✓ *Башҡортостан - алтын бишегебеҙ,*
Ул бишектә беҙҙең ҡотобоҙ.
Эй, кешеләр, ҡиммәт шул бәхетте
Ҡәҙерен белеп кенә тотоғоҙ.

Мостай КӘРИМ.

Киске Өфө

ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

4 - 10 АВГУСТ (УРАҒАЙ) 2012 ЙЫЛ

kiskeufa.ru
blog.kiskeufa.ru

2002 йылдан башлап сыға

Һатыуҙа хаҡы ирекле

№31 (501)

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Хәбәр һораһаң...

баланан һора

3

Тора белһәң - тормош...

белмәһәң - ҡормош

6

Ризыҡтарыбыҙ - дарыу...

8-9 дарыуҙарыбыҙ ризыҡ булырға тейеш

Ата-әсәне тыңламау...

гонаһтың иң олоho

12

14 ТВ-программа

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Ошо арала Халыҡ-ара аҫаба халыҡтар көнө билдәләнә. Бөгөнгө көндә башҡорт халҡының аҫабалыҡ хоҡуҡтары әҙмәлдәме?

Ғәлим ХИСАМОВ, яҙыусы: Урал армыттарында, унын көнсығыш, көньяҡ һәм көнбайыш урманлы-яланлы ерҙәрендә бынан 4-5 мең йылдар әүәл көн күргән башҡорттар ошо заманда әҙәми затҡа билдәле булған барлыҡ көнитмеш төрҙәрен дә үҙендә туплаған. Ул иген иккән, мал тотҡан, мәғдән сығарған, баҡыр, тора-бара тимер сүкегән, ҡалалар һәм ауылдар төҙөгән, йәйләүгә сыҡҡан. Унын төп шөғөлө ил һаҡлау, дәүләттең именлеген баҫҡынсылар һәм яҫҡынсыларҙан ҡурсалау, эске тәртипте тотоу булғанлыҡтан, үҙе һәм ир балалары һәр саҡ ғәскәри хеҙмәттә торған, ә өйҙәге ғаиләһе үрҙә әйтеп үтелгән кәсеп менән булған. Был турала "Урал батыр" эпосында Уралдың яуҙа йөрөүе, аҙаҡтан ир балаларының да үҙенә ҡушылыуы, ә ҡатындарының донъя көтөүе, башҡорттоң бүтән эпостарындағы ваҡиғалар ҙа раҫлай. Тормош-көнкүреш ҡороуҙың бөтә рәүештәре лә башҡортҡа хас икәнлеген тарихта ҡалған, археологик табыштары аша даны сыҡҡан Арҡайым, Башҡорт, Һынташ ҡалалары дәлилләй. Шул замандағы дәүләт, унын башында торған батшалар, ҡала, ауыл сардары хәрби хеҙмәткәргә тәғәйен ер биргән. Йәмғиәттең бүтән ҡатлам кешеләренең ере үҙгәрергә, артырға йә кәмергә, бер йылда бер урында, икенсеһендә икенсе урында булырға, йә бөтөнләй тартып алынырға мөмкин саҡта хәрбиҙеке (башҡорттоҡо) үҙгәрмәйенсә һаҡланған. Үҙе яуҙа үлһә, ере ғаиләһенә бирелгән. Бүтәнсә унын еренә бирәү ҙә хужа була алмаған. Билдәле бер ергә хужа булыу хоҡуғы бик борондан, тарих ҡағыҙға яҙыла башлағанға тиклем үк барлыҡҡа килгән, тип фаразларға була. Аҫаба һүҙенең барлыҡҡа килеү рәүеше лә шуны раҫлай. Был һүҙ ике өлөштән тора: аҫа +ба. Аҫ, ас - ер мәғәнәһендә (Уралда боронғо иран телендә һөйләшкән кешеләр йәшәгән, шуға һүҙ тамырын шул телдән юллайбыҙ). Ба - бабай, атай мәғәнәһен бирә. Йәғни аҫаба - " атай ере", киңерәк мәғәнәлә " ғаилә ере" була. Аҫаба хоҡуғы башҡорт өсөн һәр саҡ иң мөһим тормош ҡануны булған. Үҙенең ерендә ул ризыҡ тапҡан, кейем йүнләгән, кәсеп иткән, ерен һаҡлаған, уны бирәүгә лә бирмәгән. Аҫабалыҡтан яҙмаҫ өсөн башҡорт Сыңғыҙ хан сиреүенә 14 йыл ҡаршы тора, Иван Грозный менән бер нисә йыл дипломатик һөйләшеүҙәр алып бара һәм, һәр ике осраҡта ла аҫабалыҡты элеккесә ҡалдырыу шарты менән көслө яҫҡынсыларға баш һалырға ризалаша. Аҫабалыҡ башҡорт ҡанына меңәр йылдар буйына һеңгән күренеш. Аҫабаны бирәүгә лә бирмәҫ өсөн диңгеҙҙәй ҡан түгә, миллиондан күберәк йән бирә, сөнки аҫабанан башҡа унын бер ниндәй бүтән мөлкәте лә юҡ, бар булған мөлкәте - аҫаба ере. Шул мөлкәтенә хужа булған да ул 1920 йылға тиклем, әммә шул йылда Ленин хөкүмәте килешеүҙе боҙа һәм шул ваҡыттан алып башҡорттоң аҫабалығы юҡ тиерлек. Башҡорт бер ниндәй ҙә мөлкәтһеҙ, хоҡуҡһыҙ ҡалды бөгөн.

(Дауамы 2-се биттә).

АФАРИН!

