ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Киске Өфө

25-1 июнь - июль (һөтай - майай)

2016

№26 (704)

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

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

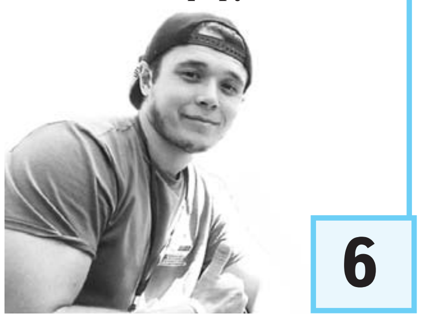
Туйы бар ҙа… һабаны юҡ

3

Өфөбөҙ кимәле… тағы бер башҡа күтәрелде

4

Айыҡлыҡ хәрәкәтенән - этнофорумға



6

“Киске Өфө” гәзитенең махсус бите

Шифа

7-10

ТВ-программа 14

МӨХТӘРӘМ УҠЫУСЫЛАРЫБЫҘ!

Йортоғоҙҙа аҙна һайын күңел байрамы, рух ҡуҙғыуы теләһәгеҙ, "Киске Өфө"лө булығыҙ. Ни өсөн "Киске Өфө" гәзитен уҡырға кәрәк? Һигеҙенсе сәбәп. Үҙеңдең ниндәй милләт вәкиле икәнеңде танып, күңелеңде ғорурлыҡ тойғоһо менән тултырыу өсөн. Туғыҙынсы сәбәп. Сәмләнер өсөн. Сәмләнергә ерлек булғанда, кеше тау емерер көскә эйә була. Гәзиттең индексы - 50665, 6 айға яҙылыу хаҡы - 574 һум 32 тин.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Өлкән быуындың һәр заманда ла: "Нимә етмәй был йәштәргә?" - тип һуҡраныуын беләбеҙ. Ысынлап та, нимә етмәй бөгөнгө йәштәребеҙгә?

Азат БАҘРАНОВ, Мәскәү һәм Санкт-Петербургтағы Башҡортостан студенттары һәм аспиранттары ассоциацияһы етәксеһе: Йәштәребеҙгә бөгөнгө йәмғиәттәге үҙ урынын һәм ролен төшөнөргә ынтылыу, уның артабанғы үсеш йүнәлештәрен күҙаллау етмәй. Бөгөн беҙ йәш башҡорт кадрҙарына ҡытлыҡ мәсьәләһен яҡшы аңлайбыҙ, шуға күрә бөтөн көсөбөҙҙө ана шул бушлыҡты тултырыуға йүнәлтергә тейешбеҙҙер, тигән уйҙамын. Ижади өлкәне иҫәпләмәгәндә, башҡа тармаҡтарҙа, мәҫәлән, техник һөнәрҙәр йүнәлештәрендә, йәштәребеҙ бармаҡ менән генә һанарлыҡ. Үҙ-ара низағтарға юл ҡуймайынса, республикабыҙҙың киләсәге тап йәштәр ҡулында икәнлекте аңлап, мөмкин тиклем үҙаллыраҡ булырға һәм үҙебеҙҙе юғары мәҙәниәтле шәхес итеп әҙерләүгә бөтөн көсөбөҙҙө туплау кәрәк бөгөн беҙгә. Ә быға юлды мин фәҡәт мәғарифта, белем алыуҙа күрәм.

Икенсе яҡтан, белем етмәй йәштәребеҙгә. Ә бит бар йәһәттән мәғлүмәтле булыу йәштәрҙе теләһә ниндәй ялған идеологик йүнәлештәрҙән, шикле сәйәси төркөмдәр ауынан да ҡурсалаясаҡ. Был да бик мөһим мәсьәлә. Бөгөн йәштәребеҙгә айырым төркөмдәргә тарҡалышып, бербереһе менән һүҙ көрәштереүҙән туҡтарға һәм берҙәм сафҡа тупланып, аныҡ эштәр башларға ваҡыт.

Өсөнсөнән, белем алып, теге йәки был һөнәргә эйә булыу ғына ла моратыңа ирешеү тигәнде аңлатмай әле. Юғары белем тураһында дипломы булған тома наҙандар ҙа осрап тора. Белемле булыу - ул үҙең йәшәгән ил, ҡала йәки ауыл йәмәғәтселеге - тотош донъя кимәлендәге проблемалар менән хәбәрҙарлыҡ ҡына ла түгел, ә фекерләргә өйрәнеү, үҙеңдә эшлеклелек сифаттары тәрбиәләү. Үҙ ҡаҙаныңда ғына ҡайнамайынса, ижтимағи әүҙемлеккә ылығыу, аралашыу даирәңде киңәйтеү. Тышҡы мөхит шарттарында әүҙем аралашыу өсөн иһә иң тәүҙә туған телеңде, мәҙәниәтеңде биш бармағыңдай белеү мотлаҡ. Унан һуң инде сит телдәрҙе өйрәнеүгә күсеп, ил, донъя кимәлендә булып торған йәштәр форумдарында ҡатнашып, аралашыу ҡеүәһен, эшлеклелек сифаттарыңды үҫтереүгә тотонорға ла мөмкин. Нишләптер беҙҙең йәштәр ана шундай ҙур форумдар, фестивалдәр эшендә ҡатнашырға атлығып бармай. Ә бит юғары аралашыу кимәленә сығыу беҙҙе эшлеклелек һәм сифат яғынан бик үҫтерер ине. Шуны онотмайыҡ: беҙ ни тиклем белемле һәм мәҙәниәтле булыуға өлгәшһәк, халҡыбыҙ ҙа шундай уҡ кимәлдә буласаҡ.

(Дауамы 2-се биттә).

УҠЫУСЫ ФЕКЕРЕ

ЫСЫН ДУҪ БУЛА БЕЛӘ ГӘЗИТЕБЕҘ

Ғаиләбеҙ менән бөгөн нәшер ителгән бар гәзит-журналдарҙы ла уҡырға тырышабыҙ. Шулай ҙа "Киске Өфө" гәзитенә айырым бер мөнәсәбәттәмен. Ул, башҡорт гәзите ниндәй булырға тейеш, тигән һорауға яуап булып тора минең өсөн.

"Киске Өфө" - беҙҙең йортта көтөп алынған ҡунаҡ. Ғәҙәттә, һәр беребеҙ унан үҙе өсөн ҡыҙыҡлы темаларҙы эҙләп табып уҡый. Кемделер - ауыл хужалығы, кемделер - мәҙәни тормош, кемделер сәләмәтлек серҙәре йәлеп итә. Мин иһә бөгөнгө көндөң көнүҙәк проблемалары тураһындағы сығыштарҙы яратып уҡыйым. Теге йәки был ваҡиға тураһындағы мәғлүмәтте телевидениела күрһәм, интернеттан уҡыһам да, "Киске Өфө" нимә әйтер икән, тип көтәм гел дә. Сөнки был баҫма ябай ваҡиғаға ла бер яҡлы ғына ҡарамай, халыҡ мәнфәғәтенән сығып фекер йөрөтә. Беҙҙә бөтәһе лә яҡшы, тип, ыңғай уйҙар уйлап ҡына йәшәргә тырышабыҙ ҙа һуң, тик әйләнә-тирәлә барған хәлдәргә лә күҙ йомоп булмай. Ана шул һинең күңелеңде өйкәп йөрөгән проблеманы гәзит тә эләктереп ала, әйтерһең, уйҙарыңды уҡый! Уҡыусының ышанысы - гәзит өсөн иң ҙур баһа шулдыр, тип уйлайым. Ул ысын дуҫ була белә.

Баҫмалар кешенең генә түгел, ә тотош йәмғиәттең фекерен формалаштырыусы булып тора. Гәзит тап ошо ролде үтәй ҙә инде. Ул, бөгөн нисек йәшәргә, тип аптырап ҡалған милләттәштәргә юл күрһәтеүсе лә. Уңышлы кешеләр - заман башҡорттары тураһында бигерәк яратып уҡыйбыҙ, уларҙан өлгө алабыҙ, ҡыйыуыраҡ булырға өйрәнәбеҙ. Юғарыға ҡарап фекер итергә өйрәтә бит гәзит. Яратҡан баҫмабыҙ менән киләсәктә лә ҡулға-ҡул тотоношоп атларбыҙ әле.

Фәрзәнә АБДРАХМАНОВА.
Өфө ҡалаһы.

12+

✓ *Бәлки, бер аҙ ғына ныҡышмалылыҡ, маҡсаттарына ынтылыш етеңкерәмәйҙер. Егәрлелек тә бик кәрәк. Хәҙер бит йәштәрҙең күбеһе әҙергә, ата-әсәһе ҡурсыуына өйрәтелгән. Ана шул сиктәрҙән сыға алмай ҡайһы берәүҙәр...*

ЗЫЯЛЫЛАР МАЙҘАНЫ

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

ДОНЪЯНЫ...

бары тик иман ҡотҡарыр

Флүр ҒӘЛИМОВ, яҙыусы: Хәҙер ваҡиғалар шул тиклем тиҙ үҙгәрә, халыҡ уларҙы аңларға, ҡабул итергә лә өлгөрмәй. Ошондай фекерҙәр, ваҡиғалар, проблемалар буталышында кем ярҙамға килергә тейеш һуң уларға? Был, әлбиттә, яҙыусының да бурысы. Ул үҙ әҫәрҙәрендә заман проблемаларын күтәрергә һәм уның сиселеш юлдарын, алымдарын да күрһәтергә бурыслы, тип уйлайым.

Мөхәммәт бәйғәмбәр, донъяны мөхәббәт ҡотҡарыр, тиһә, Достоевский ҡотолоу юлын матурлыҡта эҙләргә ҡуша. Мин иһә, донъяны тик иман ғына ҡотҡарасаҡ, тип һанайым. Ҡасандыр Әҙәм менән Һауа Аллаһы Тәғәләнең ҡушҡанын үтәмәгән өсөн ожмахтан ҡыуылһа ла, уларҙың балаларына ожмахҡа кире әйләнеп ҡайтырға мөмкинлек бирелә. Иудаизм, христиан һәм ислам диндәре арҡылы кешеләргә ожмахҡа табан юл күрһәтелә. Әҙәм заты быуаттар дауамында йәшәү мәғәнәһен эҙләй, аҡыл эйәләре, бөйөк даһиҙар тормош асылына төшөнөргә тырыша. Йәшәү мәғәнәһе тураһында мин дә күп уйландым, "Аҙғын тәүбәһе" тигән трилогиямда геройымдың эҙләнеүҙәре аша уны тапҡандай булдым: йәшәү мәғәнәһе - ул ожмахҡа кире әйләнеп ҡайтыу маҡсаты. Беҙ киренән Аллаһы Тәғәлә алдына барып баҫҡанда үҙебеҙ менән саф күңелебеҙҙән башҡа бер ниндәй ҙә фани донъя байлыҡтарын алып бара алмайбыҙ. Кеше тигәнең тәүбәгә ҡайтып, Хоҙай ҡушҡан ғәмәлдәрҙе үтәй башлаған осраҡта ғына аҙғынлыҡҡа батҡан донъя упҡынынан һаҡланып ҡаласаҡ. Сөнки ысын Ислам дине аяуһыҙ ҡан ҡойоштарға юл ҡуймай, уның нигеҙендә юғары этика, кешелеклелек, бөтә йән эйәләренә ҡарата һөйөү һалынған. Ислам дине кешенең аң кимәлен үҫтерә, белем бирә, уйларға өйрәтә. Ә киләсәк нәҡ юғары аңлы, рухлы кешеләр ҡулында. Милләттәштәрем Иблис ҡотҡоһона бирелмәй, хаҡ юлдан атлаһын, рухлы һәм диндар булһын, тип теләйем.

Камила ҒӘЛИЕВА яҙып алды.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Өлкән быуындың һәр заманда ла: "Нимә етмәй был йәштәргә?" - тип һуҡраныуын беләбеҙ. Ысынлап та, нимә етмәй бөгөнгө йәштәребеҙгә?

(Башы 1-се биттә).

Лидиә ТАҢАТОВА, Өфө ҡала округы хакимиәтенең Йәштәр эштәре буйынса комитеты белгесе: Махсус тикшеренеүҙәр һөҙөмтәләре буйынса, баш ҡалабыҙ йәштәренең 60 проценты буш ваҡытын - телевизор ҡарап, 56 проценты - музыка тыңлап, 53 проценты интернетта ултырып үткәрә. Дөрөҫөн генә әйткәндә, хәҙерге заман йәштәрен киң мәғлүмәт саралары "тәрбиәләй", тип әйтергә лә була. Белеүебеҙсә, заман талаптары һәм шарттары бик тиҙ үҙгәреп тора, кеше, айырыуса йәштәр ана шул үҙгәрештәргә яраҡлашып өлгөрмәүе лә, системалы рәүештә уларға көсләп таҡылған мәғлүмәт донъяһында аҡты - ҡаранан, яҡшыны ямандан айыра алмауы ла бик ихтимал. Бына шунда килеп тыуа ла инде йәш кешенең үҙ асылын, үҙ йөҙөн юғалта башлау хәүефе. Үкенескә күрә, совет осоронан һуңғы йылдарҙа беҙҙә йәштәр сәйәсәте системаһының хоҡуҡи нигеҙҙәре эшләнмәгән, тип әйтергә лә була. Йәштәр күберәк үҙ донъяларына бикләнеп, үҙ көнөн үҙҙәре күрә. Уларҙы дөйөм бер ойошмаға туплап, махсус программа буйынса эш ойошторолмаған. Беҙҙең комитет нигеҙҙә үҫмерҙәр менән эшләй, сөнки студент йәштәр мәғариф системаһына ҡарағанлыҡтан, беҙ уларҙы бергәләп эшләргә мәжбүр итә алмайбыҙ. Уҡыусы үҫмерҙәр был йәһәттән күпкә бәхетлерәк, тип әйтәйме - беҙ, ҡала хакимиәтенең Йәштәр эштәре буйынса комитеты, һәр саҡ улар менән бергә. Өфөлә мәктәп уҡыусыларының ҡыҙыҡһыныуҙары буйынса 80-дән ашыу үҫмерҙәр клубы эшләй. Улар араһында спорт һәм хәрби-патриотик йүнәлештәгеләре популярлыҡ менән файҙалана. Эшсе йәштәргә килгәндә, улар беҙҙе бе-рәй йомоштары килеп сыҡҡанда ғына иҫкә төшөрә. Ә уларға нимә ет-мәғәне былай ҙа аңлашылып торалыр: эш һәм торлаҡ. Тик, ҡыҙғанысҡа ҡаршы, беҙ былдай мәсьәләләрҙе хәл итерлек вәкәләттәргә эйә түгелбеҙ шул. Һөҙөмтәлә уларҙы хакимиәт бүлектәренә, башҡа төр ведомство-ойошмаларға төбәп ебәреүҙән ары китеп булмай. Дәүләт тарафынан йәштәргә иғтибар юҡ, тип әйтмәҫ инем, киреһенсә, һәр төрлө программалар, ижади проекттар өсөн махсус гранттар системаһы юлға һалынған һәм ул уңышлы эшләп килә, йәштәрҙе ижади хеҙмәткә дәртләндерә, тик беҙ әлеге һөйләшеүҙә бит уларға нимә етмәүен асыҡлайбыҙ. Бәлки, бер аҙ ғына ныҡышмалылыҡ, маҡсаттарына ынтылыш етеңкерәмәйҙер. Егәрлелек тә бик кәрәк. Хәҙер бит йәштәрҙең күбеһе әҙергә, ата-әсәһе ҡурсыуына өйрәтелгән. Ана шул сиктәрҙән сыға алмай ҡайһы берәүҙәр...

Айнур ҒҮМӘРОВ, Республика башҡорт лицей-интернаты уҡытыусыһы: Бөгөнгө йәштәргә бөтөн яҡлап камиллашыуға ынтылыш етмәйҙер, тип уйлайым, сөнки бөгөнгө көн геройы булыу өсөн көнө-төнө компьютер артында ултырыу һис тә ярҙам итмәйәсәк. Киреһенсә, "аҡ менән ҡара" араһында буталып ҡалыуың да бар. Шуға күрә мин йәштәргә китап менән дуҫ булырға кәңәш итәм. Үҙем химия уҡытыусыһы булһам да, ҡабаланмай, төбөнә төшөп, "тәмләп" китап уҡырға әүәҫмен. Фәнни әҙәбиәтте лә яратам. Ғөмүмән, уңыштың 99 проценты тырышлыҡтан килә. Көн һайын 14-әр сәғәт эшләйһең икән, эшең дә үҙенән-үҙе алға барасаҡ. Бөгөн мәғлүмәттең күплеге, тормоштоң тынғыһыҙлығы арҡаһында 40-45 йәштәрҙә генә була торған "урта йәштәгеләр көрсөгөн" хәҙерге быуын 15 йәштә үк кисерә. Үҫмерҙәрҙә үҙ-үҙендә ҡаҙыныу ғәҙәте көслө икәнен дә әйтмәй булмай. Улар ярайһы ғына тромош юлы үткән, хаталанып та, ниндәйҙер үргә артылып та өлгөргән кешене хәтерләтеп ҡуялар. Үҫмерҙәрҙән былай тиҙ өлгөрөүенән трагедия яһарға ярамай, әлбиттә. Тик ана шул үҙ-үҙендә ҡаҙыныу менән шөғөлләнергә кәрәкмәй. Бөтөн нәмә менән дә ҡыҙыҡһынығыҙ, тип өндәшкем килә йәштәргә - бар эштең дә файҙаһы була. Күберәк уйланығыҙ. Иң мөһиме - кире күренештәрҙән, алама ғәҙәттәрҙән һаҡланырға кәрәк. Наркоманиянан, алкоголле эсемлектәр ҡулланыуҙан, тәмәке тартыуҙан ситтә йөрөһәгеҙ, донъяның шул тиклем күп ҡырлы, ҡыҙыҡлы булыуын аңларһығыҙ. Нимәләр мәғәнә табасаҡһығыҙ, уныһына иманым камил. Үҙегеҙҙе табыуығыҙҙы теләйем, шул саҡта һеҙ уңыштан һәм бәхеттән ҡасып та ҡотола алмаясаҡһығыҙ.

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА яҙып алды.

КЕМ АЛЫҠ?

МӨХТӘРӘМ УҠЫУСЫЛАРЫБЫҘ!

Уҡыусыларыбыҙ гәзитебеҙҙе, үҙе бүләк ул, тип ҡабул итһә лә, даими рәүештә дәртләндереү, бүләкләү саралары ла тәҡдим итеп торғаныбыҙҙы беләһегеҙ.

Июнь айында гәзитебеҙгә яҙылып, квитанцияларын редакцияға ебәргәндәр араһынан кемдәрҙер **"400 башҡорт халыҡ йыры"; "Башҡорттарҙың хәрби тарихы"** китаптарын, шулай уҡ 5 уҡыусы **Мөнир Ҡунафиндың "Йөҙөп барған, ти, аттар диңгеҙҙә"**, 10 уҡыусы 2017 йылға **"Башҡортса дини календарь"** алып ҡыуанасаҡ. Әйҙәгеҙ, кем алыҡ?

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

Өфөлә йәшәүселәр өсөн гәзитебеҙгә яҙылыуҙың тағы шундай арзанлы юлдарын тәҡдим итәбеҙ:

● Йәшәгән йортоғоҙ эргәһендәге "Өфөматбуғат" киоскыһында 6 айға 420 һумға яҙылырға була.

● Коллективығыҙ менән яҙылһағыҙ (кәмендә 10 дана), редакция гәзитте эшләгән урынығыҙға үҙе килтереп бирә: ярты йылға - 258 һум.

● Яҡын йәшәгәндәр редакциябыҙҙа яҙылып, гәзитте аҙна һайын үҙе килеп алып йөрөй ала: ярты йылға - 258 һум.

Беҙҙең сайт: **www.kiskeufa.ru**. Беҙҙең электрон почта: **info@kiskeufa.ru**. Беҙҙең блог: **blog.kiskeufa.ru**.

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

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓Рәсәй Президенты үҙенең указы менән етенсе саҡырылыш Дәүләт Думаһы депутаттарын һайлауҙы 2016 йылдың 18 сентябренә тәғәйенләне. Башҡортостандан Дәүләт Думаһының яңы составында бер мандатлы алты депутат буласаҡ. Бөгөн беҙҙең республиканан партиялар исемлеге буйынса үткән 16 Дәүләт Думаһы депутаты бар. Шуларҙың 12-һе - "Берҙәм Рәсәй" партияһынан, икеүһе - КПРФ ағзаһы, ЛДПР-ҙан һәм "Ғәҙел Рәсәй" сәйәси фирҡәһенән - берәр депутат. Дәүләт Думаһында Башҡортостандан нисә депутат буласағы һайлаусыларҙың партиялар исемлеге өсөн тауыш биреүенә бәйле.

✓Башҡортостан Башлығы Рөстәм Хәмитов, республика медицина ойошмаларының кадрҙар ҡеүәтен нығытыу буйынса саралар тураһында Указға ярашлы, 2016 йылдың 1 ғинуарынан фельдшер-акушерлыҡ пунктына эшкә килгән фельдшерҙарға 500 мең һум аҡса түләү ҡарала. Медицина хеҙмәткәрҙәре унда биш йыл эшләргә тейеш.

✓Башҡортостан инвестиция мөхите рейтингында 40-сы урындан 20-гә күтәрелде. Рәсәй субъекттарында Инвестиция мөхите торошоноң милли рейтингы һөҙөмтәләре XX Петербург иҡтисади форумында иғлан ителде. "Былтырғы йомғаҡтар буйынса, республика алдынғы егерме төбәк иҫәбенә инде. Төрлө йүнәлештәр сиктәрендә 45 күрһәткес буйынса баһаланды. Башҡортостан алға ҙур аҙым яһаны, тип билдәләнде", - тип хәбәр иттеләр Башҡортостан Иҡтисади үҫеш министрлығының матбуғат хеҙмәтендә.

✓7-8 июлдә Өфөлә ил төбәктәренең финанс органдары етәкселәре менән Бөтә Рәсәй семинар-кәңәшмәһе үткәрелә. "Өфө семинар-кәңәшмәне уҙғарыу урыны итеп осраҡлы һайланмаған, - тип билдәләне республиканың финанс министры Рида Собханҡолова. - Башҡортостан илдең төбәк финанстары менән идара итеү юғары сифатлы булған 22 төбәге иҫәбенә инә. Тупланма бюджет килеме күләме буйынса Рәсәйҙә 11-се урынды биләйбеҙ. Беҙҙә һалым йөкләмәһе түбән һәм кредит биреү һәләтлеге юғары. Бынан тыш, Өфө федераль һәм халыҡ-ара кимәлдәге саралар уҙғарыу өсөн яҡшы майҙансыҡ булып тора".

ТУРАҺЫН ӘЙТКӘНДӘ...

ТУЙЫ БАР ҘА...

һабаны юҡ

Райондарҙа ғына түгел, ҡалаларҙа ла, төрки халыҡтары йәшәгән сит илдәрҙә лә һабантуйҙар гөрләй. Был байрамдар халҡыбыҙҙың йолаларын һаҡларға, иҫкә төшөрөргә тырышыу сараһы булараҡ, күңелдә киңәндерә, әлбиттә, әммә уның төп тәғәйенләнешен юғалтҡан байрам-шоу булып ҡына ҡалыуы күңелдә ҡыра...

Борон һабантуйҙар яҙғы сәсеү эштәре тамамланғас, ергә орлоҡ төшкәс, көҙгөләккә мул уңыш юрау һымағыраҡ уҙғарылһа, бөгөн уның "туйы" бар ҙа, "һабаны" ғына юҡ һымағыраҡ килеп сыға. Әлбиттә, әле генә сәсеү эштәрен тамамлаған йәки тамамлап өлгөрмәгән һабансылар тураһында һүҙ була унда. Етәкселәр сараны асҡас та уларҙың ҡайһы берҙәрен сәхнәгә саҡырып, "Маҡтау ҡағыҙы", шуға ҡушып берәй бүләк тоттора. Тик һабансылар өсөн байрам шуның менән тамамлана, тип әйтер инең... Улар концерт барған төп сәхнә тирәләй аҙ-маҙ ҡалған тамашасылар рәтен тулыландыра шулай ҙа. Ә бына һабантуй сиктәрендә үткәрелгән конкурстарҙа, бәйгеләрҙә башлыса байрамды тамаша ҡылырға килгәндәр, махсус саҡырылып килтерелгәндәр майҙан тота (хатта милли көрәшкә лә көрәшселәрҙе ситтән саҡырып килтерәләр хәҙер һәм район намыҫын яҡлауҙы йөкмәтәләр). Һабантуй майҙанында бик ҙур урынды сауҙа итеп аҡса эшләп ҡалырға тырышҡан эшҡыуарҙар биләй. Әйтерһең, халыҡ йәрминкәгә йыйылған! Ярай әле һуңғы йылдарҙа уларға иҫерткес эсемлектәр һатырға рөхсәт ителмәй...

Ысынлап та, ауыл хеҙмәтсәндәре был байрамды йүнләп күрмәй ҙә тиерлек. Улар ауыл биләмәләре башлыҡтары тарафынан башынан аҙағына тиклем тирмә ҡуйыу, биҙәү, табын ҡороу, унан алда һый әҙерләү, бешеренеү кеүек мәшәҡәтле эштәргә йәлеп ителә. Кемдәрелер ҡунаҡ ҡаршылағанда атҡарыласаҡ махсус йола, концерт номерҙары әҙерләй. Кемдәрелер тирмә тирәләй көсепселек, ҡул эштәре күргәҙмәһе ҡуйып, шуны ҡарауыллай...

Иң ҡыҙығы был түгел әле: элек-электән халыҡ байрамы тип һаналған һабантуйҙар хәҙер бөтөнләй халыҡ өсөн ойошторолмай һымаҡ. Сараның абруйын арттырыу маҡсатында һабантуйға ололо, дәрәжәле ҡунаҡтар саҡырыла, улар өсөн сәхнә эргәһендә махсус ярмалар ҡорола, ағай-апайҙар шунан ғына ултырып байрамды күҙәтә, улар эргәһенә берәүҙе лә яҡын ебәрмәйҙәр, хатта махсус ҡуйылған бәҙрәфкә лә индермәйҙәр, сөнки ябай халыҡтың сорты башҡа - түбәнерәк.

Сара рәсми асылғандан һуң, ҡунаҡтар кагортаһы, эйәртенешеп, оҙатыу һәм һаҡ аҫтында тирмәләр менән танышырға юллана. Әрһеҙерәк кешеләр уларҙың артынан эйәрә, юл ыңғайы берәй һорауын биреп,ниндәйҙер вәғәҙә алып ҡала, ә күптәр хатта ҡунаҡтарҙың кем икәнен дә белмәй ҙә, күрмәй ҙә. Юғары дәрәжәле ҡунаҡтар инеп сыҡмайынса, тирмәләрҙә үҙебеҙсә, башҡортсалап тороп аяҡ бөкләп сәй эсеп сығырға булһа ла өмөтләнмәгеҙ - табын ҡунаҡтар үтеп киткәнсе күргәҙмә ролен үтәй. Шул уҡ ваҡытта оло ҡунаҡтар өсөн айырым тирмә ҡоролоп, уларҙы унда ла көтәләр әле, уға ябай халыҡ яҡын да бара алмай - тотоп алып китеүен китмәҫтәр, әммә ҡыуылып китеүегеҙ бик мөмкин.

Бынан башҡа күп милли уйындар, мәҫәлән, ат сабышы, милли көрәш юғары ҡунаҡтар өсөн генә ойоштороло, тиерһең, улар килмәйенсә йә башламайҙар, йә ҡапыл туҡтатып, әллә күпме халыҡты көттөрөп ҡуялар, йә уйындарҙың аҙағына ғына саҡырып, енеүселәргә бүләктәрҙе уларҙан тапшырталар...

Ғөмүмән, һабантуйҙар хәҙер элекке түгел. Унда иғтибар үҙгәгәндә һабансы, игенсе менән бер рәттән, ауыл кешеһе торорға, уларға дан-хөрмәт күрһәтелергә һәм быны юғары ҡунаҡтар ҙа танырға тейеш булһа (әлбиттә, сәхнәгә сығарып бүләк тапшырыҙын да, сәхнәнән төшкәс, оноттоң түгел), бөгөн ул дәрәжәле кешеләр байрамына әйләнеп кенә ҡалманы, ә ауыл хужалығына, ауыл кешеһенә, крәҫтиән хеҙмәтенә мөнәсәбәттең ниндәй кимәлдә булыуының асыҡ бер дәлиленә әйләнде. Йә, кем минең менән килешә йә минең фекерҙе кире ҡаға ала?

Фәнүзә ЯНОВА.

УЙЛЫҒА - УЙ

БАШҠОРТ ТЕЛЕН...

белмәҫкә мөмкинме һуң!

"Былтыр саммиттарҙан һуң БР Башлығы башҡорт телен белеүе уға Ҡаҙағстан һәм Ҡырғыҙстан президенттары менән аралашырға ярҙам итеүе хаҡында белдерҙе. Улар, телдәр яҡын булғанлыҡтан, бер-береһен тәржемәсеһеҙ ҙә аңлаған. Ә саҡ ҡына алдараҡ матбуғат конференцияһында Рәсәй Президенты Владимир Путин: "Рус телен өйрәнегеҙ, башҡорт телен өйрәнегеҙ", - тигәйне. Башҡорт телен өйрәнеү буйынса филологтар нимә уйлай? Ул ысынлап та ҡатмарлымы?

Л. Васильева, Өфө".

Туған телдә өйрәнеү тураһында республиканың билдәле яҙыусыһы Айрат ЕНИКЕЕВ бына нимә уйлай:

- Ваҡытында башҡорт шағирҙарын күп тәржемә иттем. "Башҡорт шиғриәте антологияһы" ике томлығында тәржемәләрем бар. Йыш ҡына күләм оҫталары-аҡһаҡалдар ҙа, йәштәр ҙә яңы шиғри тупланмаларын тәҡдим итә ине. Хәҙер күптән инде берәү ҙә шылтыратмай. Ни өсөн? Заманында транспортта бик йыш башҡорт һөйләше ишетелә торғайны. Рус-татар-башҡорт "боламығын" түгел, ә тап башҡортса - еңелсә һулыш менән тамаҡ төбө орфоэпикаһы - һөйләшен йыш ишетә инем. Хәҙер ишетмәйем. Ни өсөн мәҙәни һәм белемле кешеләр мәктәп йәшендәге балаларын республиканың дәүләт телдәренең береһе булған башҡорт телен ентекләп үк булмаһа ла, уның нигеҙҙәре менән булһа ла таныштырыу зарурлығына ҡаршы килә?

