғы кимәлдәге кеүек буласағын билдәләне.

ЮЛ ЙӨРӨҮ МӘҘӘНИӘТЕ

Республикала автомобилдә хәүефһеҙ йөрөү мәҙәниәтен булдырыу фарыз, тигән тәҡдим индерҙе Башҡортостан Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров Хөкүмәттәге оператив кәңәшмәлә Транспорт һәм юл хужалығы буйынса дәүләт комитеты етәксеһе Тимур Мөхәмәтйәновтың юл-транспорт аварияларын тикшереү комиссияһы эше хаҡындағы докладын тыңлағандан һуң.

Ведомство башлығы хәбәр итеүенсә, аварияләр йыш була торған участкаларҙа юл билдәләре, сигнал-бағаналар, өҫтәмә билдәләр, торак пункттары йүнәлешендә өҫтәмә күрһәткестәр, иҫкәртеүсе тауыш һыҙаттары булдырылған. 10 км арала түбәнәйтелгән юл ситтәре, рөхсәт ителмәгән урындарҙа 17 төшөү урындары юҡ ителде. Тиҙлекте тикшереү өсөн видеокүҙәтеү камералары ҡуйыла. Йыл аҙағына төбәктә - 527, 2020 йылдың 1 майына 986 камера ҡуйыласаҡ. "Водителдәр шуны аңларға тейеш: беҙ уларҙың аҡсалары артынан ҡыумайбыҙ, ә ғүмер бүләк итәбеҙ, - тине Радий Хәбиров. - Транспорт комитеты менән ЮХХДИ машина йөрөтөүҙең яңы мәҙәниәтен индереү буйынса эшләргә тейеш, ә ул юл хәрәкәте ҡағиҙәләрен һәм тиҙлек режимын һаҡлауға нигеҙләнгән. Һеҙ быны миссия рәүешендә ҡабул итергә тейешһегеҙ. Әлеге ваҡытта бик күп урындарҙа юлдар ремонтлана һәм бына ошонда дилемма барлыҡҡа килә: яҡшы юлдарҙан "осоп" ҡына йөрөй башлайҙар һәм һәләк булалар. Шуға күрә кәрәк машина йөрөтөүҙең яңы мәҙәниәте". БР буйынса ЮХХДИ идаралығы мәғлүмәттәре буйынса, быйылғы тәүге ярты йыллыкта республикала 1704 (-71) авария осраған булып, унда 178 (-2) кешенең ғүмере өҙөлгән, 2171 (-78) кеше йәрәхәтләнгән.

ЛИДЕР БУЛҒЫҢ КИЛӘМЕ?

Республикала сағыу, заманса ҡарашлы, һәләтле идарасыларҙы асыҡлау маҡсатынан ойошторолған "Башҡортостан лидерҙары" проектында ҡатнашырға теләүселәрҙе һайлап алыу бара. Старт бирелгәндең тәүге көндәрендә үк өс мең кеше анкета ҡалдыра, теләүселәр һаны көндән-көн арта бара.

"Етәксенең һәр саҡ ике проблемаһы бар: ҡайҙан квалификациялы хеҙмәткәрҙәр табырға һәм нисек итеп квалификациялы булмаған әрһеҙҙәрҙән ҡасырға", - тип яҙғайны республика Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров. Шуға ла проекттың маҡсаты итеп ҡоҙа-ҡоҙағыйлыҡтан тыш, коррупцияһыҙ ғына кандидаттарҙы ғәҙел һайлауҙы ойоштороу ҡуйыла ла инде. Еңеүсе 100 кеше кадрҙар резервына индерелеп, дәүләт структураларына һәм дәүләт корпорацияларына етәксе урындарға эшкә алынасаҡ. Конкурс ике өлөштән тора. Тәүгеһе "2020-2025 йылдарға идарасылар командаһы" тип атала һәм 25-45 йәшлек, закон боҙмаған, юғары белемле һәм 2-3 йыл идара итеү тәжрибәһе булған граждандарға иҫәпләнгән һәм ул был аҙнала тамамланды. Икенсе, 17 августҡа тиклем дауам иткән өлөшө "Башҡортостан Республикаһының йәш лидерҙары" тип атала һәм 18-35 йәшлек, закон боҙмаған, урта махсус, юғары йәки тамамланмаған юғары белемлеләрҙе күҙ уңында тота. Конкурсҡа ҡатнашыу өсөн leaders.bashkortostan.ru сайтында теркәлеп, кәрәкле категорияны һайларға, анкета тултырырға һәм үҙегеҙ менән таныштырған ике минутлыҡ видеовизитка (ҡаҙаныштарығыҙ, ни өсөн ҡатнашаһығыҙ һәм нимәләр көтәһегеҙ) яҙҙырып һалырға кәрәк. Конкурстың был өлөшөнә йомғаҡ декабрь урталарында ғына яһаласаҡ. Һорауҙар менән 8-800-347-00-11 номерына, иртәнге 9-ҙан киске 8-гә тиклем шылтыратырға йәки leaders@bashkortostan.ru адресы буйынса яҙып ебәрергә мөмкин.

Б А Ш Ҡ А Л А Х Ә Б Ә Р Ҙ Ә Р Е

✓Өфөлә Халыҡ-ара балалар уйындары айҡанлы урынлаштырылған ике артобъектты зарарлағандар. Улар Ҡунаҡһарай һәм "Искра" кинотеатры майҙанында тора ине. Полиция ғәйепләләрҙе эҙләй, уларға 40 мең һумға тиклем штраф йәки холоҡ төҙәтеү эштәре янай.

✓Наҙгөл Отузова Мәскәүҙә уҙған "Бөтә тауышка" телевизион проектының абсолют еңеүсеһе булды. Конкурстың финалы RU.TV телеканалы эфирында уҙҙы. Конкурсанттарҙы тыңлауҙа һәм еңеүсене һайлап алыуҙа профессиональ жюри эшләне, уның составына йырсы һәм алып барыусы Родион Газманов, йырсы Альбина Джанабаева, RU.TV телеканалының генераль продюсеры Михаил Богомолов һәм "Бөтә тауышҡа" конкурсының генераль продюсеры Лина Арифуллина инде.

✓Кузнецов Затоны микрорайонында проект буйынса 2,6 мең уҡыусыға иҫәпләнгән 2 мәктәп, 750 бала һыйҙырышлы 4 балалар баҡсаһы төҙөү ҡаралһа ла, төҙөлөш эштәре һаман башланмаған. Прокуратура тикшереүе асыҡлауынса, 2017 йылдан алып торлаҡ төҙөү өсөн 37 майҙан бүленгән, күп фатирлы йорт төҙөү өсөн 53 һәм файҙаланыуға тапшырыу өсөн 9 рөхсәт бирелгән. Әммә микрорайонда социаль инфраструктура үҫешмәүе бер кемде лә борсомаған. Республика прокуратураһының планда ҡаралған мәктәп һәм балалар баҡсаларын киләһе 2 йылда төҙөп тапшырыуҙы һорап мөрәжәғәте судҡа тапшырылған.

✓Континенталь хоккей лигаһының 12-се миҙгелендәге тәүге уйынын "Салауат Юлаев" "Куньлунь Ред Стар" командаһы менән ситтә уйнаясаҡ. Матч 3 сентябрҙә Шэньчжэнь ҡалаһында яңы төҙөлгән 18 мең тамашасы һыйҙырышлы аренала буласаҡ. Үҙебеҙҙә иһә командаһың тәүге уйыны 12 сентябрҙә Екатеринбургтың "Автомобилист" хоккей клубы менән булыр тип фаразлана.

✓Рәсәйҙең фехтование (рапира) буйынса ирҙәр йыйылма командаһы Италияла Универсиадаһың бронза миҙалын яуланы. Призерҙар араһында башҡорт спортсылары - Аҫҡар Хәмзин менән Искәндәр Әхмәтов та бар. Ярымфиналда Григорий Семенюк һәм Алан Фардзинов менән бергә улар Универсиада хужалары итальяндарҙан еңелеп, өсөнсө урынға ярышта Австралия спортсыларын артта ҡалдыра. Аҫҡар Хәмзин 2017 йылда Ҡытайҙа үткән Универсиадала көмөш миҙал яулағайны.

"БАШИНФОРМ" материалдары файҙаланылды.

✓ **Белорет, Бөрө, Күмертау, Нефтекама, Октябрьский, Туймазы, Стәрлетамаҡ, Салауат, Өфө ҡалалары спортсылары 29 илдең 84 ҡалаһынан килгән 1192 ҡатнашыусы менән бергә спорттың 9 олимпия төрө буйынса көс һынаша.**

ҠАЛА ХАКИМИӘТЕНДӘ

Был аҙнала Хөкүмәт Йортонда үткән оператив кәңәшмәлә Республика Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров ҡайһы бер көнүҙәк мәсьәләләргә - "Башҡорт ихаталары" һәм подъездарҙы ремонтлау буйынса республика программаларын тормошҡа ашырыуға - айырым иғтибар бирҙе. Ҡаланың район хакимиәттәре башлыҡтарына һәм яуаплы идаралыҡтарға был мәсьәләгә етди иғтибар бирергә ҡушып, ҡала округы хакимиәте башлығы Өлфәт Мостафин үҙе шәхсән ихаталар һәм подъездар буйлап контроль тикшереү үткәрергә теләген белдерҙе.

СОВЕТ МАЙҘАНЫНДА...

Шайморатовҡа һәйкәл буласаҡ!

Хәбәр итеүебеҙсә, баш ҡалала "Автодозвон" системаһы эшләй башланы. Ул реклама иғландарын рөхсәт ителмәгән урындарға йәбештереүселәр менән көрәшеү өсөн булдырылды. Мәғлүмәт базаһында 800 номер бар, тиҙҙән был һан 2 меңгә етеүе лә ихтимал. Әлеге ваҡытта 15 кеше автодозвонды алыуҙы һорап мөрәжәғәт иткән. Уларҙың барыһына ла административ протоколдар төҙөлгән. Был йүнәлештә эш дауам итә, бары тик ваҡыт ҡына уның һөҙөмтәлелеге йәки һөҙөмтәле булмауын асыҡлаясаҡ. Баш ҡалала үткән оператив кәңәшмәлә һүҙ ошо хаҡта ла барҙы.

Йәй ҡала халҡы эштән һуң, ял көндәрендә тәбиғәт ҡосағында, ял зоналарында булырға тырыша һәм парктар һәм ял зоналары халыҡтың, баш ҡала ҡунаҡтарының яратҡан ял итеү урыны ғына түгел, улар ижад һәм социаль проблемаларҙы хәл итеү урыны ла булып тора. Ә улар бөгөн ниндәй торошта икән? Көн тәртибенә сығарылған ошо мәсьәлә буйынса хакимиәттең Архитектура һәм ҡала төҙөлөшө баш идаралығы начальнигы Олег Байдин бәйән итте. Билдәләнеүенсә, ҡалала барлығы 95 ял зонаһы иҫәпләнә һәм уларҙа төҙөкләндереү, капиталь ремонт эштәре алып барыла. **Орджоникидзе районындағы** Ҡала мәҙәниәт һарайы территорияһы эргәһендәге "Имәндәр" ("Дубки") скверында реконструкция үткәрелеүе, "Торналар" фонтанының эшләй башлауы күҙаллана. Килеүселәр өсөн паркинг булдырыласаҡ, сквер йыл әйләнәһенә эшләһен өсөн бәҙрәфтәр, стационар булмаған сауҙа нөктәләре, балалар майҙансыҡтары, воркаут тибындағы спорт майҙансығы булдырыласаҡ. "Беренсе Май" мәҙәниәт һәм ял паркында ла төҙөкләндереү эштәре ҡаралған. Проект буйынса "Ғашиҡтар аллеяһын" - **Калинин районы** ЗАГС-ынан күл эргәһендә урынлашҡан тематик арт-объекттары булған фото төшөү зонаһына тиклем килеүсе маршрут ойоштороу, башҡа уңайлыҡтар тәҡдим ителә. **Ленин районындағы** "Тулҡын" мәҙәниәт һәм ял паркында ла, элекке булған һуҡмаҡтарҙы һаҡлап ҡалып, өҫтәмә һуҡмаҡтар һәм велосипед, күл тирәләй прогулка юлы һәм "Сәләмәтлек һуҡмағы" эшләү, үҙәк аллеяның ике яғынан, һаҙлыҡҡа әйләнә барған соҡорҙарға йылдың төрлө ваҡытында сәскә атыусы үҫемлектәр һәм ҡыуаҡтар ултыртып, "һыу баҡсаһы" эшләү планлаштырыла. Шулай уҡ балалар өсөн юл хәрәкәте ҡағиҙәләре буйынса практик күнекмәләр үткәрерлек "Автоҡаласыҡ" төҙөү, башҡа бик күп эштәр башҡарыу планлаштырыла. **Октябрь районының** "Ҡашҡаҙан" мәҙәниәт һәм ял паркында "Уңайлы ҡала мөхитен булдырыу" федераль проекты сиктәрендә 2017-2018 йылда реконструкция буйынса эштәр башлана, әммә 53-сө Халыҡ-ара Балалар уйындары үтеүе һөҙөмтәһендә проектҡа бер ни тиклем үҙгәрештәр индерелә. Паркта ҙур амфитеатр ойоштороу, бынан тыш, бәләкәй сәхнә ҡуйыу күҙаллана. Шулай уҡ территорияла ролледром булдырыу проектланған. **Киров районының** Совет майҙанында ике кимәлле паркинг төҙөү тәҡдим ителә. Уның өҫтөндә сквер булдырылып, генерал Миңлеғәле Шайморатовҡа һәйкәл ҡуйыласаҡ. Аҙна һуңына тиклем Сутолока йылғаһы тамағы эко-регенерацияһының архитектура-ҡала төҙөлөшө концепцияһын әҙерләү буйынса конкурс тамамлана. Конкурстың төп маҡсаты - объектты Ватан паркы - Ағиҙел яры буйы - Дуҫлыҡ Монументы рекреацион прогулка зонаһына индереп, уны халыҡ өсөн уңайлы һәм ылыҡтырырлыҡ итеү.

Шулай уҡ оператив кәңәшмәлә ҡала халҡының "баш ауырыуына" әйләнгән ямғыр һыуын йыйыу ҡоҙоҡтары һәм люктарҙың торошо мәсьәләһе лә ҡаралды. Был хаҡта Коммуналь хужалыҡ һәм төҙөкләндереү идаралығы начальнигы Рөстәм Хәмитов отчет бирҙе. Бөгөн баш ҡалала 88 меңдән ашыу ҡоҙоҡ бар. Июнь башында уларҙың барыһы ла тикшерелгән һәм ҡайһы бер етешһеҙлектәр, аныҡлап әйткәндә, люктарҙың һәм юл ҡатламының бер кимәлдә булмауы, улар тирәләй асфальттың ашалыуы, төп ҡоҙоҡ нигеҙҙәренең ултырыуы, ямғыр һыуын йыйыусы ҡоҙоҡтарҙың рәшәткәләре йәки люктары булмауы, уларҙың тығылыуы асыҡланған. Әлбиттә, тормош булғас, уны бер кимәлдә генә тотоп, бер төрлө генә алып барып булмай. Бер урынды ямағансы, икенсе урында тишек барлыҡҡа килә. Етешһеҙлектәр әҙерәк булһын өсөн ҡала хакимиәте лә мөмкин ҡәҙәр эшләргә, халыҡтың көнкүрешен яҡшыртырға тырыша. Быға тиклем юлдарҙағы соҡорҙар буйынса интерактив карта эшләп, битараф булмаусылар унда соҡор-саҡырлы юлдар тураһында мәғлүмәт ҡалдырһа, хәҙер был картаға асыҡ ҡоҙоҡтар буйынса яңы функция өҫтәлгән. Һәм, әлбиттә, гражданДарҙан әүҙемлек, етешһеҙлектәр хаҡында тиҙ арала хәбәр еткереү талап ителә.

Зәйтүнә ӘЙЛЕ.

ҺАЙ-ҺАЙ-ҺАЙ!

ҠУНАҠСЫЛЛЫҒЫБЫҘ...

ҡунаҡтарҙы хайран итте

Өфө был аҙнала спорт ярыштары баш ҡалаһына әүерелде. "Башҡортостан 53-сө Халыҡ-ара Йәйге балалар уйындарын асыҡ йөрәк һәм башҡорттарға ғына хас ҡунаҡсыллыҡ менән ҡаршы ала", - сараны асыу тантанаһында Башҡортостан Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров шулай тип белдерҙе.

"Олимпия идеалдарын нығытыуға, сәләмәт, әүҙем тормош алып барыуға өндәгән, төрлө илдәрҙән йыйылған йәштәрҙе дуҫлаштырған был сараны тағы ла Рәсәй һәм Башҡортостандың баш ҡалаһы Өфө ҡабул итеүе беҙҙең өсөн ҡыуаныслы хәл", - тиелгәйне Рәсәй Президенты Владимир Путиндың сәләмләү хатында ла. Ысынлап та, Өфөнөң бындай ҙур һәм мәртәбәле сараны ойоштороуҙа тәжрибәһе бар, баш ҡалабыҙ 2013 йылда Халыҡ-ара Ҡышҡы балалар уйындарын үткәргәйне. Шулай итеп, 1968 йылдан алып Халыҡ-ара олимпия комитеты ҡанаты аҫтында үткән был Уйындарҙың тарихында ҡышҡы һәм йәйге ярыштарҙы ойоштороусы берҙән-бер ҡала булып әлегә Өфө тора. Халыҡ-ара балалар уйындары Комитеты президенты Торстен Раш, генераль секретарь Ричард Смит һәм Техник комитет ағзаһы Хью Уотерс та Өфөнөң әҙерлеген юғары баһаланы. Тантаналы сарала шулай уҡ Рәсәй спорт министры урынбаҫары Сергей Косилов, Рәсәй Олимпия комитеты генераль секретары Анастасия Давыдова, Өфө ҡала хакимиәте башлығы Өлфәт Мостафин да ҡатнашты.

Халыҡ-ара балалар уйындарына нигеҙ һалыусы Метод Клеменц та бөгөн ғаиләһе менән абруйлы ҡунаҡтар араһында. "Өфөгә юл оҙайлы, әммә беҙҙе ҡаршы алғанда күрһәткән ихласлыҡ һәм ҡунаҡсыллыҡты тойғандан һуң арыуыбыҙ ҡул менән һыпырып алғандай булды", - тинеләр ҡунаҡтар. "Икенсе Донъя һуғышы минең бала сағымды, ғаиләмде юҡҡа сығарҙы, - тине Метод Клеменц. - Тап шул хәүефле йылдарҙа мин дуҫлыҡҡа нигеҙләнгән иң камил тормош төҙөү хаҡында хыялландым. Быны спорт ярҙамында тормошҡа ашырып булды. Спорт төрлө илдәрҙең йәштәрен берләштерҙе. Ул ваҡытта был хәрәкәттең ни тиклем популяр буласағын күҙ алдына ла килтермәгәйнем. 1968 йылдың 5 июнендә үткән Беренсе Уйындарҙа Европаның 9 иленән командалар ҡатнаша. Бөгөн Халыҡ-ара Балалар уйындары ғаиләһендә барлыҡ ҡитғаларҙан йөҙҙәрсә ҡала иҫәпләнә".

Уйындарҙың төп үҙенсәлеге шунда - унда илдең түгел, ә ҡалаларҙың йыйылма командалары ҡатнаша. Башҡортостандың Белорет, Бөрө, Күмертау, Нефтекама, Октябрьский, Туймазы, Стәрлетамаҡ, Салауат, Өфө ҡалалары спортсылары 29 илдең 84 ҡалаһынан килгән 1192 ҡатнашыусы менән бергә спорттың 9 олимпия төрө буйынса көс һынаша. Ярыштар Спорт әҙерлеге үҙәгендә, "Ватан" этнопаркында, "Ҡашҡаҙан" мәҙәниәт һәм ял паркында, 32-се спорт мәктәбендә, "Нефтсе" стадионында 11, 12 июль һәм бөгөн үтә. Кешелектең иң мөһим әхлаҡи ҡиммәттәре - дуҫлыҡ, тигеҙлек, ғәҙеллек һәм тыныслыҡты кәүҙәләндергән был сара онотолмаҫлыҡ кисерештәр һәм яҡшы кәйеф бүләк итеүе менән хәтерҙәребеҙгә уйыласаҡ.

Х А Л Ы Ҡ Д А У А Һ Ы

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

Ангина

❖ Ангинаны тиҙ генә бөтөрөү өсөн 32 бөртөк ҡәнәферҙе эмаль һауытҡа һалып, ярты литр ҡайнар һыу ҡойорға, ҡайнау хәленә еткерергә, йылы итеп төрөп, төнәтергә. 12 сәғәттән һуң һөҙөп, ауыртҡан тамаҡты сайҡатырға. Тәүлегенә 4 тапҡыр ҡабатларға.

Кориандр

❖ Гломерулонефритты дауалау өсөн 3 балғалаҡ кориандр орлоғона 1 стакан ҡайнар һыу ҡойоп, 15 минут төнәтергә, һөҙөргә. Көнөнә 3 тапҡыр ашарҙан 30 минут алда 2-шәр ҡалаҡ эсергә. Ауырлы саҡта, миокард инфаркты, тромбофлебит ваҡытында был дауаны ҡулланыу ярамай.

❖ Ашҡаҙан ауыртҡанда 1 ҡалаҡ кориандрҙы эмаль һауытҡа һалып, ярты литр һыу ҡойоп, талғын утта ҡайнау хәленә еткерергә, һөҙөргә һәм термосҡа ҡойорға. Көнөнә 2-3 тапҡыр 50 грамм эсергә.

Юғары ҡан баҫымы

❖ Юғары ҡан баҫымын нормаға килтерергә корица ярҙам итә. 1 балғалаҡ корицаны 1 стакан ҡатыҡҡа һалып болғатырға һәм йоҡлар алдынан эсергә.

Тәмләткестән - дауа

❖ Һейҙек-енес өлкәһе системаһы эшмәкәрлеген яҡшыртыу өсөн 100 грамм пастернак тамырына 1 литр аҡ шарап, ярты литр һыу өҫтәп, ҡайнау хәленә еткерергә, 10 минут талғын утта ҡайнатырға. Кәстрүлде уттан алғас та 5 ҡалаҡ бал, 1 лимон һуты, 10 тамсы 5 процентлы йод ҡушып, болғатырға, һөҙөргә һәм көнө буйы йотомлап эсергә.

Лавр япрағы

❖ Аяҡта бәшмәктәр булһа, 200 грамм лавр япрағына ҡайнар һыу, бер аҙ һеркә өҫтәп бешекләргә лә, ошо төнәтмәгә аяҡтарҙы тығып ултырырға. Дауаны көнөнә бер нисә тапҡыр ҡабатларға.

Айбикә ЯҠУПОВА.

✓ *Ҡулдан бурауҙы популярлаштырыу йәһәтенән балта оҫталары мәктәбе астым. Унда ай һайын дүрт-биш кеше уҡыны. Рәсәйҙең күп төбәктәренән килеп тәжрибә туплап ҡайттылар.*

ЙОЛАНДАН ЙҮН ТАП!

БАШҠОРТ БАЛАҪЫ

Көньяҡ-көнбайыш төбәгендә буй балаҫ һуғыу тарихында Асылыкүлдән көнбайыштараҡ урынлашҡан бер нисә ауыл иғтибарға лайыҡ. Беҙ 1960 йылда Буранғол, Ҡыҙрас, Чапай (Дәүләкән районы) ауылдарында булдыҡ.

Был ауылдарҙа йәшәүселәр табындар, аҡһаҡалдар әйтеүенсә, улар "Урал тауҙары артынан, Верхнеурал яҡтарынан килгән". XX быуат башында уҡ улар ҙур булмаған (15-30 баш) һарыҡ көтөүе тотҡан һәм 1910 йылға тиклем Асылыкүл буйына йәйләүгә сыҡҡан. Көнкүрештәрендә малсылыҡ менән бәйле йолалар һәм кәсептәр күпләп, шул иҫәптән, Урал аръяғына хас балаҫ һуғыу һаҡланған. Ҡайһы бер балаҫтарҙың төҫө сағыу түгел, ҡыҙыл-көрән йәки һары-һоро (ҡайһы саҡта аҡ төҫ ҡушыла), әммә баҙыҡ, төрлө төҫлөләре лә осрай. Йылы төҫтәр ҡулланып һуғылған был балаҫтар торлаҡҡа айырыуса йәм өҫтәй. 1964 йылда биҙәү-ҡулланма сәнғәте буйынса тәүге тапҡыр китап сыҡты һәм уның тышлығын биҙәүҙә Дәүләкән балаҫтарының береһе нигеҙ итеп алынды. Ул гәрсис, йәшел, ҡара-һоро, һары, зөбәржәт, кирбес төҫөндәге буйҙарҙан тора ине.

Балаҫ оҫтаһы М. Бикәнәйева балаҫ һуғыу станогы һәм үҙе һуҡҡан балаҫ янында. Мәләүез районы Иштуған ауылы. Автор фотоһы. 1978

Буйлы балаҫтар Дим буйы ауылдарында ла һуғыла. Уларҙа, меңле ырыуы башҡорттары менән бергә Башҡортостандың көнсығыш районларынын күсеп килеүсе бөрйән, ҡатай, барын, ҡара табын башҡорттары ла йәшәй.

Урта Ағиҙел буйында (Ғафури, Ишембай районлары) һәм унан саҡ ҡына көньяҡтараҡ рамлы станоктарҙа киңлеге 70 см-ға еткән балаҫтар һуғыла. Ике буйҙы бергә ҡушып теккәс, балаҫ килеп сыға. Бер төҫлө нигеҙҙе күп төҫтәге арҡыры буйлы биҙәк күркәмләй.

Бындай балаҫтар һуғыу өсөн йөн әҙерләүҙә, уларҙы аҙаҡтан балаҫта бер-береһенә ҡушып һуғыу ҙа айырыуса зауыҡ талап иткән. Йылы төҫтәргә өҫтөнлөк бирелгән. Көрән, ҡыҙыл һәм һары төҫтәрҙе йәшел, һары ҡыҙыл төҫтәр тулыландырған. Буйҙар бер киңлектә булған, көрән орнаментта төп төҫ булған. Тар ғына буйҙар индереп, биҙәкте тағы ла байытып ебәргәндәр: ҡыҙыл төҫкә - һары, көрәнен, көрәне буйлап - һары, ҡыҙылын һ.б. Балаҫтың бында тар буйҙарының ситен суҡлап та ҡуйғандар. Һуңғараҡ осорға ҡараған буй балаҫтарҙа балаҫтың буйҙары тап килеүе мотлаҡ талап тип иҫәпләнмәгән.

Светлана ШИТОВА.
"Халыҡ сәнғәте: көньяҡ башҡорттарында кейеҙ, балаҫ һәм туҡымалар. Этнографик очерктар" китабынан.

ЭШҠЫУАРЛЫҠ МӘКТӘБЕ

Фатирлы булыуға ҡарағанда, ҡала янында үҙ йортонда йәшәргә теләүселәр һаны көндән-көн арта. Һәм төҙөлөш баҙарында үҙ хеҙмәттәрен тәҡдим итеүсе шабашсылар ҙа, ошо өлкәлә етди эшмәкәрлек алып барыусы компаниялар ҙа етерлек. Улар араһында кемгә йорт төҙөүҙе ышанып тапшырыу һәр кемдең үҙ ихтыярында. Шулай ҙа бер ҡайҙа ла теркәлмәгән, тейешле килешеү төҙөй алмаған һәм, тәбиғи, яуаплылыҡтан алыҫ булған төҙөүселәр бригадаһына ҡарағанда, үҙ эшенә гарантия биреүсе һәм етешһеҙлек табылғанда уны үҙ иҫәбенә төҙәтеүсе рәсми эшләгән ҙур ойошма араһында айырма ҙур. "Сифатлы эш өсөн аҡсаны ла күберәк сығарырға тура килә, ләкин ул үҙен аҡлай", - тип билдәләй бөгөнгө әңгәмәсем Өфө ҡалаһында ағас йорттар һалыу эшмәкәрлеге менән шөғөлләнгән компания етәксеһе Рөстәм Закир улы БУКОМБАЕВ.

ЯУАПЛЫЛЫҠ...

уңышлы булыуҙың тәүге баҫҡысы

➔ **Төрлө илдәрҙә һәм шул иҫәптән Рәсәйҙә уҙғарылған тикшереүҙәр күрһәтеүенсә, һәр икенсе кеше үҙен уңышлы эшҡыуар итеп күрергә теләй. Ләкин шуларҙың 25-30 проценты ғына был өлкәгә килеп, уларҙың тик 5 проценты уңышҡа өлгәшә. Һеҙҙе эшҡыуарлыҡҡа алып килгән юл ниндәй булды һәм ни өсөн нәҡ ағас эшенә бәйле өлкәне һайланығыҙ?**

- Мин Ырымбур башҡорто. Тыуған һәм буй еткергән ерем Хәйбулла районының таулы-урманлы яғы менән Ырымбур өлкәһенең далаһы тоташҡан урында - Ҡыуандыҡ районы Баш бүре ауылында. Олатайым да, атайым да ғүмер буйы урман хужалығында эшләне. Шулай уҡ һәр ауыл кешеһенә хас булғанса, бура бурау, ағас ҡырҡыу, иҙән-түбә йәйеү һәм башҡа ошондай ағас эше менән булыштылар. Уларға эйәреп, миңә лә бәләкәйҙән ағас "ене" ҡағылып үҫтем.

Мин мәктәпте тамамлағас, ғаиләбеҙ менән Өфөгә күсеп килдек. Атайым, аҡса эшләү ниәтенән, төҙөлөш эшенә тотондо, мин юғары уҡыу йортонда уҡый башланым. Ялдарымда, йәйге каникулдар ваҡытында атайыма ярҙамлаштым. Ағас эше менән булыу, бер яҡтан, миңә ныҡ оҡшай ине, икенсенән, ошо юҫыҡта оҫталығымды шымарттым. Иҡтисадсы һөнәрен үҙләштергәс, һөнәрем буйынса бер аҙ эшләнем, унан ҙур төҙөлөш компанияһында инженер булдым, ләкин тиҙ үк үҙемдең офис эшсеһе түгеллегемде аңланым. Шуға күрә ҙур перспективалар биргән эшемде ҡалдырып, ирекле тормошҡа сығып киттем. Тәүҙә төрлө заказдар йыйып, ремонт эштәре башҡарҙым, унан ҡала ситендә йорттар күтәрҙем. Йылдан-йыл шәхси йорт төҙөүгә һорау артыуын күреп, ошо йүнәлештә ныҡлап эшләргә ҡарар иттем һәм бына 10 йыл кешеләргә ағастан йорт, мунса, беседкалар төҙөйөм.

➔ **Бура күтәреү, йорт һалыу, уны урын-еренә еткереп эшләү еңелдән түгел. Эшселәрҙе нисек табаһығыҙ? Ауылдарҙа ҡул оҫталары байтаҡ, әлбиттә, ләкин барыһы ла һеҙҙең талаптарға тура килтереп эшләй аламы?**

- Мин 4 кеше менән эш башланым. Эш башлғас та ике эшсемде алып, Түбәнге Новгородтағы "Тайга" балта оҫталары мәктәбенә уҡырға барҙым. Унда беҙ бура бурауҙың Канада һәм Норвегия технологияларын үҙләштерҙек. Канада технологияһы буйынса буралған бураға ылыҫлы ағастарҙың йышылған, әммә түнәрәк көйө ҡалғаны ҡулланыла. Ағас үҙенең структураһы буйынса тығыҙ һәм иң яҡшы сифатлы булырға тейеш. Ә Норвегия технологияһына ярашлы күтәрелгән йорттоң бүрәнәләре ярымбурса (полубрус) формаһында. Ике параллель яҡтары ҡырҡып алынған бүрәнә лафет тип йөрөтөлә. Ҡырҡып алынған киҫәктәр түбә ябыуҙа ҡулланыла. Беҙҙең республикала былайтып бурау тураһында белеүселәр юҡ кимәлендә. Шуға күрә уҡыуҙан ҡайтҡас, үҙебеҙҙә лә ошо технологияла эшләүҙе өйрәтеү, ҡулдан бурауҙы популярлаштырыу йәһәтенән балта оҫталары мәктәбе астым. Унда ай һайын дүрт-биш кеше уҡыны. Рәсәйҙең күп төбәктәренән килеп тәжрибә туплап ҡайттылар, ләкин үҙебеҙҙең егеттәр араһында өйрәнергә теләүселәр булманы тиерлек.

Эшселәргә килгәндә лә ҡыйыршылыҡтар бар. Беҙҙә Әбйәлил, Бөрйән, Белорет районынан егеттәр эшләне һәм әле лә эшләй. Ҡыҙғанысҡа ҡаршы, уларҙың күбеһе яңылыҡты өйрәнеп ҡалырға тырышмай, эшкә илке-һалҡы ҡарай. Яман ғәҙәттәре лә ҡалҡа ла сыға. Ундайҙарҙы мин тотмайым, сөнки улар эштең сифатын юҡ итә, тимәк, компанияның бәҫен төшөрә. Ләкин намыҫлы эшләүселәр ҙә етерлек. Мәҫәлән, Бөрйән егеттәренән торған ике бригада күптән эшләй һәм хәҙер үҙ эшенең оҫталары. Улар бөтә нәмәгә яуаплы ҡарай, эштәрен урын-еренә еткереп башҡара, аҡса таба һәм яҡшы йәшәй. Бына ошондай егеттәр күберәк булһын ине, тип теләйем. Ә эшләйем тиеүселәргә мин бөтә шарттарҙы ла булдырырға тырышам: Өфөлә үҙебеҙҙең производство базаһы бар, унда йәшәр өсөн ятаҡ эшләнгән, эшселәр 3-4 аҙна эшләй һәм бер аҙна ял итә, эш хаҡы 40-50 мең һум тәшкил итә.

Беҙ күп һәм ауыр хеҙмәт талап иткән эш менән булабыҙ. Шуға күрә эшселәрҙең физик һәм рухи яҡтан ныҡ булыуы мөһим, уларҙың күп кеше менән конфликтһыҙ эшләй һәм йәшәй алыуы ла ҙур роль уйнай.

➔ **Эшҡыуарлыҡта бер тиҫтә йыл эшләгән кеше булараҡ, бизнеста үҙен һынап ҡараусылар нимәгә әҙер булырға тейеш, тип билдәләйһегеҙ?**

- Минеңсә, теләге булған һәр кем эшҡыуар була ала. Тырышҡанда, үҙ маҡсатыңа ынтылғанда, иртәме-һуңмы, уңышҡа өлгәшәһең. Һәм, әйткәндәй, эште башлау өсөн аҡса мөһим түгел. Беренсе тапҡыр фатир эсендә ремонт эштәрен башҡарыуға заказ алғас, сметаны принтерҙан сығарыу өсөн ҡағыҙым да юҡ ине. Ҡустым үҙе уҡыған университеттан дүрт бит ҡағыҙ алып килеп, мине был хәлдән ҡотҡарҙы. Килешеүгә ҡул ҡуйылып, эш башлағас, перфоратор кәрәк булды һәм мин уны кеҫәмдәге һуңғы аҡсаға, 6800 һумға һатып алдым. Юғалып ҡалырға ярамай, бөтә нәмәнән дә сығыу юлы була.

Тәүәккәл булмаған кешегә эшҡыуарлыҡта үҙ урынын табыуы ауыр. Нимәнелер башҡарырға уйлағанһың икән, тиҙ арала уны тормошҡа ашырыуҙы ҡайғырта башларға кәрәк. Оҙаҡ уйға батып йөрөһәң, уны башҡа берәү эшләп, аҡсаһын кеҫәһенә һалып ҡуйыуы бар.

Эшҡыуарға тик үҙенә генә ышанырға тура килә. Шулай уҡ тик үҙенең эшмәкәрлеге генә уға аҡса табырға булышлыҡ итә. Дәүләт эшендәге кеүек, аныҡ эш көнөн үткәреп һәм шуның өсөн эш хаҡы алып ултырған кешеләрҙән айырмалы рәүештә, эшҡыуар аҡса табыуҙы үҙе йүнләй. Әгәр ҙә әҙ генә дилбегәне бушатһаң, эшһеҙ, заказһыҙ, тимәк, аҡсаһыҙ ҡалдың, тигән һүҙ.

Эшләйем, үҫәм тигәндәр өсөн беҙҙә бөтә шарттар ҙа бар. Уларҙы дөрөҫ файҙалана белергә һәм сос булырға кәрәк. Ә уңышлылыҡтың тәүге баҫҡысы - үҙ эшеңә яуаплы ҡарау.

Гөлназ САФУАНОВА әңгәмәләште.

ҮӘТ, ШУЛАЙ!

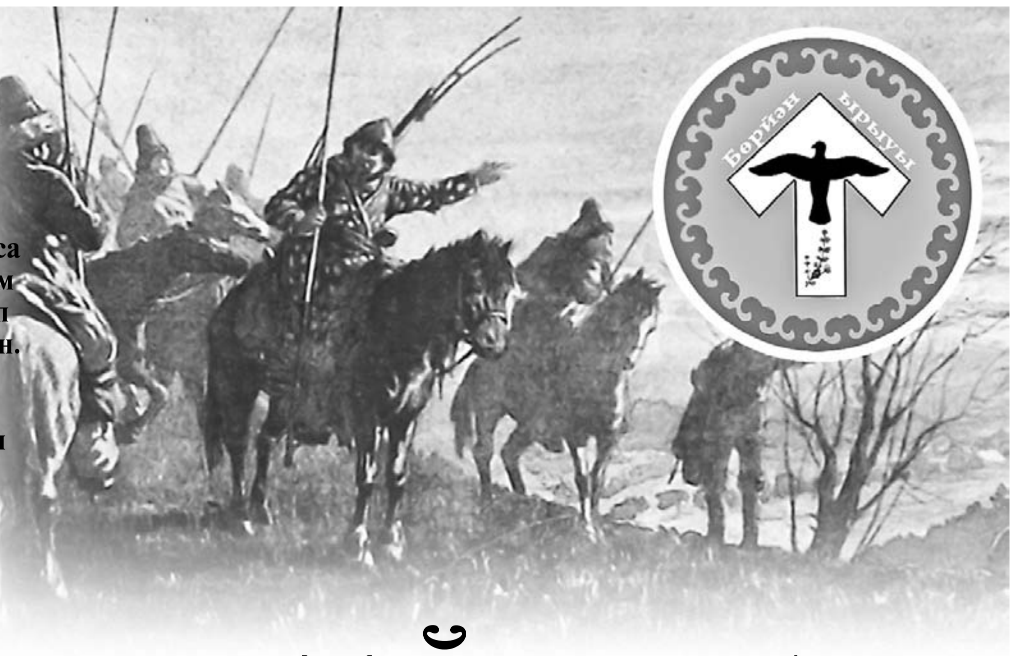
МӘСЕТ ТӨҘӨЛӘСӘК!

Башҡортостан властары яңы инвестор менән Өфөләге оҙаҡҡа һуҙылған мәсет төҙөлөшөн дауам итеү хаҡында һөйләшеп килеште.

Башҡортостан Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Радий Хәбиров был хаҡта "Өфөләге Мәскәү шаңдауы" радиостанцияһының тура эфирында белдерҙе. Төбәк етәксеһе һүҙҙәренсә, "бер ҙур ойошма" 100 млн һум аҡса бүлергә әҙер ҙә инде. "Башҡа эре компаниялар менән дә һөйләшеүҙәр алып барыла. - тине Радий Хәбиров. - Төҙөлөш барышына республика мосолмандарының Диниә назаратында барған эске конфликттар ҡамасаулыҡ итте. Унда ярайһы етди финанс ҡаршылыҡтар булған. Миңә әйтеүҙәренсә, унда Фонд аҡсаһына һаҡһыҙ мөнәсәбәт факттары асыҡланған". Әр-Рәхим мәсетенең ҡасан төҙөлөп бөтәсәге хаҡында аныҡ әйтелмәһә лә, мәсет төҙөлөшөнөң берҙән-бер спонсоры булған "Урал" фонды менән яңы килешеүгә ҡул ҡуйыласағы хаҡында билдәле булды. Өфөләге иң ҙур был мәсет төҙөлөшө 2000 йыл урталарында башланғайны.

ЫРЫУЫҢ КЕМ?

Бөрйән ырыуының килеп сығышы ифрат ҡыҙыҡлы, ул башҡорт халҡының этногенезында айырым урын биләй. Бөрйәндәрҙең боронғо тарихи тамырҙары Урта Азия, Кавказ һәм Көнсығыш Европа тарафтарынан Көньяҡ Уралғаса таралып китеп, этнографик һәм тарихи тикшеренеүҙәр өсөн күп төрлө мөмкинлектәр ҡалдырған. Яҙма сығанаҡтар, мифология (легенда-риүәйәттәр), археология, палеогенетика һәм геногеография материалдары бөрйән тарихын асыҡларға, уның дөйөм башҡорт тарихындағы урынын билдәләргә ярҙам итә.



БАШҠОРТ ЙӘНЛЕ БӨРЙӘНДӘР БЕҘ!

Беҙҙең өсөн, бәлки, иң ҡыҙыҡлыһы һәм уйландырғысы бына ниҙәлер ул: бөрйән атамаһы, башҡорт атамаһы кеүек үк, бик боронғо тарихи сығанаҡтарҙа теркәлеп ҡалған, улар төрлө яҙма сығанаҡтарҙа параллель рәүештә ҡулланылған. Башҡа бер башҡорт ырыуҙары атамаларынан айырмалы рәүештә, бөрйән этнонимы Алтай һәм Көньяҡ Себерҙә йәшәгән төрки-монголдарҙың ырыу-ҡәбилә исемдәрендә осрамай. Тимәк, бөрйәндәрҙең ата-бабалары башҡорттарға ҡушылғанға тиклем үк айырым этник берләшмә исемен йөрөткән.

Бөрйән атамаһы ғәрәп яҙма сығанаҡтарында "бурджан", фарсыларҙың XI быуаттағы "Худуд аль Алам" географик трактатында "бурчан" формаһында телгә алына. Яҙма төрки телендә "бөржән" варианты ла осрай. Ғалимдар был атаманың этимологияһын төрлөсә аңлата. Уның составын "бур" һәм "джан" (кеше) тамырҙарынан тора, тип, ошо этнонимдың иран йәиһә сармат-алан сығышлы булыуын фараз итеүселәр бар. Халыҡ этимологияһына ярашлы, ырыу исемен "бүре" һәм "йән" һүҙҙәре менән бәйләп аңлатыуҙа бөрйәндәрҙең "бүре йәнле" зат булыуы хаҡындағы мифик ҡараштар сағыла. Бында төрки ҡәүемдәре араһында киң таралған бүре тотемын, башҡорттарҙың Көньяҡ Уралға аҡ бүре артынан эйәреп килеүе тураһындағы легендаларын иҫкә алырға була.

Бөрйәндәр тураһындағы мәғлүмәттәр урта быуаттарҙа йәшәгән Бируни, Масуди, Гардизи, Идриси һәм башҡа билдәле ғәрәп ғалимдары яҙмаларында теркәлгән. XIV быуатта йәшәгән ғәрәп ғалимы, Хама (Сирия) әмире Әбу-ль Фида бөрйәндәрҙең бер нисә ҡәүемдән торған ҙур һәм буйһонмаҫ (яугир) халыҡ икәнлеге тураһында яҙып ҡалдырған. Беҙҙең эраның VI быуатынан алып XIV быуатҡа тиклем бөрйәндәр йәшәгән, йәки улар менән бәйле ерҙәр ғәйәт киң географик ареалды тәшкил итә: Урта Азияның Бохара тарафтары, Сырдаръя үҙәненән Каспий диңгеҙенәсә, Кавказдан Дунай йылғаһына тиклемге территорияла бөрйән ҡәүеме иҫкә алына. Ибн әл Асир (XII б.) бөрйәндәрҙең 588 йылда Төрки ҡағанаты ғәскәрҙәре составында Иран шаһы Ануширванға ҡаршы һуғышта ҡатнашыуы хаҡында яҙа. Был саҡта Төрки ҡағанаты фарсыларҙың дошманы булған Византия менән союзға инә. Күрәһең, бөрйәндәр ҡағанаттың билдәле һәм көслө ҡәүемдәренән һаналған. Һуғышсан бөрйәндәр һәм башҡорттар фарсыларҙың Хорасан тауҙарына, Мургаб йылғаһы үҙәненә тиклем барып еткән. XI быуатта йәшәгән ислам теологы, Хорасан имамы Әс Самани "Китаб әл ансаб" тип аталған әҫәрендә Мервтан 3 фарсах алыҫлыҡта Бурсанжирд исемле ауыл булыуы хаҡында яҙа. VI быуат аҙағынан башлап, бөрйәндәр һәм башҡорттар Бохара тарафтарына үтеп инә, күпмелер ваҡыт бик ундырышлы булған Бохара оазисында көн итә. Был башҡорт риүәйәттәрендә лә сағылыш тапҡан. Таджик тарихсыһы Б.Ғафуров башҡорт этнонимы менән бәйле топонимик атамалар хаҡында былай тип яҙа: "Башкурт тауҙары" Памир тауының көнбайыш һырттарында, Бохара оазисынан көньяҡ-көнсығыштараҡ урынлашҡан, ә Вашгирд тип аталған урын - уларҙан бер аҙ төньяҡ-көнсығышҡараҡ, Вахш үҙәнендә".

Р.Ғ. Кузеев фекеренсә, IX быуат урталарында бөрйәндәр Каспий диңгеҙе буйҙарына һәм унан көнбайыштараҡ ятҡан ерҙәргә күсенә. Бында уларҙың яңы - Европа менән бәйле тарихы башлана. Уларҙың Урта Азияла ҡалғандары, артабан уғыҙ-ҡыпсаҡ мөхитендә йәшәп, ошо территорияла формалашҡан халыҡтар составына ҡушылып китә. Был бөрйән ырыуына ҡараған монаш һәм яғалбай боронғо ырыу бүлемдәре атамаларының башҡа төрки халыҡтарҙа ла булыуы менән аңлашылып тора. Ҡырғыҙҙарҙың мунғуш ырыуының жағалмай төркөмө, тываларҙың монуш, ҡараҡалпаҡтарҙың жағалтай, ҡаҙаҡтарҙың жағалбайлы тигән этнонимик атамалары тап ошо хаҡта һөйләй.

Урта быуаттарға ҡараған тарихи яҙмаларҙа Дунай булгарҙарын бер үк ваҡытта "бурджан" исеме аҫтында биреүсе мәғлүмәттәр байтаҡ. Рәсәй тарихсыһы Абраам Гаркави ҙа " Ғәрәптәр бурджандарҙы Дунай булгарҙары тип белә ине", - тип яҙа. XIX быуатта йәшәгән француз тарихсыһы Этьен-Марк Катрмер ошо фекерҙе раҫлаусы дәлил рәүешендә Масудиҙың "Китаб танбих вә-л-ишраф" әҫәрендә яҙғандарҙы килтерә: тәхетенән ҡолатылған Византия императоры Юстиниан II Ринотмет (685-695, 705-711 йылдар) тәүҙә хазарҙарға ҡаса, һуңынан "Бурджан батшаһы Т.р.ф.л-ға" һыйына. Бында Дунай булгарҙары ханы Тервель тураһында һүҙ бара, ул Юстинианға тәхетен яңынан яуларға ярҙам итә. Әммә бурджандарҙы Дунай булгарҙары менән бер үк ҡәүем тип иҫәпләү дөрөҫ булмаҫ ине, һәм был турала тарихсы-этнолог Р.Ғ.Кузеев та асыҡлыҡ индерергә тырыша. Ул булгар-бурджан проблемаһын, тарихи процестар барышындағы бәйләнештәргә һылтанып, билдәле бер тарихи үҫеш һөҙөмтәһелер, тип белдерә, бөрйән һәм булгарҙарҙың туғандаш, әммә айырым этник төркөмдәргә ҡарауы хаҡында яҙа.

VII быуатта Төньяҡ Кавказда бик көслө дәүләт - Хазар ҡағанаты барлыҡҡа килә. Уның составында Бурджан батшалығы булыуы хаҡында мәғлүмәттәр бар. XIII быуатта йәшәгән ғәрәп энциклопедисы Йаҡут әр Руми үҙенең "Илдәр һүҙлеге" лексиконында былай тип яҙа: "Бурджан: "джим" хәрефе менән; әл Хазар өлкәләренән булған ил; ...мосолмандар Усман ваҡытында - Аллаһ уның менән ҡәнәғәт булһын инде! - Бурджанға һөжүм иттеләр". Усман 644 йылдан 656 йылға тиклем хәлиф булған, был саҡта Дунай булгарҙары дәүләте булмаған әле. Тимәк, Йаҡут яҙған Бурджан Дунайҙағына бер нисек тә тура килмәй. Ысынлап та, 652-653 йылдарҙа хәлифәт ғәскәрҙәре сардар Әбд ар-Рахман һәм уның туғаны Сәлмән етәкселегендә Хазар иленә баҫып инеп, Әл Куфи яҙғанса, Йаргу ҡалаһын ала. Ғәмәлдә был ҡала Таргу тип аталған, Махачкала янындағы Тарки ауылы бар. Йаҡут мәғлүмәтенә ярашлы, Бурджан батшалығы ерҙәре хәҙерге Дағстан территорияһында, Дербент ҡалаһынан төньяҡтараҡ була.