Мин филолог һәм ике - рус һәм татар телдәрендә һөйләшеүсе кешемен. Башҡорт теле менән татар теле яҡын булғанлыҡтан, мәктәптә уҡыусы улым башҡорт теле буйынса өйгә эштәрҙе һис ауырлыҡһыҙ башҡара. Ул был предмет буйынса уҡытыусыһының иң яратҡан уҡыусыһы булды. Рус ҡатынымда һәм ҡәйнәмдә, балаға тағы бер тел кәрәкме, юҡмы, тигән һорау бер ҡасан да тыуманы. Әммә рус телен белмәйенсә бер ҡайҙа ла бара алмайһың, ә башҡорт телен белмәһән дә ярай, тигән һүҙҙәрҙе ишеткән бала нишләргә тейеш? Ләкин бына ниндәй парадокс килеп тыуа: тел белеме дәирәһендә башҡорт теле менән татар теле көмәгән һайын, бөйөк рус теле лә тиҙерәк ярлылана. "Ча-ща" хәҙер "я" аша яҙыла, өтөрҙәр урынһыҙ ҡуйыла йәки бөтөнләй төшөп ҡала - мәктәпте тамамлаусыларҙың туған теле буйынса наҙанлығы ҡасан ғына әле көләмәс предметы булып торһа, бөгөн был ғәҙәти хәл тип ҡабул ителә. Миңә был "боҙоуҙар" аңлашыла - күршең һөйләшкән телгә ихтирамһыҙлыҡ автоматик рәүештә мәҙәни ҡарҙәшлек шартынан бары тик ябай аралашыу ҡоралына ғына әүерелгән туған теленә ихтирамһыҙлыҡ тыуҙыра.

Әфәнделәр, бер телгә насар булғанда, уның эргәһендәгеһенә яҡшы булмай! Был балалар баҡсаһындағы күреңеш кеүек: әгәр төркөмдә бер бала ауырып икән, иртәгәһенә бөтөн әсәйҙәр ҙә "больничный"ҙа ултырасаҡ. Мине телдәрҙең мәҙәни айырылыуы борсой, һөҙөмтәлә башҡорт телендә һөйләшеүселәр кәмей, рус теле лингвистик сүп-сарға әйләнә бара.

"Аргументы и факты", №22, 8 июнь.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✔27 июнда 14 сәғәттә Салауат Юлаев майҙанында Йәштәр көнөнә арналған байрам саралары уҙғарыласаҡ. Саралар "Мин Рәсәйҙән" тигән күмәк флешмоб менән башлана. Артабан асыҡ һауала кино ҡарарға, воркаут, кроссфит кеүек урам спорт төрҙәрен, гироскутерҙарҙа тиҙлеккә ҡыуышыу буйынса Өфө асыҡ кубогын тамаша ҡылырға мөмкин буласаҡ. Шулай уҡ байрамға йыйылыусылар "1000 һәм 1 туңдырма" ашаясаҡ.

✔Ғинуар-май айҙарында Башҡортостанда финанслауҙың бөтә сығанаҡтары иҫәбенә дөйөм майҙаны 819,3 мең квадрат метрлыҡ 9824 фатир сафҡа индерелгән. Былтырғы осор менән сағыштырғанда ете процентҡа кәмерәк. Республиканың торлаҡ төҙөлөшө структураһында халыҡтың үҙ иҫәбенә һәм кредит ярҙамында төҙөгән торлаҡ өлөшө өҫтөнлөк итә - 70,7 процент.

✔Башҡортостан Мәғариф министрлығы 10 класҡа уҡырға ҡабул итеү мәсьәләһе буйынса ҡыҙыу линия асты. 218-03-81, 218-03-28 телефондары буйынса шылтыратырға мөмкин. Уҙған аҙнала туғыҙынсы кластарҙа дәүләт имтихандарының төп этабы тамамланды. Мәктәптәрҙә аттестат тапшырыу тантаналары уҙҙы. Кемдер колледждарға, техникумдарға уҡырға инә. Әммә күптәр урта белем алыу һәм артабан юғары уҡыу йорттарына инеү өсөн уҡыуҙарын 10 класта дауам итә.

✔Өфөлә скульпторҙар "Мираҫ" галереяһы заказы буйынса 13 яңы арт-объект төҙөй. 1 июлдән 3 августҡа тиклем галерея меценаттар аҡсаһына скульпторҙарҙың халыҡ-ара симпозиумын ойоштора. Унда алты илдән 13 һынсы ҡатнаша. Уларҙың эштәре Ленин урамының йәйәүлеләр йөрөй торған юлына ҡуйыла. Скульпторҙар Учалылағы Мансур яҭкылығындағы гранит менән эшләйәсәк. "Симпозиумдың маҡсаты - ҡала мөхитен камиллаштырыу", - тип билдәләнеләр кураторҙар.

✔Башҡортостанда Пенсия фондына керемдәр артҡан. Йыл башынан страховка иғанәләренең суммаһы 33,9 миллиард һумға еткән. Уҙған йыл менән сағыштырғанда 1,8 миллиард һумға күберәк. Май айында керемдәрҙең артыуы 109,2 процент тәшкил иткән, июнда - былтырғы кимәлгә ҡарата 114,7 процент, тип билдәләнеләр Пенсия фондының республика бүлексәһендә.

✓ *Өфө территорияһында 20-нән ашыу тәжрибә ҡулланыла һәм уларҙың бер нисәһе федераль кимәлдә юғары баһаға лайыҡ булып, башҡа төбәктәргә лә таратыуға тәҡдим ителгән.*

ҠЫҪҠАСА...

“БӨРСӘ БАҘАРЫ” АСЫЛДЫ

✓ **Яңы уҡыу йылында Башҡортостанда дәүләт юғары уҡыу йорттарының һәм уларҙың филиалдарының бюджет урындарына 10403 кеше уҡырға инә ала.** Ҡабул итеү кампанияһына бакалаврҙар әҙерләү программалары буйынса 6233 урын, белгестәр һәм магистрҙар өсөн 1518 һәм 2652 урын бүленгән, тип хәбәр иттеләр Башҡортостан Мәғариф министрлығында. Республика вуздарында документтар ҡабул итеү башланды. Абитуриенттар буласаҡ һөнәрен һайлау өсөн университеттарҙың ҡабул итеү комиссияларына консультация алырға килә. Һәр факультеттың, институттың вәкилдәре уларға һөнәр һайлауҙа йүнәлеш бирергә әҙер, тип билдәләнеләр юғары уҡыу йорттарында. Абитуриенттар 26 июлгә тиклем бюджет нигеҙендә көндөҙгө һәм ситтән тороп уҡыу бүлектәренә документтар тапшыра ала. Түләүле бүлектәргә уҡырға инергә теләгән абитуриенттарҙы ҡабул итеү комиссияларында 17 августҡаса көтәләр.

✓ **Өфө урамдарындағы ҡайһы бер реклама конструкциялары һүтеп алынасаҡ.** Ошо көндәрҙә Өфө шоссеһындағы, Үҙәк баҙар эргәһендәге, Октябрь проспектындағы, "Өфө-аэропорт" юлындағы бер нисә щит һүтелгән. Закон талаптарын үтәмәгән реклама конструкциялары менән көрәштә ҡала хакимиәте хоҡуҡ һаҡлау органдары менән берлектә эшләй. Яуаплылыҡ тойоусы реклама компаниялары муниципалитеттың тәртип урынлаштырыу буйынса был эшмәкәрлеген хуплай.

✓ **Майҙа Өфөлә яңы социаль проект үҫеш алды. "Бөрсә баҙары" - аҙ килемле граждандар һәм ҡул эше оҫталары өсөн тәғәйенләнгән.** Өфөләр һәм баш ҡала ҡунаҡтары бында яҡшы торошта булған кейем, уйынсыҡтар, ҡул эштәре өлгөләре, тимер аҡсалар, значоктар, антиквариат, иҫке мебель, декор элементтары, электр ҡорамалдары, автор биҙәүестәре менән сауҙа итә ала. Ҡорал, урланған әйберҙәр һатыу һәм һатып алыу тыйыла. Баҙар шәмбе һәм йәкшәмбе иртәнге сәғәт 9-ҙан төшкө 2-гә тиклем Ғөбәйҙуллин урамы, 6 адресы буйынса урынлашҡан "Аркада" сауҙа үҙәгенең ябыҡ парковкаһында эшләй.

✓ **8 июлдә "Ватан" паркында Өфөлә беренсе тапҡыр Балалар рок фестивале үтәсәк.** Уның маҡсаты - ҡала парк мәҙәниәтен, музыкаль, белем биреү һәм башҡа ижади башланғыстарҙы үҫтереү; сәләмәтлек буйынса мөмкинлектәре сикләнгән һәм аҙ тәьмин ителгән ғаиләләрҙәге балалар өсөн имен мөхит; балалар һәм ата-әсәләрҙе берләштереүсе мәҙәни киңлек; йәш рок-музыканттарға старт биреү өсөн шарттар булдырыу. Сара ҡунаҡтары өсөн элекке һәм хәҙерге ихата уйындарын уйнау, китап уҡыу, фотоға төшөү, оҫталыҡ дәрестәре майҙансыҡтары эшләйәсәк. Сәғәт икелә һәм киске етелә балаларға бушлай туңдырма, балалар йорттарында, интернаттарҙа, аҙ тәьмин ителгән ғаиләләрҙә тәрбиәләнеүселәргә бүләктәр таратыласаҡ, ҡул эштәре, музыка ҡоралдары һатыласаҡ, шарҙар осороласаҡ.

...ҒӘҘӘТТӘРЕ КҮРКӘМ

ӨФӨБӨҘ КИМӘЛЕ...

тағы бер башҡа күтәрелде

17 - 18 июнь баш ҡала тағы ла ҙур кәңәш майҙанына әүерелде - унда Рәсәй ҡалалары союзының иң яҡшы муниципаль тәжрибәләренең IV форумы үтте. Уның эшендә илебеҙҙең 68 ҡалаһынан, 45 муниципаль районынан, 48 субъекттан барлығы 40-тан ашыу кеше, шулай уҡ БДБ илдәренән, Ҡытай Халыҡ Республикаһынан, Көньяҡ Кореянан, Бөйөк Британиянан вәкилдәр ҡатнашып, уның статусын халыҡ-ара кимәлгә сығарҙы.

Рәсәй ҡалалары союзы бынан 25 йыл элек ойошторолоп, ошо ваҡыт арауығында урындағы үҙидаралыҡты үҫтереү менән шөғөлләнә. Бөгөн уның составында 91 муниципаль берәмек булһа, шуларҙың 69-ы - Рәсәй субъекттары үҙәге булып тора. Союздың төп бурысы - ағза-ҡалаларҙың ыңғай тәжрибәһен өйрәнеү, дөйөмләштереү һәм таратыу, мегаполистарҙың ыңғай имиджын булдырыу, илдең социаль-иҡтисади үҫешендә ҡалаларҙың ҡеүәтен файҙаланыу өсөн федераль органдарға ярҙам итеү. Быға тиклем бындай саралар Пенза, Грозный, Пермь ҡалаларында уҙғарылһа, эстафетаны быйыл Өфө ҡабул итте. Алға китеп шуны ла әйтергә кәрәк - беренсе тапҡыр Рәсәй ҡалалары союзының күсмә кубогы булдырылып, уны алдағы өс ҡала вәкиле бергәләп Башҡортостандың баш ҡалаһы хакимиәте башлығы Ирек Ялаловҡа тапшырҙы.

Форумдың бай һәм йөкмәткеле тығыҙ программаһы фекер алышыуға ғына ҡайтып ҡалманы. Өфө ҡала хакимиәте башлығы Ирек Ялалов белдереүенсә, йыйылыусыларҙы ҡоро һүҙ менән генә "һыйлап" булмай, улар - үҙ эштәренең оҫталары, практиктар, нисек кенә матур һөйләгәндә лә, ҡайҙа нимә ҡыйыш ятҡанын шунда уҡ күреп ҡалалар. Шуға ла 12 секция ултырышынан тыш, ҡунаҡтар 7 маршрут буйынса ҡаланың Торлаҡ-коммуналь хужалығы, төҙөлөш, мәҙәниәт, именлек һ.б. өлкәләре буйынса эшмәкәрлеге менән урындарҙа танышты һәм ҡәнәғәт ҡалды.

Бында шуны ла билдәләп китергә кәрәк: Өфө территорияһында 20-нән ашыу тәжрибә ҡулланыла һәм уларҙың бер нисәһе федераль кимәлдә юғары баһаға лайыҡ булып, башҡа төбәктәргә лә таратыуға тәҡдим ителгән. Ғөмүмән, форум - үҙенә күрә тәжрибә уртаҡлашыу майҙансығы ла. Һәм ҡатнашыусылар бында Ирек Ишмөхәмәт улының бер фекере менән тулыһынса килеште: "Беҙ дәғүәселәр түгел, ә коллегалар. Барлыҡ яңы һәм ыңғай тәжрибәне бушлай, бүләк итеп ҡабул итергә әҙербеҙ". Ысынлап та, аҡыл ғына түгел, тәжрибә лә бүлешкәндән арта ғына.

Сара сиктәрендә былтыр көҙҙән Иң яҡшы муниципаль тәжрибәләр интерактив картаһы сайтында башланған тауыш биреү һөҙөмтәләре буйынса еңеүселәр ҙә билдәләнде. Унда тауыш биреүгә тиклем 250 тәжрибә өлгөһө урынлаштырылһа, 4-се форумға тиклем тағы ла шул сама өҫтәлгән. Тәүге 250 тәжрибә араһынан иң-индәр был юлы бүләкләнһә, ҡалған эштәр араһынан еңеүселәр киләһе форумға асыҡланасаҡ.

Был юлы Өфө ике номинацияла еңеү яуланы. "Мираҫ" йыр һәм бейеү фольклор ансамбле "Рәсәй ҡалаларының мәҙәни үҙенсәлеген һәм оҡшашлығы" номинацияһында 1319 тауыш йыйһа, "Хәҙерге иҡтисади хәл-торошта муниципалитет өсөн һөҙөмтәле ҡарарҙар" номинацияһында шул уҡ атамалы тәжрибә 1382 тауыш йыйған.

Бынан тыш, форум сиктәрендә төрлө килешеүҙәргә ҡул ҡуйылды. Өфө Ҡытай Халыҡ Республикаһының Хэфэй ҡалаһы менән туғандаш-ҡала мөнәсәбәттәре булдырыу тураһында меморандум, шулай уҡ Силәбе өлкәһенең Силәбе ҡалаһы хакимиәте менән - дуҫлыҡ һәм хеҙмәттәшлек, Татарстан Республикаһының Ҡаҙан ҡалаһы менән туризмды үҫтереү өлкәһендә хеҙмәттәшлек тураһында килешеү төҙөнө. Шулай уҡ ҡала хакимиәте башлығы Ирек Ялалов Оксфорд (Бөйөк Британия) ҡалаһы Лорд-мэрының урынбаҫары Рэй Хамберстоун һәм Оксфорд ҡалаһы хакимиәте башлығы урынбаҫары Тим Сандлер менән осрашып, Өфөнөң социаль-иҡтисади үҫеше, уның тарихы, мәҙәниәте менән таныштырҙы һәм ҡалалар араһында мәғариф, фән, спорт, мәҙәниәт өлкәһе буйынса хеҙмәттәшлек перспективалары тураһында фекер алышты.

Форумға Саха-Яҡут республикаһынан "Наслег" проекты ағзалары - муниципалитеттарҙың йәш башлыҡтары ла килгәйне. Ғөмүмән, сахалар сарала үҙҙәренең стилләштереп тегелгән милли кейемдә булыуҙары менән һоҡланыу уятып ҡына ҡалманы, ә үҙ хәрәкәттәренең төп маҡсаты ауыл ерендә йәштәрҙең ҡеүәтен тормошҡа ашырыу өсөн аныҡ шарттар тыуҙырыу, әүҙем эшмәкәрлекте дәртләндереү, муниципалитеттарҙың йәш башлыҡтарына тәжрибә, граждандар, юридик мәсьәләләр буйынса бушлай мәғлүмәт биреү кеүек маҡсаттарҙы күҙаллауы менән дә ыңғай тәжрибә булып хәтерҙә уйылды. "Наслег" вәкилдәре, Рәсәй ҡалалары союзы етәкселегенә ауыл-ҡасаба биләмәләрен дә үҙ ҡарамағына алып, улар менән дә эшләргә кәрәк, тигән мәсьәлә күтәрҙе һәм ыңғай яуап алды.

Ғөмүмән, форумда ҡатнашыусылар фекеренсә, Өфө муниципаль тәжрибәләрҙе тормошҡа ашырыу буйынса ла, яңылыҡтар менән дә, аныҡ эштәр менән дә, бындай кимәлдәге сараларҙы үткәреү буйынса ла планканы бик юғарыға күтәрҙе һәм эстафетаны артабан ҡабул итеп алыусыларға ошо кимәлдә тотоуы еңелдән булмаясаҡ.

Зәйтүнә ӘЙЛЕ.

БАШ ҠАЛА ХӘБӘРҘӘРЕ

✓ 2016 йылдың I кварталында илдә халыҡтың йән башына йәшәү минимумы 9776 һум күләмендә билдәләнде. Эшкә һәләтле халыҡ өсөн ул - 10524, пенсионерҙарға - 8025, балаларға 9577 һум тәшкил итә. Ағымдағы йылдың I кварталы өсөн йәшәү минимумы дәүмәле уҙған йылдың IV кварталы менән сағыштырғанда 3,4 процентҡа артҡан. Быйыл I кварталда Башҡортостанда йәшәү минимумы дәүмәле 8691 һум күләмендә билдәләнде.

✓ Өфөлә "Бабич" исемле тулы метражлы тарихи фильм төшөрөлә. Фильм бөйөк башҡорт шағиры Шәйехзада Бабичтың тормош һәм ижад юлына арналасаҡ. Кинотаҫманың ҡуйыусыһы - билдәле режиссер, Ш. Бабич исемендәге дәүләт йәштәр премияһы лауреаты Булат Йосопов. Ойоштороусылар хәбәр итеүенсә, фильмда 1914-1919 йылдар һүрәтләнә. Ижади етәксе - Башҡортостандың һәм Рәсәйҙең халыҡ артисы Таңсулпан Бабичева. Фильмды республика Башлығының 9 миллион һум күләмендәге гранты сиктәрендә "Тере таҫма" кинокомпанияһы төшөрә.

✓ Силәбе өлкәһенең Златоуст ҡалаһында халыҡ өсөн күптән көтөлгән шатлыҡлы ваҡиға булды: унда этноауыл астылар. Ойоштороусылар күҙаллауынса, проект экологик туризм үҙәге буласаҡ. Этноауыл XVIII быуат стилендә төҙөлгән. Унда рус, украин өйҙәре, башҡорт тирмәһе һәм башҡа ҡаралтылар бар. Тантананы үҙешмәкәр сәнғәт коллективтары концерты дауам итте. "Башҡорт биҙәктәре" клубы етәксеһе Рәйсә Хужина боронғо башҡорт халыҡ йырҙарын башҡарҙы.

✓ Өфөләге "Самрау-Медиа" нәшриәтендә Бураҡаевтар ғаиләһенең әҙәби ижады тупланған үҙенсәлекле китап донъя күрҙе. Йыйынтыҡҡа башҡорт телендә биш хикәйә ингән. Проекттың авторы, танылған башҡорт яҙыусыһы Мәрйәм Бураҡаева әйтеүенсә, был китапты сығарыу идеяһы күптән тыуған. "Уҡыусылар менән һәр осрашыуҙа балаларымдың ижады, шулай уҡ ваҡытһыҙ арабыҙҙан киткән тормош иптәшем - ғалим-геолог, публицист Диҡҡәт Бураҡаевтың тормошо һәм ижады хаҡында һорауҙар бирәләр. Һуңғы китабы 1982 йылда баҫылып сыҡты. Яңы быуын уҡыусылар уның әҙәби һәм публицистик мираҫы менән таныш түгел", - тип хәбәр итте яҙыусы.

✓ *Терәк гуманитар вузы булырға барлығы 90 уҡыу йорто теләк белдерһә, ни бары биш кенә вуз һайланған. М. Аҡмулла исемендәге Башҡорт дәүләт педагогия университеты ла шулар араһында.*

БЕЛЕМ УСАҒЫ

ТУҒАН МӨХИТТӘ...

шәхестәр тәрбиәләнә

Ф. Мостафина исемендәге 20-се ҡала башҡорт гимназияһы 1970 йылда Өфө ҡалаһында беренсе башҡорт мәктәбе булараҡ асыла. Баш ҡалала йәшәгән милләттәштәрҙең балалары туған телен үҙләштерһен, мәҙәниәтен белһен, башҡорт мөхитендә аралашып үҫһен, тигән ниәттә булдырылған мәктәп 1992 йылда гимназия статусын ала. 1999 йылдан Фатима Мостафина исемен йөрөтә башлай.

Гимназияға нигеҙ һалынған осорҙа зыялыларыбыҙҙың ҡала башҡорттарын өгөтләп, оҙайлы рәүештә аңлатыу эштәре алып барғандан һуң ғына уҡыусылар йыя алыуҙары тураһында беләбеҙ һәм ул быуынға беҙ мәңге рәхмәтлебеҙ. Хәҙер беҙҙең гимназияла уҡырға теләүселәр бик күп. Әле бөтәһе 751 уҡыусы уҡый. Гимназия баш ҡаланың иң алдынғы белем усаҡтарының береһе, уҡытыу, тәрбиә, фәнни-методик һәм хужалыҡ эштәре буйынса ла рейтингыбыҙ юғары.

Ата-әсәләр балаһын ҡайһы мәктәптә уҡытыу мәсьәләһен ул белем усағында ниндәй предметтар буйынса сифатлы, төплө белем биреүенә ҡарап хәл итә. Ғәҙәттә, инглиз теле тәрәндән өйрәтелгән йә теүәл фәндәр ныҡлап уҡытылған белем усағын һайлайҙар. Ә аңлы, рухлы кеше балаһын милли мөхит булдырылған, балаға туған телендә иркен аралашырға бөтә шарттар тыуҙырылған мәктәпкә, йәғни Ф. Мостафина исемендәге 20-се ҡала гимназияһына алып килә. Ғөмүмән, бала үҙенең туған мөхитендә үҫергә, белем алырға, аралашырға тейеш. Уның ыңғай яҡтарын беҙ үҙ тәжрибәбеҙҙә күреп беләбеҙ. Беҙҙең коллективта эшләгән уҡытыусылар уҡытыу һәм тәрбиә эшебеҙ яҡшы һөҙөмтә бирһен, һәр уҡыусы шәхес булып үҫеп етһен өсөн бар көсөн бирә. Төплө белем биреүҙән тыш, балаларҙы ижади яҡтан үҫтереү, һәләттәрен асыу өсөн дә бар шарттар тыуҙырыла. Балалар бейеү, спорт, музыка түңәрәктәрендә шөғөлләнә, төрлө конкурстарҙа һәм байрамдарҙа ҡатнаша. Мәҫәлән, йыл да гимназияның "ХХ-централ" командаһы "Шаяниум" шаяндар һәм тапҡырҙар конкурсында призлы урындар яулай. Өфө ҡалаһы кимәлендә ойошторолған бөтә сараларҙа һәм ярыштарҙа гимназия данын яҡларға, иң алдынғылар рәтендә булырға тырышабыҙ. Беҙҙең был ынтылышты ата-әсәләр ҙә күтәрмәләп, һәр төрлө ярҙам күрһәтергә әҙер генә тора. Быйыл улар ярҙамында 60 кабинетҡа интернет селтәре үткәрҙек. Әйткәндәй, БР Мәғарифты үҫтереү институты менән берлектә тәжрибә рәүешендә беренсе синыф балаларын электрон белем биреү программаһына ярашлы уҡыта башлайбыҙ. Шулай уҡ киләһе уҡыу йылынан билдәләр электрон журналдарҙа теркәләсәк. Был уҡытыусыларҙың эшен еңелләштереүҙән тыш, ата-әсәләр өсөн дә бик уңайлы булмаҡсы.

Гимназияла башҡорт телен өйрәнергә теләгән балалар өсөн бөтә шарттар тыуҙырылған, тип әйткәйнем. Быйыл баш ҡаланың Совет районы хакимиәте менән берлектә башҡорт теле, башҡорт халҡының тарихы, мәҙәниәте, йолалары менән таныштырыуҙы маҡсат итеп ҡуйған "Ете ырыу" тип аталған лагерь астыҡ. Ул лагерға урыҫ мәктәптәрендә белем алған егерме уҡыусы йөрөй. Бынан тыш, үҙебеҙҙең гимназия уҡыусылары өсөн йыл да "Ҡурай" һәм Америка-Башҡорт интерколледжының "ACCESS/ДОСТУП" халыҡ-ара гуманитар белем биреү программаһы лагерҙары эшләй. Америка-Башҡорт интерколледжы менән ун ике йыл хеҙмәттәшлек итеү арауығында бик күп уҡыусыларға инглиз телен төплө өйрәнеү мөмкинлеге бирҙек. Шулай уҡ, гимназия ЮНЕСКО дуҫтары клубы ағзаһы, киләһе йыл ЮНЕСКО-ның ассоциацияланған мәктәптәре исемлегенә инергә иҫәп тотабыҙ.

Илдар МОТАЛОВ,
Ф. Мостафина исемендәге
20-се ҡала башҡорт гимназияһы
директоры.

ҺОРАУ-ЯУАП

Һорауҙарға БР буйынса Росреестр идаралығы етәксеһе урынбаҫары Людмила МИЗОНОВА яуап бирә.

ХАҠЫН КҮРҺӘТМӘ

"Улыбыҙға фатир бүләк итергә йыйынабыҙ. Бүләк итеү килешеүендә уның кадастр йәки баҙар хаҡын күрһәтергәме?"

- Үҙегеҙҙең теләгегеҙ буйынса килешеү предметын тасуирлағанда кадастр йәки баҙар хаҡын күрһәтә алаһығыҙ. Был сумманы күрһәтмәҫкә лә мөмкин, сөнки килешеү түләүһеҙ башҡарыла.

ҺАҠЛАНҒАНДЫ...

"Банктарға бурыстары булған кешенән йорт һатып алырға йыйынам. Тик уңайһыҙ хәлгә ҡалғым килмәй. Килешеү төҙөлгәнгә тиклем милек ҡулға алынғанмы икәнен белеп буламы? Объект буйынса Хоҡуҡтарҙың берҙәм дәүләт реестрынан (ЕГРП) күсермәлә был хаҡта мәғлүмәт буламы?"

- Эйе, Хоҡуҡтарҙың берҙәм дәүләт реестрынан күсермә һеҙгә мәғлүмәт бирәсәк. Күсермәлә күсемһеҙ милек буйынса теркәлгән хоҡуҡтар һәм уның менән булған килешеүҙәр, шул иҫәптән сикләүҙәр, ҡулға алыуҙар, ипотека һәм башҡа сикләүҙәр булыуы хаҡында мәғлүмәт сағыласаҡ.

КҮСЕРМӘ ЛӘ ЯРАЙ

"Росреестр порталы аша электрон формала милеккә хоҡуҡты теркәтеү өсөн документтар тапшырҙым. Тик ике эш көнө үткәндән һуң милеккә хоҡуҡты теркәүҙе раҫлаусы хоҡуҡтар реестрынан күсермә генә килде. Элекке кеүек танытма бирелмәйме ни хәҙер?"

- Барыһына ла яҡшы таныш танытма хоҡуҡты билдәләүсе документ булып тормай. Ул - Хоҡуҡтарҙың берҙәм дәүләт реестрынан күсермә кеүек үк, теркәлгән хоҡуҡ булыуын раҫлаусы ғына. Бынан тыш, бөгөнгө мәғлүмәт технологиялары быуатында дәүләт теркәүе үткәрелеүен хоҡуҡтар реестрынан алынған күсермәнең электрон формаһы ла раҫлай, ул дәүләт регистраторының электрон ҡултамғаһы менән нығытылған булырға тейеш. Бындай электрон документтар яҡлаулыраҡ, уларҙың ялған копияһын булдырыу ауырыраҡ. Күсемһеҙ милек һатып алғанда һағыраҡ булырға һәм объект һатыусының милкендә икәнен, торлаҡҡа бер ниндәй сикләүҙәр булмауын хоҡуҡтар реестрынан күсермә алып тикшереп ҡарағыҙ.

Ләйсән ДАЯНОВА әҙерләне.

ҮӘТ, ШУЛАЙ!

ЭШҠЫУАРҺЫҢМЫ? ТЕРКӘҮ ҮТ!

Бар бит шундай кешеләр - ҡулы алтын, ни тотһа, шуны ҡойоп эшләй ҙә ҡуя! Улар башта күңел өсөн генә нимәлер эшләһә, яйлап, кемдер уның эштәрен һатып ала, оҫтаның даны тарала, шулай клиенттар барлыҡҡа килә, интернет селтәренә, урындағы гәзиткә иғлан ҡуйып, киңерәк даирәгә сығыу теләге тыуа.

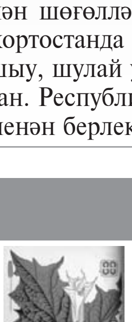
Һуңғы йылдарҙа килеп тыуған көрсөк ваҡытында иһә оҫталығың бары тик файҙаға ғына - аҡмаһа ла тама, тигәндәй, өҫтәмә килем сығанағы барлыҡҡа килә. Әммә дәүләт теркәүе булмайынса, эшҡыуарлыҡ менән шөғөлләнеүселәргә РФ Административ хоҡуҡ боҙоуҙар тураһындағы кодексының 14.1 статьяһының 1-се өлөшөндә административ яуаплылыҡ ҡаралған. Ә инде бушлай иғландар урынлаштырыусы сайттарҙа, социаль селтәрҙәрҙә, интернет селтәре форумдарында легаль булмаған эшҡыуарлыҡ менән шөғөлләнеүселәрҙе асыҡлау ауыр түгел. Әйткәндәй, Башҡортостанда милекте ҡуртымға биреү, йөк һәм пассажирҙар ташыу, шулай уҡ халыҡҡа көнкүреш хеҙмәте күрһәтеү киң таралған. Республиканың һалым органдары хоҡуҡ һаҡлау органдары менән берлектә килемде легалләштереү буйынса даими рейдтар үткәреп тора. Мәҫәлән, апрелдә генә баш ҡалала 3 инспекция хеҙмәткәре тарафынан һалым органында иҫәпкә тормайынса эшҡыуарлыҡ эшмәкәрлеге алып барыусы 12 кешегә штраф һалынған.

РУС ТЕЛЕ ИЛСЕЛӘРЕ

М. Аҡмулла исемендәге Башҡорт дәүләт педагогия университеты терәк гуманитар вузы статусына эйә булды.