Кавказдағы Бурджан иле хаҡындағы мәғлүмәттәр байтаҡ ҡына ғәрәп авторҙары - Яҡуби, Ибн Хаййат, Ибн әл Асир, әд Димашки, Ибн Хордадбех, әт Табари, Ибн әл Факих, Ибн Мискавейх әҫәрҙәрендә урын алған. Уларҙың ҡайһылары Бурджан иленең Иран шаһы Хосров Ануширван (531 - 579 йылдар) заманында Баб әл Абваб (хәҙерге Дербент) крепосына яҡын ерҙә йәшәүе, әлеге шаһтың Бурджанға ҡаршы хәрби поход ойоштороуы хаҡында иҫкә ала.

Вәлиәхмәт БӘҘРЕТДИНОВ
әҙерләне.

(Дауамы бар).

ТАРИХИ ХӘҠИҠӘТ

ТУПРАҠ АЛҺАҠ, ҠАЛАБЫҘ...

Башҡорттоң тарихи үткәне менән күптән ҡыҙыҡһынған һәм был тарихтың ергә ҡағылышлы фажиғәле мәлдәре менән хәбәрҙар кеше булараҡ, мине ҡайһы бер милләттәштәребеҙҙең ергә битараф мөнәсәбәте күптән борсой. Ә был битарафлыҡтың эҙемтәләре ҡот осҡос булырға мөмкин. Ер менән бәйле һабаҡтар, фекерҙәрем менән уртаҡлашырға тип, ҡулға ҡәләм алдым.

Ғәрәптең һабаҡ алғаны

Беҙҙең өсөн фәһем алырлыҡ һәм беҙҙе уйланырға мәжбүр итерлек тағын бер тарих: йәһүдтәрҙең ғәрәптәрҙән ер һатып алып, улар араһына үтеп инеүе, нығыныуы һәм хәҙерге Израиль дәүләтен төҙөүе тарихы. Билдәле булыуынса, беҙҙең эраға ҡәҙәр 54 йылда Рим прокураторы Понтий Пилат бөтә йәһүдтәрҙе, Рим империяһына ҡаршы баш күтәргән өсөн, үҙ ерҙәренән ҡыуып ебәрә. Бына ошо ваҡыттан алып 1947 йылға тиклем йәһүдтәр ер йөҙөнөң бөтә тарафтарына ла таралып, бөтәһе тарафынан да ҡыйырһытылып, тибелеп, туҙырап йөрөй һәм бына шул ике мең йыл буйы үҙ дәүләттәрен тергеҙеү тураһында хыяллана. Ошо хыял һәм донъяның төрлө ерҙәрендә ваҡыт-ваҡыт ойошторолған туҡмауҙар, йәшәгән ерҙәренән ҡыуалап ебәреү кеүек төрлө йәберһетеүҙәрҙән туйған йәһүдтәр XIX быуаттың икенсе яртыһында, йыйылышып, үҙ дәүләтен төҙөү мәсьәләһен ҡырҡыу мәсьәләгә әйләндереп, төрлө һүҙ йөрөтөүҙәрҙән ғәмәли сараларға күсеү юлына баҫырға мәжбүр була. Улар төрлө илдәрҙән яйлап-яйлап ғәрәптәр йәшәгән урындарға күсенеп ултырып, урындағы халыҡтан ер һатып ала башлай. Бер нисә йәһүд ғаиләһе күсеп килеп, ер ала ла, эргәһенә туғандарын, улары булмаһа, таныш-белештәрен, милләттәштәрен саҡырып алып, уларға ла ер алырға ярҙам итеп, әкренләп кенә ғәрәптәр араһында йәһүд ауылдарын, ҡасабаларын барлыҡҡа килтерә. Шулай итеп, XIX быуат һәм XX быуаттың башы ер алыу, унда нығыныу кеүек мәсьәләләрҙе хәл итеү менән үтеп китә. Был ваҡыт эсендә яңы ерҙәрҙә йәһүдтәрҙең бер нисә быуыны үҫеп етеп, ергә берегә, нығына, улар унда күпселекте тәшкил итә башлай. Хәҙер иһә ролдәр алмашына - йәһүдтәр үҙҙәре ғәрәптәрҙе ҡыҫырыҡлай башлай, элекке ер хужаларына түҙеп тормаҫ тормош тыуҙыра. "Өлкән ағай" әйтмәксе, "Кузяның әсәһен күрһәтәләр". Ғәрәптәр килеп тыуған хәлгә сыҙамай, үҙҙәре үк йәшәгән ерҙәрҙән ҡасып, милләттәштәре күберәк ҡалған ерҙәргә күсеп китә башлай. Германияла Гитлер власҡа килеп, йәһүдтәрҙе күпләп ҡыра башлағас, бөтә донъя йәмәғәтселеге йәһүдтәрҙе яҡлап сыға. Йәһүдтәр ошонан файҙаланып, үҙ дәүләтен төҙөү тураһындағы мәсьәләне ҡырҡыу сәйәси мәсьәләгә әйләндерә һәм 1947 йылда Израиль дәүләте төҙөлә. Дәүләт төҙөлөү менән йәһүдтәр ғәрәптәрҙең ҡалған ерҙәрен дә баҫып алып, Израиль дәүләтенең ерҙәрен киңәйтеүгә өлгәшә. Өлгәшеүен өлгәшәләр ҙә, тик бына дәүләттә тынғылыҡ урынлаштыра алмайҙар. Ғәрәптәр менән Израиль араһында ireш-тартыш, ҡан-ҡойош һаман туҡтамай дауам итә. Быныһын инде бөтәбеҙ ҙә беләбеҙ.

(Дауамы бар).

✓ Беҙҙең фольклорҙа күп арттерапевтик практикалар бар. Креатив хәрәкәттәр шул уҡ башҡорт бейеүе нигеҙендә ята. Күп элементтарҙы башҡорт бейеүенән алдыҡ, сөнки кеше уларҙы үҙенең эске донъяһын күрһәтеү өсөн ҡулланған.

"УРАЛ БАТЫР" йәнде һәм тәнде

Бынан бер нисә йыл элек ниндәйҙер сарала Мәрйәм Бураҡаеваның: "Ҡытайҙар үҙҙәренең дауалау ысулдарын донъя кимәленә сығарҙы, ә нинә беҙ, башҡорттар, быуын-быуындан тапшырыла килгән имләү алымдарын тергеҙмәйбеҙ, үҙебеҙҙең дауалау ысулын булдырмайбыҙ, үҙебеҙҙең системаны эшләмәйбеҙ?" - тигәйне. Һуңғы ваҡытта "Урау" тип аталған креатив-хәрәкәт эшмәкәрлеге терапияһы тренингтары үткәрелә башланы. Хәҙер ундай саралар аҙым һайын, тип иғтибар итмәҫкә лә булыр ине, әммә был осраҡта түгел, сөнки ул халҡыбыҙҙың бөйөк эпосы "Урал батыр" эпосы мотивтарына нигеҙләнеп тормошҡа ашырыла. Бөгөн ошо милли һауыҡтырыу йүнәлешендә эшләгән психологтар Ғәлиә СӘЛИХОВА һәм Рөстәм КӘЛИМУЛЛИН менән бик күп һорауҙарға яуап эҙләйәсәкбеҙ.

"Урал батыр" эпосын ниндәй генә күҙлектән сығып тикшермәйҙәр, әммә әлегәсә уны психология йәиһә медицина йәһәтенән сығып өйрәнеү булманы. Һеҙ эпосты нәҡ кеше сәләмәтлегенә йоғонтоһо яғынан өйрәнәһегеҙ. Ни өсөн ул тап ошо яғы менән йәлеп итте?

Р. Кәлимуллин: Үҙем психосоматик сир - ашҡаҙандың сей яраһы менән интектем. Уның сәбәбе - стресс. Әммә иң төп сәбәбе - нигеҙ юҡ. Көнсығыш практикаһында уны "заземление" тиҙәр, йәғни беҙҙеңсә ергә ныҡ баҫып тороу тойғоһо юҡ. Аяҡтар ул тамыр һымаҡ. Кеше ерҙә аяғында ныҡ баҫып торорға тейеш. Беҙгә тамыр кәрәк. "Урал батыр" эпосы тап ошо беҙҙең тамыр инде. Тамыр булһа, ағастың олоно ла, ботаҡтары ла ныҡ була. Был тема буйынса өс йыл самаһы шөғөлләнәм, әммә рәсми презентация былтыр сентябрҙә, Өфөлә ярҙамсы профессиялар конгресы сиктәрендә үтте. Беҙ "Урал батыр" эпосы мотивтары буйынса "Урау" креатив-хәрәкәт эшмәкәрлек терапияһы" тигән темаға осталыҡ дәресе күрһәттек.

Эпосты ҡабат-ҡабат уҡыным, унда һаулыҡҡа бәйле бик күп идеялар бар. Кешелә проблема килеп тыуһа, эске ресурстары кәмеүгә табан бара, бөтә. Шуны тулыландырыр өсөн ниндәйҙер тышҡы ресурс кәрәк - терапевт ярҙамымы, психологмы. Шулай уҡ образ ресурсы булыуы мөмкин. Беҙгә тап ана шул образ етмәй ҙә инде. Бындай көслө образдар "Урал батыр" эпосында бар: Йәнбирҙе менән Йәнбикә бер ҡасан да ауырымағандар, үлем бар тип белмәгәндәр. Ә инде кеше сирләмәһә, ғаилә лә һаусәләмәт була.

Ғ. Сәлихова: Миңә был эпос бәләкәйҙән таныш, мәктәп программаһында ла уҡып үҫтек, былай ҙа уҡығаным бар. Етмәһә, ул минең тыуған яғымда - Баймаҡ районында яҙып алынған. Шуға мин дә, Рөстәм Ғәлим улы бергәләп эшләргә тәкдим иткәс, ҡыҙыҡһынып киттем. Беҙҙең өсөн был яңы йүнәлеш, психологияла бындай алым юҡ. Ғөмүмән, башҡорттар араһына психология һуңғы 10-15 йыл эсендә генә килеп инде. Ә бындай халыҡ ижадына таянып эшләнгән тренинг - тәүгә. Психологтар араһында ла күптәр рус телле, ә беҙ тренингта башҡортса ла һөйләйбеҙ. Был үҙенә күрә башҡорт халҡының фольклорын халыҡ араһында пропагандалауҙың бер сағылышы ла.

Халыҡ күңеленә асҡыс уның теле аша ята, тиҙәр, йәғни, башҡа телгә ҡарағанда ул үҙ телен яҡшыраҡ аңлай, уның аша донъяны танып белә, телгә дауалау энергетикаһы ла һалынған. Шуға хәрәкәттәрҙе лә ҡушҡанда, улар икеләтә көскә эйә. Әммә бөгөн беҙҙең барлыҡ психологтар тиерлек рустар, рус мөхитендә үҫкәндәр, русса уҡығандар, миҫалдарҙы рус әҫбаптарынан йәки сит илдән килтерәләр. "Урау" проекты иһә - тап башҡорттоҡо, саф үҙебеҙҙеке. Тренинг барышын ҡурай моңо оҙата барһа - бигерәк тә яҡшы.

Р. Кәлимуллин: Башҡортостанға ситтән ҡайтҡас, ҡурай моңо, башҡорт теле шул тиклем һағындыра икәнен беләм. Хатта күрше өлкәләрҙә, сит илдәрҙә генә түгел, бөгөн руслашып барған республика башҡорттары өсөн дә был тәнде генә түгел, йәнде лә дауалаусы практика булыуы мөмкин.

Беҙгә, фольклор экспедицияһы кеүек, башҡорттоң этнотерапевтик тәжрибәләрен тергеҙеү буйынса психологик экспедиция ойошторорға кәрәк. Ауылдарҙа йөрөп, халыҡ дауаһы менән дауалаусы кешеләрҙе табып, уларҙан яҙып алып, бер системаға һалырға һәм бер үҙәк йәки клиника булдырырға. Ғөмүмән, беҙҙең йыр-моң, бейеү хәрәкәттәре, телебеҙҙәге өндәр - улар үҙҙәре үк дауа. Шулар нигеҙендә башҡорт мантраһын да булдырырға мөмкин. Башҡа телдәрҙә шундай мантралар бар бит, беҙ уны үҙ телебеҙҙә лә табырға, иҫкә төшөрөргә тейешбеҙ.

Ғәлиә, һеҙҙең менән бәхәсләшергә мәжбүрмен, сөнки бер фекерегеҙ менән килешмәйем: башҡорттарға психология һуңыраҡ килгән, тинегеҙ. Киреһенсә, ошо "Урал батыр" эпосынан сығып ҡына ҡарағанда ла, халҡыбыҙҙа психология фәне боронҙан йәшәй, әммә беҙ уны тулыһынса аңламағанбыҙ, аңлау дәрәжәһенә яңы саҡ килеп етә башлағанбыҙ. Ни өсөн шундай ҙур ҡеүәткә эйә булып, уны нисек файҙалыраҡ итеп ҡулланыуҙы бөгөнгәсә һуҙғанбыҙ?

Ғ. Сәлихова: Фән булараҡ - психология, белгес булараҡ милли психологтар башҡорттар араһына бик һуң таралды, йәмғиткә һуң килеп инде, тимәксе инем. Ә инде халҡыбыҙҙа элек-электән психолог функцияһын үтәгән кешеләр булған, әлбиттә. Ауылдарҙа ағинәйҙәр, аҡһаҡалдар булған, ғаиләлә ниндәйҙер ыҙғыш тыуһа, уларҙы яраштырғандар. Ғөмүмән, ер йөҙөндәге күп халыҡтарҙа интуитив рәүештә барлыҡҡа килгән, рухи үҫешкә, йән һәм тән сәләмәтлеген нығытыуға йүнәлтелгән, психологияға бәйле практикаларҙы табырға мөмкин. Был юҫыҡтағы ғәмәлдәр башҡорттарҙа ла осрай. Мәҫәлән, башҡорт бейеүҙәре, оҙон көйҙәр, халыҡ йырҙары, ялан аяҡ үләндә, тупраҡта йөрөү, тәбиғәткә сығып, үҙендәге кире хис-тойғоларыңдан ҡотолоу маҡсатында ҡысҡырыу. Хәҙер ҙә халыҡ араһында ныҡ ҡысҡырып һөйләшкән кешегә: "Нимә, урманда йөрөйһеңмө әллә?" - тиҙәр бит. Был барыһы ла этнотерапияның бер күренеше булып тора.

Халҡыбыҙҙа элек-электән психолог функцияһын үтәгән кешеләр булған, әлбиттә. Ауылдарҙа ағинәйҙәр, аҡһаҡалдар булған, ғаиләлә ниндәйҙер ыҙғыш тыуһа, уларҙы яраштырғандар. Ғөмүмән, ер йөҙөндәге күп халыҡтарҙа интуитив рәүештә барлыҡҡа килгән, рухи үҫешкә, йән һәм тән сәләмәтлеген нығытыуға йүнәлтелгән, психологияға бәйле практикаларҙы табырға мөмкин. Был юҫыҡтағы ғәмәлдәр башҡорттарҙа ла осрай.

Шул уҡ ваҡытта, хәрәкәттәргә бәйле практикалар менән бер рәттән, уйлау, фекерләү, күҙаллауға, ресурс образдарға таянған һауыҡтырыу алымдары ла юҡ түгел.

Быуаттар төпкөлөнән килгән, халҡыбыҙҙың күңел хазинаһын тәшкил иткән ресурс образдарҙы һәм хәрәкәттәрҙе бергә бәйләү - креатив-хәрәкәт терапияһының асылы булып тора ла инде. Терапияның маҡсаты - тән һәм йән сәләмәтлеге, рух ныҡлығы, күңел бөтөнлөгө булдырыу.

Р. Кәлимуллин: Беҙҙең фольклорҙа бик күп арттерапевтик практикалар бар. Креатив хәрәкәттәр шул уҡ башҡорт бейеүе нигеҙендә ята. Күп элементтарҙы башҡорт бейеүенән алдыҡ, сөнки кеше уларҙы үҙенең эске донъяһын күрһәтеү өсөн ҡулланған. Башҡорттоң оҙон көйҙәрен алһаҡ, улар кеше күңелендәге ауырлыҡты, шатлыҡты сағылдыра. Бер үк ваҡытта тын алыу күнегеүҙәре лә. Был да психотерапевтик процесс. Кеше эсендә булғанды фольклор, мәҙәниәт аша сығара. Шуға башҡортта йога, цигун һымаҡ этнотерапевтик практикалар борондан килгән тип уйлайым. Күпме батырҙарыбыҙ булған, улар бит бер нигеҙһеҙ тыумаған. Бары тик беҙ күп нәмәләрҙе юғалтҡанбыҙ. Моғайын, ошо практикаларҙы һаҡлай алмағанбыҙҙыр. Әгәр шуларҙы һаҡлаған булһаҡ, ошо алымдарҙы беҙгә килеп өйрәнерҙәр, Башҡортостан донъяның сәләмәтлек үҙәге булыр, туристарҙы ылыҡтырыр ине. Былар барыһы ла үҙ-ара бәйләнгән. Әммә бөгөн беҙҙә ошо боронғо практиканың ҡалдыҡтары фольклорҙа ғына ҡалған.

Эпоста һауыҡтырыуҙың ике ысулы бар: беренсеһе - биологик, экологик фактор. Йәншишмә һыуын эсәһең дә мәңге йәшәйһең. Икенсе фактор: Самрау илендә ике ҡарт - береһе уҫал, икенсеһе - изге күңелле - йәшәгән. Уҫалы тиҙ ҡартайған, изге күңеллеһе оҙаҡ йәшәгән, йәш күңелле ҡарт булып ҡалған. Был да яуызлыҡ ҡылмаһаң, ғүмерең оҙонораҡ булыр, тигәнгә ишара. Ни өсөн, улайһа, яҡшы кешеләр беҙҙе иртәрәк ҡалдырып китә, тип һораусылар ҙа булыр. Улар тыштан үҙҙәренә ҡарата булған яуызлыҡҡа эстән янып, насарлыҡты үҙ эсенә йыя, йәғни эпостағы йыландар Урал батырҙы эстән ҡырҡҡан кеүек, негатив кешене эстән ашап бөтөрә.

Был эпос Ислам дине ҡабул ителгәнгә тиклем әллә нисәмә йөҙ йылдар элек барлыҡҡа килгән. Ә тарихты ҡараһаҡ, элек икенсе цивилизация кешеләре йәшәгән, аллалар булған, улар меңәр йыл ғүмер иткән. Һуңынан йәш күрһәткесе кәмей килеп, бөгөн бөтөнләй аҙ ҡалған. Был нимәгә бәйле: экологиямы, мутациямы, әллә ДНК үҙгәреүенәме?

Р. Кәлимуллин: Барыһы ла бергәләр тип уйлайым. Шулай уҡ психологик факторҙы ла, рухи факторҙы ла, рухи кодты ла атарға мөмкин, сөнки кеше, әгәр тамыры булмаһа, ҡамғаҡ кеүек осоп йөрөй. Беҙ ошо кодты онотҡанбыҙ, юғалтҡанбыҙ һәм әле һаман уның серенә төшөнә алмайбыҙ. Беҙҙең бөгөн ошо мәшһүр эпосҡа бәйләп эшләгән эштәребеҙ ундағы идеяларҙың башы ғына.

Кемдер әҫәрҙе илаһи сығанаҡ тип иҫәпләй. Минеңсә, ул боронғо башҡорттарҙың меңәр йыллыҡ күҙәтеүҙәре һөҙөмтәһе. Сөнки унда ғәмәли, хатта йәш психологияһы күренештәре лә бар. Мәҫәлән, Йәнбикә менән Йәнбирҙе ҡабырсаҡтан ҡан эскән һәм уны йәшермәгән, улдарын тыйғандар, әммә ҡалдырғандар. Ә Шүлгән - ул үҫмер. Урал батыр унан кесерәк, унда һаман балалар аҡылы әле, ә Шүлгәндә күсеү осоро бара. Әгәр үҫмер алдында нимәлер эшләһәң, тыйыуға ҡарамаҫтан, ул барыбер һине ҡабатлаясаҡ. Икенсенән, Йәнбирҙе ике улын да туҡмай, Урал батыр атаһының ҡулынан тотоп, "Үҙеңдең балаңды туҡмаһаң, һиңә үлем килә", ти. Йәғни үҙ балаһын туҡмау - ул ололарҙың хатаһы, эпоста көс ҡулланыуға ҡаршы идея ята. Балаларҙы туҡмарға ярамай. Әгәр баланы туҡмаһаң, ул үҙенән һуң килгән быуындарға ҡарата көс ҡулланып, яуызлыҡты тарата, арттыра. Шүлгәнгә күберәк эләгә һәм унда асыу ярала, яуызлыҡ арта. Бында ла психологик нигеҙ бар. Йәғни, башта ул ғәҙәти бала була, көс ҡулланғандан һуң унда нимәлер һына, ул үҙгәрә. Яҡшылыҡмы, насарлыҡмы - ул ғаиләнән килә, нигеҙ ғаиләлә һалына: кемде тәрбиәләйһең - Уралдымы, Шүлгәндеме - үҙеңдән, ата-әсәнән тора.

Шулай уҡ биологик, экологик факторҙы ла күҙ уңынан ысҡындырырға ярамай. Ниндәй һыу эсеүең, ниндәй һауаны һулауың, ниндәй ризыҡ ашауың да мөһим, был да ғүмер оҙайлығына йоғонто яһай.

Эпос нигеҙендә булдырылған дауалау нигеҙҙәрен башҡорт йогаһы, башҡорт цигуны тип әйтергә йәки ошо ысулдар менән бер рәткә ҡуйырға мөмкин, тиһегеҙ. Әммә диндарҙар йоганы ҡабул итмәй. Тимәк, был да эпостың дин ҡабул ителгәнгә тиклем барлыҡҡа килгәнен раҫлай һәм диндә ҡулланылған дауалау

✓ Ниндәй генә насар ситуация булмаһын, уның ниндәйҙер бер ыңғай яғын табырға кәрәк. Әммә был күнекмәнән һуң кеше үҙ образына ҡайтырға тейеш. Беҙҙә ресурстар бик күп, әммә уларҙы активлаштыра белмәйбеҙ.

ЭПОСЫ -

дауалау сығанағы

ысулдары кеүек үк, файҙалы алымдарҙың береһе булып тора.

Р. Кәлимуллин: Быны беҙ образлы сағыштырыу итеп алдыҡ, ябай ғына итеп әйткәндә, үҙебеҙҙең ерлектә тыуған, үҙебеҙҙең эпостан алынған дауалау физкультураһы, производство гимнастикаһы. Хәрәкәт - ул тормош, тип юҡҡа әйтмәйҙәр бит. Хәрәкәт һәр ваҡыт булырға тейеш. Әлегә методиканың "Урау" тип аталыуы ла юҡҡа түгел, сөнки был тормош үҙе циклдарҙан тора, икенсе яҡтан - урау - ул сикһеҙлек. Урал батыр эпосы ла беҙгә урау-урау юлдар аша килеп еткән бит. Тағы бер мөһим яғы - ДНК ла спираль кеүек уралған. Тимәк, Урал батыр эпосы аша беҙ тәүсығанағыбыҙҙағы ДНК кимәленә кире ҡайта, йәғни һау-сәләмәт, оҙон ғүмерле була алабыҙ. Шулай уҡ беҙҙең үсешебеҙ ҙә спираль рәүешендә сикһеҙ йылдар дауам итә һәм итәсәк.

Ғ. Сәлихова: Хәрәкәттәргә килгәндә, өс төп хәрәкәт бар: түңәрәк йәки ҡулса, шунан сикһеҙлек билдәһе һәм спираль рәүешендә. Эпостағы ике ресурс образы: Йәнбирҙе һәм Йәнбикә образдары нигеҙендә йәшәү энергияһын үҙеңә һулау, үҙеңә алыу; тормоштоң мәңгелеген һәм сикһеҙлеген тойоу һәм тотоу; тормоштоң спираль формаһында үсеше; башҡа, биткә, ҡулдарға массаж. Ошо күнекмәләрҙе башҡарғанда күҙәнәктәр яңырыу циклы эшләп китә һәм организм яңыра, йәшәрә тип күҙ алдына килтерергә мөмкин. Мәҫәлән, Урал образында күнекмәләр эшләгәндә креатив-хәрәкәт терапияһының креатив-эшмәкәрлек терапияһына әүерелеүе тураһында әйтә алабыҙ. Был осраҡта фокус креатив хәрәкәттәрҙән ижади потенциалды асыуға күсә, ә был үҙ сиратында маҡсаттарға, уй-ниәттәргә өлгәшергә, үҙеңдең потенциалыңды үстереүгә, эшмәкәрлегеңдең аныҡ һөҙөмтәһен барлыҡҡа килтереүгә нигеҙ булып тора.