Рәсәйҙең Мәғариф һәм фән министрлығы уҡыу йортона ШОС составына ингән төрки телле илдәр һәм дәүләттәрҙә рус телен үҫтереү программаһын координациялауҙы йөкмәткән. Был маҡсаттан ведомство грант та бүләсәк. Терәк гуманитар вузы булырға барлығы 90 уҡыу йорто теләк белдерһә, ни бары биш кенә вуз һайланған. Хәҙер уларға сит илдә рус телен өйрәнеү буйынса белем биреү программаларына ғилми-методик әсбаптар эшләү, Рәсәй тарихын, рус телен һәм мәҙәниәтен илдә һәм унан ситтә популярлаштырыу, шулай уҡ сит ил мәғариф-мәғрифәт экспедицияларын ойоштороу бурысы йөкмәтелгән. Был маҡсатта БДПУ-ла "Рус теле илселәре" булыу өсөн кандидаттар әҙерләү мәктәбе ойошторолған. Ирекмәндәр программаһы шулай атала. Уға ярашлы, һайлап алынған студенттар сит ил үҫмерҙәрен рус теленә өйрәтергә, шул уҡ ваҡытта үҙҙәренең профессиональ кимәлен күтәрергә тейеш.

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ



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

Әрмәнде

❖ Ангина яфалағанда сирленең ауыҙына һор йәки йәшел әрмәндене алып киләләр. Бер аҙҙан әрмәнденең йөрәк тибеше йышая, ә сирлененң хәле еңеләйә башлай. 8-10 минуттан сир бөтөнләй бөтә. Әйтеүҙәренсә, ангина әрмәндегә күсә. Бәлки, дөрөҫтөр ҙә, бер-ике һикергәндән һуң әрмәнде үлә. Был ысулды күп халыҡтар ҡуллана.

Алоэ

❖ Ярты литр араҡыға 4 ҙур алоэ япрағын һалып, 4 көн тоторға. Хроник ҡурылдай менән сирләүселәр көнөнә 3 тапҡыр 1-әр десерт ҡалағы менән эсһә, сир еңеләйә.

❖ Йәй, йылы, тип, елдән дә һаҡланмайбыҙ ҙа, сөскөрә башлайбыҙ. Шул мәлдә картуф быуында ултырыу файҙалы. Йоҡлар алдынан 2-3 картуфты бешерергә һәм һыуын түкмәйенсә, башты ҡаплап, шунын боҫон һуларға кәрәк.

Фурункулез

❖ Ныҡ өлгөрөп еткән дегәнәк бөргәгенән 12 орлоҡ алып, яҡшылап сәйнәп йоторға. Башҡа шеш-фәлән сығып йонсотмаҫ.

Ревматизм

❖ Иртән 5 литрлы эмаль кәстрүлгә 1 кг ҡайын япрағы һәм һырғаһын, кеcерткән һалырға һәм ҡайнар һыу ҡойорға. Ул көнө буйы ултырһын, кисен, йоҡлар алдынан ванналағы һыуға өҫтәп, 25-30 минут ятырға. Көн аша ҡулланырға. Дауаланыу курсы - 17-19 ванна.

Подагра

❖ Подагра - быуынға тоҙ ултырғанда 25 г дегәнәк тамыры, 20-шәр г аҡтамыр тамыры, юшан үләне (вероника), һырлан (череда), ала миләүшә (фиалка трехцветная) алырға, 1 стакан ҡайнар һыу ҡойорға, ярты сәғәт һыуы ҡайнап ултырған кәстрүлдә торорға, һөҙөргә һәм ашарҙан алда 3 ҡалаҡ эсергә.

Әнүәрә ХӘЙБУЛЛИНА.

ЙОЛАЛАРЫБЫҘ

ЙҮРГӘК ИСЕМЕ

Бала тыуғас та, кендек инәһе тарафынан исем ҡушыла. Борон баланы исемһеҙ бер көн дә, хатта сәғәткә лә бишеккә һалырға ярамаған. Исемһеҙ һалһаң, енбәрейҙәр алмаштыра, улар үҙҙәренең исемен ҡушып өлгөрәләр, ти. Шуға күрә кендек инәһе баланы йүргәккә төрә лә: "Исемең шулай булһын!", - тип, ҡолағына ҡысҡырып әйтә. Был "йүргәк исеме" йәки "тәүге исеме" тип атала.

ЫСЫН ИСЕМ

Ысын исем ҡушҡанда, борон мулла аҙан әйтә торғайны. Аҙан ҡысҡырғанда, сабыйҙың ҡолағына:

- Ата-инәңә шәфҡәтле бул,
Олоға кесе бул,
Кесегә оло бул.
Уң ҡолағыңа - аҙан,
Һул ҡолағыңа - исем! - тиҙәр.

Балаға аҙан менән исем ҡуштырмаһаң, үлгәс, ата-инәһен танымай, ти. Атаһы үлгәс тыуған малайға - Мираҫ, ҡыҙға Бүләк (Бүләкбикә) тип исем ҡушалар.

ЭТ ИСЕМЕ ҠУШЫУ

Ҡайһы бер кешенең балаһы тормай. Быға ҡаршы шундай әмәл тапҡандар. Яңы тыуған баланы үҙ атаһы кендек инәһенән һатып ала, йә уны этаяҡҡа (эткә аш бирә торған һауытка) һалалар. Ҡарағай-ҡыпсаҡтарҙың Фазулла тигән бер мәшһүр кешеһенең бер ҙә балаһы тормай икән. Шунан бер ваҡыт улы тыуғас, уны кендек инәһе алып ҡайтып китә. Күпмелер торғас, теге яр һалып ҡысҡыра-ҡысҡыра кире килә.

- Малай һатам! Малай һатам! Кем ала? Бала һатам, кем ала?

Фазулла ҡарт тәҙрәһен аса була ла:

- Мин алам күпме тора? Бер баш ҡолонло бейә бирәм, бирерһеңме? - ти була.

- Бирәм.

Шулайтып, үҙ балаһына үҙе хаҡ бесеп, тәҙрә аша һатып ала. Шунан аҙан әйтеп тороп:

- Исемең Һатыбал булыр, - тип уға исем ҡушалар.

Әмәлгә ҡалғандай, шул бала йәшәп алып китә. Күпмелер ваҡыт үткәс, ҡарттың йәнә бер улы донъяға килә.

- Быныһын эт тә алмаҫ! - тип әйтте ти бабабыҙ. Кендек инәһе сабыйҙы сепрәккә төргән дә этаяҡҡа һалған, ти. Эт килеп еҫкәп, бер ялаған да киткән.

- Әйттем бит! Эт тә алманы! - тигән бабыҙ. Шунан был улына Эталмаҫ тип исем ҡушҡандар.

Ни эшләп үҙ балаһын һатып алғандар, нинә баланы этаяҡа һалғандар тигәндә, уның мәғәнәһе былай. Һатып алғас, кеше балаһын алған була бит инде. Шуның менән үҙенә ҡаныҡҡан ен-бәрейҙәрҙе алдай була.

Ен, шайтан, бәрей кеүек заттар эттән ҡурҡа. Баланы этаяҡҡа һалғас, эт ялағас, уға эт еҫе һеңә. Ен, шайтан, бәрейҙәргә эттең үҙе ни ҙә, еҫе ни!

УРТАҠ ИСЕМДӘР

Сабыйға (ул ҡыҙмы, малаймы - барыбер) Фәрүәз, Сәрүәр, Зөбәржәт, Йондоҙ, Алмаз кеүек исем ҡушалар. Уны үҙенең балаларына алыштырырға килгән заттар, был малаймы икән, ҡыҙмы икән, тип аптырап торғансы таң ата, ти, имеш. Йәки сабыйҙың бағыусыһы килеп етә.

"Башҡорт халыҡ ижады"нан.

ЙӘШЛЕК ЙӘШНӘҮҘӘРЕ

АЙЫҠЛЫҠ ХӘРӘКӘТЕНӘН - этнофорумға

Гел генә бер юлдан йөрөүселәр башҡа юл барлығын шәйләмәүсән. Үҙ юлын ғына иң тураһы, иң дөрөҫө тип һанай ундайҙар. Уларҙан айырмалы, икенсерәк тәбиғәтле кешеләр артҡа сигенеүҙе лә, ҡырҡа боролош яһауҙы ла, икеләнеүҙе лә маҡсатҡа илткән юл тип ҡабул итә. Уларға юл түгел, ә тотҡан йүнәлеш ҡиммәт. Әле беҙ һанап үткән кешеләрҙең тәүгеләрен тимер юл буйлап елдереүсе поезд итеп, икенселәрен вертолет итеп күҙ алдына килтереп ҡарайыҡ. Поезд алға вертолеттан шәберәк елдерергә лә мөмкин, әммә тимер юлда тығын барлыҡҡа килһә, юл өҙөлһә, ул мотлаҡ хәрәкәтһеҙ ҡаласаҡ. Яңы юлға төшөү өсөн уға оҙайлы адаптация үтергә тура киләсәк. Ә вертолет өсөн юл өҙөлөү бөтөнләй ҡурҡыныс түгел. Ул башы һуҡҡан яҡҡа осоп китә. Был сағыштырыуыбыҙ фекер юғарылығы тураһында. Урынлымы, урынһыҙмы - үҙегеҙ ҡарағыҙ. Ә бөгөнгө ҡунағыбыҙ борма юлдарҙы, бәлки, вертолет һымаҡ еңел дә үтмәйҙер. Сөнки ул бик ауыр юл һайлаған. Фекер юғарылығы мөмкинлек бирһә лә, оса алһа ла, ул ерҙәгеләрҙең проблемаларын хәл итә, ерҙәгеләр араһында йөрөй. Ул поезд һымаҡ шәп тә йөрөмәйҙер, әммә, ундайҙарҙы, бөгөнгө ҡунағыбыҙ һымаҡ кешеләрҙе, ғәҙәттә, юлһыҙ ерҙә үҙ һуҡмағын ярыусы, тиҙәр. Роберт әле яңыраҡ ғына "Айыҡ Башҡортостан" төбәк йәмәғәт ойошмаһын ойоштороусыларҙың - республикала айыҡлыҡ хәрәкәтен башлаусыларҙың береһе булараҡ хайран итһә, бөгөн иһә Башҡортостанда воркаут (воркаут (ингл.) - турникта ҡалҡыныуҙы, күтәрелеүҙе аңлатҡан спорт төрө) хәрәкәтен популярлаштырыуы менән тағы бер һоҡландыра. Геройыбыҙҙы, Роберт ДӘҮЛӘТШИНды, хәҙер республикала күптәр белә, таный. Роберт был юлы беҙгә бөгөнгө эшмәкәрлеге, айыҡ, сәләмәт тормош яҡлы йәштәр тураһында һөйләйәсәк.

Ойошмаларымдың тәүгеһе

Мин Сибай ҡалаһында тыуып үҫтем. Урта мәктәпте тамамлағас, БДУ-ның Сибай институтына уҡырға индем. Унда көслө уҡытыусыларҙан һабаҡ алыу бәхете тейҙе. Мәҫәлән, Гүзәл Булат ҡыҙы Вилданова минең тормошомдо бөгөн шөғөлләнгән эштәрем юҫығына бороп ебәрергә этәргес бирҙе. Ул үткәргән әңгәмәләрҙә, бәхәстәрҙә ҡатнашыу, ул етәклегән "Дискус" клубында шөғөлләнеү эҙһеҙ үтмәне. Айыҡлыҡҡа, сәләмәт тормошҡа ылыҡыуым мәғлүмәтле булыуымдандыр, тигән һығымтаға киләм. Йәғни, айыҡ йәшәү рәүешенә күсер өсөн һинең нигеҙеңдә тәшкил иткән белемең етерлек булырға тейеш. Институт йылдарында бер төркөм йәштәр менән "Айыҡ Сибай" ойошмаһына берләштек. Юғары уҡыу йортон тамамлап, Өфөгә килгәс, бында ла фекерҙәштәр таптым. Сибайҙағы тәжрибәне Өфөлә лә ҡулланып ҡарарға булдыҡ. Был юлы айыҡлыҡ, сәләмәт тормош, спортҡа ылығыу байрағы аҫтына бөтөн республика йәштәрен берләштереү идеяһы менән яндым. Күп тә үтмәй, 2010 йылда, "Айыҡ Башҡортостан" төбәк йәмәғәт ойошмабыҙ барлыҡҡа килде. Беҙҙең хәрәкәткә республикабыҙ райондарынан бик күп йәштәр ҡушылды. 2011 йылда "Айыҡ ауыл" бәйгеһенә старт бирҙек. "Айыҡ ауыл" конкурсын ойоштороуҙа "Киске Өфө" редакцияһы ла әүҙем ҡатнашыуын иҫәпкә алып, был темаға артыҡ туҡталып тормайым. "Айыҡ Башҡортостан" - минең ойошмаларымдың беренсеһе генә. Бөгөн мин был ойошманың эшмәкәрлегенән бер аҙ ситләшеп торҙом...

2013 йылда "Воркаут-Башкортостан" тигән проектымды башланым. Ошо уҡ йылда воркаут буйынса республика фестивале үткәрҙек. Фестивалгә бөтә республиканан ошо спорт төрө менән шөғөлләнгән йәштәр килде. Ойошмабыҙ үҫте, йәштәргә яңынан-яңы офоҡтар аса алдыҡ, тип һанайым. Бөгөн дә бик әүҙем эш алып барабыҙ. Быйыл 10 сентябрҙә Өфөлә Бөтә Евразия воркаут фестивале ойошторобыҙ.

Тормош һабаҡтары

"Айыҡ Башҡортостан" хәрәкәте - беҙҙең өсөн хобби ғына ине. Сөнки, бөтөнөбөҙ ҙә ниндәйҙер эштә эшләйбеҙ, кистәрен генә бергә йыйылабыҙ. Эшмәкәрлегебеҙ ҙә төрлө коллективтарға лекция уҡыуға, спиртлы шыйыҡсаларҙың, тәмәкенең зыяны тураһында документаль фильм күрһәтеүгә ҡайтып ҡала ине. Тәүҙәрәк ололар алдында сығыш яһаһаҡ, бер аҙҙан балалар аудиторияһына күсергә ҡарар иттек. Оло кешенең тормошҡа ҡарашы күптән формалашҡан, уны "һындырыу" ҙа ауыр, күпселек осраҡта, мөмкин дә түгел. Беҙҙең һүҙгә оло йәштәгеләрҙең 20 проценты ғына тәләктәшлек белдерһә, балалар араһында айыҡлыҡ идеяһына ылығыусыларҙың нисбәте 80 проценттан ашыу ине.

Бер заман миндә ниндәйҙер яңы форматта эшләү теләге тыуҙы. Һүҙ, нисек кенә көслө тәьҫирле булмаһын, тыңлаусыға барыбер үҙ өлгөң һымаҡ уҡ йоғонто яһамай. Кешене һүҙ ярҙамында ышандырыуға ҡарағанда, эшеңдең һөҙөмтәһе ярҙамында ышандырыу күпкә еңелерәк. Балалар, үсмерҙәр алдында сығыш яһауҙы бер булмышы менән көслө шәхесте һынландырырға тейеш. Егет кеше оҙайлы ваҡыт физик күнекмәләр эшләй икән, был уның сығымлығы тураһында һөйләй. Ни өсөн егеттәр көстәрен күрһәтергә ынтыла? Булмышынан ышаныс бөркөлгән ирҙең һүҙе лә үтемле, эше лә ярамлы. Был ышаныс беҙгә атайҙар миҫалынан, олатайҙар өлгөһөнән, батырҙар тураһындағы әкиәттәрҙән, хикәйәттәрҙән һеңгәндер, тип уйланыла. Үҙем пауэрлифтинг, ауыр атлетика һәм воркаут менән шөғөлләнгәс, сәләмәт йәшәү рәүешен ғәмәлдә күрһәтергә кәрәк, тигән фекергә килдем дә, егеттәр менән бергәләп, йәнә йәштәр, балалар, үсмерҙәр менән осрашыуҙарға йөрөй башланыҡ.

Ғәҙәттәгесә, лекция һөйләйбеҙ, фильм күрһәтәбеҙ һәм тамашасыларға турникта төрлө акробатик күнекмәләр эшләп күрһәтәбеҙ. Минә үсмерҙәрҙең тиҙ ҡабыныуы ожшай. Улар "Агай, мин дә һинең һымаҡ көслө булғым килә, минә лә өйрәт әле", тип, арттан ҡалмай. Мәктәптәрҙә совет заманынан ҡалған турниктар бар, әммә балалар шөғөлләнер өсөн заманса уңайлыҡтары булғандары юҡ тиерлек. Снарядтарҙы беҙ үҙебеҙ ҙә төҙөп бирәбеҙ. Эшмәкәрлегебеҙҙең бер тармағы - шул. Үҙебеҙ ҙә шөғөлләнгәнгә күрә, турникты уңайлы итеп урынлаштырыу бер ни тормай. Беҙ төҙөгән спорт майҙансыҡтары республикабыҙ райондарында бихисап булып китте. Өфөлә үҙебеҙҙең клубыбыҙ ҙа бар. Шөкөр, беҙҙең арттан эйәргән йәштәр күп хәҙер.

Тағы бер эшмәкәрлегебеҙ...

Йыл һайын Башҡортостандың төрлө райондарында Башҡорт йәштәре этнофорумы уҙғарыу ҙа матур йолаға әүерелә бара. Былтыр ул Баймаҡ районында үтһә, быйылғыһы - 8-10 июлдә Нуриман районында үтәсәк, тип көтөлә. Ҡатнашырға теләге булған йәштәр интернет аша беҙгә ғариза яҙа, беҙ уларҙы һайлап алабыҙ. Башэтнофорум - бер нисә майҙансыҡта лекциялар уҡыуҙы, аралашыуҙы үҙ эсенә алған белем биреү форумы. Бында килеүсе йәштәр тарих, иҡтисад, бизнес, мәҙәниәт, мәғариф өлкәләре белгестәре сығыштарынан файҙалы мәғлүмәт ала. 3 көн буйы барған форумда ҡатнашыусылар һыбай йөрөргә, тирмә ҡорорға, уҡ атырға өйрәнә.

Тиҫтәгә яҡын район менән тығыҙ бәйләнеш булдырғанбыҙ. Былтырғы этнофорумға Салауат Хәмиҙуллин, Юлдаш Йосопов, Зәкирйән Әминев, Азат Бердин, Гүзәл Ситдикова, Сәлиә Мырҙабаева, Мәскәүҙән Илдар Кинйәбулатов, "Любизар" - Беренсе башҡорт атлы полкы" тарихи клубы етәксеһе Илдар Шәйәхмәтов эшҡыуарҙар эксперттар булараҡ саҡырылды. Быйылғы форумды ла ошо форматта, ләкин тағы ла киңерәк итеп үткәрергә уйыбыҙ бар.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Әйткәндәй, егетебеҙ ҡала ерендә тыуып үҫһә лә, лекцияларын саф башҡортса һөйләй. Бынан бер нисә йыл элек кенә әле ул башҡортса телмәре менән маҡтана алмай ине. Телен ул русаан-башҡортсаға тәржемәләр яһау ысулы менән күнектерә икән. Ҡыҙыҡ бит!

Илгиз ИШБУЛАТОВ
яҙып алды.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

Шифа

25 июнь - 1 июль (һөтай - майай) 2016 йыл №26 (704)

ИНЕШҺҮҘ

ХОҘАЙ ЕБӘРГӘН СИРҘЕҢ...

Хоҙай ебәргән име бар

Республика буйлап йөрөгәндә, осрашыуҙар мәлендә уҡыусыларыбыҙ күтәргән, улар юллаған тәҡдим-фекерҙәрҙе әләктерә һалып алыу, шуны бер рубрика аҫтында донъяға сығарыу ғәҙәтебеҙ бар. Анығыраҡ әйткәндә, беҙҙең бихисап рубрикалар уҡыусыларыбыҙ тәҡдиме менән булдырыла. Хәтеремдә, гәзит сыға ғына башлаған йылдарҙа, Әбйәлил районындағы бер осрашыуҙа, уҡытыусы-ветеран Әнүәрә апай Хәйбуллина: "Гәзиттә "Халыҡ дауаһы" рубрикаһы булдырып, халҡыбыҙҙың дауа йолаларын тергеҙәйек, халыҡты үҙ сәләмәтлеген үҙе ҡайғыртырға өйрәтәйек әле…" - тигән тәҡдим менән сығыш яһағайны. "Әйҙә, шулайтайыҡ, - тинем.
- Ә һеҙ беҙгә шул темаға материалдар ебәреп торорһоғоҙ…" Ҡыйынһынмай ғына ризалашты апайыбыҙ һәм бына байтаҡ йылдар ул беҙҙең был рубриканы үҙ мәҡәләләре менән тәьмин итеп тора. Уҡыусыларыбыҙҙың ошондай кәңәштәргә ихтыяжы барлығын белгәнгә, бына хәҙер "Шифа" исемле махсус бит асмаҡсыбыҙ. Был биттә, моғайын, үҙебеҙҙең башҡорт халыҡ дауалары тураһында һүҙ барырға тейештер, тип уйланылды. Ни өсөн икәнен нигеҙләп ҡарайыҡ.

Сәхрәгә сығыу - тәнгә лә, йәнгә лә дауа.

"Тәбиғәттән килгән ауырыуҙар тәбиғәттең үҙе тарафынан дауалана", тигән Гиппократ. Ошо уҡ хәҡиҡәт хәҙистәрҙә лә сағылыш таба: Аллаһы Тәғәлә ауырыуҙар менән бергә уны дауалау сараларын да бирә. Борон-борондан халыҡтар был хәҡиҡәтте төп йәшәйеш ҡанундарының береһе һанаған, йәғни тәбиғәттә, йәшәү рәүешендә булған сараларҙы сирҙәрҙән дауалау өсөн файҙаланған. Ҡытай, япон һымаҡ халыҡтарҙа ул саралар быуаттар буйы камиллаштырылып, рәсми медицина менән йәнәш ҡулланылыуын дауам итә. Ә беҙҙеке... онотолған тиерлек.

Мөкәрәмә өләсәйем мәрхүмә гелән генә "Башҡорттоң дауалау китабы" тураһында телгә алыр, кемгәлер ундағы ҡайһы бер дауалау алымдарын кәңәш итер, ул китаптың ҡайныһында - табипсылыҡ менән шөғөлләнгән олатайым Ҡаретдин Вәлидовта ла булыуы, тик ҡайҙалыр юҡҡа сығыуы тураһында иҫкә төшөрөр ине. Өләсәйҙән генә түгел, бик күп ололарҙан ишетергә тура килде был китап тураһында. Уның әле лә ғәрәп яҙмалы китаптар менән бергә кемдәрҙәлер һаҡланыуы ихтимал, әлбиттә. Әммә халыҡ хәтеренән унда теркәлгән дауалау алымдарын ярсыҡлап, берәмләп йыйыу фарыз барыбер.

Теге быуаттың 80-90-сы йылдарында был эшкә - башҡорт халҡының борондан килгән дауалау ысулдарын өйрәнеү, йыйыу, туплау эшенә Башҡорт дәүләт медицина университеты доценты, медицина фәндәре кандидаты Варис Зыяҡай улы Ғүмәров тотондо. Ошо ниәттә ул төрлө әҙәбиәтте, архив материалдарын өйрәнде, Башҡортостан райондары, Силәбе, Ҡурған, Ырымбур өлкәләре башҡорттары эргәһендә булды, материалдар йыйҙы. Шуның һөҙөмтәһендә уның рус һәм башҡорт телдәрендә "Башҡорт халыҡ медицинаһы" тигән китабы барлыҡҡа килде. Ул китап бөгөн артабан ошо өлкәлә эҙләнеүселәр өсөн нигеҙ-ҡулланма булырлыҡ, моғайын. Мәғлүмәттәрҙе шулай уҡ башҡорт халҡының дауалау алым-ысулдарын өйрәнгән рус ғалимдары: 18-се быуатта - И.И. Георги, И.И. Лепехин, П.С. Паллас, 19-сы быуатта Н.Ф. Катанов, А. Соколов, Д.П. Никольскийҙар хеҙмәттәренән дә табып була. Д.П. Никольский хатта "Башҡорттар, этнографик һәм санитария-антропологик тикшеренеүҙәр" тигән теманы үҙенең докторлыҡ диссертацияһы нигеҙе итеп ала. Артабан, 20-се быуатта, С.И. Руденко ла "Башҡорттар" тигән тарихи-этнографик очерктар китабында башҡорттоң дауалау алымдары тураһында ҡайһы бер мәғлүмәттәр теркәй. Әлбиттә, башҡа тикшереүсе-ғалимдарҙы ла ҡыҙыҡтыра башҡорт халыҡ дауалау алымдары. Ләкин барыбер дөйөмләштерелгән хеҙмәтте рәсми медицина фәне әһелдәре араһында тәүгеләрҙән булып Варис ағай Ғүмәров ижад итте. Унда ул "башҡорт халыҡ медицинаһында төп дауалар һәм дауалау ысулдары тәбиғәттең өс сығанағынан - үҫемлектәр донъяһынан, мал-хайуандарҙан һәм минералдарҙан алынған" тип билдәләне, бик күп ҡыҙыҡлы мәғлүмәттәргә юлыҡтырҙы.

Һүҙемде ошо юҫыҡтан башлауымдың әтнәкәһе шунда: беҙ, ысынлап та, үҙ сәләмәтлегебеҙҙе хәстәрләүҙе бары тик врачтарға ғына япһарып ҡалдырыуҙы дауам итәбеҙ. Ә улар иһә күптән инде "Һаулыҡ торошоноң 10 проценты ғына врачтарҙан тора" тигәнде иҫкәртә, һәм был дөрөҫ тә. Беҙҙең һаулыҡ торошо, ысынлап та, үҙ-үҙебеҙгә ҡарата ниндәй мөнәсәбәттә булыуыбыҙҙан тора. "Һаулығығыҙ ныҡлы булһын, тиһәгеҙ, үҙегеҙҙе яратығыҙ", ти ғалимдар. Үҙеңде яратыу, үҙеңде хәстәрләү, тимәк, үҙеңде юғары баһалау һаулығыбыҙға янаған теләһә ниндәй хәүеф, ҡурҡыныс алдында ла ҡаушап ҡалмаҫҡа, стрестарға бирешмәҫкә, юҡҡа-барға нервыларҙы ҡуҙғытмаҫҡа, шулай уҡ үҙеңдең физик һәм рухи сәләмәтлегеңде хәстәрләү ысулдарын эҙләргә ярҙам итә. Был да хәҡиҡәт.

Әлбиттә, лөғәттәрендә "Үҙегеҙҙе яратығыҙ", тигәнде бик үк ҡулланып та бармағандыр ата-бабаларыбыҙ, әммә улар үҙҙәренең физик торошон, тәненең камиллығын, рухының бөтөнлөгөн мотлаҡ хәстәрләгән икәне бәхәсһеҙ. Шулай булмаһа, уларҙың ашаған ризығы, аҫыраған мал-тыуары, тәбиғәт байлыҡтарын файҙаланыу ғилеме, шуларға таянып булдырылған дауалау тәжрибәһе ғалимдарҙың иғтибарын йәлеп итмәҫ ине. Ул тәжрибәне ҡулланыу ихтыяжы бөгөн дә бар халыҡта. Шуға ла был ихтыяжды ниндәйҙер ете диңгеҙ аръяғынан килгән китаптар, мәғлүмәттәр, дауалау алымдары аша түгел, ә үҙебеҙҙең тәжрибә ярҙамында ҡандырыу кәрәк (Сит ризыҡтарҙы, ситтәрҙең халыҡ дауаларын организмыбыҙҙың ҡабул итмәү ихтималлығын белгестәр ҙә раҫлай бит хәҙер). Мәҫәлән, яҙыусы, танылған үлән белгесе Рим Әхмәдовтың үҫемлектәр донъяһын халыҡ һаулығына хеҙмәт иттереүгә көйләгән китаптары ошо йәһәттән оло баһаға лайыҡ. Рим ағайҙың: "Мин Башҡортостаныбыҙ ерендә үҙ ҡулдарым менән йыйған, уларҙың шифалығын үҙемдә һынап ҡараған үләндәрҙе генә башҡаларға тәҡдим итәм, китаптарыма теркәйем..." - тигән һүҙҙәре үҙе үк был шәхестең ошо өлкәләге фиҙаҡәрлеге, намыҫлылығы тураһында һөйләй. Биология фәндәре докторы Сәфәрғәле Йәнтүриндың, Бөрйән районынан Марат Ишмөхәмәтовтың (ҡыҙғанысҡа ҡаршы, былтыр ағайыбыҙ вафат булып ҡалды), шулай уҡ Әнүәрә Хәйбуллина апайҙың үҫемлектәр донъяһы, төрлө үләндәрҙең дауалау үҙенсәлектәре тураһындағы яҙмалары менән дә уҡыусыларыбыҙ яҡшы таныш.

Бына шундай тәжрибәбеҙ, халыҡ дауалары белгестәребеҙ булғас, беҙгә бындай махсус бит булдырыу үҙе фарыз, тип уйланыҡ. Әйҙәгеҙ, олатай-өләсәйҙәрҙән ишеткән, үҙегеҙ ҡулланған халыҡ дауаһы ысулдары тураһында иҫкә төшөрәйек һәм гәзитебеҙ биттәрендә сағылдырайыҡ. Хаттар көтәбеҙ.

Гөлфиә ЯНБАЕВА.

ПАРАДОКС!

ДӨРӨҪ ТУҠЛАНАБЫҘМЫ?

Кеше - тәбиғәт балаһы, һәм уның организмы тәбиғи ҡанундарға буйһоноп, биологик механизмдар ярҙамында көйләнә. Әммә үҙен йәмғиәт, цивилизация ағзаһы итеп ҡарарға күнеккән әҙәм балаһы тәбиғәттән өҫтөн булырға маташа. Тәбиғәт ҡанундарына яраҡлашып йәшәү рәүешен үҙебеҙ урынлаштырған һәм бер ҡалыпҡа һалынған көн күреү тәртибе менән алмаштырыуҙың һаулығыбыҙға килтергән зыянын үҙебеҙ ҙә белеп, аңлап етмәйбеҙҙер ул.

80-се йылдар башында тәүге балабыҙ донъяға килгәс, бала тыуҙырыу йорто табиптары, ниндәйҙер сәбәптәргә һылтанып, өс көн буйына баланы имеҙергә килтермәгәненә бик асыуым килгәйне. Күрәһең, йәш әсәнең ыуыҙ һөтө сабый өсөн теләһә ниндәй дарыуҙан да ҡиммәтерәк булыуы ул заман табиптарының башына ла инеп сыҡмағандыр. Ишеү етмәһә, әсәләрҙән балаларын өс сәғәткә бер генә имеҙеүҙе талап итәләр ине. Сабый нисек кенә иламаһын, имеҙергә ярамай! Ә бит имгән саҡта бала менән әсә араһындағы психологик бәйләнеш сабыйҙың аҫҡы аңында тыумыштан уҡ булған ҡурсалауға мохтажлығын ҡәнәғәтләндерә.