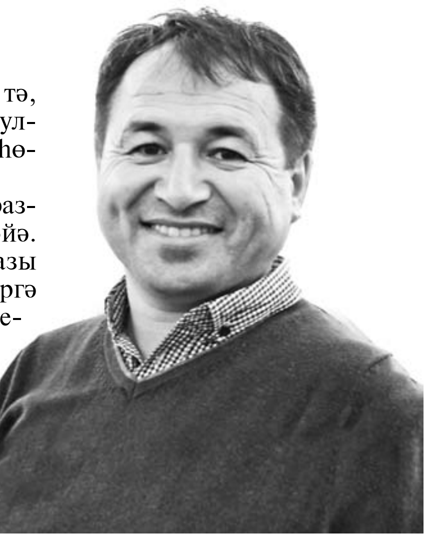
Урал батыр образы шулай уҡ тормош ауырлыҡтарын еңеп сығыр өсөн ресурс була ала. Үҙеңде һәм башҡаларҙы ғәфү итә белеү, яҙмыш ҡуйған һынауҙарҙы еңеп сығыу, үҙ-үҙеңә ҡул һалыу осраҡтарын булдырмау өсөн ҡулай.

Әгәр ҙә Урал батыр ир-егет образы булһа, ҡатын-ҡыҙ образы - гүзәл Һомай. Уға матурлыҡ та, нәзәкәтлелек тә, аҡыл да, рух көсө лә һыйған. Беҙ ошо образдар буйынса күнекмәләр өлгәләрен булдырҙыҡ. Тағы ла шуны әйтер инем: кеше психикаһы ла, тәнебеҙ ҙә тәғәйен ваҡытта үҙенә ниндәй хәрәкәттәр кәрәклеген белә. Бары тик уларҙы тейешле образ менән оптималь рәүештә берләштереп башҡарырға ғына кәрәк.

Р. Кәлимуллин: Психологияла стресс-менеджмент тигән термин бар, йәғни стресс менән идара итеү. Уны ошо ресурс образына инеп, хәрәкәт итеү ярҙамында эшләргә мөмкин.

Кешегә энергия етмәй һәм ул үҙенә төрлө ауырыуҙар һеңдереп йөрөй. Тимәк, был процесты ыңғай яҡҡа ла ҡулланырға була бит: бер ерең дә ауыртмай, һин һау-сәләмәт, тип. Бында тағы шундай идея ята: эволюцияны фән күҙлегенән ҡарағанда ла, тәбиғәттә тәбиғи һайлау бар. Беҙ йәшәйбеҙ икән, тимәк, тәбиғи һайлау үткәнбеҙ, тыуғанда уҡ Йәнбикә, Йәнбирҙе ресурстары һалынған. Шуға күрә уларҙы хәрәкәттәр, тын алыу күнекмәләре аша уятырға кәрәк: ыңғай фекерләү; ресурс образы; тән, тын алыу күнекмәләре. Был техникаларҙың барыһы бергә стресс-менеджмент техникаһын берләштерә. Уларҙы берәмләп тә, йәиһә барыһын бер юлы ҡулланып, көслө энергетик һөҙөмтәгә өлгәшергә була.

Хатта эпостағы кире образдар ҙа дауалау көсөнә эйә. Мәҫәлән, Шүлгән образы аша ғәфү итергә өйрәнергә мөмкин. Беҙ беребеҙ ҙә идеаль түгел, әммә ошо һүҙҙе әйтә белмәйбеҙ. Шуға, кемгәләр ошо образға инергә лә кәрәктер, әммә ул ошо образ эсендә ҡалмаһын.



Был техникаларҙың барыһы бергә стресс-менеджмент техникаһын берләштерә. Уларҙы берәмләп тә, йәиһә барыһын бер юлы ҡулланып, көслө энергетик һөҙөмтәгә өлгәшергә була. Хатта эпостағы кире образдар ҙа дауалау көсөнә эйә. Мәҫәлән, Шүлгән образы аша ғәфү итергә өйрәнергә мөмкин. Беҙ беребеҙ ҙә идеаль түгел, әммә ошо һүҙҙе әйтә белмәйбеҙ. Шуға, кемгәләр ошо образға инергә лә кәрәктер, әммә ул ошо образ эсендә ҡалмаһын.

Ғ. Сәлихова: Психологияла рефрейминг тигән күнекмә бик яҡшы ҡулланыла. Ҡайғы эсендә лә шатлыҡ орлоғо бар, тип әйтәләр бит. Шуның кеүек, ниндәй генә насар ситуация булмаһын, уның ниндәйҙер бер ыңғай яғын табырға кәрәк. Әммә был күнекмәнән һуң кеше үҙ образына ҡайтырға тейеш. Беҙҙә ресурстар бик күп, әммә уларҙы активлаштыра белмәйбеҙ.

▸ **Һеҙ әле клиникаларҙа, психологтар, йәғни айырым контингент менән эшләйһегеҙ. Ә был алымды тиражларға йәки күберәк халыҡҡа сығарыуға йәмғиәт әҙерме? Яңылыҡты ҡабул итеү өсөн бит йәмғиәттең әҙер булыуы ла шарт.**

Ғ. Сәлихова: Әлегә был методиканы психологтар, социаль педагогтар араһына индерәбеҙ. Шул тиклем ҡыуанып ҡабул итәләр. Улар өсөн был ниндәйҙер кимәлдә яңы һулыш, яңы йүнәлеш булып тора. Ябай халыҡ өсөн, әлбиттә, аңлатыу эштәре алып барырға кәрәктер, сөнки был бит әллә ҡайҙан ситтән килгән ысул түгел, ә үҙ ерлегебеҙҙә, үҙ эпосыбыҙ нигеҙендә, ундағы код нигеҙендә булдырылған методика. Шулай уҡ башҡорт теле һәм әҙәбиәте уҡытыусылары, хатта тарих, география, физкультура һәм башҡа предметтар буйынса дәресте төрләндереү маҡсатында курстар үткәрергә лә мөмкин.

Р. Кәлимуллин: Кеше ни өсөн тәбиғәткә сыға, көс урындарын эҙләй, сөнки тәбиғәт тере, тимәк, Урал батырға бәйле урындар ҙа, уның балалары булған йылғалар ҙа тере, әммә беҙ уларҙың йәндәрен генә күрмәйбеҙ. Улар үҙҙәренсә тын ала, туҡлана, йәшәй... Кеше лә шул уҡ тәбиғәттең бер өлөшө. Әммә хәҙерге ваҡытта ул ҡалала, бетон, быяла, ҡыҫҡаһы, яһалма материялар араһында йәшәй. Кемдер үҙен Алла, батша кеүек тоя, тәбиғәт айырым, кеше айырым тип ҡарай. Был төптө хата. Тәбиғәт беҙҙең туҡланыуға ла, йәшәүгә лә йоғонто яһай, ул беҙгә ҡарағанда аҡыллыраҡ. Беҙ тәбиғәт менән гармонияла йәшәгәндә генә һау-сәләмәт булабыҙ. Шуға ла иң мөһиме - уға зыян килтермәҫкә һәм үҙебеҙҙең уның бер өлөшө булыуыбыҙҙы аңларға тейешбеҙ. Уның аңлы элементынан аңһыҙ элементына әйләнеүебеҙгә юл ҡуймайыҡ.

▸ **Бөгөн бит донъяның барлыҡ мөйөштәрендә лә көс урындарына йөрөү киң таралды. Ә Башҡортостандың ҡайһы төбәген генә алып ҡарама - барыһында ла ундай урындар бик күп, йәғни Башҡортостан, ысынлап та, тәбиғи көс тупланған урын. Ә бына "Урал батыр" эпосына бәйләп, уларҙы республикаға туристарҙы йәлеп итеү маршруты итеп файҙаланырға ла мөмкин бит...**

Р. Кәлимуллин: Ысынлап та, тотош Урал - ул ҡеүәтле сәләмәт көс сығанағы. "Урал батыр" эпосын уҡыһаң да хәл-торош еңеләйеп китә, тиеүселәр ҙә бар хатта. Башҡортостандың билдәле географик атамалары: Яйыҡ, Иҙел - Уралдың улдары, ти эпос, Белорет районында Йәнбикә һәм Йәнбирҙе тип аталып йөрөтөлгән тауҙар бар, тиҙәр.

Күптән түгел картала осраҡлы ғына Йәнбирҙе тигән йылғаны күреп ҡалдым. Ул Учалы районында, Рысай ауылы эргәһендә генә. Шулай уҡ Кинйәкәй (Вознесенка) ауылы эргәһендә Йәнбикә йылғаһы ла табылды. Был топонимдар юҡтан ғына барлыҡҡа килмәгән бит. Әлбиттә, ошондай урындар буйлап милли бренд булырлыҡ туристик маршрут эшләргә кәрәк.

ШУЛАЙ ИТЕП...

"Урал батыр" эпосы нигеҙендә үткәрелгән тренингтар милләтте берләштереүсе сара була аламы?" - әңгәмәне йомғаҡлап, телде ҡыҫыттырып торған ошо һорауҙы бирмәй түҙмәнем. "Эпоста Урал менән Шүлгән асыуланышҡан булһалар ҙа, бер-берененән үлтермәйҙәр бит. Бында ла ҙур идея ята: башҡорттар бер-береһен ситкә типмәй, берләшергә кәрәк, - тине Рөстәм Ғәлим улы. - Артабан был идея киңерәк тә тарала: барлыҡ халыҡтар бер-береһенә дуҫ һәм туған. Кемдер "Бүлгелә һәм хакимлыҡ ит" тип ҡабатларға ярата, ә бында, киреһенсә, эволюция, үсеш булырға, халыҡтар яуыз идеяларҙың манипуляцияһына бирелмәҫкә, аҡыл менән эш итергә тейеш. Һәр ваҡытта ла кешеләрҙе бер-береһенә ҡаршы ҡуйыусылар булған һәм буласаҡ, әммә дөрөҫ ҡарар ҡабул итергә - берләшеп эшләргә, сәләмәт йәшәргә кәрәк. Юҡҡа ғына эпостың гуманистик потенциалы Үлемһеҙ ҡарттың һүҙҙәренә һалынмаған бит:

Донъяла мәңге ҡалыр эш -
Донъяны матур төҙөгән,
Бағты мәңге биҙгән -
Ул да булһа - яҡшылыҡ,
Һыуға ла батмаҫ -
яҡшылыҡ,
Утҡа ла янмаҫ - яҡшылыҡ,
Телдән дә төшмәҫ -
яҡшылыҡ".

Зәйтүнә ӘЙЛЕ
әңгәмәләште.

ТЕЛ ТӨБӨ -ХАЗИНА

ҺӨЛӨК КЕҮЕК МАТУР

Башҡорт телендә "Һөлөк кеүек" тигән сағыштырыу бар. Был сағыштырыуға күпселек иғтибар итмәй, әммә миңә һөлөктө матурлыҡ эталоны булараҡ ҡабул итеү нисектер сәйер тойола ине. Бына үҙегеҙ берәйһенә "һөлөк", тип әйтеп ҡарағыҙ әле. Һөлөктө күргән кеше уны "матур, гүзәл" тип әйтмәҫтер. Шулай булғас, ни өсөн һуң беҙ кемделәр һөлөк менән сағыштырабыҙ, тигән һорау тыуа.

Билдәле булыуынса, халыҡтың телендә уның үткәне, тарихы сағылыш таба. Бының шулай икәнен баяғы "һөлөк кеүек" тигән сағыштырыуҙа ла күрәбеҙ.

Тарихсы ғалимдарҙың әйтеүенә ҡарағанда, башҡорттоң формалашыуында борон Көньяҡ Урал һәм уның тирә-яғындағы ерҙәрҙә йәшәгән көнсығыш иран телле саҡ, массагет, сармат, алан кеүек ҡәбиләләр төп нигеҙ ролен үтәгән. Быны башҡорт этногенезын өйрәнеүсе билдәле ғалим-этнограф Р.Ғ.Кузеев та ғүмеренең ахырында таныуға мәжбүр булғайны.

Ошо иран телле ҡәбиләләргә төрки телле ҡәбиләләр ҡушылыуҙан башҡорт халҡы формалаша. Нигеҙ ташын тәшкил иткән көнсығыш иран телле халыҡтарҙың телендә "һ" өнө булыуы билдәле. Уралға килгән төрки телле ырыуҙарҙа был өн булмай. Урындағы халыҡ әкренләп ҡына төрки телгә күскән саҡта үҙҙәренең телендәге ҡанунға буйһоноп, күп осраҡта төрки "с" өнөн үҙҙәренең телендәге "һ" өнөнә алыштыра. Йәғни, төрки телендә үҙҙәренең иранлы акценты менән һөйләшергә мәжбүр булалар. Боронғо төрки телендә "матур, һылыу" тигәнде аңлатҡан "сүлүг" тигән һүҙ була. Беҙҙең телебеҙҙәге хәҙерге "һылыу" һүҙе лә шул "сүлүг" һүҙе үҙгәреүенән ҡалған форма булып тора. Шулай итеп, төрки ырыуҙарҙың телендә "сүлүг" һүҙе Уралда көн иткән көнсығыш иран телле ҡәбиләләрҙең телендә "һөлөк"кә әйләнә һәм әле булһа телебеҙҙә матурлыҡ, гүзәллек төшөнсәһендә йәшәп ята.

Тимәк, кемделәр "һөлөк кеүек" тип баһалағанда, бының һыуҙа йәшәүсе һөлөккә бер ҡатнашлығы юҡ икәнен таныуға мәжбүрбеҙ.

Бына бит, телебеҙгә саҡ ҡына иғтибарлы булһаҡ, һәр һүҙҙән боронғо тарихыбыҙҙы табабыҙ. Башҡорт төрки донъяһында иң боронғо халыҡ. Ибн Фаҙлан (X быуат), Мәхмүт Ҡашғари (XI быуат) үҙ хеҙмәттәрендә һанап киткән төрки телле халыҡтарҙан әлеге көндә тик бер башҡорт ҡына борондан килгән үҙ атамаһын һаҡлап, баяғы авторҙар теркәгән ерҙәрендә йәшәп ята. Был факт беҙҙең халыҡтың йәшәү ҡеүәһенең (потенциалының) ни тиклем көслө икәнен күрһәтә. Башҡа төркиҙәр иһә төрлө үҙгәрештәр кисереп, бөтөнләй икенсе рәүешкә күсеп бөттөләр.

Зәкирйән ӘМИНЕВ,
этнограф.

Туҡ-туҡ, туғутуҡ, туҡ-туҡ... Дүртенсе көн поездың туҡылдауынан ялыҡҡан Фәриҙә станцияла ярты сәғәт самаһы торасаҡтарын ишеткәс, балаларын әйҙәп, йәһәт кенә перронға сыҡты. Вокзалда халыҡ гөжләй - кемдәрҙер моҡсай артмаҡлаған, кемдәрҙер нәмәләрен ҡул арбаһында һөйрәй. Хәйер һорашыусылар етерлек, сыуылдашып йүгергән малайҙарҙың әләмһәләмдәре елберләп ҡала.... Шөкөтһеҙ тауар поездары, тимер бағаналар, унда-бында һерәйешкән вагондар, ҡолаҡты ярырлыҡ шығырлауҙар, ҡоростимер ыңғырашыуы, һаҫыҡ еҫ - бөтәһе лә ауыр тәьҫир итте ҡатынға. Был тиклем дә алыҫ юлға сыҡҡаны юҡ ине әле уның. Фәриҙә Нурыева Владивосток тип аталған ете ят ергә китеп бара. Ирең хәрби кеше икән, һайланыу ҙа, наҙланыу мөмкин түгел. Хәмите - политрук, советтар иленең ағартыусыһы, уның бурысы алда йөрөү. Тимәк, хужа ҡайҙа, ғаиләһе лә шунда булырға тейеш. Ярай, оло ҡыҙы Рауза уға терәк. Фәриҙә береһенән-береһе бәләкәй өс ҡыҙы менән ҡырмыҫҡа һымаҡ мыжлаған халыҡ ҡамауында ҡалды.

Кәнсир һауытты ҡосаҡлаған Рауза уның моңһоу уйҙарын таратып ебәрҙе:

- Әсәй, мин һыу алып киләм. Унда сират ҙур түгел! - тине һыу алыусылар яғына ишаралап.

Ҡатын баш ҡаҡты һәм, тын алырлыҡ, быуын яҙырлыҡ иркенерәк урын эҙләп, арыраҡ атланы. Уртансы ҡыҙы Рәзидә апаһы артынан эйәрҙе. Фәриҙә бәләкәсе - һаңғырау Лилиәне етәкләп, ауыр һулап эскәмйәгә барып ултырҙы ла, һыу алып торған ҡыҙҙарына ҡул иҙәне. Әллә ҡайҙан ҡара шәлгә төрөнгән бер ҡарсыҡ эргәһендә пәйҙә булды. "Сиған әбейе, шәй?!." - ауырлы ҡатын һағайҙы, бәләкәсен үҙенә яҡынраҡ тартты. Шунан тыныслана биреберәк ҡуйҙы: "Урлатырлыҡ бер нәмәбеҙ ҙә юҡ..."

Уға тишерҙәй итеп оҙаҡ ҡарап торғандан һуң, ҡарсыҡ телгә килде:

- Ул ел-дауыл, өйөрмә шикелле. Туҡтауһыҙ хәрәкәттә. Хәрәкәттә...

Үҙе ҡаҡса булһа ла, тауышы тупаҫ, ҡалын ине сиған әбейҙең.

Ире политрук тураһында әйтәме был салыш ауыҙ? Хәйер, Хәмиттең артынан ғаиләһе лә һәр саҡ хәрәкәттә... Улар бергә. Сиғанға һүҙ әйтһәң, хәҙер сат йәбешәсәк, шуға яуап ҡайтарманы. Бар теләге - һөмһөҙ ҡортҡаның был тирәнән тиҙерәк китеүе.

- О, эйе! Йондоҙ яныуын күрәм! Көнсығыштан көнбайышҡа атлаясаҡ. Бер яғы яҡты, икенсе яғы ҡараңғы. Ҡара упҡын шикелле...

- Ҡояш ҡына көнбайышҡа китеп байый, - тине Фәриҙә.

- Бөтәһе лә һеҙҙең тормошта үҙгәрәсәк. Йондоҙло әҙәм байымай! Йыйырма ҡашыңды. Мин дөрөҫөн һөйләйем.

Күҙ алдына погонына йондоҙҙар таҡҡан ире килеп баҫыу менән Фәриҙә "терт" итеп ҡалды. Һуғыш-маҙар сыҡмағайы... Шундайыраҡ имеш-мимештәр йышайҙы был араларҙа...

- Ҡайтырмы ул? Йондоҙло?... - шомланып һораны Фәриҙә.

- Көтөрһөң. Ғүмер буйы көтөрһөң... Ул да көтөр.

- Ниңәнә?

- Һинең менән көрәшеүҙе.

- Кит, албаҫты!

- Бир бер нәмә! Мин бушҡа күрәҙәләмәйем.

Ҡарсыҡ Фәриҙәнең итәгендә ятҡан ҡулъяулыҡты тартып тигәндәй алды ла, әллә юрый инде, шулай тип өҫтәне:

- Ғүмер буйы көтөрһөң йондоҙҙо!

Яндарына килеп баҫҡан Рауза һорай ҡуйҙы.

- Йондоҙ, тинеңме? Минең атайым хәрби кеше. Күкрәгендә миҙалдары бар! Ул хәрби етәксе. Шулай бит, әсәй!

Етемлекте кисереп, баш баҫып үҫкән, әрепләшеүҙе белмәгән Фәриҙә сиған ҡарсығына бөтән яуап ҡайтарманы, ҡыҙҙарын елтерәтеп икенсе яҡҡа атланы.

"Миңә Хәмит янына имен-һау барып етергә кәрәк! Дүртенсе балабыҙ быңа-быңа тыуырға тора..."

- Әсәй, һыу тәмле! - Рәзидә апаһының ҡулындағы кәнсиргә үрелә.

"Йондоҙоң бар. Бер яғы ҡара, икенсе яғы аҡ. Шатлығын да, әрнеүен дә алып киләсәк. Туйғансы эсәсәкһең! Ғүмер буйы һыҙланып йәшәрһең..." Фәриҙә яңы тормош төҙөгән совет илендә йәшәй, хатта ағартыу эштәрендә йәш сакта үҙе лә ҡатнашҡаны булды - яңы кеше бер ниндәй хөрәфәткә лә ышанырға тейеш түгел!

- Беҙҙең атай иң көслөһө. Уның ҡулында ҡорал бар. Ул берәүгә лә бирешмәй, - ти ғорурлыҡ менән Рауза.

"Беҙ имеш-мимешкә ышанмайбыҙ..." Әсә Лилиә ҡыҙына ҡараны, бәләкәсенең күҙҙәре ҙур асылған. Унда шом-ҡурҡыу сағылғандай... Ләкин бала ҡолаҡҡа ҡаты, бер нәмә лә ишетмәй, тиерлек! Әсәһенең шөбһәле йөҙө һағайтҡандыр. Тимәк, Фәриҙә үҙен ҡулға алырға тейеш.

Инде оҙон юлдың ахырына етеп киләләр. Фәриҙә ғаилә башлығы менән күрешеү мәлен күҙ алдына баҫтырҙы. Был ҡатынға көс бирҙе. Арҡа-бил һыҙлауы бер аҙға онотолдо. Уның таяныс, яҡлаусыһы, арҡаланыусыһы ире бар. Хәмите ҡайҙа, ул шунда! Оҙаҡламай ғаилә ҡауышасаҡ. Инде айырылышмаҫтар, гел бергә булырҙар, бөтөн насарлыҡ урап үтер. Дүртенсе бала уның уйын аңлағандай, "яҡты донъяға сығам, апайҙарымды күргем килә", типмелер, тибешеп-тибешеп ала...

Поезд йәнә тыҡылданы, был юлы уның тауышы күңеллерәк ине. Вагондың бысраҡ тәҙрәләренән бер нәмә лә күренмәй. Тыҡ-тыҡ... Бер мәл Фәриҙәнең билен нимәлер ҡаты итеп тотто."Ыһ!" тип ыңғырашты әсә. Түҙергә! Юлдың осона сығып баралар, ашыҡмасы, балам! Ошондай яйһыҙ мәлдә тыуа күрмә! Тыңла, сабыйым! Аһ! Ниндәй сабырһыҙ, үҙһүҙле йән тулай һуң йөрәк аҫтында?

- Ҡыҙым, Рауза, проводницаны саҡыр!

Бер аҙҙан поезда йәшен тиҙлегендә хәбәр таралды: улар барған поезда бер мосолман ҡатыны бала тапҡан.

- Кем? - тип һораны Фәриҙә кипкән иренен ялап.

- Улығыҙ тыуҙы!

- Улым!

Шул саҡ тирә-йүн яҡтырып киткәндәй булды. Хәмиттең әҙәлөп көткән улы донъяға тыуҙы!

- Рауза, алдағы стансала атайыңа телеграмма һуҡ! Улың тыуҙы, тигән!

* * *

- Рудил, улым, һин әҙерме?

- Мин күптән әҙер, әсәй! Апайҙар оҙаҡлай!

- Рәзидә, ана бит энекәшең кейенеп бөткән. Йылдамыраҡ бул.

- Һин һәр саҡ Рудил дә Рудил!

- Бөтәгеҙгә лә өндәшәм, иртәрәк барайыҡ. Бәлки, иртәрәк барһаҡ, таныштарыбыҙ осрар.

Бөгөн өйҙә ғәҙәти булмағанса күтәренкелек. Бәлки, Рудольфҡа ғына шулай тойолалыр? Улар бөгөн Башҡорт дәүләт опера һәм балет театрына тәү тапҡыр спектакль ҡарарға баралар! Әлбиттә, өйҙәге һәр кем өсөн был ҙур тантана!

Әсәһенең һәр хәрәкәте дәртле, хатта күҙҙәре осҡонланып тора. Уның эстән тулҡынланғанын балалары нисек һиҙмәһен ти инде? Тап ошо кәйеф нарасыйҙарына күсте. Әсәһенең быңдай бәхетле мәлдәре һирәк булғанға күрә, хаттин ашып шаяра башланылар. Фәриҙә апай уларҙы саҡ тынысландырҙы, ахырҙа әйәртенешеп, ҡыҫынҡы фатирҙан этешеп-төртөшөп тигәндәй сығып киттеләр.

Рудольфтың Опера һәм балет театры бинаһы эргәһенән һоҡланып та, ҡурҡып та үтеп киткәне бар. Был юлы, әсәһе һәм туғандары менән бергә килгәнендә, театр тыштан тағы ла ныҒыраҡ балҡығандай тойолдо малайға, хатта уны - яңы ҡунағын - көткәнәнә ышанды, кескәй йөрәге һулҡ-һулҡ типте. Эйе-эйе, ошо мөһабәт һарай эсенә инеү тураһында хыялланырға ла ҡыймай ине бит ул! Рудольфтың һулышы өҙөлгәндәй булды, ул кипкән иренен ялап алды.

Иртәрәк сығып китеүҙең, "бәлки, таныштарыбыҙ осрар," тиеүҙең мәғәнәһе шунда: Фәриҙә апайҙың ҡулында ни бары бер генә билет! Биш кеше ошо билет менән тамашаға инергә тейеш. Алдараҡ барһалар, берәй әмәле табылмаҫмы, балаларҙы билетһыҙ ғына индереп ебәреп булмаҫмы, тигән өмөт бар ине әсә күңелендә.

Ләкин театр алды халыҡ менән шығырым тулы булып сыҡты. Билет һорауҫылар хатта юл буйлап теҙелешкән.

- Балаҡайҙарым, - Фәриҙә Рауза ҡыҙына ҡарап алды.- Рәзидәне ҡалдыра күрмә, нисек тә үҙең менән... Бәлки, Лилиәне индергәс,берегеҙҙе сығып ала алырмын.

Ул Рудольфҡа өмөт менән ҡарап алды.

Рудольф әсәһенең борсолоуын апасыҡ тойҙо. Был малайға көс кенә бирҙе. Ул бөтөн күңеле менән театр эсендә ине инде.

Ишек тирәһенә яҡын килерлек түгел, халыҡ ҡайнай, тулҡын булып бөүелә. Һәм шунда бер мөғжизә булды: тере, ярһыу ташҡын ишектең икенсе ҡапҡасын емереп тигәндәй асып, эскә атылды. Өлкәндәрҙең салғыйына сат йәбешкән Рудик, бот араларынан үтеп, тәүгеләрҙән булып ишек аша бәреп инде. Енел кәүҙәле, ҡаҡса малайҙы өйөрөлтөп-әйләндереп ары алып киттеләр. Ишектең ярты яғын ябырға маташып, оло кешеләр менән алышҡан билет тикшереүселәр уны күрмәнеләр ҙә. Фойе уртаһында баҫып торған һиҫеҙ йәшлек малай башын ҡалҡытып, тирә-йүнде байҡаштырҙы ла бер мәл ҡатып ҡалды. Ул үҙенең әкиәттәге тылсымлы һандыҡ эсенә барып ингәнен аңланы. Юҡ, күҙ алдына ла килтерә алмаған падишаһ һарайы эсендә ине Рудольф! Нисек әләгә алды һуң ул бында? Йылҡылдаған-емелдәгән люстра, баҙлаған бихисап шәмдәләр, тотош стенаны ҡаплаған көҙгөләр, унда балҡыған төрлө төҫтәге сағыу йылы нур, семәр-һырҙар менән ҡоршалған мөһабәт колонналар, биҙәкле иҙән-түшәм, иҫәпһеҙ-һанһыҙ ишектәр, серле бороломтар - бөтәһе лә баш әйләндергес, аҡылға һыймаҫлыҡ күренеш. Ул аҫҡан ауыҙын ябырға онотто.

Тылсымлы әкиәт!

Ишек төбөндә консьершаның тауышы кисерештәрҙән уята:

- Билетһыҙҙар, сығыуығыҙҙы талап итәбеҙ! Кем билетһыҙ!

Билетһыҙ? Юҡ, уның йөрәге - билет, Рудикты был тылсым эсенән бер кем дә сығарып ырғыта алмай!

Шул уҡ халыҡ ағымы менән килеп ингән Рауза апаһы уны эләктереп алды.

- Беҙгә залға үтеп ҡалырға кәрәк!

Күҙҙәрендә тәүәккәллек осҡоно янған малай зал ишегенә табан бороллдо. Был мәлдә апайҙарының да, әсәһенең дә ярҙамы кәрәкмәне. Уны тыйырлыҡ та, туҡтатырлыҡ та кеше табылмаҫ ине....

Ҡураныс, сибек бала залда ла кеше игтибарына эләкмәне. Үткер күҙҙәре ышыҡ урынды тиҙ тапты.

Оҙаҡламай уттар һүнде. Тамаша залы моң хозурына сумды. Тәндең һәр күҙәнәген иркәләгән музыка ағылды... Өйҙәге шатыр-шотор килгән ярым боҙоҡ радионан йыр-музыка тыңларға яратҡан Рудольфҡа әлеге моң әйтеп аңлатҡыһыҙ тәьҫир итте. Шул тиклем таҙа, шул тиклем яғымлы, күңелгә үтеп инә лә май кеүек иретә. Бер аҙҙан иһә Рудик үҙе лә ошо моңдоң бер нотаһы булып бөүелде.

Шаршау асылды. "Сыңрау торна" - был атамаа буласаҡ бөйөк бейеүсенең күңеленә мәңгелеккә уйылып яҙылды. "Сыңрау торна" Рудольф Нурыевты сихырлы донъяға алып инде. Бар халыҡтың күҙе сәхнәлә, тамаша залы - йәше-ҡарты, хәлләһе-ярлыһы, һауалыһы-меҫкене - бер булып уҡмашҡан. Сөнки был әҫәрҙә яуызлыҡ, аслыҡ, хәйерселек юҡ. Улар барыһы ла бер юғарылыҡта, барыһы ла бер фантастик әҫәрҙең - иң ыңғай геройҙары. Бәхетле геройҙары!

Зәйтүнгөл ролендәге Зәйтүнә Насретдинованы Рудольф, гүйә, үҙе өйөрөлтөп йөрөттө. Ике йәш йөрәккә ярҙам итеүсе торна ла ул үҙе ине. Үткән дәүерҙәрҙең башҡорт фольклорын ысынбарлыҡҡа алып ҡайтҡан музыка ла Рудольфтың ҡан тамырҙарына һеңеп, уға юғары йән һулышы өрҙө!

Был тиклем дә матурлыҡ, был тиклем дә моң, был тиклем дә аҡтылыҡ, был тиклем дә ҡыуаныс бер ерҙә лә юҡтыр ул! Шундай тәҙәк хәрәкәттәр, шундай камил һығылмалыҡ, актерҙарҙың осошто хәтерләткән шундай матур һикереүҙәре... Быларҙың барыһын да Рудольф өйрәнәсәк!

(Дауамы бар).

ӨФӨ БАШҠОРТО

Өфөлә тыуып-үҫкән, хеҙмәт юлын ошонда башлап, бар ғүмерен ошо ҡалаға бағышлаған милләттәштәребеҙ араһында ҡыҙыҡлы һөнәр эйәләре байтаҡ. Мәҫәлән, бөгөнгө геройыбыҙ - ҡурсаҡтар хакимы, ҡурсаҡ театры актеры. Йәмғиәттә был һөнәргә көлөбөрәк ҡараһалар ҙа, ҡурсаҡ театры актерының хеҙмәте балет артисыныҡына тиңләштерелгән, улар шундай уҡ физик көсөргәнеш менән эшләй. Башҡорт дәүләт ҡурсаҡ театры актеры, режиссер, педагог, Башҡортостандың һәм Рәсәйҙең халыҡ артисы Айрат Әкрәм улы ӘХМӘТШИН менән әңгәмәбеҙ ошо еңел булмаған хеҙмәт, театр сәнғәте һәм, әлбиттә, уның ғаиләһе һәм Өфөһө тураһында.

ЯР БУЙЫ МАЛАЙЫ

➔ Һеҙҙең атайығыҙ - хәрби кеше. Үҙегеҙ тыуып-үҫкән ғаилә, атай-әсәйегеҙ тураһында һөйләһәгеҙ ине?

- Атайым Әкрәм Әхмәтгәрәй улы - Ҡыҙыл армия офицеры, Саҡмағош районы Яңы Ҡото ауылында тыуған. Атай ете йыллыҡ мәктәпте тамамлағас, комсомол путевкаһы буйынса Ҡаҙанға, Татар-башҡорт хәрби мәктәбенә уҡырға бара. Таһир Кусимов атайымдан бер курсҡа юғарыраҡ белем ала, бик дуҫ булалар. Ҡаҙанда Һарытау өлкәһенән килгән әсәйемә өйләнә һәм ғаилә менән йүнәлтмә буйынса Ленинград хәрби округына хеҙмәткә китәләр. Ике апайым Ленинградта, Бөйөк Ватан һуғышына тиклем тыуа. Атайым һуғыш башланғас взвод командиры, батальон командиры ярҙамсыһы, һуңынан үҙе батальон командиры була.

Ленинградты немецтар уратып алғас, балаларҙы ҡаланан сығарыу яйын ҡоралар. Башҡа хәрбиҙәрҙең балалары менән унда 5 һәм 3 йәшлек ике апайым да эләгә. Өсөнсөгә ауырлы әсәйем Ленинградта ҡала. Юлда был эшелон дошмандар тарафынан утҡа тотола. Хәрби ҡатындары ысулдарын табып, шул урынға барып та ҡайта. Улар әсәйемә үлектәр араһында ҡыҙҙарының булмауын еткерә. Ә атай был ваҡытта фронтта. Бөгөнгө кеүек телефондар юҡ. Атай ҡайҙа хат яҙып, ҡайҙа кеше ебәреп, ҡыҙҙарын оҙаҡ эҙләй. Шулай бер яраланып, госпиталдә ятып сыҡҡас, уны зенит-пулемет батальоны командиры итеп Һамарға ебәрәләр. Ҡыҙҙар табыла бит шул мәлдә. Үҙе һөйләүе буйынса, ул етәкселек иткән был батальон курсанттарын киске тикшереүгә теҙгән булалар. Ҡараһалар, бер баланы күтәреп, береһен етәкләп старшина килә ята. Билдәле, курсанттар араһында йәштәр генә түгел, ғаиләлеләр ҙә күп булған. "Әкрәмдең балалары табылған!" тип шыбырлашалар, үҙҙәренең ҡыҙҙәренән йәштәр тәгәрәй, ти. Бәхтиһән, балаларҙы оҙатып барған ике ҡатын иҫән ҡалғандарҙы йыйып, немецтар уратып алған урмандар буйлап уларҙы үҙебеҙҙекеләр яғына алып сыға ала. Апайымдар, Киров өлкәһендәге булһа кәрәк, балалар йортонан табыла. Әсәй иһә улын ҡулына алып, уға өс йәш тигәндә 1943 йылда Ладога аша "Йәшәү юлы"нан сыға. Башта Һарытауға ҡайта, аҙаҡтан атайым уға Башҡортостанға китергә ҡушып хат яҙа.

➔ Иҫ киткес тарих! Ә һеҙҙең тыуған ҡалағыҙ Өфөмө?

- Ғаиләләге ике ул - тағы бер ағайым менән мин һуғыштан һуң, Өфөлә донъяға килгәнбеҙ. Александр Матросов урамында йәшәнек. 3-сө мәктәптә уҡыным. Йырлай ҙа инем, спорт менән дә шөғөлләндем. Тукай урамындағы хәҙерге Һуғыш ветерандары госпитале урынында элек дауахана була торғайны, уның ихатаһындағы һарайҙарҙың башында ла уйнайбыҙ. Яр буйлап һыу инергә, балыҡ тоторға йөрөй инек. Йырындың бар һуҡмаҡтары таныш ине беҙгә. Уҫал эттәрҙән ҡасып, кесерткәндән сағылып бөтә торғайныҡ. Атайымдың яратҡан улы булдым.

➔ Бала сағығыҙҙан берәй ҡыҙыҡлы ваҡиға хәтерегеҙҙә ҡалмағанмы?

- Элек йорттарҙың һәр ихатаһында һарайҙар бар ине. Шулай уйнап йөрөгәндә бер һарай башына менеп, тишектән ҡарап ебәрһәм, пистолет эленеп тора. Мин шуны алам тип эскә индем. Әлбиттә, унда бер ниндәй ҙә пистолет юҡ ине, әммә бер тоҡ китаптар ята ине, һүрәтле, матур. Өйгә алып ҡайтып булмай, ҡайҙан алғанды әйтергә кәрәк, нисектер, урлаған кеүек килеп сыҡты ла инде. Матросов паркына алып киттем. Ә унда һәйкәл бар ине - постаментта диван тора, диванда Ленин менән Сталин ултыра. Дивандың һөйәнгесе артында ҡыуышлыҡ бар, шунда тыҡтым да киттем китаптарҙы. Иртәгәһенә барһам, Ленин да, Сталин да, постамент та юҡ. Теге китаптар арҡаһында һәйкәлде юҡ иткәндәр тип уйлайым бит инде. Ныҡ борсолдом, ағайыма һөйләнем. "Алйот, китаптарҙы өйгә алып ҡайтырға ине, һарайға һалыр ҙа ҡуйыр инек", - ти ул. Бәхтиһән, шул төндә Сталинға ҡуйылған һәйкәлдәрҙең барыһын да алғандар икән.

➔ Башҡорт дәүләт ҡурсаҡ театры актеры булып китеүегеҙ нисегерәк булды?

- Үҙем өсөн дә, өйҙәгеләр өсөн дә ҡапыл булды был хәл. 7-се класты тамамлағас, Киров исемендәге 85-се заводҡа эшкә урынлашырға киттем. Төшкө аш мәле булған икән. Көтөп йөрөйөм, Ленин урамы буйлап китеп барам. "Ҡурсаҡ театрына сәхнә эшселәре кәрәк", тигән иғлан тора. Уҡыусы ваҡытта был театрға килә торғайныҡ беҙ, әкиәт донъяһына эләккән кеүек тойған ҡала ине. Шул донъя ҡабаттан ылыҡтырҙымы, мин эш һорап инергә булдым. Сәхнә эшсеһе тиһәләр ҙә, ул да актерҙарға хас һәләттәргә эйә булырға тейешлеге асыҡланды. Имтиханға әҙерләнергә ҡайтарҙылар. Музыкаль ишетеү һәләтен тикшереп, һөйләтеп, йырлатып ҡаранылар ҙа, эшкә алдылар. Һәм мин спектакль өҫтөндә эш башлап ҡына торған труппаға эләктем. Минә лә бәләкәй генә эпизод бирҙеләр. Беҙҙең театр Рәсәйҙә милли республикалар араһында беренсе ҡурсаҡ театры. Мин килгәндә унда тәүге көндән алып эшләгән актерҙар байтаҡ ине. Уларға ҡарап, күп нәмәгә өйрәндем. Шунан ҡурсаҡ театрына ғашиҡ булдым һәм хәҙер 53 йыл мин ошо театрҙа.

Актер һөнәренә лә Башҡортостандың халыҡ артисы тигән исемде алғас ҡына уҡыным. 3-сө курсты тамамлағас, мине театрҙың баш режиссеры итеп тәғәйенләнеләр. Шулай итеп, башҡалар башта уҡып, унан эшкә театрға барһа, мин башта һөнәргә өйрәндем, унан уҡыным. Әйткәндәй, беребеҙ ҙә атайҙың юлынан китмәне. Сәнғәт донъяһы ла беҙҙең ғаиләгә ят түгел ине. Атайым Арыҫлан Мөбәрәков, Хөсәйен Ҡудашевтар менән дуҫлашты. Уларҙың йорт ихатаһында, алмағас төбөндәге өҫтәлдә табын ҡороп ултырыуҙарын, башҡортса һөйләшеп, башҡортса йырлашҡандарын хәтерләйем.

➔ Шулай ҙа ул заманда ҡалала йәшәгән башҡорт ғаиләләренә хас бер күренеш һеҙҙе урап үтмәгән - өйҙә тыуған телдә аралашмағанһығыҙ...

- Ысынлап та шулай булды, атайым беҙҙең менән башҡортса һөйләшмәне. Аҙаҡтан был турала үҙенән һораным. "Русса грамоталы уҡып-яҙһам да, акцент менән һөйләшеүем тормошта ныҡ ҡамасауланы, шуға һеҙҙе ошонан араларға тырыштым", - тине. Насарлыҡ ҡылам тип уйламаған да инде, яҡшылыҡ теләгән үҙенсә. Ә телде бала саҡтан күңелгә һеңдереп үҫмәһәң, һуңынан күпме тырышһаң да, камил итеп һөйләшеп булмай икән. Шуға ла мин көнкүрештә һөйләшерлек кимәлдә генә беләм туған телемде. Атайым менән 50 йыл бергә ғүмер кисергән әсәйем башҡортса һөйләшә ине.

➔ Яр буйы малайҙарының береһе булғас, баш ҡаланың ошо төбәген яҡыныраҡ күрәһегеҙҙер, моғайын?

- Хәҙер Өфөнөң үҙәге ҙур үҙгәрештәр кисерҙе, быяла-быяла йорттар тәҙөп бөттөләр. Шулай булыуға ҡарамаҫтан, беҙҙең йорт ихатаһында үҙебеҙ ултыртҡан ҡарағай һаман да үҫә. Йорттарҙы емерһәләр ҙә, ағастар ҡала. 3-сө мәктәп эргәһенән үткәндә, өйгә эшен эшләргә оноткан уҡыусы һымаҡ, йөрәгем жыу итеп ҡала. Бала саҡтан йөрөгән мунсаға һаман да йөрөйөм. Тукай урамындағы аллеяны яратам. Арабыҙҙа булмағандарҙы иҫләйем, бала сағымды хәтерләйем дә, йөрәк әрнеүенә сыҙай алмайым ҡайһы саҡта. Шул уҡ ваҡытта ошо күңелгә яҡын урында баҫып тороуыма ҡыуанам. Унда бит һауа ла башҡа. Матур һүҙ өсөн әйтмәйем, Өфөнө мин ысынлап яратам. Башҡа ҡалаларға барһам да, күҙ алдында Өфө генә.

➔ Яратҡан ҡурсағығыҙ бармы?

- Мин йәнлектәрҙе, хайуандарҙы һәм уларҙың да яуыздарын уйнарға яратам. Булмышым менән үҙем шундай булғанға түгел, ә ошо кире характер аша тамашасыға, ошолай булмағыҙ, тип әйткем килгәнгә. Яуызлыҡтың бит сиктәре юҡ, яуыздар улар һәр ваҡыт яуыз, уларҙың тағы нимә уйлап сығарасағын да белеп булмай. Унан һуң, кире ролде уйнауы еңелерәк. Ыңғай герой бит ул һәр ваҡыт дөрөҫ булырға тейеш, ә был ниндәйҙер сиктәрҙә уйнауҙы талап итә, актер өсөн ҡыҙыҡ түгел, фантазияларға ирек биреп булмай.

➔ Улығыҙ атаһының ҡурсаҡ театрында эшләүен нисек ҡабул итә торғайны?

- Бәләкәй саҡта ғорурлана улар быны менән. Өлкәнәйгәс, оялалар. Тамаша залында ултырып, ул минең атайым, тип ҡысҡыралар. Улым үҙе лә театрға ғашиҡ кеше. Тик актер булам тигәс, мин хупламаным. Тыңланы, башҡа һөнәрҙе һайланы.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Эргәбеҙҙә генә шундай ғәжәйеп матур кешеләр йәшәгәнен, күп осраҡта, белеп тә етмәйбеҙ икән. Бөгөнгө геройыбыҙ ҙа ихласлығы, кешелеклелеге менән күңелде арбаны. Театр фойеһында ултырып бала сағы, атайәсәһе, эҙмышына яҙған тағы әлләкүпме нәмәләр тураһында оҙаҡ һөйләштек. Ошо арала театр хеҙмәткәрҙәре, актерҙар - эргәбеҙҙән үткән һәр береһе уның менән ололап, ҡул биреп иҫәнләште, хәлен һорашты. Әңгәмәсемдең: "Мин бында һәр береһенә атай кеүек", - тигәне шаярыу ҡатыш булһа ла, уның булмышын асты ла ҡуйҙы кеүек. Ғәжәйеп ҡурсаҡ сәнғәте оҫтаһы булыу, матур холоҡ, матур сифаттар кеүек үк, һирәктәргә генә бирелә шул. Хәҙер һеҙ ҙә, гәзит уҡыусылар, ундай шәхес менән танышһығыҙ.

Ләйсән НАФИҠОВА
әңгәмәләште.

✓ Лайыҡлы тормошта йәшәргә теләйбеҙ икән, һайлауҙарға ла мотлаҡ йөрөргә тейешбеҙ, сөнки граждандылыҡ бурысыбыҙҙы үтәүҙән дә күп нәмә тора. Ғөмүмән, тормоштағы хәл-ваҡиғаларҙан ситтә торорға ярамай.

ИНТЕРНЕТТАН

ҠЫҘЫЛ ТӨҪЛӨҺӨ...

тиҙерәк туйҙыра

■ Америка ғалимдары раҫлауынса, бәләкәй генә сағынан даими рәүештә телевизор ҡараған балалар йәше тулған мәлеңән үк үҫеш буйынса тиҫтерҙәренән ҡалыша башлай. Тайпылыштар психик йәһәттән һәм аҡыл үҫешендә күҙәтелгән. Белгестәр 259 ғаиләне тикшергәндән һуң бындай һығымтаға килгән. Бигерәк тә өлкәндәр өсөн тәғәйенләнгән тапшырыуҙар зыян килтерә. Мәҫәлән, бала һөйләшмәүе ихтимал, сөнки ата-әсә уның менән тейешенсә шөғөлләнмәй. Иң ҡыҙығы, был факт ғаиләнең түбән йә юғары килемле булыуына ҡарамай. Ғөмүмән, тәүге ике йылда бала өсөн телевизор мәғлүмәт биреү функцияһын үтәмәй. Киреһенсә, ул баланың аҡылын үҫтереүгә зыян һалй. Хатта балалар өсөн махсус тәғәйенләнгән тапшырыуҙар ҙа хәлде ҡотҡара алмай. Шуға ла балағыҙ үҙ йәшенә күрә дөрөҫ үҫешһен өсөн уның менән бергә телевизор ҡарамағыҙ, ә уның менән аралашығыҙ, ти ғалимдар.

■ Сыр ҡартайыу процесын йәлата икән. Ғалимдар һуңғы тикшеренеүҙәр сиктәрендә үңәҙле сыр берләшмәләренең тәьҫирен һынаған. Һүҙ спермидин тигән берләшмә тураһында бара, уның емеш сеңдәренең һәм ҡорттарҙың ғүмерен оҙайтыуы хаҡында белгестәр күптән белдергәйне. Был юлы был берләшмәне сыскандарҙа һынап ҡарағандар. Бер төркөмгә спермидин өҫтәлгән һыу эсергәндәр, икенсеһенә - ябай һыу. Һөҙөмтәлә, тәүге төркөмдәге сыскандарҙың ғүмере күпкә оҙайған. Берләшмә йөрәк эшмәкәрлеген яҡшыртҡан һәм ҡан баҫымын түбәнәйткән. Етмәһә, ул аутофагия процесын әүҙемләштергән, һөҙөмтәлә күҙәнәктәр токсиндарҙан таҙарынып, зарарланған өлөштәрен яңынан эшкәрткән. Аутофагия күҙәнәктең һәм уның эшмәкәрлегенең ғүмерен ярайһы оҙайта, тимәк, ҡартайыуҙы ла әкренәйтә. Тағы бер тикшеренеү күрһәтеүенсә, көн һайын 80 грамм майлы сыр ашау "файҙалы" холестерин кимәлен күтәрә.

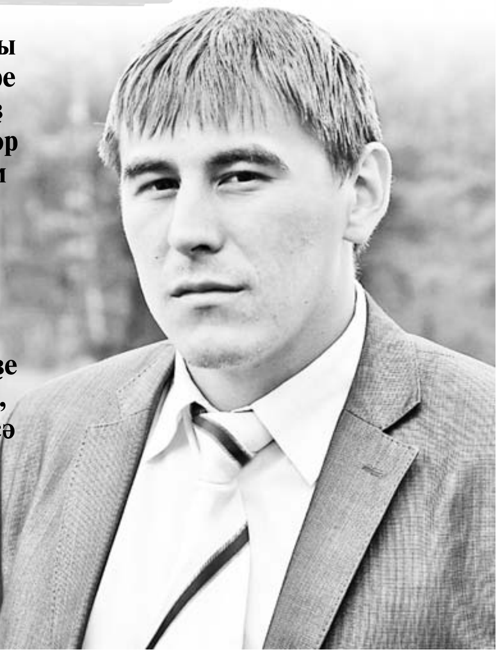
■ Күптәр файҙалы ризыҡтарға иғтибар итеп бармай. Шуға ла уларҙы буярға тәҡдим итә Триестағы Халыҡ-ара перспектив тикшеренеүҙәр мәктәбе ғалимдары. Тәбиғи ризыҡтарға килгәндә, уларҙың ҡыҙыл төҫтәгеләре тиҙерәк туйҙыра. Йәшел ризыҡтар, киреһенсә, түбән калориялы булыуы менән айырыла. Кешеләр ҙә ҡыҙыл төҫтәге ашамлыҡтарға өҫтөнлөк бирә икән. Шуға ла ғалимдар файҙалы ризыҡтарҙы ҡыҙыл спектрға яҡынырaҡ төҫтәргә буярға тәҡдим итә.