Ғөмүмән, табиптар әле лә режим менән йәшәү, режим менән ашау һаулыҡҡа файҙалы, тиҙәр. Миңә ҡалһа, беҙ тап ошо ҡалыпҡа ярашлы туҡланыу арҡаһында кәрәгенән артыҡ ашарға күнегеп китәбеҙ. Асыҡһаң да ашайһың, асыҡмаһаң да ашайһың - бына нимә ул туҡланыу режимы. Туйғансы ашарға ынтылыу шулай уҡ дөйөм ҡағиҙәгә әйләнеп, беҙҙе ҡомағайлыҡҡа алып бара. Ярай әле (үәт, парадокс!) артыҡ бай түгелбеҙ, юғиһә, американдар һымаҡ, тәмле-томлоны бүккәнсе ашарға күнегеп, һимереүҙән яфаланыр инек.

Әлбиттә, аҙ миҡдарҙа, әммә сифатлы аҙыҡ менән асыҡҡан саҡта ғына туҡланыуҙы организм өсөн етерлек калорияларҙы үлсәү юлы менән дә иҫбатлап булыр ине. Тик мин иғтибарығыҙҙы үҫемлектәр һәм хайуандар донъяһына йүнәлтергә теләйем. Үҫемлектәргә кәрәгенән артыҡ һыу һибеү, күп итеп төрлө ашламалар индереү һис файҙаға түгел икәнен һәр ҡайһыбыҙ белә. Тамағын туйҙырған йыртҡыс морон төбөндә йөрөгән ҡош-ҡортто бар тип тә белмәй. Асығыу тойғоһо - хайуандарҙың туҡланыуын көйләүсе тәбиғи механизм. Ә беҙ, артыҡ уйлап тормайынса, асығыу тойғоһон режимға ярашлы уятырға өйрәнгәнбеҙ.

Хәтерегеҙҙәме, йәмәғәт, мәктәп йылдарында биология дәрестәрендә өйрәнгән академик Павловтың этен? Билдәле бер сигнал булыу менән, был эттең ашҡаҙанынан мотлаҡ рәүештә ашҡаҙан һуты тама башлай. Был этте шартлы рефлекс ҡорбаны, тип атап булыр ине. Ә беҙ шул эттән артыҡмы ни? Билдәләнгән ваҡыт етеү менән беҙ ҙә шулай ашарға өйрәнеп алғанбыҙ, һәм беҙҙе ошо ынтылышыбыҙҙан һис туҡтатырлыҡ түгел. Йәнә, барлыҡ диндәрҙә лә ашау менән бәйле тыйыуҙар, ураҙа тотоу ғәмәлдәренең булыуы тәнебеҙҙе лә, йәнебеҙҙе лә таҙарта, сафландыра торған ысулдарҙың береһе икәне әле әйтелгәндәргә ҡеүәт өҫтәй. Үҙем дә ураҙа тотҡан мәлдә зиһен яҡтырыуына, эшмәкәрлек, әүҙемлек артыуына инанғайным. Юғиһә, төшкөлөктә артығыраҡ ашап ебәрһәң, әүҙемлек урынына йоҡо баҫып та ыҙалата бит. Шулай булғас, туҡланыуыбыҙҙың ваҡытын да, миҡдарын да тәбиғәтебеҙгә зыян килмәҫтәй билдәләй алһаҡ ине, тим.

Вәли ИҘРИСОВ.

✓ **Һыуға мин бер мөғжизә итеп ҡарайым. Яңы тыуған баланың организмы 90 процент тирәһе һыуҙан тора. Кеше тәненең килограмына 30 мл һыу тура килергә тейеш. Тәүлегенә эскән һыуығыҙ ошонан кәм булмаҫҡа тейеш.**

ХАЛЫҠ ТАБИБЫ

ТУМЫРТҠАБАШ

Тумыртҡабаш (клевер) үләне халыҡ медицинаһында киң ҡулланыла. Уның төнәтмәләре бик күп сирҙәргә дауа булып тора.

Ауыртыулы һәм ваҡытһыҙ килгән күрем. 2 ҡалаҡ тумыртҡабаш үләненә 1 стакан ҡайнар һыу ҡойорға, ҡапҡаслап 6-8 сәғәт төнәтергә (төнгөләккә ҡуйырға). Тәүлек әйләнәһенә ашарҙан 20-30 минут алда 4/1 стакан эсергә.

Һары һыу ауырыуы, быуындар шешеүе. Быяла банка тулғансы тумыртҡабаштың яңы сәскәләрен һалырға, үҫемлек майы ҡойорға һәм ҡараңғы урында 40 көн төнәтергә (өҫтөнә күк ултырмаһын өсөн күҙәтеп торорға кәрәк, сәскәләр майҙан сығырға тейеш түгел). Һыуытҡыста һаҡларға. Һары һыу булғанда көнөнә 3-4 тапҡыр ашарҙан алда бер ҡалаҡ ҡабул итергә. Быуындар шешкәндә көн һайын ауыртҡан урындарға һөртөргә.

Тышҡы яман шештәр. 2-3 шәлкем тумыртҡабашҡа ҡайнар һыу ҡойоп 10 минут тоторға, һыуын түгергә. Төпрәләре йылы көйө 1-2 сәғәткә сылатҡыстар эшләргә. Йөйгә ваҡытта ошо уҡ маҡсаттар менән яңы япраҡтарҙан бутҡа һалырға.

Диабет. Тумыртҡабаштың 2-3 киптерелгән башын бешереп сәй эсеүҙе ғәҙәткә әйләндерергә кәрәк (ябай сәй урынына).

Тиренең аллергия ауырыуҙары, васкулит, витилиго (ала ауырыуы). 3 балғалаҡ ҡоро үләнде бер стакан ҡайнар һыуҙа бешереп алырға, 1 сәғәт төнәтергә һәм көнөнә 4 тапҡыр стакандың дүрттән бер өлөшөн эсергә. Бер уҡ ваҡытта сылатҡыстар эшләргә: бер стакан ҡайнар һыуҙа 2 балғалаҡ үлән сәскәһен бешереп алырға һәм 5-6 сәғәт төнәтергә. Сылатҡыстар ваҡыты сикләнмәй.

Сәстәр ағарыуы. Әгәр сәстәр ағара башлаһа, көн һайын ваҡыты-ваҡыты менән сәс тамырына һыҡып алынған тумыртҡабаш үләне һутын һөртөргә кәрәк. Был сәс ағарыуын оҙайлы ваҡытҡа кәметер.

Тарҡау склероз. Үләндең 3 балғалаҡ сәскәһенән йәки орлоғон (уны коҙ йыйырға мөмкин) бер стакан ҡайнар һыу ҡойоп, 1 сәғәт төнәтергә. Көнөнә 3-4 тапҡыр ашарҙан 20 минут алда 1/4 стакан эсергә. Йәки көнөнә 3 тапҡыр һыу менән ҡушып 1 балғалаҡ орлоҡтарын сәйнәргә. Тәьҫире шулай уҡ буласаҡ.

Дарыу үләне булып һаналһа ла тумыртҡабашты ла белеп ҡулланырға кәрәк. Мәҫәлән, был үләнде йөрәк ауырыуҙарына, инсультҡа йәки тромбофлебитҡа бирешеүсәнлек булғанда ҡулланырға ярамай. Шулай уҡ уны ауырлы ваҡытта ҡулланыу ҡәтғи рәүештә тыйыла.

УКРОП

Ҡолаҡ шаулағанда. Кипкән укропты тотошлай, һабағы һәм орлоҡтары менән ваҡларға. Термосҡа бер ус үләнгә 0,5л ҡайнар һыу ҡойоп ярты сәғәт төнәтергә. Көнөнә 3 тапҡыр ярты стакан күләмендә эсергә.

Ҡара ҡылау, глаукома ауырыуҙары. Укроптың һутын һығып алырға. Көнөнә бер нисә тапҡыр бинтты ошо һутҡа манып, 15-20 минутҡа күҙгә һалырға. Дауаланыу осоро сикләнмәгән.

Нефрит. Укроп орлоҡтарын ҡайнатып һыуытылған һыуға 1:20 нисбәтендә төнәтергә. Көнөнә 3 тапҡыр 1 стакан эсергә.

Атеросклероз. 1 ҡалаҡ укроп орлоғон 1 стакан ҡайнар һыуҙа 1 сәғәттән ашыу төнәтергә. Көнөнә 4 тапҡыр 1-2 ҡалаҡ күләмендә ҡулланырға.

Метеоризм, гельминттар. 1 ҡалаҡ укроп орлоғон 250 мл һөткә һалып, 5-10 минут ҡайнатырға. Икегә бүлеп йылы көйөнсә генә эсергә.

Йыш һәм күп ҡулланған осраҡта укроп ҡан баҫымын түбәнәйтә, ҡан тамырҙарын киңәйтә.

Рим ӘХМӘДОВ.

Бер ваҡыт бер дин әһеле вәғәз тыңларға килеүселәргә вәғәз һөйләгән. Уның фәһемле һүҙҙәрен тыңлап, ҡәнәғәт булған халыҡ икенсе тапҡыр ҡасан килергә кәрәклеген белешкән. Диндар уларға ваҡытын әйткән. Икенсе ваҡыт йыйылып килгәс, шул уҡ дин әһеле шул уҡ вәғәзен ҡабатлап һөйләгән. Бер нисә тапҡыр шундай хәл ҡабатланғас, берәү түҙмәгән: "Килгән һайын бер нәмәне һөйләйһегеҙ, инде ятлап бөттөк, икенсе нәмәләр тураһында һөйләгеҙ", - тип ҡәнәғәтһеҙлек белдергән. "Ярай, - тигән дин әһеле. - Әгәр арағыҙҙа мин һөйләгәндәрҙе теүәл үтәгән бер генә кеше табылһа, мин икенсе нәмәләр тураһында һөйләргә риза". Ләкин дин әһеленең әйткәндәрен үтәүсе бер генә кеше лә табылмаған...

Медиктар менән аралашҡанда ла шул хәҡиҡәт өҫкә сыға: табиптарҙың биргән кәңәштәре, "ике икең - дүрт" булған кеүек, һәр ҡайһыбыҙға мәғлүм булһа ла, ниңәлер, уларҙы үтәргә ашыҡмайбыҙ, ә уларҙың икенсе кәңәш биреүен көтәбеҙ. Бәлки, ысынлап та, уларҙың һүҙҙәренә ҡолаҡ һалып, сәләмәтлегебеҙ өсөн яуаплылыҡты үҙебеҙгә алырға кәрәктер? Ҡыҫҡаһы, "Киске Өфө" гәзите битгәрендә сығыш яһаусы медицина хеҙмәткәрҙәре, медицина фәне әһелдәренең фекерҙәренә яңынан әйләнеп ҡайтайыҡ әле:

Витаминдар - үҫемлектә

Тәлғәт ЗӨЛҠӘРНӘЕВ, медицина фәндәре докторы, профессор, РФ һаулыҡ һаҡлау отличнигы: Фән эшмәкәрҙәре әйтеүенсә, бөгөн билдәле булған бөтөн ауырыуҙарҙың 80 проценты ауыҙ аша инә, мең бәлә ашау менән бәйле. Тик ана шул мең бәләнән ҡотолоу юлы бар, ул - туҡланыу менән дауалау тип атала. Сәләмәт булыу өсөн кеше нисек туҡланырға

Элек ата-бабаларыбыҙ организм өсөн кәрәкле витамин, аминокислоталарҙы ҡырҙа үҫкән үҫемлектәрҙән алған. Ҡар иреп бөтмәҫ элек - бер төрлө йыуа, иреп бөткәс - икенсеһе, шулай йәй буйына үҫә лә үҫә ул. Һарыҡ, кәзә, ҡул, селек йыуаһы, балтырған, ҡуҙғалаҡ, ҡымыҙлыҡ - мин уларҙың бер нисә төрөн әле лә таныйым, сөнки үҙебеҙ шуларҙы ашап үҫтек. Унан, төрлө ҡыр емеше: ҡара һәм ҡыҙыл ҡарағат, сейә, муйыл, балан, еләк, ҡурай

рәкле матдәләр барып етмәй икән, уларҙың файҙаһы юҡ, сөнки был матдәләр барыһы ла һыуҙа эреп, күҙәнәктәргә шыйыҡ хәлдә барып етә. Хәҙер ҡабул ителгән норматив буйынса, кеше тәненең килограмына 30 мл һыу тура килергә тейеш. Тәүлегенә эскән һыуығыҙ ошонан кәм булмаҫҡа тейеш. Токсиколог булараҡ, организмдағы һыуҙың тағы ла бер мөһим үҙенсәлеге тураһында әйтеп китмәйенсә булдыра алмайым. Тир яҙамында организмдан

гел, артыҡ бер аҙым да атламай икән - былар барыһы ла үҙенең эҙен ҡалдыра. Улар ошо гендарҙы "уята" ла инде, йәғни гендар менән бергәләп миокарда инфаркты йәки гипертония барлыҡҡа килеүгә этәрә. Әгәр имен булмаған тирә-яҡ мөхит факторҙары йоғонтоһо юҡ икән, йәки бирешеүсәнлек гены аҙ булһа, кеше ауырымай.

Төрлө төбәктә, төрлө этник төркөмдә бирешеүсәнлек гены һәм гендағы мутациялар төрлөсә. Мәҫәлән, Австралияла гендағы мутациялар бер төрлө, беҙҙә, мәҫәлән, башҡорттарҙа, татарҙарҙа, бөтөнләй икенсе төрлө. Шуға күрә беҙ ошо гендарҙы, бигерәк тә үҙебеҙҙең төбәк территорияһында йәшәгән этник төркөмдәрҙеке, өйрәнергә тейешбеҙ. Мәҫәлән, беҙ хәҙер бөтөн ил менән алкоголгә, тәмәке тартыуға, наркотиктарға ҡаршы көрәшәбеҙ. Был асоциаль күренештәргә, шулай уҡ суицид, агрессия тәртибенә лә бирешеүсәнлек гендары бар һәм улар өйрәнелгән. Әммә бирешеүсәнлек гендары барыс тик имен булмаған факторҙар йоғонтоһонда ғына үҫешә икәнен дә билдәләйек.

РИЗЫҠТАРЫБЫҘ -

дарыуҙарыбыҙ ризыҡ

тейеш? Медицинаның атаһы Гиппократ әйтеүенсә, беҙҙең ризыҡтар дарыу булырға тейеш, ә дарыуҙарыбыҙ ризыҡтарҙан эшләнергә тейеш. Башҡорттарҙа электән бөтә аҙыҡ та дарыу урынына булған. Бәләкәй саҡта табиптар юҡ, температура күтәрелеп, йүткерә башлаһаң, әсәй аяҡты йылы һыуға тыҡтыра, үҙемде ҡаплай ҙа, мә, ҡорот эс, тип, һары май һалынған ҡорот иҙеп эсерә. Бала тапҡан ҡатынға ла иҙеп ҡорот эсереү киң ҡулланылған. Ябай ғына ҡурмасты алып ҡарағыҙ: бойҙайҙың ҡабығында әллә күпме витамин бар. Магазиндарҙа көрпәле икмәк яңы барлыҡҡа килде, башҡорт ғүмере буйына шуның менән туҡланған. Ҡыҙҙырылған бойҙайҙы тирмәндән тартып, һары майға болғап ебәрһәң, талҡан була. Талҡан да организмды кәрәкле элементтар менән байыта. Бөгөн мине ауылдарҙа икмәк хәле бик борсоп етмәй, сөнки хужабикәләр уны аҡ ондан бешерә, ә көрпәнән һарыҡҡа ашата. Аҡ икмәктә бер генә витамин да юҡ. Беҙгә кәрәкле витаминдарҙың бер өлөшө иттән, әҙерәге һөттән, байтағы, әйтәйек, B1, PP витаминдары икмәктән килә. Ҡалала арыш икмәген һатып алып ашарға була, ә ауылда йәшәүселәр йышыраҡ был витаминдарһыҙ ҡала. Шуға ла мин уларға икмәк ҡулланыуҙы кәметеп, бутҡалар ашарға кәңәш итәм. Тары, ҡарабойҙай, бойҙай бутҡаһы тәмле лә, файҙалы ла.

еләген ҡулланғандар. Бына ошолай тәбиғәт байлығынан мул файҙаланыу һәҙәмтәһендә оҙон ҡышҡы миҙгелдә витаминдар, ферменттар, микроэлементтар һәм башҡа биологик әүҙем матдәләр етешмәү күҙәтелмәгән.

Һыу - мөғжизә

Зәкиә ТЕРЕҒОЛОВА, медицина фәндәре докторы, профессор, РФ һаулыҡ һаҡлау отличнигы: Ашаған ризығыбыҙ беҙҙең булмышыбыҙҙы хәл итә. Халыҡта бушҡа ғына "Хәлең нисек?" тигән һорауға, "Ашауға ҡарап", тип яуап бирмәйҙәр бит. Бала тыуғандың беренсе көнөнән алып тәүлек ярымлыҡ һөт - молозиво бала өсөн бигерәк файҙалы. Кеше шул молозиво аша үҙенең иммун системаһына иммун-мәғлүмәт һалып ҡуя. Һыйыр быҙаулаһа, ыуыҙ һөтөнән ҡоймаҡ ҡойоп ашау ғәҙәте бушҡа ғына булмағандыр инде халҡыбыҙҙа. Йомшаҡ ҡына, елпәлп торған был тәмле ризыҡты әҙерләүҙе онотоп барабыҙ хәҙер.

Һыуға мин бер мөғжизә итеп ҡарайым. Яңы тыуған баланың организмы 90 процент тирәһе һыуҙан тора, оло бабай 60 процент һыуҙан тора. Йәғни, тыуғанда организмыбыҙҙа һыу күберәк була, беҙ йәйләп "кибә" башлайбыҙ һәм ҡартаябыҙ. Микроциркуляция йөрөмәһә, ҡан әйләнеше булмаһа, ысын мәғәнәһендә, һаҙлыҡ барлыҡҡа килә. Әллә нимәләр аша, микроциркуляция боҙолоп, күҙәнәктәргә кә-

төрлө ауыр металдар сыға. Әйтәйек, терегөмөш, артыҡ баҡырҙың 25 проценты тир менән йыуыла, сөнки бөйөрҙәрҙең төҙөләшө шулай, улар был металдарҙы үткәрә алмай. Күп кенә хлорлы углеводородтар тир менән бүленә. Уларҙы сығарыу өсөн микроциркуляция кәрәк, микроциркуляция булһын өсөн һыу кәрәк, сөнки һыу булмайынса тирләп булмай.

Бирешеүсәнлек гендары

Эльза ХӘСНӘТДИНОВА, биология фәндәре докторы, профессор, БР Фәндәр академияһы академигы, РФА Өфө ғилми үҙәгенең Геномика һәм кешенең молекуляр генетикаһы лабораторияһы мөдире, популяцион һәм медицина генетикаһы белгесе: Хәҙер барлыҡ ауырыуҙарҙың ике төркөмгә бүленеүе мәғлүм: 5 проценты нәҫелдән килә, 95 проценты башҡа бик күп факторҙарға бәйле сирҙәр. Йәғни уларҙың барлыҡҡа килеүенә бирешеүсәнлек гены яуап бирә. Әммә кешенең, мәҫәлән, миокарда инфарктына, гипертонияға бирешеүсәнлек гены бар икән, ул мотлаҡ ауырыясаҡ, тип раҫлап булмай. Был гендар әүҙемләшһен өсөн тирә-яҡ мөхит факторҙарының йоғонтоһо булырға тейеш. Мәҫәлән, әгәр кеше тәмәке тарта, спиртлы эсемлектәр эсә, майлы ризыҡты саманан артыҡ күп ҡуллана, спорт менән шөғөлләнеү тү-

Мәҫәлән, кемдәлер бындай гендар бар һәм уның аш табынында һәр саҡ шешә утыра, кәйеф-сафаға ҡоролған табындар йыш үткәрелә, дуҫтары ла эсергә яратыусылар икән, тимәк, был кеше алкоголикка әйләнә. Әгәр ата-әсә балаһында шундай гендар булыуын күҙәлләп, уны кире йоғонто яһаған компанияларҙан аралай, үҙе насар өлгө күрһәтмәй икән, ундай бала алкоголикка әйләнмәй. Йәғни бында нисбәт 50:50 тиергә мөмкин. Шулай уҡ ата-әсә балаһының һәр икеле билдәһе йәки һәр уңышһыҙлыҡтан һуң депрессияға бирелеп, үлер сиккә еткәнен тойһа, шунда уҡ психологҡа мөрәжәғәт итергә тейешлеген дә күҙ уңында тоторға тейеш. Баланы үҙ-үҙенә ҡул һалыу сигенә еткермәү зарур. Әммә һәр ҡайһыбыҙҙа психологик тәжрибә булыуға ҡарамаҫтан, бушамайбыҙ, ваҡытыбыҙ юҡ, эшебеҙ күп, һ.б. Әгәр кешелә ундай бирешеүсәнлек гены юҡ икән, уның икеле алыуҙарға ла, әрләүҙәргә лә иҫе китмәйәсәк. Миҫал өсөн Бөйөк Ватан һуғышы йылдарында концлагерҙарҙа булған ватандаштарыбыҙҙы ғына алып ҡарағыҙ. Ниндәй ауыр шарттарҙа ла улар йәшәү өсөн көрәшкән. Ә бит үйлап ҡараһаң, үҙ ғүмеренә ҡул һалыу ошо ауырлыҡтарҙан ҡотолоуҙың иң еңел юлы булыр ине. Наркоманлыҡ менән дә шундай уҡ хәл. Бер ваҡыт мәктәптә уҡыусыларға лек-

✓ Бөтөн донъя һаулыҡ һаҡлау ойошмаһы стресты үҙ аллы хәүеф төркөмөнә индерә. Әгәр көндәлек тормошоғоҙҙа стресс бар икән, унан мөмкин булған юлдар менән, хатта эш урыныңды алмаштырып булһа ла, арынырға кәрәк.

ДАРЫУ...

булырға тейеш

ция уҡырға тура килде. Улар үҙҙәре белдереүенсә, кластағы балаларҙың 70 проценты наркотик ҡулланып ҡараған. Әгәр кешелә наркотиктарға бирешеүсәнлек гены бар икән, уға бер тапҡыр наркотик ҡулланып ҡарау ҙа етә. Әгәр был ген булмаһа, организм ул ағыуҙы бөтөнләй ҡабул итмәйәсәк һәм ҡоҫтора башлаясаҡ. Йәғни кемдә спиртлы эсемлектәргә, наркотикка, тәмәкегә бирешеүсәнлек бар икән, ул шунда уҡ ошо ҡармаҡҡа ҡабасаҡ. Шуны ла оноторға ярамай: бөтөн нәмә үҙеңә һәм тәрбиәгә, һине урап алған мөхиткә бәйле. Юҡһа, үҙеңдә бирешеүсәнлек гены булыуын асыҡлаусылар баштарын страус һымаҡ ҡомға тығып, маңлайыма нимә яҙылған, тип, үҙ-үҙҙәренә ҡул һелтәп ҡуйырға әҙер генә тора. Ә бит ошо мәлдә кеше ҡап уртала тора һәм ҡайһы яҡтың еңеүе тап үҙеңә бәйле.

Ирҙәр ҙә түлһеҙ

Рәмилә ҮҘӘНБАЕВА, Республика перинаталь үҙәгенең репродуктив технологиялар бүлеге мөдире: Бөгөн түлһеҙлек демографияға ғына ҡағылмай, ул психологик, социаль өлкәгә лә ҡағылған мәсьәлә. Мәҫәлән, психология күҙлегенән ҡарағанда, балаһыҙ ғаилә туғандарынан, ата-әсәһенән, коллегаларынан тартына, көмһенә башлай. Шуға ла беҙҙең Үҙәккә лә йәшерен генә, туғандары, райондаштары, таныштары күреп ҡалмаһын, тип, ҡасып-боҫоп киләләр. Ә бит проблеманы йәшереп ҡалдырыу менән ул хәл ителмәй, бары тик тәрәнәйеүе, ҡәҙерле ваҡыттың ҡулдан ысҡындырылыуы мөмкин.

Икенсе яҡтан, күп ғаиләләр, сит илдәге кеүек, бала табыуҙы кисектереүҙе хуп күрә. Ҡатын-ҡыҙ иң тәүге урынға юғары белем алыуҙы, һәйбәт эш табыуҙы, карьера эшләүҙе, матди хәлен нығытыуҙы ҡуя. Барыһын да булдырғас, ҡайҙалыр ял итергә сығып китә. 35 йәште үткәс кенә үҙенә насип ишен табып, бала тураһында уйлай башлай. Ләкин шуны оноторға ярамай: кешенең организмы йәш үтеү менән ҡартая. 35 йәштән һуң репродуктив ҡеүәт 50 процентҡа кәмей. Шулай уҡ был йәштә организмда төрлө сирҙәр - һимереү, ҡан баҫымы күтәрелеүе, шәкәр сире йәиһә инфекциялар, стрестар һ.б. үҙ эҙемтәһен ҡалдыра һәм ҡатын-ҡыҙҙың ауырға ҡалыуын ҡатмарлаштыра. Шуның өсөн бала табыуҙы алдан планлаштырырға кәрәк. Беренсе бала табыу өсөн иң ҡулай мәл - 20-25 йәш. Балаларҙың йәш араһы ике йыл ярым, өс йыл булырға тейеш.

Әгәр ғаилә парҙары бер йыл йәшәп тә бала юҡ икән, ә инде 35 йәштән үтеүселәр, алты айҙан һуң врачтарға мөрәжәғәт итергә тейеш. Түлһеҙлек сәбәптәренә килгәндә, бында ҡатын-ҡыҙҙар менән ирҙәрҙең нисбәте бер уҡ - 45-әр процент. Ҡалған 10-15 проценттың түлһеҙлеге сәбәбе аңлашылмай. Йәғни ир ҙә, ҡатын да һап-һау, ә балалары юҡ. Бында төп сәбәп психологик барьерҙа, йәғни сәбәп башта, төпкө аңда булыуы мөмкин. Ҡасандыр ғаилә бала теләмәгән, организм шуны үҙенә бойороҡ итеп алған һәм шул сикләүҙе бөгөн емерергә кәрәк. Шуға ҡайһы берҙә беҙгә мөрәжәғәт иткән ҡатын-ҡыҙҙарҙы, ир-егеттәрҙе психологҡа йүнәлтәбеҙ. Улар белгескә үҙҙәренең бала саҡтан килгән, төпкө аңда һаҡланған кисерештәре, ғаиләлә ишетепме, ата-әсәһенең берәй ҡылығын күрепме кисергән стрестары тураһында һөйләп, үҙендә ғүмер буйы йөрөткән ауыр йөктән ҡотола. Шулай уҡ бик һирәк парҙарҙа тап килмәү ҙә бар. Ундай ғаиләләрҙә ир ҙә, ҡатын да һау-сәләмәт, әммә балалары юҡ. Айырылышып, икенсе ғаилә ҡорғас, ике ғаиләлә лә балалар тыуа. Әммә бындай тап килмәү булған ғаиләләрҙең ҡайһы берҙәре оҙаҡ йылдар бергә йәшәп, артабан да бер-береһенән айырым йәшәүҙе күҙ алдына килтермәгән осраҡта ғына репродуктив технологиялар ярҙамына мөрәжәғәт итә.

Ялҡауҙар сире

Гөлзифа ӘБҮШАҺМАНОВА, медицина фәндәре кандидаты, юғары категориялы табип-эндокринолог: Бөтөн донъя һаулыҡ һаҡлау ойошмаһы шәкәр сире менән ауырыу хәүефенең 15 факторын билдәләй. Шуларҙың иң тәүгеһе - 45 йәштән олораҡ булыу. Ғаиләлә шәкәр сире менән ауырыусылар (ата-әсәләр, олатай-өләсәйҙәр, балалар, ейән-ейәнсәрҙәр, ағай-апайҙар) бар икән, хәүеф тағы ла арта. Шулай уҡ тыуғанда дүрт килонан - халыҡ-ара стандарттан юғарыраҡ ауырлыҡ - артығыраҡ булып тыуған балалар һәм уларҙы тапҡан әсәләр, йөрәк-ҡан тамырҙары сирҙәре менән ауырыусылар, гипертония, йөрәктең ишемик ауырыуы, гастероэнтерологик сирҙәр, ашҡаҙан аҫты биҙе, панкреатит менән ауырыусылар барыһы ла хәүеф төркөмөнә инә. Шуға күрә врачтар, һәр көнөгөҙ стресс икән, уға ҡарашты, мөнәсәбәтте үҙгәртегеҙ, тип кәңәш итә. Япондар иһә, әгәр етәксең алама һәм һин уны алмаштыра алмайһың икән - эшеңде алмаштыр, ти. Әгәр көндәлек тормошоғоҙҙа стресс бар икән, унан мөмкин булған юлдар менән, хатта эш урыныңды алмаштырып булһа ла, арынырға кәрәк.

Шәкәр сире барлыҡҡа килеүҙең бер сәбәбе - саманан тыш ашау, бигерәк тә шәкәрҙе һәм картуфты күп ҡулланыу. Хәҙер кешенең саҡ ҡына аҡсаһы булһа, ул магазинға йүгерә һәм сәтләүек, ярмалар, шыттырылған һоло һ.б. алыу урынына еңел үҙләштерелеүсе углеводтарға бай продукттар ала. Организм 98 процент энергияһын углеводтар иҫәбенә бүлеп сығара, ә 1-2 процент аҡһым һәм майҙар өлөшөнә ҡала. Шулай уҡ шәкәр кимәле һимереү һәм артыҡ ашау фонында күтәрелеүе мөмкин. Әгәр кеше аҡылға ултырып, сәләмәтлеге өсөн яуаплылыҡты үҙ ҡулына алып, йәшәү, ашау рәүешен ҡәтғи контролдә тота икән, диабет кире ҡайтмай. Ләкин бының өсөн углеводһыҙ, майһыҙ диета һаҡларға, ауырлығынды контролдә тоторға, даими рәүештә физик күнегеүҙәр эшләргә кәрәк. Әммә бындай режим менән йәшәүселәр бөтөнләй юҡ тиерлек. Ни өсөн? Сөнки кешеләрҙең ялҡаулығы көслөрәк. Миңә бер пациент шулай тигәйне: "Диабет менән сирләүселәр - иң ялҡау кешеләр". Ысынлап та, кеше бит эш күплеккә, вазифаһына, балалары, ғаиләһенә һәм башҡа сәбәптәргә һылтанып, аҡланырға ярата, ләкин үҙенең сәләмәтлеген хәстәрләмәй. Ә бит хатта психологтар ҙа, кеше, тәү сиратта, үҙен яратырға тейеш, тип билдәләй. Үҙен яратмаусы, үҙенә яҡшы мөнәсәбәттә булмаусы бер ваҡытта ла үҙен урап алған башҡа нәмәләргә яҡшы мөнәсәбәттә була алмай. Үҙен яратҡан кеше генә һәр саҡ үҙе өҫтөндә эшләйәсәк, камиллыҡҡа ынтыласаҡ, табиптарҙың ҡушҡанын үтәйәсәк. Табип талаптарының иң ябайы: йылына бер тапҡыр ҡалҡан биҙенә ультратауыш тикшереүе үтергә, өс ай һайын ҡандағы шәкәр кимәлен тикшертеп торорға, йылына бер тапҡыр гормондарға анализ тапшырырға кәрәк.