■ Икмәк, маргарин, тәм-том һәм башҡа аҙыҡтарға өҫтәлгән киң билдәле өҫтәмәләр эсәк яман шешенә килтереүе бар, тип иҫкәртә ғалимдар. Эшкәртелгән күпселек ризыҡтың һаҡлау ваҡытын оҙайтыу өсөн тәғәйенләнгән был эмульгаторҙар эсәк микрофлораһын үҙгәртә. Һөҙөмтәлә яҡлынһыныу барлыҡҡа килә, был иһә яман шеш үҫеүенә шарттар тыуҙыра. Джорджия университеты ғалимдары лаборатор сыскандарға ике төр эмульгатор ашата. Уларға полисорбат 80 йәки карбоксиметилцеллюлоза биргәндәр. Был микрофлораны ныҡ үҙгәрткән, шешеү барлыҡҡа килгән һәм һөҙөмтәлә яман шеш күҙәнәктәре күберәк бүленгән.

ЙӘШЛЕК ЙӘШНӘҮҘӘРЕ

ҺӘР МӨМКИНЛЕККӘ...

тешең-тырнағың менән йәбеш



Бөгөнгө йәштәр тураһында ике төрлө фекер бар. Береүҙәр яңы быуынды ғәмһеҙ, тәрбиәһеҙ, мораль ҡиммәттәре түбән, тип битәрләһә, икенселәре уларға ҡаршы сыға, бөгөнгө ҡыҙ һәм егеттәрҙең ҡыйыу, маҡсатына тиҙ ирешеүсән, алдан күрә белеүсән булыуын билдәләй. Эйе, хәҙерге йәштәр тиҙ уйлап, оператив эшләргә ярата. Улар өсөн һөҙөмтә лә шунда уҡ һәм бары тик яҡшы булһын. Шуға күрә лә, йәш быуынды матди байлыҡҡа өҫтөнлөк биреүҙә, юғары дәрәжәләр яуларға тырышыуҙа, карьераға ынтылыуҙа ла ғәйепләп маташалар. Белгестәр белдереүенсә, йәштәр һуҙылып, бер урында оҙаҡ торорға яратмай, ҡыҙыҡһындырмаған әйбергә иғтибарын да 8 секундтан артыҡ йүнәлтмәй. Мейеләре лә ҙур мәғлүмәтте шунда уҡ тулыһынса ҡабул итә алмай икән. Кәрәкле әйберҙе уларға әҙләп кенә, күргәҙмә мәғлүмәт, йәғни хәҙергесә әйтһәк, смайлик, йылмайликтар менән еткереүе яҡшыраҡ, имеш. Ҡайһы ваҡыт күбеһенсә виртуаль режимда көн күргән йәштәр ысын донъяла йәшәргә ялҡауланмаймы икән, тигән фекер ҙә уянып ҡуя. Ҡыҙыҡ, бөгөнгө йәштәр ниндәй ул, ниндәй ҡарашҡа эйә, ниндәй ҡиммәттәргә өҫтөнлөк бирә? Ошо хаҡта ҡыҙыҡһынып, әүҙем йәштәребеҙҙең береһе - йәш ғаилә башлығы, Белорет районы Мәхмүт ауыл биләмәһе депутаты Нур Фәррәх улы КАМАЛЕТДИНОВ менән әңгәмәләштек.

➔ **Йәштәр йәмғиәттә ниндәй урын биләй, шул урынға лайыҡлымы ул, ғөмүмән, бөгөн йәш булыу еңелме?**

- Дөрөҫөн генә әйткәндә, йәштәрҙең барыһы ла бөгөнгө йәмғиәткә яраҡлашып китә алмай. Ә бит элекке менән сағыштырғанда, хәҙер тормошта үҙ урыныңды табыу, үҙеңә кәрәккән йүнәлеш буйынса үҫеү өсөн бөтә мөмкинлектәр ҙә бар. Тик нимә генә тиһәк тә, бының өсөн дә тәү сиратта аҡса кәрәк. Уны ла яңғыҙыңа ғына эшләүе ауыр, элекке кеүек, дәүләткә генә ышаныр ултырып булмай. Белеүебеҙсә, милләттәштәребеҙҙең күбеһе ауылда йәшәй. Ә ауылда аҡса ҡайҙа? Урманда ла, сауҙала. Үҙеңдең эшең булмаһа, етеш йәшәү өсөн һис юғында ниндәйҙер ҙур вазифа биләргә кәрәк. Бөгөн күптәр әҙгә лә риза булып, саҡ осон-оска ялғап йәшәүгә күнеп, тормошонда үҙгәрештәр яһауҙан ҡурҡа. Дөрөҫөн генә әйткәндә, ҡасандыр мин дә кабинетта ғына ултырып эшләүгә күнегеп, шул комфортлы зонаны ҡалдырып китеүҙән ҡурҡа инем. Тормошом үҙем дә көтмәгәндә үҙгәреп киткәс, теләмәһәм дә, үҙгәрештәргә яраҡлашырға тура килде һәм быға бөгөн бер ҙә үкенмәйем. Заман талаптары буйынса йәшәү өсөн ауыҙыңды асып йоҡлап ултырырға түгел, ә бәләкәй генә мөмкинлеккә лә тешен-тырнағың менән йәбешергә кәрәк. Мәҫәлдәге ҡыҫала, суртан кеүек булмаһаҡ, берҙәмлек менән аҡсаһын да, үҙ урыныңды ла табырға була.

➔ **Ҡасандыр һин "Иҙел башы башҡорттары" ойошмаһының иң әүҙем ағзаларының береһе булдың. Магнитогорск ҡалаһының "Салауат" ойошмаһы менән дә тығыҙ бәйләнеш тоттоғоҙ. Ул саҡта ниндәй маҡсаттар менән яндығыҙ?**

- Ул ваҡыттар күңелле үҫмерлек осоро булып артта ҡалды. Үҙебеҙгә үтә алмаҫтай ҙур талаптар ҡуйып, күкрәк һуғып, ысын башҡорт булырға тырыштыҡ. Көс, дәрт-дарман күп, ғаилә, балалар юҡ, буш ваҡытты, энергияны ҡайҙа итергә белмәйбеҙ. Милләтебеҙгә үҙебеҙсә файҙа килтерергә тырышып, башҡорт йәштәре ойошмаһы төҙөп ебәрҙек. Маҡсатыбыҙ - башҡорт рухын уятыу, йәштәребеҙҙе үҫтереү, сәләмәт йәшәү рәүешен пропагандалау, илһөйәрлек тойғолары тәрбиәләү ине. Магнитогорск йәштәре менән бергәләшеп төрлө республика сараларында, бизнес-форумдарҙа ҡатнаштыҡ. Үҙебеҙ ойоштороған сараларҙың бағыусылары ла үҙебеҙ булдыҡ. Тик ойошмалағы әүҙем егеттәр кәләш ала, армияға китә, ә беҙҙең менән эшләгән студенттарыбыҙ уҡып бөтөп, төрлө ергә таралыша башланы. Лидерҙар китеп бөткәс, яңы ағзалар йыйыу ҙа һүлпәнәйҙе һәм шулай итеп ойошмабыҙ ҙа юҡҡа сыҡты.

➔ **Сәйәсәт тормош-көнкүрешебеҙгә даими йоғонто яһап тора. Көндәлек сәйәси тағы ваҡиғаларҙың айышына төшөнмәй, уның уртаһында ҡайнамай ғына йәшәп буламы?**

- Бөгөн бары тик үҙеңдең генә көсөңә ышанып йәшәр заманда сәйәсәтте белеү мотлаҡ кәрәк. Дәүләт программаларын, гранттар буйынса положениеларҙы өйрәнеү мөһим. Үҙен генә ҡайғыртмаған берәй дәртле кеше ошо программалар менән эш итһә, уның эргә-тирәһендәгеләргә лә файҙаһы күп буласаҡ. Ҡайһы берәүҙәр сәйәсәт менән ҡыҙыҡһынмайым, ул беҙгә ҡағылмай, тиһә лә, сәйәсәт елдәре беҙгә үҙе килеп ҡағыла. Быға аныҡ ҡына миҫал да килтереп китергә була. Мәҫәлән, Радий Фәрит улы Хәбиров Республика Башлығы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы булып килгәс, күптәр социаль селтәрҙәр аша үҙе лә һиҙмәҫтән сәйәсәткә ҡушылып, дөйөм социаль проблемаларҙы хәл итеү йәһәтенән әүҙемләшеп китте. Лайыҡлы тормошта йәшәргә теләйбеҙ икән, һайлауҙарға ла мотлаҡ йөрөргә тейешбеҙ, сөнки граждандылыҡ бурысыбыҙҙы үтәүҙән дә күп нәмә тора. Ғөмүмән, тормоштағы хәл-ваҡиғаларҙан ситтә торорға ярамай. Бынан тыш, таныштарың, дуҫтарыңдың күп булыуы ла кәрәк. "Йөҙ һум аҡсаң булғансы, йөҙ дуҫың булһын" тигән мәҡәлгә таянып йәшәү яҡшы, сөнки кәрәк урында кәрәк кешенең бер һүҙ әйтеп ебәреүе лә бер проблемаңды хәл итеүе бар.

➔ **Йәш кешегә төрлөсә йоғонто яһарға, бөгөргә, өйрәтергә, хатта баҫым яһарға ла тырышалар. Ошондай мөхиттә үҙ ҡарашыңдан, маҡсатыңдан тайпылмай ғына йәшәүе ауыр түгелме?**

- Йәш булып, ниндәйҙер уңыштарға ирешеү еңел генә эш түгел. Иң тәүҙә үҙ фекереңде дөрөҫ еткереп, аныҡ маҡсатыңды, юридик хоҡуҡтарыңды яҡшы белеү шарт. Үҙеңде, өҫ башыңды тейешле кимәлдә тота белеү ҙә мөһим. Хәл итергә теләгән мәсьәләләрең буйынса ярҙам һораған кешеңдән бер аҙым алда булырға кәрәк. Закондарҙы белеп, юридик яҡтан грамоталы булһаң, юғары вазифа биләгәндәр ҙә һинең менән иҫәпләшергә, фекереңде тыңларға мәжбүр буласаҡ. Үҙеңдән өҫтәгеләр менән типә-тиң һөйләшә белеп, артабан ошо һөйләшеүҙе дөрөҫ анализлай белһәң икән, ярты уңышҡа ирештең, тигән һүҙ. Шуға ла үҙең менән һәр ваҡытта ла ручка, ҡағыҙ йә булмаһа диктофон алып йөрөүҙе ғәҙәткә индереү яҡшы, сөнки һөйләшеү барышында барыһын да аңлап етмәүең бар. Ҡайтҡас, яҙып алғандарыңдан сығып, әңгәмәне тағы бер тапҡыр тыңлап ҡарау мөмкинлеге буласаҡ.

➔ **Йәмғиәттәге хәл-ваҡиғалар уртаһында ҡайнап, халыҡ мәнфәғәтен күҙ уңында тотоп, юғары трибунанан хәбәр һөйләүселәр ысынлап та лайыҡлы тормош булдырыуға өлөш индерәме?**

- Йәшерен-батырыны юҡ, бөгөн бушҡа хәбәр һөйләп йөрөүселәр күп арабыҙҙа. Артыҡ тауыштан башҡа, ундайҙарҙан әллә ни файҙа ла юҡ. Бында ла ябай ғына миҫал килтереп китергә була, мәҫәлән, бөгөн ҡайһы берәүҙәр эскегә ҡаршы көрәш юлына баҫҡан. Әлбиттә, бик тә кәрәкле, изге эш. Тик, үкенескә ҡаршы, ошо уҡ кеше көндөҙ үҙе рейд яһаған йорттан араҡы барып ала. Йыйылыштарҙа янып сығыш яһағандар араһында ла өйҙән шым ғына араҡы һатып ятыусылар бар. Бушҡа хәбәр һөйләп, күкрәк һуғыу менән генә булмай шул. Быны беҙ йәштәр ойошмаһы ойоштороп йөрөгәндә үк аңланыҡ. Ысын башҡорт - ул айыҡ башҡорт, яҡшы башҡорт - бай башҡорт. Айыҡ аҡыл менән йәшәп, бай булғанда үҙебеҙҙең, милләтебеҙҙең файҙаһына әллә күпме файҙа килтерергә була.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Йәш быуыныбыҙҙың иң әүҙем вәкилдәренең береһе Нур Камалетдинов менән бына ошондай әңгәмә ҡорҙоҡ. Үҙен һүҙҙә генә түгел, эштә һынап, йәмғиәттә лайыҡлы урын биләргә тырышҡан йәш ғаилә башлығына артабан да ысын башҡорт, бай башҡорт булып, халҡыбыҙ мәнфәғәтенә әллә күпме файҙа килтереп йәшәргә яҙһын, тип теләйбеҙ.

Эльза МӨХӘМӘҘИЕВА.

✓ Тын алғанда организмыбыҙҙан 100-ҙән ашыу берләшмә сыға. Тын алыу икенсе функцияларҙы ла башҡара - ҡан әйләнешенә ярҙам итә, күкрәк ситлегендә кире баҫымды тотоп, ҡан әйләнешен һәм йөрәк эшмәкәрлеген еңеләйтә.

ИҪКӘРТӘБЕҘ!

ТӘМЛӘП ТӘ ҠАРАМА!

Республикала йәшәгән халыҡтарҙың күп быуатлыҡ тарихын анализлау уларға алкоголь, наркотиктар һәм башҡа аҡылды юйҙыра торған матдәләр ҡулланыу хас булмауын раҫлай. Дини трактаттарға һалынған ҡағиҙәләр һәм гигиена нормалары сәләмәт тормош рәүешен күҙаллай, бөтөн нәмәлә сама һәм тыйнаҡлыҡ талап итә.

Әммә 1994 йылдан башлап республикала наркоманлыҡтың таралыу масштабы һәм тиҙлеге йәштәрҙең физик һәм рухи сәләмәтлеге, уның бер өлөшөнөң киләсәге, яҡын киләсәктә йәмғиәтебеҙҙең социаль тотороҡлолоғо мәсьәләһен шик аҫтына ҡуя. Химик бәйлелек йоғонтоһона бигерәк тә йәштәр тиҙ бирешә. Наркологик патология социаль әһәмиәтле сирҙәр иҫәбенә инә, сөнки алкоголь, наркотик матдәләр ҡулланыу һәр саҡ ҡулланыусы ғына түгел, уның ғаиләһе, яҡындары, йәмғиәт өсөн дә төрлө социаль эҙемтәләргә эйә.

Хәҙерге йәмғиәттең иң киҫкен проблемаларының береһе булып классик наркотик матдәләр - героин, кокаинға алмашҡа килгән яңы синтетик наркотиктарҙы етештереү һәм ҡулланыуҙың артыуы тора. Әгәр ҡыҙығыҙ йәки улығыҙҙың, яҡын туғанығыҙҙың нимәләр ҡуллана башлауына шик тыуһа, түбәндәгеләргә иғтибар итегеҙ: синтетик каннабиноидтар (марихуананың аналогы) төрлө жаргон атамаларына эйә - "спайс", "тартыу ҡатнашмалары" ("курительные смеси"), "тартыу микстары" ("курительные миксы"), "хуш еҫ таратыусы матдәләр" ("благовония"), "хуш еҫле ҡатнашмалар" ("ароматические смеси"), "тәмләткестәр" ("специи", "пряности"). 2005 йылда Рәсәйҙә күренә башлаған синтетик наркотиктар (дизайнер наркотиктар) бөгөн ил буйынса ғына түгел, БДБ киңлегендә таралды.

Синтетик наркотиктар тартыусының аралашыу мөхите шундай уҡ ҡыҙыҡлы кешеләр менән сикләнгән - ул "барыһы ла тарта бит" тигән инаныуҙы формалаштыра, ошо ҡылыҡ бөтөнләй тәнҡитләнмәй. Башта берике һурыу ҙа етә, тиҙҙән ҡулланыу һаны, һуңынан инде доза ла арта бара. Шул мәлдән наркоман ҡатнашманан башҡа йәшәй алмай, әгәр эргәһендә наркотик булмаһа, уңайһыҙлыҡ тоя һәм тынғыһыҙлыҡ кисерә - көслө психик бәйлелек барлыҡҡа килә.

Ярҙам һорап мөрәжәғәт итеү осоро оҙаҡҡа һуҙыла, сөнки нервылар системаһында етди үҙгәрештәр, яҡын кешеләрең менән мөнәсәбәттәр насарая башлағас, аҡса эшләү һәләте юғалғас ҡына наркомандың ярҙам һорай башлауы мөмкин. Әммә был ваҡытҡа ҡатнашмалар тартыуҙың тергеҙеп булмай торған эшмәкәрлеге күҙәтелә башлай ҙа инде.

Беренсе ҡулланыуҙан һуң наркотик психикала ныҡлы, ҡайһы бер осраҡта төҙәтеп булмай торған үҙгәрештәр барлыҡҡа килтерә. Һөҙөмтәлә тирә-яҡтағыларҙың гәмәлдәренә шикләнеү, паранойя, хәүефләнеү, бер сәбәпһеҙ тынысһыҙланыу, ҡыҙып китеүсәнлек, ярһыу, элекке ҡыҙыҡһыныуҙарға битарафлыҡ барлыҡҡа килә. Агрессияға, үҙенә йәки кемгәлер ҡул һалыу теләге барлыҡҡа килә. Ваҡытында ярҙам һорап мөрәжәғәт итеү психика ҡаҡшауы һәм наркомандың шәхесе юҡҡа сығыу мөмкинлеген кәметеүе йәки ошо фажиғәнән йолоп алып ҡалыуы ихтимал.

МДПВ - Метилин Диокси Пиро Валерон (Methylenedioxypyrovalerone) - психиканы стимуллаусы үҙенсәлектәргә эйә наркотик матдә. Сленгта "тоҙҙар" (соли, легалка, скорость, свист һ.б.) тигән атамаһын ул тоҙға оҡшаған булыуынан алған. Асыҡ һауала оҙаҡ булғанда картуф еҫе сыға башлай, шулай уҡ тиҙ тарҡалыуы һәм үҙенсәлектәрен үҙгәртеүе билдәле. МДПВ бик йыш "Ванна инеү өсөн тоҙ", кимереүселәрҙе ҡурҡытыу сараһы, үсемлектәр өсөн ашлама булараҡ таратыла. Был наркотик йәштәр мөхитендә ҡулланыу яйлылығы буйынса бик популяр, шул уҡ ваҡытта уның дозаһын иҫәпләп сығарыуы бик ҡатмарлы, һәм артыҡ доза ҡулланғанда үлем осраҡтары героин ҡулланғанға ҡарағанда ла юғарыраҡ.

Наркотик иҫереү ваҡытында йөрәк йышыраҡ тибә башлай, тамырҙар тарая, тирләтә, тире ағара, ҡан баҫымы, тән температураһы күтәрелә (гипертермиянан вафат булыу осраҡтары ла бар). Кешелә саманан тыш дәртлелек һәм агрессияға барып еткән ярһыулыҡ барлыҡҡа килә, аппетит юғала, йоҡо ҡаса. Ҙур дозалар оҙайлы ҡурҡыу өйәнәген тыуҙырыуы, йоҡоно осороуы, паранойя синдромы барлыҡҡа килтереүе, эҙәрлекләү илереүе, галлюцинациялар барлыҡҡа килтереүе ихтимал. Эҙемтә 3-4 сәғәт дауам итә.

МДПВ-ның наркотик тәьҫире тамамлангас, депрессия, һүлпәнлек башлана, баш ауырта, тынғыһыҙлыҡ барлыҡҡа килә, гипотензия күҙәтелә, күҙҙәр ҡыҙара, эс һәм бил ауыртыуы мөмкин. МПДВ ҡулланыу шәхесте тарҡата, уның интеллектуаль һәм эмоциональ кимәленә зыян килтерә. Психик наркотик бәйлелектән арыныу һәм шәхесте, уның интеллектын тергеҙеү күп осраҡта оҙайлы медицина реабилитацияһын талап итә.

А. СӘҒИҘУЛЛИН,
юғары категориялы психиатр-нарколог.

СӘЛӘМӘТ БУЛ!

ИЛЛЕ ЙӘШТӘН ҺУҢ...

Тын алыуҙың организмға йоғонтоһо

Бөйөк профессор, доктор Ранке үҙ ваҡытында шулай тигән: "Һауа - үпкәләр өсөн икмәк, айырма бары шунда ғына: уны ашамайҙар, ә һулайҙар". Ул, ысынлап та, икмәк, йәғни иң мөһиме. Беҙ нисек һулыш алабыҙ һәм организмыбыҙҙың башҡа функциялары тын алыуға нисек бәйле?

Тын алыу - организмдың мөһим, вегетатив функцияларының береһе һәм ул ирекле контролдә тотола, ул башҡа функцияларға һәм ағзаларға йоғонто яһау мөмкинлеге бирә. Тын алыу арҡаһында - тын алабыҙ һәм тын сығарабыҙ - кеше организмын кислород менән тәьмин итә, шулай уҡ уларҙан углекислый газды, башҡа матдәләрҙе сығара. Тын алғанда организмыбыҙҙан 100-ҙән ашыу берләшмә сыға. Бынан тыш, тын алыу икенсе функцияларҙы ла башҡара - ҡан әйләнешенә ярҙам итә, күкрәк ситлегендә кире баҫымды тотоп, ҡан әйләнешен һәм йөрәк эшмәкәрлеген еңеләйтә. Үпкәләр төрлө матдәләрҙең - гормондарҙың, медиаторҙарҙың һ.б. метаболизмында ҡатнаша. Шуға күрә, әгәр үпкә функцияһы боҙола һәм дөрөҫ эшләмәй икән, уларҙың барлыҡ был эшмәкәрлек аспекттары организмға һәм уның функцияларына зыян килтерә.

Тәрән итеп тын алғанда, мәҫәлән, бауыр ҡорһаҡ ҡыуышлығына сыға һәм шулай итеп уға массаж эшләнә. Бында һүҙ "түбәнге" - ҡорһаҡ тын алыуы тураһында бара...

Дауалау гимнастикаһының күпселек техникаһы ошоға нигеҙләнгән дә инде. Ә бауыр, бөлөүегеҙсә, организмыбыҙҙың үҙәк биохимик лабораторияһы булып тора һәм күп нәмә - организмдың барлыҡ функциялары һәм барлыҡ алмашыныу процестары - уның торошона бәйләнгән. Бынан тыш, үпкә температура гомеостазын яйлауҙа ла һиҙелерлек роль уйнай - уларҙа һауа йылынырға тейеш. Үпкәләге метаболизм, бигерәк тә кеше һалҡын климатлы урында булғанда, һауа йылыныһын өсөн кәрәк. Әгәр кеше икенсе климат шарттарында тыуып, эш, уҡыу, башҡа сәбәптәр буйынса шундай ерҙә оҙаҡ йәшәһә, үпкә зарарлана. Хатта "төньяҡ үпкәһе" тигән термин да бар.

Һалҡын һауа йылыныһын өсөн уның тын юлы аша үтеү ваҡытын оҙайтыу зарур. Һалҡын климатҡа яраҡлашҡан кеше тынды оҙаҡ итеп ала. Һәм бик йыш, был осраҡта, үкенескә күрә, ҡурылдай зарарлана. Бына шундай һөҙөмтә.

Оҙайлы, оҙаҡ итеп тын алыу - ысын мәғәнәһендә тын алыуҙың боҙолоуы ул. Стрельникованың тын алыу гимнастикаһының үҙенсәлеге булып ҡыҫҡа әүҙем тын алыу тора. Инфаркт, инсульттан һуң түшәктән тора алмай ятҡан бик күп оло йәштәгеләр бындай ҡыҫҡа тын алыуҙы ятҡан ерендә лә эшләй. Инсульттан һуң кеше бик йыш ҡулын, аяғын ҡыбырлата алмай, әммә ул тын ала ала! Ошо тын алыу гимнастикаһын эшләп тә ул ҡәҙимге тормошҡа ҡайта.

С. КУЗИНА.
(Дауамы бар).

МӨҒЖИЗӘЛЕ ДОНЪЯ

ХИКМӘТЛЕ ЯҘЫУ КҮРҘЕМ...

Беҙҙең тормош хикмәттәр, ҡыҙыҡлы хәл-ваҡиғалар менән тулы инде ул. Көтмәгәндә килеп сығып ҡына тора улар. Ҡайһы берҙәре тиҙ генә онотола, ҡайһы бер ваҡиғалар хәтерҙә оҙаҡҡа ҡала, иҫкә төшкән һайын йә аптырата, йә уйға һала, йә һиҫкәндерә. Бына әле лә үҙем менән булған бик тә хикмәтле бер хәл иҫкә төштө...

Йәйге каникул ваҡытында күп уҡытыусылар уҡыусылары, ҡайһы ваҡытта уларҙың ата-әсәләре менән бергә төрлө экскурсиялар ойоштора, тәбиғәткә сыға. Мин дә, студенттарҙың төркөм етәксеһе булараҡ, Шүлгәнташ мәмерйәһенә экскурсия ойоштороорға булдым. Иптәшкә, ярҙамға коллегамды ла алдым. Беҙҙән Бөрйән районына 650 км самаһы булһа ла, барып, мәмерйәне күреп ҡайтырға булдыҡ. Төрлө ойоштороу-йыйыу мәсьәләләре еңел генә хәл ителде. Һәм беҙ оло юлға - сәйәхәткә сыҡтыҡ! Юл да бик ауыр булманы, ун сәғәт тигәндә, тәнгә, Шүлгәнташҡа барып еткәйнек инде. Тиҙ генә палатка ҡороп, төндә аш әҙерләп, гитара менән йырлап, таң ҡаршылау әле генә булған кеүек. Иртән Ағиҙелдең быулы һөттәй йылы һыуында һыу инеп, киттек мәмерйәне ҡарарға. Иҫ киткес матур тәбиғәт онотолмаҫлыҡ тәьҫораттар ҡалдырҙы, әлбиттә. Ә инде мәмерйәнең эсендә кисергән, һоҡланыу-аптырау уятҡан хис-тойғолар бер төш кеүек кенә булып ҡалды. Әйтерһең дә, мин мәмерйәлә булмағанмын, ә ҡыҫҡа метражлы бер фильм ҡарағанмын, йә булмаһа төш күргәнмен! Һуңынан ҡурсаулыҡта экскурсияла йөрөнөк, солоҡсолоҡ менән таныштыҡ, бик күп фәһемле һәм файҙалы яңылыҡтар белдек.

Кискә табан ғына ҡайтыр юлға сыҡтыҡ. Көнө буйы аяҡ өҫтө йөрөгәнгәме, ныҡ арыҡҡайны, автобуста ваҡыты-ваҡыты менән серем итеп алам, иҫән-һау ғына ҡайтып етһәк ярай ине, тигән теләктәр баштан сыҡмай. Бер заман, төнгә бер-ике тирәһе булғандыр, бер студент егеттең: "Апа, ҡарағыҙ әле, һауала самолет зигзаг яһап осҡан!" - тигән тауышына һиҫкәнеп киттем. Ысынлап та, ҡибла яғында бар тирә-яҡты яҡтыртҡан зигзаг рәүешендәге ниндәйҙер юл күренә. Ни эшләп самолет шулай осто икән, тип аптырағансы, әлеге зиг-заг юл әкренләп ниндәйҙер хәрефтәргә әүерелә башланы. Һәм ҡарағыҙ төнгә донъяны сағыу итеп яҡтыртып, һауанан алып ергә тиклем һуҙылып, гәрәп хәрефле яҙыуҙар барлыҡҡа килде! Беҙ гәү килеп ул яҙыуҙы телефон-фотоаппараттарға фотоға төшөрә башланыҡ. Ни хикмәт: кемдендер телефонында зарядка бөтә, кемдендер фотоаппараты һүнә, кемдер төшөрөп өлгөрһә лә, бер болот ҡына һынлана! Шулай итеп, беребеҙ ҙә ул яҙыуҙарҙы йүнләп фотоға төшөрә алманыҡ. Аҙаҡ ҡына башҡа килде: яҙып алырға кәрәк булған, һәр хәреф төнгө һауала ярылыпялтырап ята ине бит. Яҙыу нисек барлыҡҡа килде, шул көйө әкрен генә юйылып бөттө. Ул яҙыуҙы ла бөтә студенттар ҙа күрә алманы, ҡайһы берҙәре уны болот рәүешендәге бер һүрәт тип тәфсирләне, ҡайһылары бөтөнләй йоҡлап ҡалды. Мин ҡара туҡымаға алтын хәрефтәр менән яҙылған кеүек асыҡ итеп күрҙем ул яҙыуҙарҙы. Һуңынан әсәйемә (ул гәрәпсә уҡый белә, хаж ҡылған кеше) иҫтә ҡалған ҡайһы бер хәрефтәрен яҙып һыҙып күрһәттем, тик ул да асыҡ ҡына итеп уҡый алманы.

Бына шундай бик хикмәтле хәл булды минең менән бынан алты йыл элек. Әлегеләй бөтәһе лә хәтерҙә, әйтерһең дә, кисә генә булған. Ҡайһы ваҡыт мин төнгө һауала яҙыу эҙләйем, бәлки, тағы ла күрермен кеүек...

Айһылыу СИРБАЕВА,
башҡорт теле һәм әҙәбиәте уҡытыусыһы.
Дыуан районы Мәсәғүт ауылы.

**15 ИЮЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.50 "Модный приговор". [6+]
10.50 "Жить здорово!" [16+]
12.10, 17.00, 18.25, 1.15, 3.05 "Время покажет". [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.50 На самом деле. [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Крылья империи". [16+]
23.35 "Эксклюзив" с Дмитрием Борисовым. [16+]

РОССИЯ 1

12.50, 18.50 "60 минут". [12+]
14.00, 20.00 Вести.
14.25, 17.00, 20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.45 "Кто против?" [12+]
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.00 Т/с "Гражданин Никто". [12+]
1.15 Т/с "Вокзал". [16+]
3.10 Т/с "Семейный детектив". [12+]

БСТ

7.00 Профилактика на канале с 7.00 до 14.00.
14.00 Итоги недели (на рус. яз.).
14.45 Специальный репортаж. [12+]
15.00, 17.45, 20.30 Интервью. [12+]
15.15 Әлләсе... [6+]
16.00, 17.30, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
16.15 Гора новостей.
16.30 Т/с "Боксер". [16+]
18.00 Дневник Международных детских игр. [6+]
18.30, 22.45 Новости (на баш. яз.).
19.00, 22.00 Вечерний телецентр.
19.45 Сәңгелдәк. [0+]
20.15 Дорожный патруль. [16+]
20.45 Инцидент-репортаж. [12+]
21.00 "Теге өсәү!" [12+]
23.15 Колесо времени. [12+]
0.15 Х/ф "Любовь одна". [16+]
2.15 Бәхетнамә. [12+]
3.15 Спектакль "Прекрасная возлюбленная". [12+]
5.15 Весело живем. [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]

**16 ИЮЛЯ
ВТОРНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.50 "Модный приговор". [6+]
10.50 "Жить здорово!" [16+]
12.10, 17.00, 18.25, 1.10, 3.05 "Время покажет". [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.50 На самом деле. [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Крылья империи". [16+]
23.35 Премьера. "Камера. Мотор. Страна". [16+]

РОССИЯ 1

5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 9.00 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.25 Доброе утро, республика!
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00, 14.00, 20.00 Вести.
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.50, 18.50 "60 минут". [12+]
14.45 "Кто против?" [12+]
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.00 Т/с "Гражданин Никто". [12+]
1.15 Т/с "Вокзал". [16+]
3.10 Т/с "Семейный детектив". [12+]

БСТ

7.00, 9.15 Сәләм. [12+]
9.00, 11.00, 16.00, 17.30, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
10.00, 16.30 Т/с "Боксер". [16+]
11.15 Республика Live. [12+]
11.45 Дорожный патруль. [16+]
12.00 Счастливый час.
13.00, 18.30, 22.45 Новости (на баш. яз.).
13.30 Бәхетнамә.
14.30 Дорога к храму. [0+]
15.00, 17.45, 20.30 Интервью. [12+]
15.15 Вопрос+Ответ=Портрет. [6+]
16.15 Гора новостей.
18.00 Специальный репортаж. [12+]
18.15, 20.45 Инцидент-репортаж. [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
19.45 Сәңгелдәк. [0+]
20.15 Криминальный спектр. [16+]
21.00 Уфимское "Времечко".
22.00 "Честно говоря". [12+]
23.15, 4.45 Кустәнәс. [12+]
23.45, 5.15 Замандаш. [6+]
0.00 Х/ф "Другое лицо". [16+]
2.00 Бәхетнамә. [12+]
3.00 Спектакль "Ночь, как вся жизнь". [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]

**17 ИЮЛЯ
СРЕДА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.50 "Модный приговор". [6+]
10.50 "Жить здорово!" [16+]
12.10, 17.00, 18.25, 1.20, 3.05 "Время покажет". [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.50 На самом деле. [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Крылья империи". [16+]
23.35 "Звёзды под гипнозом". [16+]

РОССИЯ 1

5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 9.00 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.25 Доброе утро, республика!
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00, 14.00, 20.00 Вести.
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.50, 18.50 "60 минут". [12+]
14.45 "Кто против?" [12+]
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.00 Т/с "Гражданин Никто". [12+]
1.15 XXVIII Международный фестиваль "Славянский базар в Витебске". [12+]
3.15 Т/с "Семейный детектив". [12+]

БСТ

7.00, 9.15 Сәләм. [12+]
9.00, 11.00, 16.00, 17.30, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
10.00, 16.30 Т/с "Боксер". [16+]
11.15 "Честно говоря". [12+]
11.45 Криминальный спектр. [16+]
12.00 Счастливый час.
13.00, 18.30, 22.45 Новости (на баш. яз.).
13.30 Бәхетнамә. [12+]
14.30 "Аль-Фатиха". [12+]
15.00, 17.45, 20.30 Интервью. [12+]
15.15, 23.15, 4.45 Бала-саға. [6+]
16.15 Гора новостей.
18.00 "Бай бакса". [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
19.45 Сәңгелдәк. [0+]
20.15 Дорожный патруль. [16+]
20.45 Инцидент-репортаж. [12+]
21.00 Историческая среда. [12+]
22.00 Вечерний телецентр. [12+]
0.00 Х/ф "Каникулы любви". [16+]
2.00 Бәхетнамә. [12+]
3.00 Спектакль "Эх, друг Байтимер..." [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]

**18 ИЮЛЯ
ЧЕТВЕРГ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 3.00 Новости.
9.50 "Модный приговор". [6+]
10.50 "Жить здорово!" [16+]
12.10, 17.00, 18.25, 1.25, 3.05 "Время покажет". [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.50 На самом деле. [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 Время.
21.30 Т/с Премьера. "Крылья империи". [16+]
23.35 "Вечерний Ургант". [16+]
0.30 На ночь глядя. [16+]

РОССИЯ 1

5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 9.00 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.25 Доброе утро, республика!
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00, 14.00, 20.00 Вести.
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.50, 18.50 "60 минут". [12+]
14.45 "Кто против?" [12+]
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.00 Т/с "Гражданин Никто". [12+]
1.15 Торжественная церемония закрытия XXVIII Международного фестиваля "Славянский базар в Витебске". [12+]
3.15 Т/с "Семейный детектив". [12+]

БСТ

7.00, 9.15 Сәләм. [12+]
9.00, 11.00, 16.00, 17.30, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
10.00, 16.30 Т/с "Боксер". [16+]
11.15 100 имен Башкортостана. [12+]
11.45 Дорожный патруль. [16+]
12.00 Счастливый час.
13.00, 18.30, 22.45 Новости (на баш. яз.).
13.30 Бәхетнамә. [12+]
14.30 Автограф. [12+]
15.00, 17.45, 20.30 Интервью. [12+]
15.15 Бирешмә. Профи. [6+]
16.15 Гора новостей.
18.00 "Большие театры малых городов". [12+]
18.15, 20.45 Инцидент-репортаж. [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
19.45 Сәңгелдәк. [0+]
20.15 Криминальный спектр. [16+]
21.00 Уфимское "Времечко".
22.00 Республика Live. [12+]
23.15 Международный фестиваль "Сердце Евразии-2019". [12+]
2.15 Бәхетнамә. [12+]
3.15 Спектакль "Лебедушка моя". [12+]
5.00 Бай бакса. [12+]
5.30 Счастливый час. [12+]

**19 ИЮЛЯ
ПЯТНИЦА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

5.00, 9.15 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00 Новости.
9.50 "Модный приговор". [6+]
10.50 "Жить здорово!" [16+]
12.10, 17.00, 18.25 "Время покажет". [16+]
15.00 Новости с субтитрами.
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "Мужское / Женское". [16+]
18.00 Вечерние новости с субтитрами.
18.50 На самом деле. [16+]
19.50 "Поле чудес". [16+]
21.00 Время.
21.30 "Три аккорда". [16+]
23.20 "Вечерний Ургант". [16+]
0.15 Д/ф Премьера. "Дина Рубина. На солнечной стороне". [12+]
1.20 Х/ф "Белые рыцари". [16+]
3.25 "Про любовь". [16+]
4.10 "Наедине со всеми". [16+]

РОССИЯ 1

5.00, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 9.00 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.25 Доброе утро, республика!
9.55 "О самом главном". [12+]
11.00, 14.00, 20.00 Вести.
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". [12+]
12.50, 18.50 "60 минут". [12+]
14.45 "Кто против?" [12+]
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". [16+]
21.00 Д/ф "В борьбе за Украину". [16+]
22.55 "Вечер с Владимиром Соловьёвым". Специальный выпуск. [12+]
2.00 Х/ф "Мой папа лётчик". [12+]
3.50 Т/с "Сваты". [12+]

БСТ

7.00, 9.15 Сәләм. [12+]
9.00, 11.00, 16.00, 17.30, 20.00, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
10.00 Д/ф "Фабрика грез". [12+]
11.15 100 имен Башкортостана. [12+]
11.45 Криминальный спектр. [16+]
12.00 "Йома". [0+]
12.30, 21.00 Башкорттар. [6+]
13.00, 18.30, 22.45 Новости (на баш. яз.).
13.30 Автограф. [12+]
14.00 "Йөрәк һүҙе". [12+]
14.15 "Красная кнопка". [16+]
15.00 Интервью.
15.15 Алтын тирмә. [0+]
16.15 "Выше всех!" [6+]
16.30 "Свадьба наизнанку". [12+]
17.45, 20.30 Интервью. [12+]
18.00 У дачи. [12+]
19.00 "Башкорт йыры-2019". [12+]
19.45 Сәңгелдәк. [0+]
20.15 Полезные новости. [12+]
20.45 Инцидент-репортаж. [12+]
22.00 Вечерний телецентр.
23.15 Международный фестиваль "Сердце Евразии-2019". [12+]
3.00 Спектакль "Кадриль". [12+]
4.45 Караоке по-башкирски. [12+]
5.30 Д/ф "Недошивин Вениамин Георгиевич". [12+]

**20 ИЮЛЯ
СУББОТА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

5.30, 6.10 Д/с "Россия от края до края". [12+]
6.00, 10.00 Новости.
6.30 Х/ф "Небесные ласточки". [0+]
9.00 "Играй, гармонь любимая!" [12+]
9.45 "Слово пастыря". [0+]
10.10 Д/ф Премьера. "Александр Ширвиндт. "Ирония спасает от всего". К юбилею актера. [12+]
11.10 "Честное слово" с Юрием Николаевым. [12+]
12.00 Новости с субтитрами.
12.15 "Идеальный ремонт". [6+]
13.10 Х/ф "Трое в лодке, не считая собаки". [0+]
15.40 К юбилею Александра Ширвиндта. [16+]
18.40 "Кто хочет стать миллионером?" с Дмитрием Дибровым. [12+]
19.40, 21.20 "Сегодня вечером". [16+]
21.00 Время.
23.00 Д/ф "Александр Ширвиндт. "Ирония спасает от всего". [12+]
0.00 "Про любовь". [16+]
1.00 Бокс. Бой за титул чемпиона мира. М. Курбанов - М. Соро. Прямая трансляция из Франции. [12+]
2.00 Х/ф "Дитя во времени". [16+]
3.45 Х/ф "Прекращение огня". [16+]

РОССИЯ 1

5.00 "Утро России. Суббота".
8.15 "По секрету всему свету".
8.40 Местное время. Суббота. [12+]
9.20 "Пятеро на одного".
10.10 Сто к одному.
11.00, 14.00, 20.00 Вести.
11.25 Местное время. Вести-Башкортостан.
11.45 "Один в один. Народный сезон". [12+]
14.25 "Выход в люди". [12+]
15.30, 20.30 Т/с "Плакучая ива". [12+]
0.20 Д/ф "Савва Ямщиков. Моя Россия". [12+]
1.15 Х/ф "Самая счастливая". [12+]

БСТ

7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
8.00, 18.30 Новости (на баш. яз.).
8.15 М/ф "Мультфильмы". [0+]
8.45 Д/ф "Вся жизнь - мечта". [12+]
9.15 "Йөрәк һүҙе". [12+]
9.30 "Физра". [6+]
9.45 "Перекличка". [6+]
10.00 "Книга сказок". [0+]
10.15 Сыйырсык. [0+]
10.30 "Городок АЮЯ". [0+]
10.45 Байтус. [6+]
11.00 Кустәнәс. [6+]
11.30 Хазина о Хазине. [0+]
12.00 Спектакль "Земляки". [12+]
14.00 "Дарю песню. [12+]
16.00 Колесо времени. [12+]
17.00 Гала-концерт республиканского праздника курая, г. Октябрьский. [12+]
18.15 Инцидент-репортаж. [12+]
19.00 Вопрос+Ответ=Портрет. [6+]
19.45 Сәңгелдәк. [0+]
20.00 Моя вершина. [12+]
20.15 Деловой Башкортостан. [12+]
20.30 "Байык" представляет... [12+]
21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.).
22.00 Историческая среда. [12+]
22.30, 2.30 Итоги недели (на баш. яз.).
23.15 Международный фестиваль "Сердце Евразии-2019". [12+]
3.15 Спектакль "Эх, невеста, невестушка!" [12+]
5.00 Д/ф "Млечный путь". [12+]
6.00 Башкорттар. [6+]

**21 ИЮЛЯ
ВОСКРЕСЕНЬЕ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

5.30, 6.10 Х/ф "Перекресток". [16+]
6.00, 10.00 Новости.
7.45 "Часовой". [12+]
8.15 "Здоровье". [16+]
9.20 "Непутевые заметки" с Дмитрием Крыловым. [12+]
10.10 "Жизнь других". [12+]
11.10, 12.15 "Видели видео?" [6+]
12.00 Новости с субтитрами.
12.55 Премьера. "Живая жизнь". [12+]
14.10 Д/ф "Мгновения". К юбилею Татьяны Лиозновой. [12+]
15.10 Х/ф "Три тополя на Плющихе". [12+]
16.35 "КВН". Премьер-лига. [16+]
18.00 "Точь-в-точь". [16+]
21.00 Время.
21.50 Т/с Премьера. "Лучше, чем люди". Новые серии. [16+]
23.50 Международный музыкальный фестиваль "Белые ночи Санкт-Петербурга". [12+]
1.50 Х/ф "Любви больше нет". [18+]
3.40 "Наедине со всеми". [16+]

РОССИЯ 1

4.55 Т/с "Сваты". [12+]
7.20 "Семейные каникулы".
7.30 "Смехопанорама" Евгения Петросяна.
8.00 Утренняя почта.
8.40 Местное время. Воскресенье.
9.20 "Когда все дома с Тимуром Кизяковым".
10.10 Сто к одному.
11.00, 20.00 Вести.
11.20 Смеяться разрешается.
14.00 Х/ф "Жена моего мужа". [12+]
16.10 Х/ф "Невозможная женщина". [12+]
21.00 Москва. Кремль. Путин.
21.40 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым". [12+]
1.00 Д/ф "Я пришёл дать вам волю". К 90-летию Василия Шукшина.
2.05 Х/ф "Обратный билет". [16+]
3.50 Т/с "Гражданин начальник". [16+]

БСТ

7.00 "Доброе утро!" Концерт. [12+]
8.00 Новости (на баш. яз.).
8.15 "Йома". [0+]
8.45 Ҡурай даны. [12+]
9.00 "Бай". [12+]
9.30 "Песня года". [12+]
10.00 Бирешмә. Профи. [6+]
10.45 "Папа может все!" Репортаж с конкурса семей, воспитывающих детей с ОВЗ. [6+]
11.00 "Выше всех!" [6+]
11.15 "Кош юлы. Балалар". [6+]
11.30 "Сулпылар". [0+]
11.45 "Ал да гол. [6+]
12.00 Бай бакса. [12+]
12.30 Итоги недели (на баш. яз.).
13.15 Алтын тирмә. [0+]
14.00 "Дарю песню. [12+]
15.00 Д/ф "Недошивин Вениамин Георгиевич". [12+]
16.00 Дорога к храму. [0+]
16.30, 5.30 Историческая среда. [12+]
17.00 "Жизнь в песне". Концерт народной артистки БАССР Назифы Кадыровой. [12+]
19.15 "Йөрәк һүҙе". [12+]
19.30 Әлләсе... [6+]
20.15 "Теге өсәү!" [12+]
21.00 Республика Live. [12+]
21.30, 6.00 Итоги недели (на рус. яз.).
22.15, 6.45 Специальный репортаж. [12+]
22.30 "Красная кнопка". [16+]
23.15 Международный фестиваль "Сердце Евразии-2019". [12+]
2.30 Спектакль "Дачники". [12+]
4.30 Д/ф "Млечный путь". [12+]

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

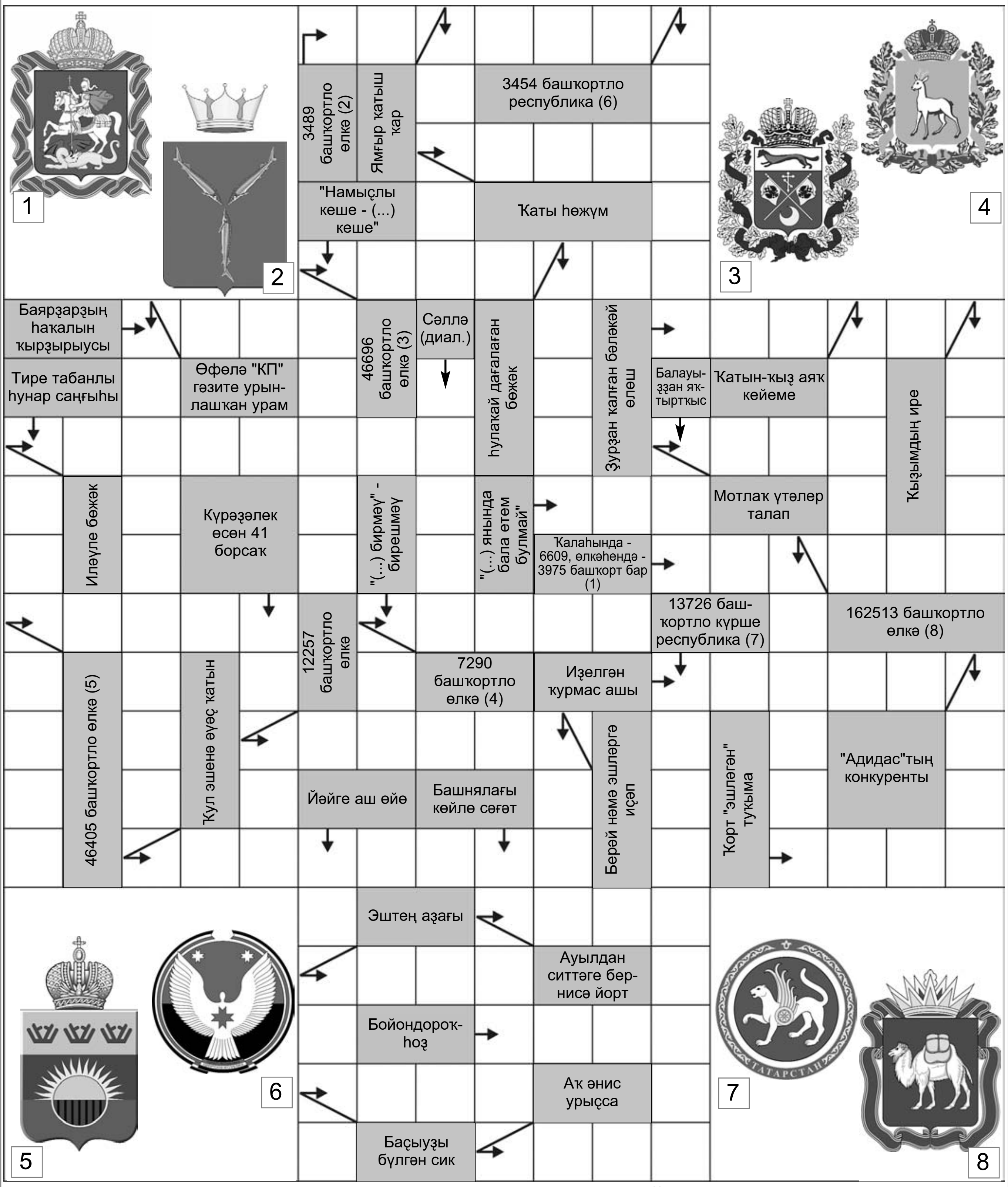
1440 һижри йыл.