Прививкалар кәрәк

Хәниф ӘМИНЕВ, Башҡорт дәүләт медицина университеты профессоры, медицина фәндәре докторы: Беҙгә, туберкулездан дауалаусы врачтарға, бик йыш вакцинация һәм ревакцинация мәсьәләһе буйынса мөрәжәғәт итәләр. Ҡайһы бер 100 мең кешегә 5-6 ғына ауырыу иҫәпләнгән илдәрҙә кешеләрҙе өҫтәмә дарыуҙар менән ағыуламаясаҡтар һәм был аңлашыла ла. Швецияла, сир ҡапыл кәмегәс, айырым территорияларҙа вакцинациянан баш тарттылар. Әммә бынан һуң туберкулез менингиты барлыҡҡа килде һәм улар ҡабаттан вакцинацияны тергеҙергә мәжбүр булды. Шуға күрә, бындай хәүеф тураһында ла иҫтән сығармайыҡ. Әлеге ваҡытта көрсөккә һалтанып, манту һәм флюорографиянан баш тартыу тураһында һүҙ алып баралар. Был идеологияны "дуҫтарыбыҙ" үҙгәртеп ҡороуҙар башланғандан уҡ тормошҡа ашырырға тырыша ине, хатта илдең баш фтизиатрын эштән дә ебәреүгә өлгәштеләр, әммә көрәш һаман дауам итә. Быға бер нисек тә юл ҡуйырға ярамай. Сөнки беҙҙең илдә туберкулез менән сирләүселәр һаны күп. Әгәр был күрһәткес 100 мең кешегә 10 кеше була икән, ул саҡта уйлап ҡарарға мөмкин. Ә инде вакцинациянан баш тартҡан илдәрҙә был һан 4,7 - 4,8 кеше тәшкил итә. Францияла, мәҫәлән, вакцинация индергәс, өс йыл эсендә балаларҙың һәм үҫмерҙәрҙең туберкулез менән сирләүе 15 процентҡа кәмегән. Был вакцинаның туберкулезға ҡаршы эшмәкәрлегенең яҡшы күрһәткесе. Бөгөн тағы ла 12 вакцина эшләнелә, уларҙың икеһе - профилактика, 10-һы дауалау йүнәлешендә. Улар нисек тормошҡа ашырылыр - ваҡыт күрһәтер.

Туберкулезды ябай ауырыуҙан айырып буламы? Үкенескә күрә, бер нисек тә айырып булмай. Туберкулез ОРВИ, ОРЗ, хатта киҙеү кеүек тә башланырға мөмкин. Әгәр ҡаҡырыҡ көслө бүленә, ҡан төкөрөү, төнөн тирләү, йүтәл барлыҡҡа килә, ябыҡтыра, аппетит юғала икән, тимәк, кеше туберкулезға дусар булған. Шулай ҙа туберкулездан айырыуҙың бер ысулы бар: пневмония булғанда ҡаҡырыҡ еҫле булһа, туберкулезда бер ниндәй еҫ юҡ. Әммә кеше үҙенең сәләмәтлегенә битараф булмаһа, тәбиғәт уға һаҡланыу мөмкинлектәрен һалған. Микобактериялар тын юлдарына үтеп ингәс, ундағы керпекле (мерцательный) эпителийға эләгә, эпителий лайла бүлеп сығара һәм улар Кох таяҡсаларын урап алып, кеше ҡаҡырғанда кире сығара. Ә инде тәмәке тартҡан кешеләрҙең йәки елһенеү, бронхит ваҡытында эпителий зарарлана һәм микобактериялар ҡаршылыҡһыҙ альвеолаға, ваҡ бронхиолаларға үтеп инә. Артабан инде лимфаген ҡан юлдары аша тарала. Туберкулез менән сирләүселәрҙең 98 проценты - тәмәкеселәр.

ХАЛЫҠ ТАБИБЫ

ГАЗ ЙЫЙЫЛҺА...

Эскә газ йыйылыу ҡабаланып аяғөҫтө ашау, тәмәке тартҡанда һөйләшеү, ашағанда һауа йотоу һөҙөмтәһендә барлыҡҡа килә. Газ йыйылыуҙы иҫкәртеү өсөн:

- һөт ризыҡтарын ашауҙан туҡтап тороғоҙ;
- углеводлы фасоль, соя, борсаҡ, редис, шалҡан, кәбеҫтә, абрикос һәм банан ашауҙы сикләгеҙ;
- ауыҙ аша һауа инмәһен өсөн ашығып ашамағыҙ, һөйләшмәгеҙ;
- газлы эсемлектәр, кеүәҫте һалҡын көйө һәм ҡабаланып, аяғөҫтө эсмәҫкә.

Әгәр ҙә эскә газ тулһа:

- әүҙемләштерелгән күмер ашағыҙ; укроп, тмин төнәтмәһе эсегеҙ;
- 1 стакан ҡайнатып һыуытылған һыуға 2 ҡалаҡ ваҡланған туҙғанаҡ һалып, 8 сәғәт төнәтергә. Көнөнә ашар алдынан 4 тапҡыр сирек стаканлап эсергә;
- 1 стакан ҡайнаған һыуға 1 балғалаҡ кипкән әрем үләне һалып, ярты сәғәт төнәтергә, һөҙөргә. Ашар алдынан 15 минут алда көнөнә 3 тапҡыр 1-әр ҡалаҡлап эсергә.

ҮКСӘ ТИБЕНГЕҺЕ

Был ауырыу һәр кемдең теңкәһенә тейә, атлап йөрөүҙе ауырлаштыра. Уны бөтөрөү өсөн аяҡтарҙы көн дә кисен аш содаһы һалынған йылы һыуға тығып ултырырға. Шунан шпор ыҙалатҡан урынға сәй бәшмәге, уның төнәтмәһендә сылатылған сепрәкте ябырға. 3-4 сәғәттән сепрәк кибә, уны тағы сылатып ябаһың. 5-10 көндән шпор бөтәсәк.

ЙӘЙ ҘӘ ЙҮТКЕРТӘ...

Эҫе йәй етте, бала-саға көндәр буйы һыуҙан сыҡмай. Оҙаҡ йөҙә торғас, күгәрешеп тә бөтәләр, ҡайһылары йүткерә лә башлай. Был осраҡта былай итергә: 1) бер стакан ҡайнаған һөткә бер балғалаҡ бал ҡушып эсерергә; 2) йомортҡа һарыһына шәкәр ҡушып, ағарғансы туҡырға һәм ас ҡарынға эсергә; 3) ярты стакан һөткә ярты стакан кишер һуты ҡушып эсһәң дә шифаһы тейә.

КЕСЕ ЯРАУҘЫ ТОТА АЛМАҺАҢ

Был бигерәк тә бала-сағала күҙәтелә.

- 1 ҡалаҡ укроп орлоғон 1 стакан ҡайнар һыуға һалып, яҡшылап сепрәк менән төрөп, 2-3 сәғәт төнәтәһең һәм һөҙәһең. Шуны көнөнә бер тапҡыр тулыһынса эсәһең. Был дауа бөтә йәштәге кешеләр өсөн дә файҙалы.
- 40 грамм кипкән һары мәтрүшкәне сәскәһе, һабағы менән бергә 1 литр ҡайнап ҡына сыҡҡан һыуға һалаһың, төрөп, 1-2 сәғәт төнәтәһең. Сәй урынына теләгәнсе эсәһең. Йоҡо алдынан был дауаны 0,5-1 стакан эсеү ҙә файҙалы.

ТИМЕРӘҮ

Экзема (тимерәү) булғанда ҡабаҡ һутын һөртөргә кәрәк. Экзема зарарлаған тәнгә һөртөү ҙә файҙалы. 5-6 мәртәбә алма һеркәһен һөртөү ҙә яҡшы.

АЯҠТАҒЫ ТАМЫРҘАР АУЫРТҺА...

Тромбофлебит булғанда билсән ҙур дауа. Кәстрүлдең 1/2 йәки 1/3 өлөшөнә билсәнде тултыраһың да өҫтөнә һыу ҡояһың, 40-60 минут ҡайнатаһың. 4 сәғәт буйы йылы урында төнәтәһең. Шунан буяу-фәләнгә манылмаған етен йәки кизе-мамыҡ туҡыманы бинт кеүек йыртып, әлеге төнәтмәгә тығып алаһың һәм тығыҙ итмәй генә аяҡтарға урайһың. Өҫтөнән полиэтилен ҡуйып, йылы туҡыма менән бәйләйһең. Был компресс 2 сәғәткә тиклем торорға тейеш. Йоҡларға ятҡанда сисәһең.

Әнүәрә ХӘЙБУЛЛИНА.

ХАЛЫҠ ТАБИБЫ

АЯҠҠА ҺӨЙӘК ҮҪҺӘ...

Йомортҡаны стаканға һалып, 100 мл шарап һеркәһе ҡойорға һәм ҡараңғы урында йомортҡаның тышы иреп бөткәнсе, сама менән 3-4 көн тоторға. Унан һуң йомортҡаны һеркәнән алып, шекәрәһен тишергә һәм ағын түгергә, ә һарыһын һауытҡа һалып, күперткәнсе туҡырға, йомортҡа ҡабығы ирегән һеркәне һәм 100 гр скипидар өҫтәргә. Тик һеркәне лә, скипидарҙы ла йәйләп, болғата-болғата ҡойоғоҙ. Килеп сыҡҡан ҡатнашманы ҡара быялалы һауытҡа ҡойорға һәм һалҡын урында һаҡларға. Дауаны кисен, түбәндәгесә үткәрергә: ҡайнар һыуҙа дингеҙ тоҙо иретергә. Дингеҙ тоҙо булмаһа, ябайы ла ярай. Әҙерәк һыуынғас, йөн туҡыманы уға тығып алырға һәм ауыртҡан урындарҙы (һөйәктәрҙе) ышҡырға, ҡоро таҫтамал менән һөрткәс, яҡшылап болғатылған ҡатнашманы һөртергә. Ҡоро йөн туҡыма менән ҡаплап, ҡағыҙҙан йылытыусы компресс эшләргә, уны бәйләп йәки ойоҡ кейеп, иртәнгә тиклем тоторға. Был процедураны 7-10 тапҡыр ҡабатларға.

ДЕПРЕССИЯ

- Көнөнә бер банан ашарға. Банан составындағы мескалин тигән матдә кәйефте күтәрә.
- 5 уртаса алманың ҡабығын әрсеп, 0,5 литр һыу ҡойорға һәм ҡайнау хәленә еткерергә. Бер сәғәт төнәткәс, һөҙөргә. Көн дауамында йотомлап эсегеҙ. Дауаланыу курсы - ике аҙнанан ике айға тиклем, барыһы ла ауырыуҙың торошона бәйле.
- Фин ғалимдары депрессияның бөтөн формаларында ла В12 витамины ҡабул итергә ҡуша. Тикшеренеүҙәр күрһәтеүенсә, ҡанында В12 витамины етерлек булған кешеләр депрессияға һирәк зарлана.
- 1 ҡалаҡ эхинацея сәскәһе йәки тамырына 1 стакан ҡайнар һыу ҡойорға, 15-20 минут ҡайнар һыулы һауытта торорға, һуңынан 30 минут төнәтергә, һөҙөргә. Көнөнә 3 тапҡыр ашар алдынан стакандың 1/4 өлөшө күләмендә эсергә.

АҘ ҠАНЛЫЛЫҠТАН

- Ҡыҙыл сөгәлдәр менән кишер һуты; элеутерококк (аптека препараты). Көнөнә ике тапҡыр 20-25 тамсылап ҡабул итергә; 1 балғалаҡ балды ярты стакан ҡыҙыл сөгөлдөр һуты менән болғатып, ашар алдынан ярты сәғәт элек көнөнә 3 тапҡыр ҡулланырға; оҙайлы ваҡыт ҡыҙыл сөгөлдөр, кишер, ҡара торма һутын (1:1:1) 2 ҡалаҡ эсергә; көн һайын иртәнсәк аҫ ҡарынға ҡырғыстан үткәрелгән 100 грамм кишерҙе ҡаймаҡ йәки үҫемлек майына болғап ашарға; көнөнә өс тапҡыр ашар алдынан 20 минут алда 1-әр ҡалаҡ юл япрағы үләне һутын ҡабул итергә; тигеҙ күләмдә кесерткән һәм ҡайын япрағы алып болғатырға һәм 2 ҡалаҡ ошо ҡатнашманы 300 мл ҡайнар һыу менән 3 сәғәт төнәтеп, һөҙөргә. Тәүлек буйына 3-4 өлөшкә бүлеп эсергә. Дауаланыу курсы - 3-4 аҙна; 400 грамм сифатлы шоколадты ҡырырға, һөҙгәс аша үткәрергә һәм уға шәкәр менән туҡылған йомортҡа һарыһы һәм алма ҡушылған иретелгән май өҫтәргә. Болғатырға, һыуытырға. Килеп сыҡҡан ҡушылманы икмәккә һылап, көнөнә 3-4 мәртәбә ҡайнар һөткә ҡушып ашарға.

ТӘНДӘ АҠ ТАПТАР БУЛҺА...

- 1 ҡап бор кислотаһы порошогын ванна ҡабул иткәндән һуң еүеш тәнгә, аҡ таптар булған урындарға һөртергә. Был процедураны бер нисә тапҡыр ҡабатларға, тик мотлаҡ рәүештә ваннанан һуң ҡулланырға. Тәжрибә күрһәтеүенсә, дауаны өс тапҡыр ҡулланыу аҡ таптарҙан ҡотолорға ярҙам итә.
- 1 ҡап гидросульфитты 1 литр һыуҙа иретергә һәм 3-4 аҙна дауамында таптарға һөртергә. Был урындарҙы йыумаҫҡа, һөртмәҫкә, гидросульфит үҙе ҡойолоп бөтөргә тейеш.

Марат ИШМӨХӘМӘТОВ.
"Халыҡ медицинаһы кәңәштәре" китабынан.

СӘЛӘМӘТЛЕК ӘЛИФБАҺЫ

УН ҠАҒИҘӘНЕ ҮТӘҺӘҢ...

Нисек итеп барлыҡ сырхауҙарынды онотоп, ҡыуанысли сәләмәт оҙон ғүмер кисерергә? Ғаилә медицинаһы табиптары күп күңелһеҙлектәрҙе иҫкәртергә һәләтле сәләмәт тормош ҡағиҙәләре тураһында ҡабат-ҡабат тылҡый. Сәләмәтлек илселәре экспертары сәләмәт тормош алып барыуҙың 10 "алтын" ҡағиҙәһен эшләгән һәм улар бөгөн киң таралған йөрәк-ҡан тамырҙары ауырыуҙарынан үлемде иҫкәртеүҙә мөһим урын алып тора.

Дөрөҫ туҡланығыҙ. Ризыҡ төрлө һәм сифатлы булырға тейеш. Емешләәк, йәшелсә, йәшел тәмләткестәр, балыҡ, үҫемлек майҙары, майһыҙ ит, башаҡлылар һәм ҡуҙаҡлылар, майһыҙландырылған һөт - бына уның төп компоненттары. Тоҙ, шәкәрҙе аҙ күләмдә ҡулланырға тырышығыҙ.

Күнегеүҙәр эшләгеҙ. Тәнегеҙҙе нығытыу өсөн көнөнә физик әүҙемлеккә ярты сәғәт ваҡытығыҙҙы бүлегеҙ. Үҙегеҙҙең мөмкинлектәрегеҙҙән сығып, күнегеүҙәр һайлағыҙ. Йәйәү йөрөргә, бейергә, йога, спорт һ.б. менән шөғөлләнергә мөмкин. Сәләмәтлегегеҙ хаҡына хәрәкәтләнегеҙ, ти кардиологтар һәм ғаилә медицинаһы табиптары.

Тәмәке тартыуҙы ташлағыҙ. Тәмәке тартыусыларҙың йөрәк-ҡан тамырҙары ауырыуҙары менән сирләү хәүефе ҙур. Әгәр үҙаллы тартыуығыҙҙы ташлай алмайһығыҙ икән, белгескә мөрәжәғәт итегеҙ.

Тән ауырлығын контролдә тотоғоҙ. Ауырлығығыҙ тәнегеҙҙең идеаль ауырлығынан ни тиклем айырылғанын белер өсөн тән ауырлығының индексын иҫәпләп сығарығыҙ. Бының өсөн тән ауырлығын буйығыҙҙың квадратына бүлегеҙ. Әгәр тән ауырлығы индексы 25-тән күп булһа, ауырлығығыҙ артыҡ, әгәр 30-ҙан артыҡ икән, үкенескә күрә, һеҙҙә һимереү күҙәтелә.

Бил күләмен күҙәтегеҙ. Ул ни тиклем киң, шул тиклем йөрәк өйәнәге һәм үлем хәүефе ҙур. Янбаштарығыҙҙағы артыҡ май табиптарҙы аҙыраҡ борсой. Статистика күрһәтеүенсә, киң бил - насар сәләмәтлек билдәһе. Ҡатын-ҡыҙҙа ул - 88, ә ир-егеттәрҙә 102 см булырға тейеш.

Артериаль ҡан баҫымын контролдә тотоғоҙ. Ул һәр ваҡыт терегөмөш бағанаһының 140/90 мм күрһәткесенән түбән булырға тейеш. Хатта гипертония менән интекһәгеҙ ҙә, был норма һаҡланыу мотлаҡ. Әгәр шәкәр сире менән сирләйһегеҙ, бөйөрҙәрегеҙ ауырта икән йәки йөрәктә проблемаларығыҙ булһа, инсульт кисерһәгеҙ, нормалағы ҡан баҫымы 130/80 мм булырға тейеш. Был осраҡта даими рәүештә медицина күҙәтеүендә торорға кәрәк.

Ҡаныгыҙҙағы холестерин һәм шәкәр күләмен күҙәтегеҙ. Уларҙы нормала тотоуҙың иң яҡшы ысулы - дөрөҫ туҡланыу һәм физик күнегеүҙәр эшләү. Әгәр ҡан анализында холестерин һәм шәкәр күп икән, табип менән кәңәшләшегеҙ.

Профилактика үтегеҙ. Бер ваҡытта ла ваҡыт юҡлыҡҡа һылтанып, профилактик тикшерелеү үтеү мөмкинлеген ҡулдан ысҡындырмағыҙ. Уның һөҙөмтәләре буйынса табип менән үҙегеҙгә тап килгән физик әүҙемлек кимәлен, диета, ниндәй факторҙарҙан ситтә торорға кәрәк икәнлеген асыҡлағыҙ.

Ғаиләгеҙҙән ярҙам һәм хуплау һорарға тартынмағыҙ. Проблемаларығыҙ тураһында дуҫтарығыҙға һәм яҡындарығыҙға һөйләгеҙ. Уларҙың тәжрибәһе һеҙгә лә ярап ҡалыуы ихтимал.

Стресс һәм хәүефте контролдә тоторға өйрәнегеҙ. Эштәге йәки өйҙәге стресс - йөрәк һәм ҡан-тамырҙары проблемаларын тыуҙырыусы иң хәүефле факторҙарҙың береһе. Ял итергә һәм көсөргәнештән арынырға өйрәнегеҙ.

Был ҡағиҙәләрҙе иҫегеҙҙә тотоп, уларҙы ни тиклем иртәрәк үтәй башлайһығыҙ, шул тиклем яҡшыраҡ. Сөнки сәләмәт тормош кешенең йәшенә һәм енесенә ҡарамаҫтан, һәр кемгә кәрәк.

СӘЛӘМӘТ БУЛ!

БАШЫҒЫҘ...

һауа торошона бәйле ауыртһа

Был донъяла бер генә тапҡыр булһа ла башы ауыртмаған кеше юҡтыр. Мәғлүмәт күплеге лә, экология ла, һауа торошо ла быға бер ни тиклем тәьҫир итәлер, күрәһең. Хатта, кем әйтмешләй, яҙҙары яҙ, көҙҙәре көҙ түгел бит... Тиҙ үҙгәреп торған һауа торошо йоғонтоһонда башығыҙ ауыртҡанда түбәндәге кәңәштәргә ҡолаҡ һалығыҙ, бәлки, ярҙамы тейер. Ә шулай ҙа, тәү сиратта, табип менән кәңәшләшергә онотмағыҙ!

Массаж. Әгәр даими рәүештә башығыҙ ауыртып, аҙнаһына 2-3 тапҡыр массажға ваҡыт бүлһәгеҙ, баш өйәнәктәре ике тапҡырға кәмейәсәк. Массаж ҡан йөрөшөн тергеҙә һәм организмды көсөргәнештән арындыра, ә был баш ауыртыуҙың төп сәбәбен бөтөрә. Шул уҡ ваҡытта башҡа эшләнгән массаж бик рәхәт. Уны йәйләп, елкәнән маңлайға табан түңәрәктәр менән эшләгеҙ. Ә ҡан баҫымын нормаға килтереүсе био-нөктә соңҡа аҫтында була.

Кирелеү. Көсөргәнештән ауыртыныу муйын тирәһендә ҡан йөрөшө туҡтылыуҙан һәм мускулдар ойоп, ҡатыуҙан барлыҡҡа килә. Ә бит барыһы ла ябай ғына! Башты юғары күтәреп һәм төшөрөп, һуңынан унға-һулға һалып, баш менән түңәрәк яһап, муйынды йомшартабыҙ. Һәм күнекмә һуңында муйынды өҫкә тартабыҙ һәм шул торошта 10 секунд ҡалабыҙ. Биш секунд ял иткәндән һуң, икенсе күнекмәгә күсәбеҙ.

Йылы - һалҡын. Әгәр башығыҙ һулҡылдап ауырта икән, сикәгеҙгә боҙ йәки еүеш таҫтамал һалығыҙ - тап ошо урындарҙан баш мейеһе ҡабығын ҡан менән тәьмин итеүсе мөһим артериялар үтә. Температураны бер ни тиклем төшөрөү баш ауыртыуын тиҙ баҫырға ярҙам итер. Киреһенсә, әгәр ауыртыу баҫа икән, елкәгеҙгә йылы ҡуйығыҙ - был ҡан баҫымын кәметергә ярҙам итер.

Кофеинлы продукттар ҡулланыуҙы контролдә тотоғоҙ. Кофеин мейе тирәләй ҡан тамырҙарын ҡыҫып, баш өйәнәгенә килтереүе бар. Ындай эсемлектәрҙе эсеүҙе кәметегеҙ йәки кофеинһыҙ эсемлектәргә күсегеҙ. Әсе шоколад, әлбиттә, йөрәккә файҙалы, әммә ул да кофеинлы һәм баш ауыртыуын тыуҙырыусы продукттарҙың береһе булып тора.

Ҡоро-һары ашамағыҙ. Мейене урап алған туҡымаларҙың 90 проценты һыуҙан тора, шуға күрә уларҙың һыуһыҙланыуы нервыларҙың ҡуҙғыуына һәм ауыртыуға килтерә. Организмға һыу етмәгәндә ҡан ҡуйыра, һауа торошона реакция ауырлаша. Шуға күрә көнөнә 1,5 - 2 литр һыу эсеү мотлаҡ. Әгәр аяҡ өҫтө ашайһығыҙ икән, ҡаты аҙыҡтан һуң мотлаҡ һыу эсеп ҡуйығыҙ.

Сәтләүектәр, ҡуҙаҡлылар һәм имбир. Магний мейегә ҡан килеүен һәм ҡандағы шәкәр күләмен көйләй. Был микроэлемент йәшел йәшелсәләрҙә, помидорҙа, сәтләүектәрҙә, ҡуҙаҡлыларҙа, һолола бар. В6 витамины менән бергә ул вегетатив нервы системаһын тәртипкә килтерә һәм метеоһиҙгерлекте кәметә. Шулай уҡ кемдәлер йыш баш ауыртыуы яфалай икән, йышыраҡ имбир ашарға кәрәк. Уның актив матдәһе - капсиацин ҡан тамырҙарының елһенеүенә һәм баш өйәнәгенә килтереүсе ҡайһы бер матдәләрҙең эшмәкәрлегенә блок ҡуя. Шулай уҡ капсиацин гәрсис орлоҡтарында һәм чили боросонда бар.

Микроклимат булдырығыҙ. Тәбиғәт менән идара итә алмаһаҡ та, өйҙә микроклимат булдырыу һәр кемдең хәленән килә. Бик йыш беҙ баш ауыртыуын дарыу ашамай туктата алмайбыҙ, сөнки көсөргәнештән арына белмәйбеҙ. Шуның өсөн дә даими көсөргәнештә йөрөйбөҙ. Эш көнөнән һуң 20 минут булһа ла матур көй тыңлап, тынысланығыҙ, көсөргәнештән арынығыҙ, йога принцибы буйынса (эсегеҙ менән тын алығыҙ, тын алыу ритмын боҙоғоҙ - был стрестан ҡотолорға ярҙам итә) тын алыуығыҙҙы контролдә тотоғоҙ. Иң мөһиме - башығыҙҙы ҡыҫҡа ғына ваҡытҡа барлыҡ сит уйҙарҙан таҙартырға өйрәнегеҙ. Ғалимдар билдәләүенсә, беҙ көнөнә ни бары 5-7 процент ҡына кәрәкле, файҙалы мәғлүмәтте үҙләштерәбеҙ, ҡалғаны - буш һүҙ.

✓ *Әгәр ҙә берәй эшҡыуар шәхси заказдар буйынса милли кейем тегеү цехы ойоштороп ебәрһә, халыҡ ихтыяжын да ҡандырыр, үҙенә бер аҙ килем дә табыр ине.*

ӘЙҘӘГЕҘ, ФЕКЕР ҠОРАЙЫҠ!

МИЛЛИ КЕЙЕМДӘ - МИЛЛИ ХОЛОҠ

ТҮБӘТӘЙ ҺӘМ БӘЛӘКӘЙ ҠАЛПАҠ

Бөгөнгө көндә, заманса кейем милли традицияларыбыҙҙы еңеп алып бара, тип уйлаһаҡ та, ҡайһы бер кейем өлгөләре халыҡ араһында бик популяр булып ҡала килә. Иң йыш кейелгән, барыһына ла билдәле баш кейеме - ул түбәтәй. Борон ир балалар уны атлап өйрәнгәнгә тиклем үк кейә башлаған һәм аҙаҡ ғүмере буйы кейгән.

Билдәле рус яҙыусыһы В.Н. Львов былай тип яҙа: "Бәләкәй малайҙар тик күлдәксән генә йүгереп йөрөй, олораҡтары ыштан кейә, күберәген, өлкән башҡорттарҙыҡы кеүек ҡыҙыл төҫтән. Әммә бөтәһе лә, яңы имгәкләй башлағандарҙан башлап, түбәтәй йөрөтә ине - ҡыҙыл, күк йәки ҡара, йыш ҡына сәскәләп сигелгән..."

Бөгөн дә түбәтәйҙе ҡарттар яратып кейә. Тик йәштәр араһында, үкенескә ҡаршы, түбәтәйҙе мәсеткә йөрөүселәр генә үҙ итә, ул көндәлек баш кейеме булараҡ түгел, дин тотоусыларҙың ғына баш кейеме булараҡ таралған.

Түбәтәйҙе йәйен дә, ҡышын бүрек аҫтынан да кейгәндәр. Олораҡ кешеләр уны өйҙә лә сисмәгән. Ғөмүмән, өйгә ингәндә баш кейемен һалыу ҡағиҙәһе башҡорттарҙыҡы түгел. Ҡунаҡ саҡырғанда уны матур кейемдә, ҡаплаулы баш менән ҡаршы алыу хөрмәт билдәһе һаналған. Был көнсығыш традициялы халыҡтарға хас күренеш. Оло кешеләрҙең түбәтәйҙәре ҡара төҫтә булһа, йәштәрҙеке ҡыҙыл, йәшел, күк бәрхәттән тегелгән, уға ҡупшы биҙәк һалынған. Байрам түбәтәйҙәре, бигерәк тә кейәү түбәтәйе бай итеп биҙәлгән, уҡа, сәйләндән биҙәк һалынған, сәскәләр сигелгән. Боронғо йола буйынса кейәүенә туй кейемен буласаҡ кәләш әҙерләгән, түбәтәйҙе лә ул сигеп биргән.

Ир бала тыуып, бер аҙ үҫкәс, әсәһе уға беренсе баш кейеме - түбәтәй тегеп биргән. Бала түбәтәйе - иҫ киткес сәнғәт әҫәре. Ҡайһы саҡ уны тотошлай төрлө төҫлө сигеү ҡаплаған, йәки төҫлө сәйләндән сәскә биҙәк һалынған. Тәңкә, ҡортбаш менән дә биҙәгәндәр бала түбәтәйен.

Түбәтәй ирҙәр баш кейеме булһа, ҡатын-ҡыҙҙар кейгән, формаһы менән түбәтәйгә оҡшаш баш кейеме бәләкәй ҡалпаҡ тип аталған. Уны еткән ҡыҙҙар һәм йәш ҡатындар кейгән. 12-15 см киңлектәге, 3-5 см бейеклектәге бәләкәй ҡалпаҡтың тирәсе ҡайыр йәки күндән яһалған, ҡара йәки төҫлө туҡыманан, бәрхәттән тегелгән. Алдына һәм түбәһенең күренеп торған өлөшөнә ынйы, сәйлән, аҡ мәрйен йәки көмөш ептән, нәҙек тимер сымдан үҫемлек биҙәге һалынған. Сәйләндән биҙәк ошолай һалынған: оҙон епкә сәйлән теҙгәндәр, аҙаҡ уны алдан билдәләнгән биҙәк урынына һалып беркеткәндәр. Биҙәк ҡалҡыу булһын өсөн уның аҫтынан, бер нисә ҡатлап, кескәй генә туҡыма киҫәктәре һалғандар.

Тәңкә менән дә биҙәр булғандар бәләкәй ҡалпаҡты. Ҡалпаҡтың ситенән ынйы селтәр таҡҡандар, сикә тирәһенән ынйы йәки сәйләндән ишелгән суҡ төшөргәндәр. Бәләкәй ҡалпаҡты ҡыя һалып кейгәндәр, ситенән тегелеп ҡуйылған бауҙары, толом аҫтынан үткәрелеп, бәйләп ҡуйылған. Бәләкәй ҡалпаҡ өҫтөнән дүртмөйөшләп яулыҡ бәйләгәндәр йәки ҡушъяулыҡ ябынғандар. Ҡушъяулыҡ ябынған осраҡта эйәк аҫтынан сағылдырыҡ, йәки һаҡалдырыҡ - тәңкә менән биҙәлгән таҫма ла таҡҡандар. Ҡалпаҡ менән ҡушъяулыҡ кейеү көнсығыш башҡорттарына, йәғни Силәбе һәм Ҡурған яҡтарына хас.