Июль (Зөлҡәғиҙә)	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Аҡшам намаҙы	Йәстү намаҙы
15 (12) дүшәмбе	3:30	5:00	13:30	20:12	21:42	23:12
16 (13) шишәмбе	3:32	5:02	13:30	20:11	21:41	23:11
17 (14) шаршамбы	3:33	5:03	13:30	20:10	21:40	23:10
18 (15) кесе йома	3:34	5:04	13:30	20:09	21:39	23:09
19 (16) йома	3:36	5:06	13:30	20:07	21:37	23:07
20 (17) шәмбе	3:37	5:07	13:30	20:06	21:36	23:06
21 (18) йәкшәмбе	3:39	5:09	13:30	20:05	21:35	23:05

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

БАШ ЭШЛӘТМӘК

РӘСӘЙ ӨЛКӘЛӘРЕНДӘ КҮПМЕ БАШҠОРТ?



Йәмилә ШӘРӘФЕТДИНОВА төҙөнө.

27-се һандағы сканворд яуаптары.

Горизонталь буйынса: Өшәмә. Тюлькин. Интернат. Лежнев. Фибра. Га. Фрунзе. Аҙау. Ыҙа. Кишер. Мазь. Аҡыл. Наза. Июнь. Взвод. Урман. Айыл. Ваза. Ҡасим. Әтәс. Аҙна.

Вертикаль буйынса: Фазылов. Ишбулатов. Анаконда. Тире. Йүргәк. Рига. Шалҡан. Аулаҡ. Ара. Аҡса. Туғыҙ. Марс. Әпипә. Иген. Лотфуллин. Ым. Усманов. Неон. Валерьянка.

*2010 йылғы Бөтә Рәсәй халыҡ иҫәбен алыу мәғлүмәттәре ҡулланылды.

ҠОЛАҠ ҺАЛ!

Әгәр һиңә хыянат итһәләр…

Үс алыу тураһында уйҙарыңды башыңдан алып ташла. Шунда уҡ "яуап итеп" хыянат ҡылырға ярамай. Бынан ҡәнәғәтлек табыуың икеле. Үҙеңде һис тә ғәйепләмә. Бер кемгә лә кәрәкһеҙмен, булдыҡһыҙмын, тип уйлай күрмә. Был үҙ-үҙеңде яратыу өсөн иң етди һынау, ә уны һин намыҫ менән үтергә, шул уҡ ваҡытта үҙеңә файҙа ла алырға тейешһең. Әгәр кире тойғолар бик көслө икән, иҫке, һыналған ысулды ҡуллана алаһың. Иң яҡшыһы - үҙ асыуыңды берәй мендәргә сығарыу. Ҡысҡыра, телеңә ни килә, шуны әйтә алаһың. Әлбиттә, был сараны өйҙә үҙең генә булған саҡта үткәр. Ыжғыр, үкер, әрләш - бөтә кире энергияңды ғәйепһеҙ мендәргә сығар. Әрнеү һәм асыуыңды эскә "ҡыуып индереү" бик зарарлы. Тап ошо хәл бөтә осраҡтарҙа ла күп ауырыуҙарҙың төп сәбәбе булып тора. Ихтимал, мендәрҙе яфалау процедураһы күҙ йәштәре менән тамамланыр. Ә һиңә тап шул кәрәк тә. Иң яҡшы психотерапевта бушлай дауаланыу курсы үттем, тип иҫәплә. Бынан һуң душ инеп сығыу бик файҙалы, ә инде еҫле майҙар йәки үләндәр менән йомшартҡыс ваннала ятып алып, баллап сәй эсеп, тынысланып йоҡларға ятһаң, бигерәк тә яҡшы.

Һәр үҙгәрештән отош тап

Әгәр һин һәр үҙгәреште ҡабул итә белһәң, үҙгәрештәр кәрәклеге хаҡында фекер йөрөтөүгә ваҡыт һәм көс юғалтмайһың. Быныҡ урынына үҙгәреште нисек бар, шулай ҡабул итеп, төп иғтибарҙы яңы шарттарҙа эш итеүгә бүләһең. Ә әгәр бөтә көсөңдө "Ниңә?" "Ни өсөн?" һорауҙарына сарыф итеп, һәр ваҡыт кем ғәйепле икәнен эҙләһәң, бер урындан ҡуҙғалып китә алмаясаҡһың. Яңы шарттарҙы эшлекле ҡабул итһәң, һәр үҙгәреш отош ҡына килтерер.

Еңелеү ихтималын еңеүгә әйләндер…

Бының өсөн үҙеңде-үҙең үҙгәртергә һәм, ваҡиғалар ни тиклем насар һәм хәүефле булып тойолмаһын, уларҙа тәрәнерәк мәғәнә күрә белергә өйрәнергә кәрәк. Ҡаршылыҡтарҙы еңеп булмай, тип иҫәпләмә. Уларға стратегияны йәки ҡарашты үҙгәртергә кәңәш итеүсе күрһәтмәләр итеп ҡара. Шул саҡта тормошоң да мәғәнәле булыр.

Наталья ПРАВДИНА.

ЙӨШЕЛ ДАРЫУХАНА

ИЮЛЬ АЙЫНЫҢ ШИФАЛЫ ҮЛӘНДӘРЕ

Күк көртмәле

Күк көртмәле (голубика) органик кислоталар, витаминдар һәм минераль тоҙҙар сығанағы. Составында С витамины булғанлыҡтан, теш ҡаҙнаһы ауырыуына ҡаршы сара булараҡ ҡулланалар. Үҫемлек һуты һәм емеше диабет менән ауырыусылар өсөн яҡшы дауа. Күк көртмәле организмда матдәләр алмашыныуын яйға һала. Ә бына тимер тоҙҙары унда алма һәм грушала ҡарағанда ике тапҡыр күберәк. Күк көртмәле радиоактив нурланыштан һаҡлай, ҡан тамырҙарын нығыта, йөрәк эшен нормаға һала, эсәктәр эшләүен яҡшырта, ҡартайыуҙы һәм нервы күҙәнәктәре атрофияһын кисектерә, баш мейеһе эшен яҡшырта, үт һыуын сығара. Емеште атеросклероз, ҡан тамырҙары торошон яҡшыртыу, ангина, ревматизм, шәкәр диабеты ауырыуҙарын дауалау өсөн ашарға кәрәк. Сөнки ул ҡанда глюкоза кимәлен төшөрөргә йүнәлтелгән дарыуҙарҙың йоғонтоһон көсәйтә. Емештәрҙе даими ашағанда матдәләр алмашыныуын яйға һалырға була. Бер ҡалаҡ киптерелгән емешкә бер стакан ҡайнар һыу ҡойоп эшләнгән төнәтмә дизентерияны дауалауҙа ҡулланыла. Күк көртмәле ботаҡтары һәм япраҡтарын бешереп йөрәк ауырыуҙарын дауалауҙа ҡулланалар. Күк көртмәле күреү һәләтен яҡшыртыу өсөн дә бик файҙалы. Даими рәүештә ашағанда ҡараңғыла күреүҙе яҡшырта. Күк көртмәле һутын ашҡаҙан-эсәк ауырыуҙарынан арыныу өсөн эсәләр. Хатта был емеш яман шеш ауырыуҙарын киҫәтеүе тураһында мәғлүм. Уны зарарлы производствола эшләүселәргә ашарға тәҡдим ителәә, составындағы пектин матдәләре организмдан радиоактив берләшмәләрҙе сығара. Тағы ла күк көртмәле ҡан ойошоусанлығын тәьмин итеүҙә кәрәкле К1 витаминына һәм веналарҙың варикозлы киңәйеүе булғанда файҙалы РР витаминына бай. Күк көртмәленең баш мейеһе эшмәкәрлеген һәм хәтерҙе яҡшыртыуы сысҡандарҙа үткәрелгән оҙайлы тикшеренеүҙәр аша дәлилләнгән. Дөйөм алғанда ҡатын-ҡыҙҙар организмына күк көртмәле айырыуса файҙалы тәьҫир итә, әммә бала имеҙгән осорҙа уны әҫпе (диатез) ҡалҡыуҙан һаҡлау маҡсатында ашауҙан тыйылырға кәрәк.

Күк көртмәленең емешен иҙмәй, ҡабығы бөтөнлөгөн боҙмай ғына йыйыуы еңел түгел, боҙолмаҫлыҡ итеп һаҡларға һалыуы унан да ауырыраҡ. Себерҙә был емеште туҙҙан яһалған ҡаптарға һалып, балыҡ майы ҡойоп мүккә күмәләр. Ҡала шарттарында күк көртмәлене пластик һауытҡа һалып, ҡапҡасын ныҡлы ябып, һыуытҡыс камерала -15 градуста һаҡларға була. Туңдырырҙан алда емештәрҙе йыумаҫҡа кәрәк.

Күк көртмәленән ҡайнатма. Уны әҙерләү өсөн 1 килограмм емеш, 4 стакан шәкәр кәрәк. Ҡыйҙан таҙартылған емеште тишекле сүмескә һалып йылымыс һыу менән сайып йыуырға, киптерергә ҡоро сепрәккә һалырға. Ул кипкән арала эмалле һауытҡа 1 стакан һыу һәм 4 стакан шәкәр һалып, ағас ҡалаҡ менән болғатып ҡайнатырға. Шәкәр ирегәс тә ҡуйы шәрбәтте уттан алып өй температураһына төшкәнсе һыуытырға. Шунан емеште ҡушып, ярты сәғәт талғын утта ҡайнатырға. Стерилләнгән быяла банкаларға ҡайнатманы эҫе көйөнсә ҡойоп, ҡапҡасын һауа инмәҫлек итеп бороп ябырға. Бындай вареньены ҡараңғы, һалҡын урында һаҡларға кәрәк.

Иҫкәртеү: *күк көртмәлене саманан тыш күп ашарға ярамай, мускулдарҙың кислород менән тәьмин ителеше боҙолоуы бар. Аллергия менән йонсоған кешеләр ашағанда һаҡ булырға тейеш, шулай уҡ йөклө һәм бала имеҙгән ҡатындарға рөхсәт ителмәй. Үт сығарыу юлдарының дискинезияһы булғанда күк көртмәле ҡәтғи тыйыла, был осраҡта ул ауырыуҙың хәлен насарайта. Саманан тыш күп ашау эсте йомшарта һәм күптерә.*

ЗАУЫҠ

МИН - ЮРМАТЫ ҠЫҘЫ

Мин - Юрматы ҡыҙы.
Башҡорт ҡаны-
Нәҫелемдән килгән ғорурлыҡ.
Туған телем, ғөрөф-ғәҙәттәрем
Тарих менән бәхәс ҡорорлоҡ.
Буш вәғ(ә)ҙәләр мине ярһытҡанда,
Торатауға барып һыйынам.
Бәғерҙәрем ҡаткан саҡтарымда
Ағиҙелгә төшөп ҡойонам.
Бөтә донъя тигеҙ үлсәнерҙәй
Ғәҙеллекте кемдән һорайым?!
Дәүләт бәхәстәре арыҡҡанда
Күңел тыныслығы - ҡурайым!

ИШЕМБАЙЫМ

Вәлидиҙең кендек ҡаны тамып,
Ергә һеңгән төйәк, Ишембайым.
Шул быуаттың тояҡ тауыштарын,
Ҡылыс сынын тоям аҙым һайын.
Йәшлегемдең бәйһеҙ тайы ҡалған
Саукалыҡлы төйәк, Ишембайым.
Ҡайғыларым Егәнемдә аҡты,
Болононда үҙем - яңғыҙ ҡайын.
Һин бит йырҙарыма фатиха ла,
Юлдарымда - ҡояш, тулған айым.
Йәнырыҫ-Ғүмәр араларын бергә
Тоташтырған төйәк -Ишембайым.
Башҡортостан тиген илем барҙа,
Тыуған яғым - унын елек майы,
Ватанымдың иң ҙур хазинаһы -
Хозурҙарҙан хозур Ишембайым.

РУХЫМ ҺЫНМАҒАН

Донъяларҙа минең байрам бөгөн-
Кәрәк түгел алтын тәхетең.
Күктең ҡабаҡтары асылғандай,
Ишелеп тә төштө бәхетем.
Күк төйөнгә төйнәлмәгән бәхет
Елеп килде ваҡыт атында.
Ул осоҡлап ташланмаған булған
Ете юлдың таҡыр сатына.
Күңел көлдән гөлгә әйләнде бит:
Яҙмыш ваҡытлыса һынаған.
Көрәш майҙанының уртаһында
Сыныҡҡанға рухым һынмаған.
Ҡәләм менән ғәләм гиҙеп килэм -
Бөтә донъя изге теләктә;
Алтын алҡа ике ҡолағымда,
Ҡуш беләҙек нескә беләктә...
Ваҡытымдың ҡәҙерҙәрен беләм
Менгәнемдә бейек тауҙарға,
Бысаҡ менән кейеҙ кисер сағым
Хаҡлыҡ өсөн барған яуҙарҙа.
Тайпылдырма яҙмыш ошо юлдан
Терәлгәндә текә тауҙарға,
Илем, халҡым, телем өсөн барған
Яуҙарында ғына ауҙарма!

ЕЛӘК ТӘМЕ ҺЕҢГӘН ЕРГЕНӘМ

Ҡыҙарып та бешкән еләк булып
Зиһенемә үтә елбәҙәк йәй.
Өҫтәл уртаһында еҙ самауыр -
Еләк ҡағы менән эй тәмле сәй.
Ғәзиз ергенәмдең бесәнлеге,
Хуш еҫтәре аңдарыма һеңгән;
Тыуған яҡҡа ҡайтып илар инем,
Уткайҙары унын күптән һүңгән...
Нигеҙ ташы кемдәр ҡулындалыр,
Егән һыуҙары ла ҡороғандыр.
Еләк һатҡан ҡатындарға ҡарап
Тыуған яҡты үлеп һағынамдыр.
Ҡалалағы ҡарға ҡарҡылдауы
Эсе йәйҙә тамам ялҡытҡанда,
Ҡайын еләгенең һутынан да
Эске донъям минең балҡып ҡала.
Ҡыҙарып та бешкән ер еләген
Ҡайтып ҡына йыйыр саралар юҡ.
Үткән менән бөгөнгөмдә ҡушып
Тоташтырыр ғына аралар юҡ...
Еләк тәме һеңгән ергенәмдең
Йәйләп ҡына арта ҡәҙерҙәре,
Килмешәккә күскән тупраҡ-ерҙәр
Тайфун булып өтә бәғерҙәрҙе.

САРАҺЫҘЛЫҠ

Һинең өйҙән минең өйгә тиклем
Ҡул һуҙымы ғына аралар бар.
Ә йөрәктә эскә йәшеренгән
Әҙәм аңламаҫлыҡ яралар бар.
Һинең яҡтан иҫкән талғын елдәр
Балконыма сыҡһам, битте һыйпай.
Икәү генә белгән донъя серен
Ҡай ваҡытта йөрәгемә һыймай.
Тышҡа сыға самаларын белмәй,
Ҡеше теште ренә керелә шул...
Йәнде ҡыйған яуапһыҙ һөйөүҙең
Ҡайтауазы булып бәрелә шул!
Йөрәгемдән йолҡоп ырғытып та
Һинән китер генә саралар юҡ.
Тормошомдо өр-яңынан башлап
Аҡтан ғына яҙыр ҡаралар юҡ.

ЕҢЕҮСЕГӘ

Бармаҡ менән һанар һанға еткәс,
Артты һеҙгә һуңғы аҙымдар.
Еңелгәндәр һеҙҙән яҡшы йәшәй -
Кисер беҙҙе, зинһар, ветеран!
Күптәрегеҙ гүр әйәһе булғас
Хәстәр күргән илгә ҡаш төйәм...
Мин үҙем дә еңеүсегә түгел,
Һәләк булғандарға баш эйәм.
Тол ҡатындар, етем балаларҙың
Яҙмышына хайран ҡаламын,
Һеҙҙең бөйөклөккә һәйкәл һалып
Биҙәр инем байрам яланын.
Һаулығығыҙ бөтөп, гәрип ҡалғас,
Һуңлап артты һеҙгә ихтирам...
Еңелгәндәр һеҙҙән яҡшы йәшәй -
Кисер беҙҙе, зинһар, ветеран!

Римма ҒӘЛИМОВА,
Стәрлетамаҡ ҡалаһы.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

БЕЛЕКҺЕҘ ДУҪЫҢДАН...
белекле дошманың артыҡ

Сәскәһенә алданып, сәнскеһенә ҡаҙалма.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Бәхет - ул ысынбарлыҡ түгел, ә хыялдар: беҙгә һәр ваҡыт йәшәлгән йылдар бәхетлерәк тойола.

(Василий Ключевский).

Хәтер - беҙҙе бер нисек тә ҡыуып сығарып булмаған ожмах ул.

(Жан Поль).

Әхлаҡи тәрбиә бәхетле булырға өйрәтмәй, ә нисек итеп бәхеткә лайыҡлы булырға өйрәтә.

(Иммануил Кант).

Барыһы ла азат булмай тороп, берәү генә ныҡлап азат була алмай. Барыһы ла әхлаҡлы булмай тороп, берәү генә тулыһынса әхлаҡлы була алмай. Барыһы ла бәхетле булмай тороп, берәү генә ысынлап бәхетле була алмай.

(Герберт Спенсер).

Шулай итеп, тағы бер риүәйәт: "Бер һунарсы этен эйәртеп Африка джунглиҙарына һунарға сыға. Эте йәш һәм тәжрибәһеҙ була: күбәләктәр ҡыуып йөрөп, джунглиға инеп аҙашыуын һиҙмәй ҙә ҡала. Бына бер ваҡыт ул үҙенә ҙур пантера яҡынлашып килгәнен күреп ҡала. Эт был ҡурҡыныстан нисек ҡотолоу тураһында баш вата башлай. Һәм шунда үҙенән йыраҡ түгел ҙур бер хайуандың һөйәктәре ятыуын күреп ҡала. Тиҙ генә шул һөйәктәр янына барып, уларҙы тәмләп кимерә башлай. Пантера яҡынлағас, ялана-ялана, эт үҙ алдына былай тип һөйләнә: "Их, ҡалай тәмле булды был пантера! Тағын бер ошондай пантера табып ашайһы ине бит әле..." Быны ишетеп ҡалған пантера килгән еренән туҡтап ҡала һәм ҡурҡып кире сигенә лә, артына боролоп, сабып китә.

Был хәлде күҙәтеп ултырыусы маймыл пантераны ҡыуып етә һәм уға дөрөҫлөктө аса. Пантераның асыуы ҡабара һәм маймылға: "Әйҙә, ултыр арҡама, хәҙер аҡылға ултыртам мин ул этте", - ти. Арҡаһына маймылды ултыртып алып, пантера эт тороп ҡалған урынға ҡарай саба. Эт маймылдың пантераға үҙе тураһында ошаҡлауын ишетә, уларҙың уға табан сабып килеүҙәрен дә күрә. Ләкин ҡасып китмәй, уларға арты менән боролоп, урынында ултыра бирә. Пантера килеп етеп, ҡысҡырырға ауыҙ асҡанда ғына эт үҙ алдына һөйләнгәндәй итеп, былай ти: "Әй, йүнһеҙ ҙә инде был маймыл! Ярты сәғәт элек үк мин уны бер пантера табып алып килергә ебәрҙем, ә ул һаман юҡ та юҡ..."

Тормошта ла шулай: аҙ ғына башыңды эшләтһәң, һәр һорауға - яуап, һәр ауырлыҡтан сығырға юл табырға була.

ТӨРЛӨҺӨНӘН

МӘСКӘҮҘӘ ҺАБАНТУЙҘА

Мәскәүҙең "Коломенское" паркында һабантуй үтте. Ҡурайсы Роберт Юлдашев менән йырсы Зилиә Бәхтиеваның "Deep Forest" француз төркөмө лидеры Эрик Муке менән сығышы мәҙәни программаның төп үҙенсәлеге булып торҙо. Был көндө музыканттар "Беренсе канал"дың "Хәйерле иртә" тапшырыуында ла ҡатнашты.

Коллектив тәүге тапҡыр һабантуй ҡунаҡтарына башҡорт фольклоры буйынса яҙылған "Brassy Sunrise" тип аталған композиция тәҡдим итте. Унда Зилиә Бәхтиева башҡарыуында "Болон" башҡорт халыҡ йыры ҡулланылған. Билдәле булыуынса, проект ике йыл элек, Эрик Муке Башҡортостанда "Евразия йөрәге"ндә сығыш яһарға килгәс башланғайны. Был композиция ижади аралашыуҙың тәүге һөҙөмтәһе. "Таңғы биштә Өфө аэропортына китеп барған саҡта ғәжәйеп матур тәбиғәт, еҙ төҫөндәге һауа минең хәтеремә уйылып ҡалғайны. Яңы альбом яҙған саҡта ошо сәфәр, унан алған хис-тойғолар үҙенән-үҙе музыкаға нигеҙ булып ятты. "Brassy Sunrise" - был альбомда төп композиция, ул минең иң яраткан көйөм", - тине Эрик Муке. Был төркөм электрон музыкаға этник мотивтарҙы ҡушып уйнауы менән айырылып тора.

Әйткәндәй, быйыл Мәскәү һабантуйы Башҡортостандың 100 йыллыҡ юбилейына бағышланды. Унда Кушнаренко, Хәйбулла районтары, республиканың иң яҡшы ижади коллективтары ҡатнашты. Бизнес-майҙансыҡтар, спорт, мәғариф, уйын һәм күңел асыу зоналары, райондарҙың тирмәләре, башҡорт ауылы презентацияһы ҡунаҡтарға бик оҡшаны.

ЯРҘАМ КҮРҺӘТЕЛӘ

Августа Ҡаҙағстанда башҡорт йыйыны үтәсәк. Әлеге көндә бында 16 меңдән ашыу башҡорт йәшәй. Ҡаҙағстанда йәшәүсе милләттәштәр республика министрлыҡтары вәкилдәре менән осрашып, ошо хаҡта килеште.

Әлеге мәлдә Мәғариф министрлығы Ҡаҙағстандың йәкшәмбе мәктәптәрендә онлайн башҡорт теле дәрестәре үткәреү мөмкинлеген ҡарай. Йәштәр сәйәсәте һәм спорт министрлығы мәктәп уҡыусылары өсөн экскурсиялар проекты өҫтөндә эшләй. Хеҙмәт, ғаилә һәм социаль яҡлау министрлығының медицина, мәғлүмәт-коммуникация технологиялары, мәғариф, ауыл хужалығы, спорт өлкәһендә хеҙмәт иткән һәм үҙ теләге менән республикаға ҡайтырға теләк белдергән яҡташтарыбыҙға ошо йүнәлештән эшләгән программаларға ҡатнашырға булышлыҡ күрһәтергә мөмкинлеге бар. Мәҙәниәт министрлығы Башҡортостандың мәҙәниәт ойошмалары артистары сығыштарын, хореография, вокал, милли музыка уйын ҡоралдарында уйнау буйынса оҫталыҡ дәрестәре ойоштора.

“Киске Өфө” гәзитен ойоштороусы:
Өфө ҡалаһы ҡала округы хакимиәте

Гәзит Киң коммуникация, элемтә һәм мәҙәни мираҫты һаҡлау өлкәһен күҙәтеү буйынса федераль хеҙмәттең Башҡортостан Республикаһы идаралығында теркәлде.
Теркәү таныҡлығы
№ТУ 02-00001, 10 июнь 2008 йыл.

Баш мөхәррир:
Гөлфиә ЯНБАЕВА.
Мөхәрририәт:
Ләйсән НАФИҠОВА,
Зәйтүнә ӘЙЛЕ,
Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА,
Миләүшә ҠАҺАРМАНОВА,
Артур БАТЫРШИН.

Редакция һәм нәшер итеүсе адресы:
450005, Башҡортостан Республикаһы, Өфө ҡалаһы, Революцион урамы, 167/1
Беҙҙең сайт: **www.kiskeufa.ru**
E-mail: **kiskeufa@mail.ru**

«Печатник» ЯСЙ типографияһында баҫылды (450591, Башҡортостан Республикаһы, Өфө районы, Чесноковка ауылы, Воровский урамы, 32).

Телефондар:

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

Ҡул ҡуйыу ваҡыты - 12 июль 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 индексы – **ПР905**

Тиражы - 3707
Заказ - 1328/07