Бындай бәләкәй ҡалпаҡтарҙы көндәлек тә кейгәндәр, аҙаҡҡа табан ул байрам кейеме детале булараҡ ҡына һаҡланған. Үткән быуаттың 50-60-сы йылдарында Башҡортостандың төньяҡ-көнсығыш районларында, Силәбе, Ҡурған өлкәләрендә бындай баш кейемен һабантуйҙарға, төрлө байрамдарға кейгәндәр. Сигелгән алъяпҡыс кейгән, бәләкәй ҡалпаҡ өҫтөнән яулыҡ ябынған ҡыҙҙарҙың фотоһүрәттәре һаҡланған. Был байрам кейемдәрен теккәндә улар үҙҙәренең оҫталығын, ҡул эшенә маһирлығын күрһәткән.

Көнсығыш төбәктәрҙә, Урал аръяғында бәләкәй ҡалпаҡты икенсерәк теккәндәр. Ул түңәрәк итеп түгел, ярымай формаһында булған, уның ал яғы ғына ҡаты тирәсле итеп тегелгән.

Милли костюмдың төньяҡ-көнсығыш комплексына ҡараған был баш кейеме, сигелгән күлдәк-алъяпҡыс менән берлектә, иҫ киткес гүзәл ансамбль тәшкил итә. Бәхеткә ҡаршы, был төбәктәрҙә традицияларҙы һаҡлап киләләр. Бөгөнгө көндә лә оҫта ҡуллы ҡатын-ҡыҙ шау сәскәле алъяпҡыстар сигә, бәләкәй ҡалпаҡ тегеп биҙәй, хатта, ҙур күләмдә булмаһа ла, уны һатыуға ла сығара. Бындай костюмды һатыу даирәһе киңәйһен, баш ҡалабыҙҙа йәшәүсе, тамырҙары төньяҡ-көнсығышлы милләттәштәребеҙ уны һатып ала алһын ине, тигән теләк белдерге килә. Сөнки байрамдарға милли кейем кейеү традицияһы яңыра барһа ла, ҡалала йәшәүсе күп милләттәштәребеҙ милли кейемде ҡайҙа тектертеп алырға белмәй аҙаплана. Бөгөнгө көндә эшләп килеүсе милли кейем тегеү цехтары күбеһенсә сәхнә кейеме тегеү менән шөғөлләнә, шәхси заказдарҙы ла улар, сәхнә кейеме һымаҡ итеп, үтә сағыу, баҙыҡ стилдә тегә, ә тормошта бындай ялтырауыҡлыҡ зауыҡһыҙ күренә, күҙҙе сағылдыра. Әгәр ҙә берәй эшҡыуар шәхси заказдар буйынса милли кейем тегеү цехы ойоштороп ебәрһә, халыҡ ихтыяжын да ҡандырыр, үҙенә бер аҙ килем дә табыр ине.

Оҫта ҡуллы ҡатын-ҡыҙҙарҙың милли костюм тегеүҙе аяҡҡа баҫтырыуы бик ҡыуандыра. Был - бөгөнгө көнгә яңыса ҡараш. Ҡайтарайыҡ милли кейемебеҙҙе. Шул уҡ бәләкәй ҡалпаҡты байрамдарға ғына түгел, көндәлек тә яулыҡ аҫтынан кейеү мөмкин бит. Ә түбәтәйгә килгәндә инде, ул яңынан ир-егеттәрҙең көндәлек баш кейеменә әйләнеп китһен ине. Сөнки түбәтәй - традицияларға тоғролоҡ билдәһе генә түгел, бик кәрәкле баш кейеме лә. Ирҙәрегеҙгә, улдарығыҙға түбәтәй бүләк итегеҙ, шуның менән һеҙ халҡыбыҙҙың гүзәл традицияларын һаҡлауға тағы ла бер өлөш индерәсәкһегеҙ. Башына биҙәкле матур түбәтәй кейеп үҫкән бала халыҡ традицияларына артабан да иғтибарлы буласаҡ.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Милли башҡорт кейеме тураһында фекер алышыуҙы дауам итһәк ине. Алдан әйтеүемсә, боронғо фотолар - был мәсьәләне тәрәнерәк өйрәнер өсөн иҫ киткәле бай материал. Шәхси фотоальбомдарҙа һәм архивтарҙа һаҡланған фотоларҙа бөгөнгө көнгә тиклем онотолған кейем өлгөләре осрауы ихтимал. Шуға ла беҙ гәзит уҡыусыларға мөрәжәғәт итәбеҙ: әгәр ҙә һеҙҙә боронғо, ҡыҙыҡлы фотолар булһа, уның сифатлы күсермәһен редакцияға ебәрегеҙ. Бының менән һеҙ кейем тарихы ғилеменә, боронғо, әлегәсә аҙ билдәле булған кейем өлгөләрен ҡайтарыу, уны өйрәнеү һәм көндәлек ҡулланыуға индереүгә тос өлөш индерә алаһығыҙ.

Таңсулпан БУРАҠАЕВА.

ЗАУЫҠ

БАШҠОРТ ҠЫҘЫ МИН!

Башҡорт ҡыҙы

Башҡорт ҡыҙы мин! Тимәк,
Ыласындай саямын!
Кемгәлер мин наҙлы, иркә,
Кемгәлер - таш ҡаямын!

Башҡорт ҡыҙы мин! Тимәк,
Барыһы килә ҡулдан:
Бесән сабам, өй төҙөшәм,
Үҫтерәм ҡыйыу улдар!

Башҡорт ҡыҙы мин! Тимәк,
Ут-һыуҙар аша киләм!
Теләһәм, һыбай елдерәм,
Йә машинала еләм!

Башҡорт ҡыҙы мин! Тимәк,
Нәзәкәтле, һылыумын!
Зөлхизә кеүек тыйнаҡмын,
Ете ҡыҙҙай ҡыйыумын!

Башҡорт ҡыҙы мин! Тимәк,
Һый менән өҫтәл тулыр,
Хатта ҡышын ҡар өҫтөндә
Ҡаҙаным ҡайнап торор!

Башҡорт ҡыҙы мин! Тимәк,
Йырлармын башҡорт көйөн!
Башҡорт рухына, теленә
Тулылыр минең өйөм!

Яҙғы иртә

Ҡайтып киләм тыуған ауылыма.
Иртә таңда, баҫыу ҡырынан.
Илһамланып яҙғы хозурлыҡтан,
Моңло йырҙар һуҙам тын ғына.

Ҡояш ҡалҡа... Шул саҡ - ни мөғжизә -
Һауаларға турғай атылды!
Һәм, әйтерһең, бөйөк тәбиғәттең
Илаһи бер ҡылы тартылды.

Зыңлап китте донъя - һабантурғай
Сихри моңға күмде йән-яҡты.
Уның кескәй генә йөрәгенә
Нисек һыйған был моң шул саҡлы!

Йөрәккәйе, ахыры, тулы һөйөү
Тыуған ергә, яҙға, тормошҡа.
Ҡыҫҡа ғына ярһыу тормошомда
Оҡшай алһам ине шул ҡошҡа!..

Миҙгелдәр

Һуңғы ҡарҙар яуа...
Ҡыш хушлаша,
Талғын ғына һибеп ҡарҙарын...
Миҙгел алышына, һиҙҙермәйсә...
Тоташтырып ғүмер ярҙарын...

Ҡыш бауыры оҙон, тиһәләр ҙә,
Беленмәй ҙә ҡалды уҙғаны.
Әле ергә тәүге ҡар яҡкайны...
Бөгөн туҙған ап-аҡ юрғаны...

Ниңә шулай артыҡ ҡабаланып,
Алышына икән миҙгелдәр?
Көҙ һағышын, ҡыш сафлығын тойоп,
Туймай ҡала ҡомһоҙ күңелдәр!

Ҡайҙа икән, бала саҡтағылай,
Бөтмәҫ ҡыштар, сикһеҙ йәй мәле...
Донъя ләззәттәрен тояйымсы,
Эй, тормошом, бер аҙ йәйла әле!

Томанда тыуған уйҙар

Ер өҫтөнә томан ятты,
Урмандарға, юлдарға...
Тәбиғәттең мөғжизәһе
Һалды әле уйҙарға.

Томан аша бар тирә-яҡ
Серле төҫтә күренә...
Күҙ күргәндәргә өҫтәлеп,
Уйҙырмалар үрелә.

Урмандар ҙа матурыраҡ,
Киске Өфө серлерәк...
Алда ни көткәнен белмәй,
Шомланып тибә йөрәк...

Томан аша донъя бағыу,
Аңлайышһыҙ, күңелле!
Ә бит күптәр күк томанда
Үткәрә был ғүмерҙе...

Иң ҡурҡыныс томан ерҙә -
Иҫерткестәр, һыралар.
Шул томанда аҙашалар,
Бөгөләләр, һыналар.

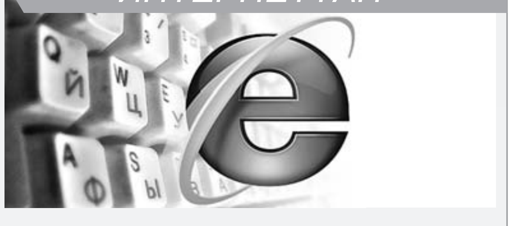
Мөхәббәт тә күҙ томалай,
Яуапһыҙ булһа әгәр.
Мин бәхетһеҙ... тип йәшәһәң,
Бөгөнгө көнгә ҡәҙәр.

Дан-шөһрәт тә, хакимлыҡ та
Томанлай ҡай саҡ күҙҙе.
Әйтке килә: ысын тормош
Урап үтә бит һеҙҙе!

... Нисәмә көн ерем өҫтөн
Ҡаплап алған күк томан.
Тотҡарланды...
Әйткән ине:
Күпһенмәгеҙ, күп тормам...

Сәкинә ТОТМАНОВА.

ИНТЕРНЕТТАН



ТОМАТТЫҢ ҺУТЫ ЛА...

файҙалы

■ Бөтөн донъя һаулыҡ һаҡлау ойошмаһы ҡәһүәне тағы бер тапҡыр "аҡланы". Хәҙер уны яман шеш булдыра торған хәүефле продукттар исемлегенән алдылар. Бәҡтиһән, миллиондарҙың яратҡан ҡәһүәһе менән яман шеш араһында бәйләнеш юҡ икән - быны һуңғы йылдарҙа үткәрелгән тикшеренеүҙәр раҫлай. Ҡәһүәнең канцероген булыу ихтималлығы 1991 йылда билдәләнгәйне һәм ул бәүел ҡыуығы яман шешенә килтерә тип иҫәпләнә ине. 25 йылдан һуң бөтөн донъянан йыйылған бер төркөм ғалимдар ошо мәсьәлә буйынса ғилми хеҙмәттәрҙе анализлауҙа ҡатнаша. Мендән ашыу тикшеренеү үткәргәндән һуң, ҡәһүәнең кеше организмына канцероген тәьсирен тапмаған. Йәғни, һейҙек ҡыуығы яман шеше үҫешенә килтермәй, шулай уҡ яман шештең башҡа төрҙәренә лә булышлыҡ итмәй.

■ Томат һуты бик файҙалы икәнен беләһегеҙме? Бер стакан һутта каротиндың, С витаминының һәм организм өсөн башҡа кәрәкле матдәләрҙең тәүлек нормаһы бар. Тимерҙең һәм фолий кислотаһы гемоглобиндың кимәлен күтәрә. Томат һутын һығып алғас, уға ҡатыҡ, әнис, петрушка, шәкәр, тәменсә тоҙ өҫтәһәгеҙ, витаминлы эсемлек килеп сыға. Гипертонияны булдырмау өсөн көн һайын 1 ҡалаҡ бал өҫтәлгән томат һутын эсеү ҙә етә. Томат составындағы ликопин - антиоксидант, ул яман шеште булдырмай. Хатта был сир менән ауырыусылар томат һутына өҫтөнлөк биргәндә шеш үҫеүҙән туҡтаған осраҡтар ҙа бар. Был эсемлек глаукоманан һаҡлай, ашҡаҙан һуты бүленеп сығыуға булышлыҡ итә, йөрәк мускулдарын ҡан менән тәьмин итеүҙе яҡшырта. Ябығырға теләүселәр өсөн белгестәрҙән махсус салат рецепты: томат, алма, һуған, ҡаймаҡ, лимон кисәге, тоҙ ҡушып болғатырға, көн һайын ашарға.

■ Халыҡ-ара ғалимдар төркөмө лидерлыҡ сифаттары менән бәйле ДНК молекулаһын асыҡлаған. Йышыраҡ осраҡта, лидерлыҡҡа ынтылыу һәселдән күсә икән. Ғалимдар 4 мең кешенең эшенә, үҙен уратып алған кешеләргә мөнәсәбәтен генетик яҡтан тикшереп, лидерлыҡ һәләтен күрһәтеү тенденцияһы менән rs4950 генотибы бәйле булыуы билдәләнгән. Әммә ғалимдар үткәргән тәжрибәләр күрһәтеүенсә, генетика ыңғай тышҡы мөхит тәьсире менән берләшкәндә генә кеше уңышлы лидер булып китә ала. Тыумыштан кемгәлер лидер позицияһына сығыу һәм унда нығыныу мөмкинлеге бөтөнләй бирелмәһә лә, лидерлыҡ сифатын өләшләтә тәрбиәләп була, ти ғалимдар.

■ Австрияла йәшәүсе психолог биш йыл дауамында бер тикшеренеү үткәргән һәм ниндәй тойғо организм өсөн иң зыянлыһы булыуын асыҡлаған. Башҡаларҙың уңышына көнләшеүселәрҙә инфаркт хәүефе ике тапҡырға юғары. Көнләшеү - гормональ тайпылыштарға алып килә. Етмәһә, иң тәүҙә тестостерон бүленеп сығыу кәмей, шуға ла ирегеттәргә был насар ғәҙәт менән дуҫлашыу уларҙың файҙаһына түгел. Үҙен ғәйепле тойған кешегә һалҡын тейеп бара, онкологик сирҙәр хәүефе ҙурая. Үҙ-үҙен йәлләүселәр баҙур сирҙәре менән яфаланыуы ихтимал. Был саҡта хәлһеҙлек гормоны күберәк бүленә, ҡанда шәкәр күләме арта. Һарандар күбеһенсә ашҡаҙан сиренә дусар була.

ӘЙТӘГҮР!

ТАБИПТАР УРАҘАНЫ ХУПЛАЙ

Изге Рамаҙан айының яртыһынан күберәге үтеп китте. Табиптар ураҙа тотоуға нисек ҡарай икән? Уларҙың фекерен дә беләйек әле.

З. ТЕРЕҒОЛОВА, медицина фәндәре докторы, профессор: Бик ыңғай ҡарайым. Ураҙа дүрт аҙна тирәһе дауам итә, тәүлегенә 12 сәғәт ашамай тороуҙан организм әллә ниндәй яфа кисерәләр, тип уйламайым. Даими рәүештә матдәләр алышыныт тороуы һөҙөмтәһендә һәр беребеҙҙең организмында метаболиттар, йәғни, ябай тел менән әйткәндә, шлактар барлыҡҡа килә. Улар барыбер яйлап лимфатик системала, бауырҙа, быуындарҙа йыйыла бара. Ураҙа ваҡытында беҙ ыңғай уйҙарыбыҙ менән күңелебеҙҙе генә сафландырмайбыҙ, ана шундай шлактарҙан да таҙарынабыҙ икән. Альтернатив медицина булараҡ, асығыу ҙа борон-борондан килгән ураҙа, пост менән бәйлелер ул. Тәүлектең билдәле бер ваҡытында ашамай тороуҙан кешенең быуын, бил ауырыуҙары юҡҡа сыҡҡан, ыҡымышлы кешеләр ошонан сығып, "асыҡтырып дауалау" тигән термин индергән.

Ураҙа тотоу кәрәк, сөнки беҙ төрлө нәмә ашайбыҙ һәм организм таҙарынып өлгөрә алмай. Кеше организмының иң әүҙем ваҡыты, ул ҡатынҡыҙмы, ир кеше булһынмы, 24 йәштән 35 йәшкә тиклем. 35 йәштән һуң ағзалар эшмәкәрлегенең темптары түбәнәйә. Шуға ла бигерәк тә 35-40 йәштән үткән һәр кем өсөн ураҙа тотоу файҙалы.

Т. ЗӨЛҠӘРНӘЕВ, медицина фәндәре докторы, профессор: Мин дә ураҙаға ихтирам менән ҡарайым. Тик уны һау, сәләмәт кешеләр генә тоторға тейеш, балаларға, ауырлы ҡатындарға ярамай. Хәҙер туҡланыуға иғтибарҙы күп бүләбеҙ, беҙҙең организм иркә бала кеүек булып китә. Саҡ ҡына берәй нәмә булһа, иркә бала нимә эшләй? Булдыра алмайым, юҡ, эшләмәйем, тип мыжый башлай. Организм да шулай анһатҡа һалышса, уның ауырыуҙарға ҡаршы тороу һәләте юғала - иммунитет йоҡлай. Шул ваҡыт уға самалап стресс бирһәк, мәҫәлән, кисә ул ит ашаны, ә бөгөн йәшелсә ашы ғына, йәки саҡ ҡына асығып торһаҡ, организм хәүеф тоя, мобилләшә һәм үҙенең резерв мөмкинлектәрен ҡуҙғыта. Уға грипп та йоҡмай, башҡа төрлө ауырыуҙар ҙа ҡурҡыныс түгел. Кеше организмы әллә ниндәй заманса шәп компьютерҙарҙан да шәберәк, беҙ уны әле өйрәнеп тә бөтә алмайбыҙ. Уның резерв мөмкинлектәре лә ҙур, шуға ла ураҙа тотҡан саҡта кеше бер ҙә яфаланмай.

Был нисек кенә сәйер яңғыраһа ла, һирәкләп гигиена ҡағиҙәләрен боҙорға ла кәрәк. Ҡайһы берҙә төндә йоҡламай, берәй эш эшләргә кәрәк була. Әммә һәр беребеҙ, тәүлегенә һигеҙ сәғәт йоҡларға кәрәк, тигән ҡанунды белә. Ошоно белгәнлектән дә, йоҡламаным, хәлем юҡ, тип әйтеү дөрөҫ түгел, бер төн организмдың үҙенең режимынан сығарып алыу уға файҙа ғына. Мин студенттар менән эшләйем, ярты йыл һайын имтихандар тапшырып тороу улар өсөн бигерәк файҙалы. Тик был ҡағиҙә боҙоуҙар саманан ашып китмәһен.

БӘХӘС ҠОРО

ДИН ӘҺЕЛДӘРЕНЕҢ...

матур өлгөһө кәрәк

Күптәребеҙҙең дин буйынса белеме юҡ. Шуға ла, мосолман булараҡ, муллаларҙың һәр һүҙенә ҡолаҡ һалабыҙ. Йома көндәрҙе мәсеткә барып, хәйер-саҙаҡа бирәбеҙ, өлкәндәрҙе өйгә саҡырып, аяттар уҡытабыҙ, хәйер таратабыҙ. Шулай итеп булһа ла Хоҙайҙан ризалыҡ һорайбыҙ. Бөтә кеше лә мулла булып бөтә алмай бит. Ошо ҡылған ғәмәлдәребеҙгә ысын күңелдән ышанып, сүрәләр уҡып, Аллаға табынып йәшәйбеҙ.

Тик мине һәр саҡ бер нәмә аптырата: муллалар менән осрашҡан һайын: "Ниңә намаҙ уҡымайһың, намаҙ уҡымаған кеше мосолман булмай. Яулыҡ ябын, оҙон еңле күлдәк кей, салбар кейеп йөрөмә", - тигәндә әйтмәй ҡалмайҙар. Улар әйткән ошо ғәмәлдәрҙе үтәп кенә мосолман булһаң икән дә ул! Минең инаныуымса, мосолман булыу - күңелең таҙалығы, ниәттәреңдең ихласлығы, ысын күңелдән Хоҙайға ышанып йәшәү. Ошо сифаттарға эйә булмай, үҙендә әҙерләмәй тороп, муллалар әрләй, тип кенә намаҙ ғәмәлдәре үтәргә тотоноу дөрөҫ түгел, минеңсә. Ошондай ихласлыҡҡа өлгәшмәгәндәр мулла йә абыстай булып йөрөгәндәр араһында ла осрап тора бит. Мәҫәлән, телевизорҙан да күреп торабыҙ: башын яулыҡҡа төрөп, оҙон күлдәк кейеп, урыҫ телендә мосолман булырға өйрәткәндәрҙе беҙ нисек ҡабул итергә тейешбеҙ? Быңдай тапшырыуҙар бит урыҫтарға кәрәкмәй, беҙгә кәрәк. Башҡа донъяуи белемдәр кеүек, дин ғилеме лә беҙгә һәм балаларыбыҙға үҙ туған телендә күндерелергә тейеш, тигән фекерҙәмен.

Эйе, бөгөн динебеҙҙе ҡабул итеүселәр, өйрәнеүселәр араһында урыҫ телле милләттәштәр, ҡәрҙәштәр ҙә бихисап. Уларға бер һүҙем дә юҡ, улар, бәлки, динебеҙҙе өйрәнә-өйрәнә, туған телен дә үҙләштерергә кәрәк икәнен аңлайҙыр аҙаҡтан. Тик бына башҡортса йә татарса һөйләшеп тә, мосолмандар ғына йыйылған урындарҙа, йә телевизорҙан, урыҫ телендә вәғәз уҡыуҙарҙы ҡабул итеүе ҡыйын. Ҡабатлайым: иман һабаҡтары барыбер ҙә туған тел ярҙамында күндерелергә тейеш беҙгә. Етмәһә, Ҡөрьән Кәримдең теле - ғәрәп телендә һәм башҡорт телендә уртаҡ, беҙгә аңлайышлы өндәр бихисап, был беҙгә Изге китап һүҙҙәрен үҙләштереүҙе лә, ҡабул итеүҙе лә еңеләштерә.

Муллаларҙы тәнҡитләй, тиерһегеҙ. Тәнҡитләмәй булмай, сөнки бөгөн йәштәрҙең, балаларҙың иманға, дингә ылығыуы йә төнәләүе уларҙан да тора. Беҙ бит аңһыҙ әҙәмдәр түгел, донъяуи ғилемгә эйәбеҙ, фекерләй беләбеҙ, тик дини белем генә етмәй. Ана шул етмәгәнде беҙ аңлы, белемле муллалар аша үҙләштерергә теләйбеҙ, тип һанайбыҙ ҙа инде. Дин әһелдәре бар яҡтан өлгө булырға ынтылырға тейеш. Бигерәк тә беҙҙең дини ойошмаларҙағы етәкселәр.

Н. ҒИЛМАНОВА.
Белорет ҡалаһы.

Аһ-Аһ!

ҒӘҘӘТТӘРЕБЕҘ...

мосолманса түгел

Аптырарһың,

кеше күп осраҡта хатта мохтаж булған туғанына йәки ниндәйҙер изге эш өсөн ҡулланырға саҙаҡа итеп йөҙ һум бирергә ауырһына, әммә ҡиммәтле рестарандарҙа меңәр һум аҡсаһын сығарып һалырға йәлләмәй.

Парадокс,

кеше ҙур ауырлыҡ менән ун минут ваҡытын зекергә - йөрөгән уятыусы, үҙенә нур биреүсе Аллаһы Тәғәләгә бүлергә ҡыйынһына, ә бының урынына ул сәғәттәр буйына арыҡаныс гәзит, журналдар уҡырға, радио, телевидениенан файҙаһыҙ тапшырыуҙар ҡарап ултырырға әҙер.

Парадокс,

сәғәттәр буйы футбол матчын ҡарап, донъя чемпионатының һөҙөмтәләрен тикшереп һөйләшеүҙәр бөтә эш көнөнә һуҙылыуы мөмкин, ә ашығыс эштәр көтә, ваҡыт юҡ, тип һылтанып ғалимдың файҙалы вәғәзен йәки йома хөтбәһен аҙаҡҡа тиклем тыңларға ваҡытыбыҙ юҡ.

Кеше уңайлы булһын өсөн театрҙарҙа билеттарҙы беренсе урындарға алырға тырыша, ләкин мәсеттәрҙә йәмәғәт намаҙын уҡығанда бер ҙә генә беренсе рәткә торорға ашыҡмай. Ҡайһы саҡта тиҙерәк сығып китеү мөмкинлеге булһын өсөн юрамал артҡы урындарҙы ала.

Парадокс,

кешенең үҙ файҙаһы өсөн әллә ниндәй уйҙырмаларға, хатта насар ғәйбәткә барып етеүе ихтимал, әммә хаҡлығында бер ниндәй шик булмаған ябай һәм аңлайышлы нәмәләрҙе аңламауы мөмкин.

Күп осраҡта кеше Ҡөрьәндән бер аят ятлар йәки ниндәйҙер сүрәне уҡып, уны тәфсирләр өсөн ваҡыт бүлергә ауырһына, ә ниндәйҙер бер файҙаһы булмаған романды йә китеп уҡый.

Ҡөрьәндән бер аят йәки хәҙис ятлауы шул тиклем ауыр, ә һүҙҙәре бер ниндәй мәғәнә лә бирмәгән популяр йырҙар бер ниндәй ауырлыҡһыҙ иҫебеҙҙә ҡала һәм йырлана. Ошо үҙе парадокс түгелме ни?

Шулай булыуға ҡарамаҫтан кеше бер нәмә лә эшләмәйенсә ожмахҡа керергә теләй.

Аптырарһың,

кеше көн һайын үлем тураһында ишетә, уның менән күҙгә-күҙ осраша, шулай булыуға ҡарамаҫтан, үҙе лә бер көн үлере тураһында уйламай.

Аптырарһың,

кеше үҙенең тиреһен матурлай, тәнен, фигураһын ҡарай, ашаған аҙығын тикшерә, ләкин күңелен матурлар, рухын байытыр өсөн бер нәмә лә эшләмәй.

Эй, Аллаһы Тәғәлә! Беҙҙе үҙебеҙҙең нәфсебеҙ менән ҡалдырма, беҙгә донъяның ялтыр-йолтор, ылыҡтырғыс, мауыҡтырғыс теләктәрҙән ҡотолорға ярҙам ит! Беҙгә үҙебеҙҙең тойғоларыбыҙҙы, теләктәребеҙҙе, уйҙарыбыҙҙы Ҡөрьән нуры аша һәм Мөхәммәт бәйғәмбәр менән мөнәсәбәттә күрергә ярҙам ит! Амин!

✓ Башҡорт юрау-һынамыштарына бәйле, урманда, ҡырҙа ҡыуыш ҡорор, ағас ҡырҡыр, табынға ултырыр алдынан: "Ер хужаһы, ағас эйәһе, ошо урманда төйәкләнергә, бесән сабырға, утын ҡырҡырға рөхсәт ит", - тип һорау кәрәк.

МӘҢГЕЛЕК ХӘҠИҠӘТ

Бөтә донъяла, төрлө ил ҡәүемдәрендә ижтимағи тормошҡа, көнитмешкә, шәхси сифаттарға, әхлаҡ-әҙәпкә бәйле меңәр йылдар буйына ҡулланылған, йола-ҡағиҙәгә әйләнгән эш-ҡылыҡ тәртиптәре, ғөрөф-ғәҙәттәр, аманаттар бар. Улар оҙайлы ваҡыт ҡат-ҡат һыналып, күп ҡабатланып, ырыу, йәмғиәт ағзаларының ғәҙәтенә кергән. Йәшәйешкә ҡағылған, кешеләрҙең холҡон, үҙ-ара мөнәсәбәттәрен көйләүгә ҡоролған йола-ҡағиҙәләр араһында тыйыу, әйтәйек, берәй эш-ҡылыҡҡа рөхсәт бирмәү, уны туҡтатыу, ғәмәлгә ашырмау, бәғзе теләккә, хис-тойғоға, кисереш-ярһыуға, тотанаҡһыҙлыҡҡа, тәртипһеҙлеккә ирек ҡуймау кеүек ғәҙәттәр ҙә бар.

ТЫЙЫЛҒАНДАН - ТЫЙЫЛ, ТИГӘН...

Тәбиғәткә зыян ҡылыуға табу

Бер төр табу тәбиғәт, йыһан аһәңдәшлеген боҙмауға, тирә-яҡ мөхиткә зыян ҡылмауға ҡағыла. Самодий мифологияһында Ер-инә, тәбиғәт ауыртыуҙы тойған тере йән һымаҡ тасуирлана. Мәҫәлән, ергә һөңгө, бысаҡ менән сәнсеү, ҡаҙыҡ ҡағыу тыйыла.

Кет мифологияһы буйынса, беренсе бөйөк шаман Дох үҙ арҡадаштары менән күккә сәфәр ҡылғанда, уның ҡатыны, тыйыуға буйһонмай, бысраҡ кейем ала һәм һөҙөмтәлә алты йәшенден инәһе уның ғаиләһен уты менән көйҙөрә. Боронғо Иран ҡомартҡыһы "Авеста"ла "Бысраҡ әйберҙе һыуға тыҡҡансы, һыуҙың таҙалығын уйла", тиелә. Урта бронза быуатында хасил Арҡайым торағында һыуҙы бысратыу тыйылған, керле әйберҙе яҡшылап таҙартҡандан һуң ғына һыуға һалып йыуылған. Арҡайым һәм "Ҡалалар иле" ҡәүеме йәшәгән ерҙәрендә ғаләмдең өлгөһөндә түңәрәктәр, дүрткелдәр яһап, донъя ҡороп, аһәңле йәшәйешкә ынтылған, Ер менән Йыһан бәйләнешен, ярашлығын, килешлеген, тәбиғәт гармонияһын боҙмаған. Зат-нәҫелдәр, яңы быуындар ҡанбабалар йолаһын, ҡарашын изге һанаған, ҡәҙерләгән һәм үҙҙәренең йәмғиәт ҡоролошонда ҡулланған.

Кеше менән тирә-яҡ мөхит донъяһы изге мөнәсәбәткә ҡоролған. Әҙәм балалары тәбиғәт менән килешеп йәшәгән, уның ҡанундарын һаҡлаған. Төҙөү, яһау, булдырыу, ижад итеү тәбиғәтте боҙмаған. Боронғо ышаныу-инаныуҙар, тыйыуҙар шуға инандырған. Арҡайымда тирә-яҡ мөхит менән мөнәсәбәт яҡын туғандарса булған. Меңәр йылдар үткәс тә был ер - тәү асылында. Үҙенә генә хас туғайҙары, ҡалҡыулыҡтары, тупрағы, һыуы, үҫемлектәре, тереклек донъяһы булған ерҙәрҙә арҙар ипле эш итеп, һаҡлыҡ менән генә балсыҡ һәм ағастан үҙҙәренең торлағын, "Ҡалалар иле"н төҙөгән. Бының өсөн, әлбиттә, соҡорҙар ҡаҙырға тура килгән. Ҡаҙылған ер, балсыҡ, ғәмәлдә, төҙөлөшкә киткән тупраҡ миҡдарына тиң булған. Был шуны аңлата: кешеләр күсеп киткән, торлаҡ бөткән осраҡта был ер тәбиғи хәленә ҡайтҡан. Тикшерелгән мәҙәни ҡатлам хәҙер ҙә таҙалығы менән айырылып тора. Бында бөтә нәмә илаһи йолаға, ғаләм ҡоролошона ярашлы булған. Арҙар үҙҙәренең йолаларын, рухи ҡиммәттәрен изге күреп һаҡлаған һәм бик ентекләп ғәмәлләштергән. Был - хәҙерге быуындар өсөн ғәйәт оло аҡыл һәм һабаҡ алырлыҡ илаһи үрнәк.

Тирә-яҡ мөхиткә шундай аңлы, һаҡсыл мөнәсәбәт әле беҙ ғүмер иткән төйәктә дүрт мең йыл элек булған. Хәҙер иһә кеше үҙен ғаләмдең бер өлөшө икәненә төшөнһә лә, тыйыуҙарҙы һанға һуҡмай, тәбиғәтте үҙ мәнфәғәттәре өсөн генә файҙалана, тирә-яҡ мөхит ҡанундарын боҙа, тәбиғәтте яһилдарса һәләк итеп, үҙен дә һәләкәткә илтә. Әлеге рухи, әхлаҡи, экологик торғонлоҡ, бәлә-ҡаза нәҡ шул хаҡта һөйләй.

Боронғо риүәйәттәр табу һалынған урындар, йәғни тауҙар, мәмерйәләр, күлдәр тураһында ла һөйләй. Грек мифологияһында аркад батшаһы Эпит Посейдондың әҙәмдәргә тыйылған мөҡәддәс урынына инә. Тиҙҙән Эпит һуҡырая һәм үлә.

Башҡорт халҡының "Аҡ бүре" әкиәтендә инәләрен эҙләргә сыҡҡан өлкән ул, шунан уртансы ул юлдаштары менән ҡара урманға инеп, аттарын ебәреп, үҙҙәре йәшел үләнгә түшәлеп ята. Улар янына бер кеше килә лә:

- Кем ҡушты һеҙгә бында килеп, рөхсәтһеҙ минең урманымды, үләнемде тапап йөрөргә? - ти.

- Кит бынан, ғауғалама, һин бер үҙең, беҙ күмәк. Юғиһә, үҙеңде һәләк итербеҙ, - ти егеттәр.

Шул саҡ урман кешеһе әпсентөпсөн уҡый ҙа тегеләргә ҡарап өшкөрә. Былар шул урында таш булып ҡата ла ҡуя.

"Уғланы Ҡороҡса батыр" әкиәтендә килен йәрәшергә алыҫ юлға сыҡҡанда өйҙә ҡалған Ҡороҡса әйтә: "Ике ерҙә хәтәр бар, шунда туҡтамағыҙ. Матур йылға буйында ҡунмағыҙ, матур күл бар, унда ла ҡунмағыҙ". Әйләнеп ҡайтып килгәндә йәйрәп ятҡан күл буйында аталары, ҡунмайыҡ, тип ҡарай, ләкин уландары тыңламай. Иртән тороуға уларҙы бер аждаһа ҡойроғон ауыҙына ҡабып әйләндергән дә ятҡан. Ҡороҡса батырға шул арҡала байтаҡ һынауҙар үтеп, кәләшен аждаһанан ҡотҡарырға тура килә.

"Юлбат" әкиәтендә егеттәрҙе йыртҡыс януарҙарҙан ҡотҡарған бүре әйтә: "Был тау - бер юханың төйәге. Бындағы бер әйбергә лә теймәгеҙ, һыуын эсмәгеҙ, алмаһын ашамағыҙ". Юлбат тыйыуға ҡарамаҫтан, ағалары тауҙан сылтырап аҡҡан, тирә-яғында алмалары ҡыҙарып бешкән шишмә буйында ятып ҡала, һыуын эсә, алмаларын ауыҙ итә. Йоҡлап ятыусыларҙы иҫ киткмәле ҙур йылан урап ала. Ағайҙарын сығарған өсөн Юлбатҡа аждаһа батша ҡуйған бөтә ауыр шарттарҙы үтәргә ҡуша. Шулай итеп, тыйылған ерҙә төн ҡунырға, һыу эсергә, емештәрҙе ашарға, болондарҙы тапарға, урманды ҡыйратырға ярамай.

Ғөмүмән, кеше илаһи ҡөҙрәткә эйә тәбиғәт менән аңлашып, ерҙәге урынына төшөнөп, уны иң яҡын туған кеүек күреп, һөйөп йәшәргә бурыслы. Башҡорт юрау-һынамыштарына бәйле, урманда, ҡырҙа ҡыуыш ҡорор, ағас ҡырҡыр, табынға ултырыр алдынан: "Ер хужаһы, ағас эйәһе, ошо урманда төйәкләнергә, бесән сабырға, утын ҡырҡырға рөхсәт ит", - тип һорау кәрәк. Нигеҙ ҡорғанда ла шулай итеү хәйерле. Өй һалғанда асыуланышырға, тиргәшергә ярамай, ҡыуаныу яҡшы. Йәшәр өсөн өй һатып алғанда хужаһын рәнйетеү килешмәй. Бөтәһенә лә тығылыусы, бөтә ерҙә етешеүсе булараҡ, шайтанды иҫкә төшөрөү тыйыла.

Боронғо төркиҙәрҙең бағымсылары, шамандары инаныуынса, урмандар, үҫемлектәр, тауҙар, күлдәр, йылғалар - бар донъя йәнле, бөтә ер-һыу, мөхит рухтар менән тулы: "рух - үҙе тауҙыр, ә тау үҙе - рухтыр". Абдулҡадир Инан "Шаманизм: тарихта һәм бөгөн" китабында яҙыуынса: "Шаман доғаларынан асыҡ аңлашылыуынса, шамандар тау рухтарына туранан-тура мөрәжәғәт итеп, һәр нәмәне тойоусы бер барлыҡ итеп таныған... Бер риүәйәттә һүрәтләнеүенсә, монголдар тарафынан эҙәрләнгән алтайҙар Ҡарағай тауына килеп урынлаша һәм тау рухына арнап ҡорбан сала. Ошо берҙән-бер тау урман менән ҡапланған була, шуға ла монголдар юлды таба алмай. Шулай итеп, алтайҙар ҡотолоп ҡала һәм хәҙергәсә Ҡарағай тау улар өсөн изге һанала".

Ҡанбабалар үҫемлек, тереклек донъяһын изгеләштергән һәм һаҡлаған. А. Инан билдәләүенсә, "урман һәм ағас культы, боронғо дәүерҙәрҙә йәшәгән ырыуҙарҙың урман байлыҡтары, һунарсылыҡ менән көн күреүенә һәм шул айҡанлы фәлсәфәүи ҡараштарына бәйле. Мәҫәлән, Иранда Мәкү ханлығында ҡараҡойондар йәшәгән ауылдарҙың береһе Софу янында изге урман бар. Бындағы ағастарҙы киҫеү түгел, уларға тейеү ҙә - ҙур гонаһ. Урман өсөн ҡорбанға салынған хайуандарҙың һөйәктәре ошонда күмелгән, ҡатындар ағастарға сәскәләр бәйләгән. Урман культына бағышланған байрам өсөн биш көн буйы һарыҡ һөтө йыйылған.

Урман башҡа ҡәүемдәрҙә лә мөһим культтарҙың береһе иҫәпләнә. Яҡут һунарсылары туғыҙ йәнле урман рухы булыуына инана. Рухтарҙың иң бөйөгө, хужаһы ла бар. Улар һунарсыларҙы ҡурсалай, бәрәкәт килтерә. Һунарсылыҡ менән көн иткән шор төркиҙәре лә урман рухын бик ихтирам итә. Уларҙың инаныуынса, рухтар һунарсының ғәйепһеҙ һәм тура һүҙле булыуын теләй. Аусы ауға сығыр көндө енси мөнәсәбәткә инеү тыйыла. Өйҙә ҡалған ғаилә ағзалары ла тәбиғи асылға ярашлы изге эштәр генә ҡыла. Һунарсылар ауҙан ҡайтҡанға тиклем күңел асыу, уйын, көлкө, шаярыу ярамай".

Сәлимйән БӘҘРЕТДИНОВ.

(Дауамы. Башы 24-25-се һандарҙа).

УҢЫШ ҠАҘАН

ҮҘ-ҮҘЕҢӘ ЫШАНЫУҘЫҢ ТӨП СЕРҘӘРЕ

Аҡыл магнетизмы

Хәҙерге ғилем, белем алыу һәм мәғариф ярҙамында уңышһыҙлыҡҡа ҡарағанда уңышлы булыу күпкә еңелерәк. Әммә уңыш күптәрҙе ҡурҡыта, улар төпкө аңға һалынған ҡурҡыуы арҡаһында уңышһыҙлыҡ кисерә.

Күптәр дуҫлыҡ һәм мөхәббәт тураһында һөйләй, тик уларҙың уйҙары тәнҡит, күрә алмаусылыҡ, көнләшеү, нәфрәт һәм үс менән тулған. Шулай уҡ популярлыҡ һәм танылыу тураһында хыялланыусылар ҙа бар, әммә шул уҡ ваҡытта кешенән ҡасырға тырышыуҙарын да йәшермәйҙәр. Бәхет тураһында хыялланып, тормош дауамында асыулы, баҫылған, үҙ-үҙҙәрен йәлләгәндәр ҙә бар. Был исемлекте сикһеҙ дауам итергә мөмкин. Тик ябай дәлил тураһында онотмағыҙ: ысынлап та нимә теләйһегеҙ, шуға күберәк иғтибар бирәһегеҙ, ә нимәгә иғтибар бүләһегеҙ, ахыр сиктә, ул Аҡыл магнетизмы ҡанунына ярашлы, һеҙҙеке буласаҡ.

Был ҡанун шулай уҡ уйҙарға ла ҡағыла. Әгәр һыуға таш ырғытһағыҙ, унан барлыҡҡа килгән түңәрәктәр ярға тиклем килеп етәсәк. Әгәр бер үк ваҡытта бер-береһенән бер ни тиклем алыҫлыҡта ҙур һәм бәләкәй таш ташлаһағыҙ, уларҙың түңәрәктәре бергә ҡушылыр. Өҫтөнлөккә эйә булырға тырышыусы ҙур түңәрәктәр бәләкәй таштың түңәрәктәрен ҡаплап китә. Уйҙар менән дә шулай уҡ. Уй ни тиклем ҙурыраҡ, фекерләү ҙә шул тиклем киңерәк һәм ул юҡ-бар уйҙарҙы баҫа. Ыңғай фекерҙәрҙең таралыуы көслөрәк, энергиялыраҡ һәм тирбәлеше ҡеүәтлерәк.

Хәҙерге фән уй тулҡындарын үлсәргә һәләтле. Тәжрибәлә ҡатнашыусыларҙы тикшереү барышында аныҡ предмет тураһында уйларға һәм уй тулҡынын ебәрергә тәҡдим ителә. Был ваҡытта фотографик аппарат уны тотоп алып, үлсәй. Әгәр кеше иғтибарын тулыһынса предметҡа, мәҫәлән, өсмөйөшкә туплай алһа, аппарат өсмөйөштөң идеаль рәсемен күрһәтәсәк.

Икенсе уңышлы тәжрибә ябай һыу менән эшләнә. Һыуҙың баштағы фотолары көсһөҙ генә тирбәлеш бирһә, уның өҫтөндә доға уҡылып, яҡшы теләк теләгәндән һуң, фотоларҙа тирбәлеш артыуы сағыла. Был ыңғай уй-фекерҙең хатта предметтарға ла тапшырылыуын раҫлай.

Һәр саҡ тышҡа кире фекер оҙатып, автоматик рәүештә тәндең һәм мейенең магнетизмын түбәнәйтәһегеҙ. Ауырыу, ярлылыҡ, күрә алмаусанлыҡ, сырхау тураһындағы уйҙар һеҙҙе ижади көстән айыра. Был күренеш ни тиклем йышыраҡ ҡабатланһа, шул тиклем аҡыл көсөгөҙҙө һайығайтаһығыҙ. Шулай яйлап ул, көсө бөткән батарея кеүек, сафтан, эшлектән сыға. Бәхеткә күрә, батареяны ыңғай уйҙар һәм фекерҙәр ярҙамында ҡабаттан көс йыйҙыртырға мөмкин. Шуны иҫегеҙҙән сығармағыҙ: ыңғай энергия - ижад итә, кире энергия - емерә.

Ниһайәт, беҙҙең аңыбыҙ нисек эшләгәне һәм нисек итеп ыңғай уйлау-фекерләү процесы тормошобоҙға үҙебеҙ хыялланған нәмәләрҙе тартып килтерергә ярҙам итеүе менән танышырға ла ваҡыт етте. Киләһе һанда беҙ аңдың төп өс элементының иң мөһиме - Юғары аң менән танышырбыҙ.

Роберт ЭНТОНИ.

(Дауамы бар).

27 ИЮНЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро".
09.00,12.00, 15.00, 03.00 Новости.
09.10 "Контрольная закупка".
09.40 "Женский журнал".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55, 02.05 "Модный приговор".
12.15 "Пусть говорят" (16+).
13.25 "Таблетка" (16+).
13.55, 15.15 "Время покажет" (16+).
16.00, 03.05 "Мужское/Женское" (16+).
17.00, 04.00 "Наедине со всеми" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.25 "Практика". 29-30-я серии. Драматический сериал (12+).
20.20 "Время".
20.50 Чемпионат Европы по футболу 2016. 1/8 финала. Прямой эфир из Франции.
23.00 "Познер" (16+).
24.00 Ночные новости.
00.15 "Смертельная охота". Худ. фильм (16+).

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41, 09.15 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Вести".
09.55 "О самом главном". Ток-шоу.
11.00, 14.00, 17.00 "Вести".
11.35,14.30, 17.30, 17.50, 19.35 "Вести-Башкортостан".
11.55 "Тайны следствия". Детективный сериал (16+).
14.50 "Вести. Дежурная часть".
15.00 "Вкус граната". Мелодраматический сериал (16+).
18.15 "Прямой эфир" (16+).
20.00 "Вести".
21.00 "Все только начинается". Мелодраматический сериал (12+).
22.50 "Честный детектив" (16+).
23.45 Футбол. Чемпионат Европы-2016. 1/8 финала. Прямая трансляция из Франции.
01.55 "Обменяйтесь кольцами". Мелодрама (12+).
03.55 "Неотложка". Драматический сериал (12+).

БСТ

07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Учим башкирский язык" (0+).
10.15 "Городок АЮЯ" (0+).
10.30 "Борсаҡ" (0+).
10.45 "Быстрее! Выше! Сильнее!" (6+).
11.00 Новости недели.
10.45, 13.45, 16.45, 02.00 "Интервью" (12+).
12.00 "Счастливый час".
13.00 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).
14.00 "Күңелем моңдары" (12+).
14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
15.00 "Яйляу" (0+).
15.15 "Цирк в 13 метров" (6+).
15.30 "Гора новостей".
15.45 "Телелавка" (12+).
16.00 "У дачи" (12+).
16.30, 17.30, 21.30 Новости.
16.45 "Следопыт" (12+).
17.15 "Личность" (12+).
18.00 "Бай бакса" (12+).
19.00 "Интервью".
19.15 "Телецентр".
20.00 "Сәңгелдәк" (0+).
20.15 "Полезные новости" (12+).
20.30 "Жизнь, которой не было". Сериал (16+).
22.00 "Дознание" (16+).
23.00 "Морозов-2". Худ. фильм (16+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).

28 ИЮНЯ
ВТОРНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро".
09.00,12.00, 15.00, 03.00 Новости.
09.10 "Контрольная закупка".
09.40 "Женский журнал".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55, 03.25 "Модный приговор".
12.15 "Пусть говорят" (16+).
13.25 "Таблетка" (16+).
13.55, 15.15 "Время покажет" (16+).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
17.00 "Наедине со всеми" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.45 "Давай поженимся!" (16+).
19.50 "Пусть говорят" (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Практика". Сериал (12+).
23.30 "Вечерний Ургант" в Санкт-Петербурге" (16+).
00.05 Ночные новости.
00.20 "Структура момента" (16+).
01.25 "Здоровый образ жизни". Худ. фильм (12+).
03.05 "Здоровый образ жизни". Продолжение фильма (12+).
04.25 "Контрольная закупка".

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном". Ток-шоу.
11.00, 14.00, 17.00 "Вести".
11.35,14.30, 17.30, 17.50, 19.35 "Вести-Башкортостан".
11.55 "Тайны следствия". Детективный сериал (16+).
14.50 "Вести. Дежурная часть".
15.00 "Вкус граната". Мелодраматический сериал (16+).
18.15 "Прямой эфир" (16+).
20.00 "Вести".
21.00 "Все только начинается". 1-3 серии. Мелодраматический сериал (12+).
22.55 "Вести.doc" (16+).
00.55 "Тунгусское нашествие. 100 лет". "Приключения тела. Испытание морской болезнью". Док. фильмы (12+).
02.10 "Иван Черняховский. Загадка полководца" (12+).
03.05 "Неотложка-2". Сериал (12+).
03.55 "Комната смеха".

БСТ

07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Телелавка" (12+).
10.15 "Зеркальце" (0+).
10.30 "Физра" (6+).
10.45 "Защитница" (16+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости.
11.45, 14.45, 17.45, 01.15 "Интервью" (12+).
12.00 "Счастливый час".
13.00 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).
14.00 "Тәмле" (12+).
14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
15.00 "Яйляу" (0+).
15.30 "Гора новостей".
15.45 "Красная кнопка" (16+).
16.45 "Мистический Башкортостан" (12+).
17.15 "Орнамент" (0+).
18.00 "Полезные новости" (12+).
18.15 "Криминальный спектр" (16+).
19.00 "Интервью".
19.15 "Телецентр".
20.00 "Сәңгелдәк" (0+).
20.15 "Деловой Башкортостан" (12+).
20.30 "Жизнь, которой не было". Сериал (16+).
22.00 "Уфимское "Времечко".
23.00 "Учитель английского". Худ. фильм (16+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).
01.30 М.Мусифуллин. "Ночь, как вся жизнь" (12+).

29 ИЮНЯ
СРЕДА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро".
09.00,12.00, 15.00, 03.00 Новости.
09.10 "Контрольная закупка".
09.40 "Женский журнал".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.15 "Пусть говорят" (16+).
13.25 "Таблетка" (16+).
13.55, 15.15 "Время покажет" (16+).
16.00, 03.30 "Мужское/Женское" (16+).
17.00 "Наедине со всеми" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.45 "Давай поженимся!" (16+).
19.50 "Пусть говорят" с Андреем Малаховым" (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Практика". 33-я и 34-я серии. Драматический сериал (12+).
23.30 Ночные новости.
23.45 "Политика" (16+).
00.55 "Хоффа". Драма (16+).
03.05 "Хоффа". Продолжение фильма (16+).
04.25 "Контрольная закупка".

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41, 09.15 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Вести".
09.15 "Утро России".
09.55 "О самом главном".
11.00, 14.00, 17.00 "Вести".
11.35,14.30, 17.30, 17.50, 19.35 "Вести-Башкортостан".
11.55 "Тайны следствия". Сериал (16+).
14.50 "Вести. Дежурная часть".
15.00 "Вкус граната". Мелодраматический сериал (16+).
18.15 "Прямой эфир" (16+).
20.00 "Вести".
21.00 "Все только начинается". 4-6 серии (16+).
22.55 "Специальный корреспондент" (16+).
00.55 "Современная вербовка. Осторожно - зомби!" "Угрозы современного мира. Пожары: Зло или лекарство". Док. фильмы (12+).
02.20 "Звездные войны Владимира Челомея" (12+).
03.20 "Неотложка-2". Сериал (12+).
04.10 "Комната смеха".

БСТ

07.00 "Сәләм" (12+).
10.00 "Замандаш" (6+).
10.15 "Ал да гөл" (6+).
10.30 "Бауырһаҡ" (0+).
10.45 "Защитница" (16+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости.
11.45, 14.45, 17.45, 01.15 "Интервью" (12+).
12.00 "Счастливый час".
13.00 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).
14.00 "Үткән ғүмер" (12+).
14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
15.00 "Яйляу" (0+).
15.15 "Физра" (6+).
15.30 "Гора новостей".
15.45 "Телелавка" (12+).
16.00 "Наука 102" (12+).
16.45 "Моя планета - Башкортостан" (12+).
17.15 "Знай наших!"
18.00 "Башҡорттар" (6+).
19.00 "Интервью".
19.15 "Телецентр".
20.00 "Сәңгелдәк" (0+).
20.15 "Полезные новости" (12+).
20.30 "Жизнь, которой не было". Сериал (16+).
22.00 "Историческая среда" (12+).
23.00 "Экзамен". Худ. фильм (16+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).
01.30 Р.Кинзябаев. "Найдите мне папашу" (12+).

30 ИЮНЯ
ЧЕТВЕРГ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро".
09.00,12.00, 15.00, 03.00 Новости.
09.10 "Контрольная закупка".
09.40 "Женский журнал".
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.15 "Пусть говорят" (16+).
13.25 "Таблетка" (16+).
13.55, 15.15 "Время покажет" (16+).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
17.00 "Наедине со всеми" (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.45 "Давай поженимся!" (16+).
19.50 "Пусть говорят". Ток-шоу (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Сегодня вечером" с Андреем Малаховым" (16+).
23.15 Ночные новости.
23.50 Чемпионат Европы по футболу 2016. Четвертьфинал. Прямой эфир из Франции.
02.00 "Время покажет" (16+).
02.50, 03.50 "Реальные парни". Худ. фильм.

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном". Ток-шоу.
11.00, 14.00, 17.00 "Вести".
11.35,14.30, 17.30, 17.50 "Вести-Башкортостан".
11.55 "Тайны следствия". Детективный сериал (16+).
14.50 "Вести. Дежурная часть".
15.00 "Судьбы загадочное завтра". Мелодраматический сериал (12+).
18.15 "Прямой эфир" (16+).
19.35 "Вести-Башкортостан".
20.00 "Вести".
21.00 "Все только начинается" (12+).
22.55 "Поединок" (12+).
00.55 "Восход Победы. Багратионовы клещи". "Человеческий фактор. Стресс". "Человеческий фактор. Идентификация" (12+).
02.35 Торжественное закрытие 38-го Московского международного кинофестиваля.
03.55 "Комната смеха" (12+).

БСТ

07.00 "Сәләм" (12+).
10.00, 17.15 "Телелавка" (12+).
10.15 "Цирк в 13 метров" (6+).
10.30 "Преград.net" (6+).
10.45 "Защитница" (16+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости.
11.45, 14.45, 17.45, 19.00, 01.15 "Интервью" (12+).
12.00 "Счастливый час".
13.00 "Бәхетнамә" (на башк. яз.).
14.00 "Бай бакса" (12+).
14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
15.00 "Яйляу" (0+).
15.30 "гора новостей".
15.45 "История признания" (12+).
16.00 "Дорога к храму" (0+).
16.45 "Семь чудес Башкортостана" (12+).
18.00 "Полезные новости" (12+).
18.15 "Криминальный спектр" (16+).
19.15 "Телецентр".
20.00 "Сәңгелдәк" (0+).
20.15 "Бизнес-обзор" (12+).
20.30 "Жизнь, которой не было". Сериал (16+).
22.00 "Уфимское "Времечко".
23.00 "Ведьмы". Худ. фильм (16+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).
01.30 М.Карим. "В ночь лунного затмения" (12+).

1 ИЮЛЯ
ПЯТНИЦА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро".
09.00,12.00, 15.00 Новости.
09.10 "Контрольная закупка".
09.40 "Женский журнал" (12+).
09.50 "Жить здорово!" (12+).
10.55 "Модный приговор".
12.15 "Пусть говорят" (16+).
13.20 "Таблетка" (16+).
13.55, 15.15 "Время покажет" (16+).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
17.00 "Жди меня".
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.45 "Давай поженимся" (16+).
19.50 "Поле чудес". Капитал-шоу (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Три аккорда" (16+).
23.35 "Каникулы в Провансе". Лирическая комедия (16+).
01.35 "Паттон". Худ. фильм (12+).
04.45 "Контрольная закупка".

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан. Утро".
09.00 "Доброе утро, республика!"
09.55 "О самом главном". Ток-шоу
11.00, 14.00, 17.00 "Вести".
11.00, 14.00, 17.00 "Вести".
11.35,14.30, 17.30, 17.50, 19.35 "Вести-Башкортостан".
11.55 "Тайны следствия". Детективный сериал (16+).
14.50 "Вести. Дежурная часть".
15.00 "Судьбы загадочное завтра". Драматический сериал (12+).
18.15 "Прямой эфир". Ток-шоу (16+).
20.00 "Вести".
21.00 "Жила-была любовь". "Мелодрама (12+).
22.55 "Смертельный таран. Правда о Николае Гастелло" (12+).
23.45 Футбол. Чемпионат Европы-2016. 1/4 финала. Прямая трансляция из Франции.
01.55 "Красотка". Худ. фильм (12+).
04.00 "Комната смеха".

БСТ

07.00 "Сәләм!" (12+).
10.00 "Замандаш" (6+).
10.15 "Борсаҡ" (0+).
10.30 "Йырлы көрәш" (0+).
10.45 "Защитница" (16+).
11.30, 16.30, 17.30, 21.30 Новости.
11.45, 14.45, 17.45, 01.15 "Интервью" (12+).
12.00 "Млечный путь" (12+).
13.00 "Башҡорт йыры" (12+).
13.45 "Учим башкирский язык" (0+).
14.00 "Хазина" (0+).
14.30, 18.30, 22.30 Новости (на башк. яз.).
15.00 "Сулпылар" (0+).
15.15 "Перекличка" (6+).
15.30 "Каникулы Нестрогого режима" (0+).
15.45 Док. фильм "Мальта".
16.45 "Время башкирское" (12+).
18.00 "Йома" (0+).
19.00 "Интервью".
19.15 "Вопрос + Ответ = Портрет" (6+).
20.00 "Сәңгелдәк" (0+).
20.15 "Бизнес-обзор" (12+).
20.30 "Быстрее! Выше! Сильнее!" (12+).
20.45 "Большой чемодан" (6+).
22.00 "Весна международного масштаба" (12+).
23.00 "Летний лагерь". Худ. фильм (16+).
По окончании: Новости (на башк. яз.).
01.30 Г.Шафиков. "Точка притяжения" (12+).

2 ИЮЛЯ
СУББОТА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.15 "Гарфилд: История двух кошечек". Худ. фильм.
06.00 Новости.
06.10 "Гарфилд: История двух кошечек". Худ. фильм. Продолжение фильма.
06.40 "Прошу поверить мне на слово". Сериал (12+).
08.40 "Смешарики. Новые приключения".
09.00 "Играй, гармонь любимая!"
09.45 "Слово пастыря".
10.00 Новости.
10.15 "Смак" (12+).
10.55 "Савелий Крамаров. Джентльмен удачи. Смешно до слез" (12+).
12.00 Новости (с субтитрами).
12.20 "Идеальный ремонт".
13.20 "Теория заговора" (16+).
14.15 "На 10 лет моложе" (16+).
15.00 "Трембита". Худ. фильм.
17.00 "Ольга Аросева. Рецепт ее счастья" (12+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.15"Кто хочет стать миллионером?" с Дмитрием Дибровым.
19.20 "Комбат "Любэ". Концерт.
21.00 "Время".
21.20 "Сегодня вечером" с Андреем Малаховым (16+).
23.05 "Вся жизнь в перчатках" (12+).
23.50 Чемпионат Европы по футболу 2016. Четвертьфинал. Прямой эфир из Франции.
02.00 "Голубая волна". Приключения (16+).
03.55 "Модный приговор".
04.55 "Мужское/Женское" (16+).

РОССИЯ 1

04.55 "Безымянная звезда". Худ. фильм.
07.40, 11.25, 14.25 "Вести-Башкортостан".
08.00,14.00 "Вести".
08.10 "Говорит и показывает Уфа" (12+).
09.15 "Правила движения" (12+).
10.10 "Личное. Анастасия Волочкова" (12+).
11.00 "Вести".
11.35 "Измена". 8 серий. Мелодраматический сериал (12+).
14.35 "Измена". Продолжение сериала (12+).
20.00 "Вести в субботу".
21.00 "Мой близкий враг". 4 серии. Драматический сериал (12+).
00.50 "Два мгновения любви". Мелодрама (12+).
03.00 "Марш Турецкого-2". Сериал (12+).
04.25 "Комната смеха".

БСТ

07.30, 12.30, 18.30 Новости (на башк. яз.).
07.15 "Доброе утро!"
08.00 "Дельфин: История мечтателя" (12+).
09.30 "Здоровое решение" (12+).
10.00 "Телелавка" (12+).
10.15 "Аль-Фатиха" (6+).
10.45 "Большой чемодан" (6+).
11.30 "У дачи" (12+).
12.00 "Следопыт" (12+).
12.45 "Дом у озера" (6+).
13.30 "Автограф" (12+).
14.00 "Дарю песню" (12+).
15.30 "Үткән ғүмер" (12+).
16.00 "Байыҡ-2016" (12+).
17.00 Н. Гаитбаев. "Сумерки (12+).
19.00 "Бай бакса" (12+).
19.30 "Замандаш" (6+).
19.45 "Сәңгелдәк" (0+).
20.00 "Бала-сага" (6+).
20.45 "Моя планета - Башкортостан" (12+).
21.15 "Полезные новости" (12+).
21.30 Новости.
22.00 "Мистический Башкортостан" (6+).
22.30, 01.00 Новости недели (на башк. яз.).
23.00 "Башҡорт йыры-2016" (12+).
23.45 "Киберспорт" (16+).
00.45 "Родительский контроль" (12+).
0130 "Весело живем" (12+).

3 ИЮЛЯ
ВОСКРЕСЕНЬЕ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Новости.
06.10 "Прошу поверить мне на слово". Худ. фильм (12+).
08.10 "Армейский магазин".
08.45 "Смешарики. ПИН-код".
08.55 "Здоровье".
10.00 Новости.
10.15 "Непутевые заметки" с Дм. Крыловым" (12+).
10.35 "Пока все дома".
11.25 "Фазенда".
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 "Дачные феи".
12.45 "Ледниковый период 3: Эра динозавров". Полнометражный анимационный фильм.
14.30 "Что? Где? Когда?"
15.40 "Маршрут построен".
16.10 "ДОстояние РЕспублики: Муслим Магомаев".
17.45 "Клуб Веселых и Находчивых". Летний кубок в Сочи (16+).
19.55 "Аффтар жжот" (16+).
21.00 "Воскресное "Время".
22.30 "МаксимМаксим" (16+).
23.40 "Не угаснет надежда". Приключения (12+).
01.40 "Свидетель". Триллер (16+).
03.35 "Модный приговор".

РОССИЯ 1

05.00 "Кое-что из губернской жизни". Худ. фильм.
07.00 "Мульт утро".
07.30 "Сам себе режиссер".
08.20 "Смехопанорама".
08.50 "Утренняя почта".
09.30 "Сто к одному".
10.20 "Вести-Башкортостан. События недели".
11.00 "Вести".
11.10 "Смеяться разрешается". Юмористическая программа.
13.30 "Пряники из картошки". Худ. фильм (12+).
14.00 "Вести".
14.25 "Пряники из картошки". Продолжение фильма (16+).
16.05 "Вдовец". 4 серии. Мелодраматический сериал (12+).
20.00 "Вести недели".
21.45 "С чистого листа". Мелодрама (12+).
23.45 Футбол. Чемпионат Европы-2016. 1/4 финала. Прямая трансляция из Франции.
01.55 "Любви целительная сила". Худ. фильм (12+).
03.50 "Комната смеха".

БСТ

07.00 Новости (на башк. яз.).
07.15 "Доброе утро!"
08.00 "Алиса знает, что делать" (0+).
08.30 "Йома" (0+).
09.00 "Бай бакса" (12+).
09.30, 15.30 "Семь чудес Башкортостана" (6+).
10.00 "Физра" (6+).
10.15 "Перекличка" (6+).
10.30 "Ал да гөл" (6+).
10.45 "Фанташ".
11.00 "Сулпылар" (0+).
11.15 "Байтус" (6+).
11.30 "Учим башкирский язык" (0+).
11.45 "Алтын тирмә" (0+).
12.30 Новости недели (на башк. яз.).
13.00 "Тәмле" (12+).
13.30 "Башҡорттар" (6+).
14.00 "Дарю песню" (12+).
15.00 "Автограф" (12+).
16.00 "Дорога к храму" (0+).
16.30 "Достояние столицы" (12+).
18.00 "Историческая среда" (12+).
18.30 "Мир настоящих мужчин" (12+).
18.45 "История признания" (12+).
19.00 "Быстрее! Выше! Сильнее!" (6+).
19.15 "Уфа-Штутгарт" (12+).
19.45 "Луна 2112". Худ. фильм (16+).
21.30 Новости недели.
22.15 "Красная кнопка" (16+).
23.00 "Башҡорт йыры" (12+).
23.30 "Свидание с джазом" (12+).
00.30 "Ночью". Худ. фильм (16+).

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1437 һижри йыл.

Июнь (Рамаҙан)	Сәхәрҙең ахырғы ваҡыты	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Ауыҙ асыу, аҡшам	Йәстү намаҙы
27 (22) дүшәмбе	2:43	3:13	4:43	13:30	20:25	21:55	23:25
28 (23) шишәмбе	2:44	3:14	4:44	13:30	20:24	21:54	23:24
29 (24) шаршамбы	2:44	3:14	4:44	13:30	20:24	21:54	23:24
30 (25) кесе йома	2:46	3:16	4:46	13:30	20:24	21:54	23:24
1 (26) йома	2:46	3:16	4:46	13:30	20:23	20:53	23:23
2 (27) шәмбе	2:47	3:17	4:47	13:30	20:23	21:53	23:23
3 (28) йәкшәмбе	2:47	3:17	4:47	13:30	20:22	21:52	23:22

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

✓ Рәсәйҙә рәсми иҫәптә 300 меңдән ашыу наркоман тора. Эксперттар раҫлауынса, иҫәптә тормағандарҙы ла ҡушҡанда, был һан күп тапҡырҙарға артып, 8 миллион кешенән аша!

ЗАМАН АФӘТЕ

ҺЫНДЫРЫЛҒАН ЯҘМЫШТАР СИРЕ

"Мин үләм... Тормошомдо ҡараңғылыҡ ҡаплаған һәм унан сығыу юлы күренмәй. Тәнем һыҙлай һәм ошо физик ауыртыныу юҡҡа сыҡһын, ошо ысынбарлыҡтан ҡасыу өсөн доза һорай. Әммә был оҙаҡҡа түгел. Минән барыһы ла баш тартты: туғандарым да, дуҫтарым да. Мин уларҙың барыһына ла бурыслымын, өйҙән әйберҙәр урлап һаттым, хәҙер уларҙың мине күргеһе лә килмәй. Нимә ҡылғанымды аңлайым, ләкин нимәнелер үҙгәртергә, төҙәтергә ихтыяр көсөм етмәй. Яңы "дуҫтарым" да шундай уҡ хәлдә, күптәрен ҡара ер үҙ ҡосағына алды. Их, әгәр барыһын да кире ҡайтарып булһа икән..."

Был - ҙур бәлә ҡапҡанына эләккән йәш егеттең тәүбәһе. Үкенескә күрә, бындай тарихтар күбәйгәндән-күбәйә. Һәм был ҡапҡандың исеме - наркомания.

Нимә ул был заман афәте?

Наркомания аңлатмаһы ике грек һүҙенән барлыҡҡа килә "narke" - ойоу, "mania" - дәрт, теләк. Беҙ иһә был атама аҫтында алйыу торошона килтереүсе билдәле бер матдәләрҙе ҡулланыуға бәйлелек һөҙөмтәһендә барлыҡҡа килгән сирҙе күҙаллайбыҙ. Был матдәләрҙе наркотик матдәләр тип атайбыҙ һәм уларҙы ҡулланыу психологик, физик бәйлелек артыуына килтерә. Психик бәйлелек шунан килеп сыға, наркотик ҡулланыу эйфория торошона килтерә һәм кеше ошо мәлде, ошо кисерештәрҙе ҡабатларға теләй. Физик бәйлелек ваҡытында организмда матдәләр алмашыныуы үҙгәрә һәм ул наркотик матдәләрҙе тормош эшмәкәрлеге өсөн кәрәкле нәмә итеп "һорай" башлай. Әгәр ҙә инде был матдә организм талап иткән ваҡытта инмәһә, ул ағзаларҙың эшмәкәрлеге боҙолоуға, шулай уҡ психика ҡаҡшауға килтерә.

Проблеманың масштабы һәм асылы нимәлә?

Статистика мәғлүмәттәре буйынса, һуңғы йылдарҙа Рәсәйҙә рәсми иҫәптә 300 меңдән ашыу наркоман тора. Эксперттар раҫлауынса, иҫәптә тормағандарҙы ла ҡушҡанда, был һан күп тапҡырҙарға артып, медицина маҡсатынан тыш наркотик һәм психотроп матдәләр ҡулланыусылар һаны 8 миллион кешенән аша! Был һандар һәр кемде уйландырырға тейеш. Соңғы наркотик ҡулланыусыларҙың төп өлөшө - 30 йәшкә тиклемге, йәғни дәүләттең генә түгел, милләттең нигеҙе һәм киләсәге булырҙай йәштәр. Ә наркотик ҡулланыусыларҙың ғүмер оҙайлығы һиҙелерлек кәмей, ә инде героин ҡулланыусыларҙыҡы ни бары 5-7 йыл тәшкил итә. Ошо ҡыҫҡа ғүмер ҙә эт тормошонда үтә - наркомандың сәләмәтлеге насарайып, рухи-кешелек ҡиммәттәре юғалып ҡына ҡалмай, улар ғаиләһенә, яҡындарына ауыр ҡайғы килтерә, доза өсөн төрлө енәйәттәр ҡыла. Шуға күрә лә наркомания көн үҙәгендә тора һәм етди иғтибар талап итә.

Ни өсөн наркоман булып китәләр?

Наркотик матдәләр менән сауҙа итеү бизнес өсөн иң килемле һәм унын хужаларына ҙур аҡса килтереүе бер кемгә лә сер түгел. Килемде булдырыу һәм уның күләмен арттырыу өсөн ҡулланыусыларҙың һанын арттырыу буйынса тотош технологиялар эшләй. Һәм бер кем дә был афәттән һаҡланған, тип әйтеп булмай. Наркотиктар ҡулланыуға нимәләр этәргес булыуы мөмкин һуң? Уларҙы социаль һәм психологик факторҙарға бүлергә мөмкин. Проблеманың социаль яғы - имен булмаған, тулы булмаған, шулай уҡ ғаиләлә наркотиктар ҡулланыусы бәрәү булған ғаилә ағзалары бик йыш наркоман булып китә. Шулай уҡ кеше (бала, үҫмер) булған, дуҫлашҡан социаль йәмғиәт тә күҙаллана. Йәштәрҙең төрлө урам төркөмдәре балалар өсөн хәүеф сығанағы булыуы ихтимал һәм улар ата-әсәләр, тирә-яҡтағылар яғынан иғтибар талап итә.

Психологик йәһәттән кешене бик йыш был бәләгә эске психологик проблемалары, уның шулай итеп тормош ауырлыҡтарынан, йәғни ысынбарлыҡтан ҡасырға тырышыуы килтерә. Тап эске шәхес бөтөнлөгө булмаған, хис-тойғоға бай кешеләр насар йоғонтоға бирелеүе мөмкин дә инде. Бында ғаиләләге психологик климаттың мөһимлеген дә билдәләйек. Үҙ-ара ихтирамға, балаларҙың йәшенә һәм ваҡытына ҡарап уларҙың проблемаларын аңлай белеү, битараф булмау һ.б. кеүек сәләмәт мөнәсәбәттәр күп проблемаларҙы, шул иҫәптән наркоманияны ла урап үтеү мөмкинлеген бирәсәк.

Бәләне булдырмау өсөн...

Наркомания - айырым кешеләрҙең проблемаһы ғына түгел, ул барыһына ла ҡағыла. Һәр кем был проблеманы хәл итеүҙә яуаплылыҡты үҙ өҫтөнә алырға тейеш. Һәм эште лә үҙеңдән башларға кәрәк. Проблемаға битараф булмау - был беренсе аҙым. Сәләмәт быуын тәрбиәләү, сәләмәт тормош алып барыу, ғаиләлә, тирә-яҡтағылар менән яҡшы мөнәсәбәттәр урынлаштырыу - проблеманың психологик яғын хәл итеүгә ҙур өлөш ул. Һуңғы ваҡытта киң мәғлүмәт сараларында был проблема тураһында мәғлүмәт күбәйә. Конференциялар, түңәрәк ҡорҙар, класс сәғәттәре, видеофильмдар күрһәтеү, иҫкәрмәләр таратыу, ошо тематика буйынса китаптар яҙыу, ғаиләлә һөйләшеүҙәр алып барыу һәм мәғлүмәт еткереүсе башҡа ысулдар ҙа ҙур роль уйнай һәм был йүнәлештә эште артабан да дауам итергә кәрәк. Бары тик бергәләшеп кенә был бәләне еңергә мөмкин.

Марат АҠБУЛӘКОВ,
Өфөләге 5-се дауахананың медицина профилактикаһы бүлеге терапевы.

БАҠСА

БАҠСА ЕЛӘГЕ

Баҡса еләге - емеш-еләктәр батшабикәһе, тиҙәр. Тәме, шифалы сифаттары буйынса уға етеүселәр һирәк. Баҡса еләге составында шәкәр, витаминдар, күҙәнәклек (клетчатка), фолий кислотаһы, каротин, пектин, тимер, кобальт, кальций, фосфор, марганец бар. Ул кеше организмын сәләмәтләндерә, гипертония, склероз, эс ҡатыу, аш һеңдереү системаһы проблемаларын дауалай. Баҡса еләген үҫтереүҙең әллә ни ауырлығы юҡ.

Еләк яҡтылыҡ яҡшы төшкән урында үҫә. Дөрөҫ һайланған түтәлдә 1 кв.м. майҙандан 1 килограмға тиклем уңыш алып була. Тупраҡ ҡомло йәки балсыҡлы булһын, ул дымды ла яҡшы тота, артыҡ һыуҙы ла үткәрә. Ер еләгенең сорттарын аралаштырып түгел, айырым рәттәр менән ултыртырға.

Баҡса еләген бер урында оҙаҡ үҫтермәгеҙ, ул саҡта бәшмәктәр һәм паразиттар ирек бирмәйәсәк. Еләкте уға тиклем томат, картуф, ҡыяр үҫкән урынға сәсмәйҙәр. Азот менән йыш туҡландырырға ярамай.

Еләкте күсереп ултыртыу өсөн иң ҡулайлы ваҡыт булып июль иҫәпләнә. Әгәр ҙә һуңғараҡ ҡалһағыҙ, икенсе йылына еләк әллә ни унмаясаҡ. Шуға ла уны күсереп ултырта торған йылда еләккә тәғәйенләнгән түтәлгә редис, йәшел борсаҡ, һарымһаҡ, иртә өлгөрә торған кәбеҫтә, ләлә сәскәләре кеүек июнь айында ҡаҙып алына торған үҫентеләр сәсегеҙ.

Шулай итеп, июлдең тәүге декадаһына иртә өлгәрә торған йәшелсәләр йыйып алынырға тейеш. Бынан һуң түтәлде тәрән итеп ҡаҙып сығырға кәрәк. Янған тиреҫ, компост һәм минераль ашламаны һалып ҡалдырырға. 5-7 көндән һуң ер тығыҙланғас, баҡса еләген ултырта башларға мөмкин. Түтәлгә еләк ҡыуаҡтарын бер юлы йәки бер нисә өлөшкә бүлеп ултыртырға була. Тик уларҙың барыһын да тиҙерәк сәсеп бөтөү яҡшыраҡ. Еләктәрҙең тамыры даими урынға иртәрәк ултыртылған һайын, улар ҡеүәтлерәк була, тимәк, яҡшыраҡ ҡышлай һәм киләһе йылда уңыш юғарыраҡ аласаҡһығыҙ. Был йылда яңы ултыртылған еләктәргә бары тик көндәр ҡоро торған саҡта һыу ғына ҡойоп торорға кәрәк буласаҡ. Әйткәндәй, һыу ҡойғандан йәки ямғырҙан һуң уларҙың араһын йомшартығыҙ һәм барлыҡҡа килгән мыйыҡтарынан таҙартып торогоҙ. Ҡыш уларҙың өшөп ҡуйыуынан ҡурҡһағыҙ, еләктәрҙең өҫтөнә ботаҡтар һалып ҡалдырығыҙ.

Айбикә ЯҠУПОВА.

ИҒТИБАР!

СТАРТҠА ТИКЛЕМ...

көндәр һанаулы

Бөтә Рәсәй ауыл хужалығы иҫәбен алыуҙа ҡатнашыусылар - ил буйынса барлығы 60 мең самаһы кеше - һуңғы әҙерлек эштәре менән мәшғүл. 19 июндә 42 мең иҫәпсе уҡыу үтте. Улар - ошо кампания барышында үҙҙәренең ауылдарында эшләйәсәк, халыҡ уларҙы белгән, ышаныслы кешеләр. Нигеҙҙә, был контингентты ауыл хужалығы һәм иҡтисад вуздарының юғары курс студенттары, уҡытыусылар, китапханасылар, агрономдар, бухгалтерҙар, ветеринарҙар алып тора. Күптәре быға тиклем Росстат уҙғарған иҫәп алыуҙарҙа ҡатнашып, етерлек тәжрибә туплаған.

Иҫәп алыусыларға махсус уҡытыу үткәрелә, перепись маҡсаттары, бурыстары аңлатыла, төп норматив-хоҡуҡи акттар менән таныштырыла, иҫәп алыу ҡағыҙҙарын һәм башҡа документацияны, шул иҫәптән планшет компьютерҙары ярҙамында тултырыу тәртибе өйрәтелә. Уҡыу программаһына шулай уҡ үҙ бурыстарыңды өйрәнеү, мәғлүмәттәрҙең конфиденциаллеген тәьмин итеү, һорау алыу ҡағыҙҙәре һәм этикаһы менән танышыу инә. Һуңынан белем алыусылар йомғаҡлау тесты үтеп, уны уңышлы тапшырыусылар ғына иҫәп алыуға йәлеп ителәсәк.

2006 йылда был эшкә 200 мең самаһы кеше ылыҡтырылһа, быйыл ауыл хужалығы иҫәбен алыуҙа беренсе тапҡыр планшет компьютерҙары ҡулланылғанлыҡтан, мәғлүмәт йыйыусылар һаны ҡыҫҡартылған.

Һәр иҫәп алыусы үҙенә беркетелгән участкалағы объекттарҙы алдан йөрөп сығасаҡ; мәғлүмәт хаттары таратасаҡ; респонденттарға уңайлы ваҡытта килеү графигын төҙөйәсәк. Уларҙың һәр ҡайһыһы шәхси хужалыҡ, крәҫтиән (фермер) хужалығы һәм шәхси эшҡыуарҙар иҫәбендәге 460 объектты йәки граждандарҙың коммерция булмаған берләшмәһенә ҡараған 644 объектты урап сығасаҡ. Йәғни бер көндә иҫәп алыусы 10 шәхси хужалыҡ һәм 14 коммерция булмаған берләшмә объектын йөрөп сығырға тейеш.

Рәсәй Федерацияһының 28 субъектының барыу ауыр булған алыҫ урындарында ауыл хужалығы переписе, мәғлүм булыуынса, сентябрь-ноябрҙә уҙғарыласаҡ һәм унда көсөргәнеш кәмерәк буласаҡ. Бындағы иҫәп алыусыларға 322 һәм 552 объектты урап сығырға тура киләсәк.

Иҫәп алыусыны башҡаларҙан айырыуы бик еңел: ул зәңгәр төҫтәге көләпәрәле, яҡтылыҡ сағылдырыусы һыҙаттары булған һәм "Росстат" тигән яҙыулы махсус жилетта буласаҡ, башына ҡояштан ҡаплаусы козыреклы "ВСХП" тип яҙылған кепка кейәсәк. Шулай уҡ "Росстат" тигән яҙыулы зәңгәр төҫтәге махсус портфеле, паспорт менән бергә күрһәткәндә генә ғәмәлдә тип иҫәпләнгән таныҡлығы буйынса ла ысын иҫәп алыусы икәнлегенә инана алаһығыҙ.

Иҫәп алыусы дәүләт вәкиле тип һанала, уның эше ауыр, ҡатмарлы. Шуға күрә халыҡ яғынан аңлау, дөрөҫ мәғлүмәт биреү кәрәк. Был кампанияның тулы һәм сифатлы һөҙөмтәләренә лә йоғонто яһаясаҡ.

ИҒТИБАР: АКЦИЯ!

ҺӘР КЕМ УҠЫРҒА ТЕЙЕШЛЕ...

йөҙ башҡорт китабы

"Киске Өфө" гәзитенең "Бәйләнештә" социаль селтәрендәге "Башстатус" төркөмө менән берлектә иғлан иткән "Башҡорт китабы топ-100+" акцияһына сираттағы уҡыусыбыҙ ҡушылды. Ришат Зәйнәғәбдинов Ризаитдин Фәхретдиновтың "Нәсихәттәр" китабын уҡырға тәҡдим итә.

- Ризаитдин Фәхретдиновтың "Нәсихәттәр" - балалар һәм ололар өсөн яҙылған мөһим ҡағиҙәләр йыйынтығы, халыҡ педагогикаһының тупланмаһы. Был йәшәйеш ҡағиҙәләре кешегә юғары белемле һәм юғары этик нормаларға тап килгән шәхес итеп үсешергә ярҙам итә. Унда төрлө урында, төрлө кеше араһында үҙеңде нисек тоторға, аралашырға, уҡырға, туҡланырға, ғаилә мөнәсәбәттәре, гигиена ҡағиҙәләре һәм башҡа мөһим һорауҙар буйынса мәғлүмәттәр ябай, бөтәһенә лә аңлайышлы итеп яҙылған. Автор баланың төп тәрбиәселәре - ул атай һәм әсәй тип билдәләй, кешеләргә хас етешһеҙлектәрҙе юҡҡа сығарыу буйынса бөгөнгө көндә лә бик актуаль булған кәңәштәр бирә.

"Нәсихәттәр" китабына ниндәйҙер яңылыҡ өҫтәп яҙыуы бик ауыр, сөнки ул тормоштоң бөтә яҡтарын да үҙ эсенә алған, дини һәм донъяуи белемгә нигеҙләнеп иждад ителгән. Ризаитдин Фәхретдиндең "Нәсихәттәр"ен ниндәйҙер кимәлдә Мишель Монтендең "Тәжрибәләр"е һәм Сенеканың "Луцилиоға әхлаҡи хаттар"ы менән сағыштырырға була. Был йыйынтыҡты, һис шикһеҙ, һәр кемгә өҫтәлдә, ҡул аҫтында тотоп уҡый торған китап рәүешендә тәҡдим итергә мөмкин. Сөнки һәр заманда ла "Нәсихәттәр" китабынан үҙеңә кәрәкле, ҡиммәтле бик күп мәғлүмәт табырға була. Ризаитдин Фәхретдиновтың был хеҙмәте башҡорт халҡының юғары мәҙәнилеген, әхлаҡи ҡиммәттәрен, рухи тәрбиәһен сағылдырған. Уны уҡыған һәр милләттәш үҙенә фәһем, аҡыл туплаһа, бүтән халыҡтар өсөн ул башҡорт донъяһы менән яҡындан танышыу сараһы.

Хөрмәтле гәзит уҡыусыларыбыҙ! "Башҡорт китабы топ-100+" акцияһына һеҙ ҙә ҡушылығыҙ, үҙегеҙ уҡыған башҡорт китаптары/әҫәрҙәре араһынан иң-иңдәрен һайлап, шулар тураһында редакцияБыҙға төбәп хаттар яҙығыҙ. Йәки "Бәйләнештә" социаль селтәрендәге "Киске Өфө" гәзите" төркөмөндә махсус булдырылған "Башҡорт китабы топ-100+" акцияһы" тип аталған фекер алышыу битендә "#башкитап" хештегы ҡуйып үҙ фекерегеҙҙе белдерегеҙ!

МӨХӘРРИРИӘТ.

ВИКТОРИНА

ӘҘӘБИӘТ ҺӘМ ӘҘИПТӘР

Мөнир Ҡунафиндың "Йөҙөп барған, ти, аттар диңгеҙҙә" повесы буйынса

Повеста төп геройҙар - өс дуҫ: Фәнил, Шамил һәм Рәүеф уртаҡ эш өсөн ниндәй аҙымға барырға ҡарар итә?
а) бөйөрөн һата;
б) сәсен алдыра;
в) ҡашын ҡыра;
г) ҡолағын тишә.

Әҫәрҙә ниндәй йола, ғөрөф-ғәҙәт элементы Фәнилдең закон тарафынан эҙәрлекләнеүенә килтерә?
а) мәйетте һуңғы юлға оҙатыу;
б) ҡыҙ урлау;
в) бәйгелә уҙышыу;
г) солоҡсолоҡ.

Әҫәрҙәрҙә бөгөнгө замандың ниндәй проблемаһы күтәрелмәй?
а) эскелек;
б) закондарҙың халыҡ мәнфәғәтен иҫәпкә алмауы;
в) буйҙаҡлыҡ;
г) экологик хәлдең киҫкенләгә.

Хөрмәтле дуҫтар! Кем дә кем ошо һорауҙарға беренселәрҙән булып дөрөҫ яуап бирә, шуға автор ҡултамғаһы ҡуйылған китап - бүләккә! Йәгеҙ, кем алыҡ? Яуаптар, шылтыратыуҙар көтәбеҙ!

Иҙел РАХИМОВ.

ҺҮҘЛЕК

БЫЛ ҮЛӘНДЕҢ АТАМАҺЫ НИСЕК?

Татырлан - кермек Гмелина
Татыр астраһы - астра солончаковая
Татырут - бескильница раставленная
Татыр әреме, тоҙло әрем - полынь Лерха
Татыр юл япрағы - подорожник солончаковый
Татыр яруты - прибрежница солончаковая
Тау елбәгәйе, тау ләләһе - ветреница лютиковидная
Тау клеверы - клевер горный
Тауҡыяҡ - волоснец
Таутишәр - проломник
Тау һағыҙы - тау-сагыз
Ташҡабаҡ - кабачки
Таш миләүшәһе - фиалка скальная
Таш мүге - мох каменный
Таштишәр үлән - камнеломка сибирская
Тегәнәк, дегәнәк - лопух большой, репейник
Терпебаш - ежеголовник
Терпекәй үлән - мордовник
Теш үләне - зубчатка поздняя
Тиле бойҙай - плевел многолетний
Тиле ҡыяр - огурец бешеный
Тилебәрән, тилорлоҡ - белена черная
Тилермән - дурнишник
Тиле етен - плевел льняной или расставленный
Тиле кишер - дымянка лекарственная
Тилсә уты - марьянник полевой
Тиле шалҡан - сурепка
Тимофеевка, ебәләй - тимофеевка
Тоҙан - острец
Тоҙут - солянка
Торна үләне, ҡауҙы үләне - аистник цикутный
Тоймәбаш - мелколепестник
Төклө аҡтамыр - пырей волосистый
Төклө күрән - осока волосистая
Төклө ҡарһаҡ - очанка волосистая
Төклө тырнаҡ уты - ястребинка волосистая
Төлкөгөйроҡ - лисохвост луговой
Төн миләүшәһе - любка двулистная
Төрөк тарыһы - бекмания восточная
Тубылғы - таволга зверобоелистная
Туғай йондоҙҡайы - звездчатка злаковая
Туғай зәңгәре - василек луговой
Туғай клеверы, ҡыҙыл клевер - клевер луговой
Туғай яраны, саған сәскә - герань луговая
Туйра алтыны - крестовник дубравный
Туманаҡ - володушка многожилковая
Турғай еләге - земляника лесная
Турғай ҡуҙғалағы - щавель малый
Турғай тарыһы, тарлана - песчанка длиннолистная
Тут ағасы - туя
Тырнағут - ястребинка
Тыу арыш - аржаница
Тәбенге - камедь

С. ЙӘНТҮРИН, Ғ. ХИСАМОВ.
"Русса-башҡортса, башҡортса-русса ботаника терминдары һүҙлеге".

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

ҘУРҘЫ УЙЛАП...

аҙҙан ҡоро ҡалма

Атаһын хурлағанды уғлан онотмаҫ, ҡойроғон киҫкәнде йылан онотмаҫ, мөгөҙөн һындырғанды болан онотмаҫ.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Башҡаларға яла яҡҡан әҙәмде шунда уҡ өйөңдән ҡыуып ебәр.

(Фалес).

Төрлө юл менән хаталанырға, әммә бер юл менән генә дөрөҫлөктө табырға була. Шуның өсөн юлдан яҙыу еңел ул, сәпкә эләгеү генә ауыр.

(Аристотель).

Йәш булғанда хаталар ҙа файҙалы ул, тик уларҙы ҡартлыҡҡа тиклем алып барып еткермәҫкә генә кәрәк.

(И. Гете).

Сәйәсәттең иң дөрөҫ ҡағиҙәһе - нығлап идара итмәү. Ошо уҡ ҡағиҙә тәрбиә эшендә лә бик мөһим.

(Жан Поль).

Томаналыҡтың өс төрө бар: бер нәмә лә белмәү, бар кеше лә белгәнде белеү, белергә тейеш булғанды белеү.

(Ш. Дюкло).

Файҙаһыҙ булған бер нисә белемде үҙләштергәнсе, һинә һәр ваҡыт хеҙмәт итә алырлыҡ бер нисә аҡыллы ҡағиҙәне белеү яҡшыраҡ.

(Сенека).

Дандың һәр төрләһе ҡурҡыныс: изгеһе көнләшеү тыуҙыра, ялған данды күтәреүе оят...

(Синди Адамс).

Шулай итеп, тағы бер риүәйәт: "Ел бик матур бер Сәскәне тап итә һәм уға ғашиҡ була. Ул Сәскәне иплән кенә иркәләй, һыйпай, Сәскә лә уның хистәренә ҡаршы хуш еҫтәрен тағы ла ныҒыраҡ таратып ебәреп яуап бирә. Ләкин был Елгә аҙ тойола, "Әгәр ҙә мин Сәскәгә бөтөн көсөмдө һәм ҡеүәтемде бирһәм, ул да миңә көслөрәк тойғолар менән яуап бирер", тип уйлай ул һәм Сәскәгә шул тиклем көслө итеп һөйөү һулышын өрә башлай. Сәскә ундай көстө күтәрә алмай һәм һабағынан һынып төшә. Ел уны күтәрергә һәм терелтергә маташа, ләкин булдыра алмай. Сәскә күҙ алдында һулый. Шул саҡта Ел: "Мин һиңә бар һөйөүемде бирҙем, ә һин һынып төштөң. Тимәк, һиндә миңә ҡарата ундай һөйөү көсө булмаған", - тип ярнып ҡысҡыра. Ләкин Сәскә бер ни тип тә яуап бирмәй. Ул үлгән була. Яратҡандар шуны аңларға тейеш: Мөхәббәт ярһыу көсө менән үлсәнмәй, уға наҙлы, һаҡ мөнәсәбәт кәрәк. Бер тапҡыр һындырғансы, ун тапҡыр тыйыларға кәрәк".

1582218 911006
"Киске Өфө" гәзитен ойоштороусы:
Өфө ҡалаһы ҡала округы хакимиәте
Гәзит Киң коммуникация, элемтә һәм мәҙәни мираҫты һаҡлау өлкәһен күҙәтеү буйынса федераль хеҙмәттең Башҡортостан Республикаһы идаралығында теркәлде.
Теркәү таныҡлығы №ТУ 02-00001, 10 июнь 2008 йыл.

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

Редакция һәм нәшер итеүсе адресы:
450005, Өфө ҡалаһы, Революцион урамы, 167/1
Беҙҙең сайт: www.kiskeufa.ru
Беҙҙең блог: blog.kiskeufa.ru
E-mail: info@kiskeufa.ru
kiskeufa@mail.ru
«ПечатниК» яуаплылығы сикләнгән йәмғиәте типографияһында баҫылды (450059, Башҡортостан Республикаһы, Өфө ҡалаһы, Комсомол урамы, 27/1).

Телефондар:

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

Ҡул ҡуйыу ваҡыты - 24 июнь 17 сәғәт 00 мин.
Ҡул ҡуйылды - 16 сәғәт 00 мин.

«Киске Өфө»нөң реклама хеҙмәте 253-25-44, 246-03-23 телефондары буйынса «Киске Өфө» гәзитенә ойошмаларҙан һәм айырым кешеләрҙән рекламалар ҡабул итә.
Тәржемә хеҙмәтенә 253-25-44 телефоны менән мөрәжәғәт итергә.
«Киске Өфө»нөң индекстары – 50665, 50673
Тиражы - 4877
Заказ - 1113/06