ГРАН-ПРИ ҘА ЯУЛАНЫ,

велосипедлы ла булды

Күгәрсен районының Мораҙым тарлауығында үткәрелгән "Балалар Байығы - 2012" республика телевизион балалар бейеү конкурсында Гран-при яулаған Әбйәлил районының Байым ауылынан Динис Әхмәтовҡа йәнә бер бәхет йылмайҙы. Ошо көндәрҙә район хакимиәте башлығы Рим Сынғыҙов өмөтлө йәш бейеүсегә шәп бүләк - велосипед тапшырҙы.

- Районда һәләтле балаларҙы асыҡлау, уларға артабан ярҙам итеү буйынса махсус программа булдырылған. Иң мөһиме - йәш таланттарҙы төрлө республика конкурстарында ҡатнаштырыу кәрәк. Тап шундай бәйгеләрҙә йәш таланттар асыла, уларҙы абруйлы баһалама ағзалары күрә һәм баһалай. Был үҙенә күрә баланың киләсәген билдәләүгә бер этәргес көс һымаҡ та булып тороуы мөмкин. Шуға күрә беҙ райондың һәләтле балаларына ваҡытында йүнәлеш бирергә тырышабыҙ. Шундай йәш таланттарҙың береһе - Динис Әхмәтов. Ул бар республикаға райондың данын танытып, үҙен күрһәтеп ҡайтты. Афарин, Динис! - тине хакимиәт башлығы малайҙың ҡулын ҡыҫып.

4-се синыфты тамамлаған йәш бейеүсене олатаһы Әсләм Йәһүҙин тәрбиәләй һәм унын был ынтылышын һәр яҡлап дәртләндерергә тырыша. Ә инде бала саҡтан бейергә яратҡан малайҙың һәләте Байым урта мәктәбенең "Шатлыҡ" өлгөлө бейеү ансамбле етәксеһе Вәлит Мөхәмәтғәлиндың күҙенә салынғас, ул уны үҙенең ансамбленә саҡыра, тап уға Йәүҙәт Бикбирҙиндың "Игзаков" бейеүен һала.

- Динис бейеүгә характер бирә алыуы менән айырылып тора, - ти Вәлит Марат улы. - Бейегән саҡта унын образды тыуҙырыуы, бар күңелен биреп бейеүе һоҡландыра. Киләсәктә унан оҫта бейеүсе сығасағына иманым камил. Бары тик һәләтен юғалтмай үҫтерергә, уны ҡәҙерләргә һәм маҡсатҡа ынтылырға ғына кәрәк.

Әле Динис Әхмәтов "Ирәндек" балалар лагерында ял итә. Бәлки, яңы көс туплап, дәрт һәм сәм алып, тағы ла юғарыраҡ үрҙәр яуларға ниәтләп тә йөрөйҙәр, кем белә...

Кәримә УСМАНОВА.
Әбйәлил районы.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

(Башы 1-се биттә).

Ошо арала Халыҡ-ара аҫаба халыҡтар көнө билдәләнә. Бөгөнгө көндә башҡорт халҡының аҫабалыҡ хоҡуҡтары гәмәлдәме?

Вәлиәхмәт БӘҘРЕТДИНОВ, Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайының Башҡарма комитеты рәйесе урынбаҫары: Бөгөн донъяның 70-тән ашыу илендә 300 миллионлап аҫаба халыҡ иҫәпләнә. Улар ҡабатланмаҫ уникаль мәҙәниәткә һәм үҙҙәре кеүек үк халыҡтар, шулай уҡ әйләнә -тирә мөхит менән үҙенсәлекле аралашыу мәҙәниәтенә эйә. Уларҙың бөтәһе өсөн дә үҙ аллы этностар булараҡ үҙ хоҡуҡтарын яҡлау менән бәйле уртаҡ проблемалар бар. Аҫаба халыҡтар тарихи ғәҙелһеҙлек эҙемтәләренән, шул иҫәптән колонизация, ерҙәрен, биләмәләрен, ресурстарын тартып алыу, иҙеү һәм кәмһетеүҙәр, үҙ тормош рәүешенсә йәшәү мөмкинлеге булмауҙан яфа сигеп йәшәргә мәжбүр. Уларҙың теле һәм мәҙәниәте юғалыу ҡурҡынысы алдында тора. Шуға күрә лә 1994 йылда аҫаба халыҡтарҙы, уларҙың мәҙәни хазинаһын һаҡлау һәм яҡлау маҡсатында Берләшкән Милләттәр Ойошмаһының Генераль Ассамблеяһы Халыҡ-ара аҫаба халыҡтар көнөн булдырҙы. Аҫабалыҡ - бик боронғо төшөнсә ул. Аҫабалыҡ тигән һүҙ халыҡтың үҙаллылығын аңлата. Тимәк, был халыҡ үҙ көнөн үҙе күрә алырлыҡ дәрәжәлә, уның үҙаллы тормош ҡороп йәшәргә мөмкинлеге: ере-һыуы, урманы, малы, халҡы бар. Аҫабалыҡ боронғолоҡто ла аңлата. Аҫаба статусындағы халыҡтар Ер йөҙөндә бик күп тә түгелдәр. Был тәңгәлдә аҫаба халыҡ менән килмешәктәрҙе һис бутарға ярамай. Аҫабалыҡ бөгөн беҙҙең өсөн миллилекте лә аңлата. Аҫабалыҡ башҡорттарға ҡайҙан һәм ҡасан бирелгән һуң, тигән һорау тыуырға мөмкин. Донъя яралғандан алып. Эйе, беҙҙең ата-бабаларыбыҙ Уралды донъя яралғандан алып төйәк итә. Беҙгә аҫабалыҡ, тимәк, ошо ерҙең төп хужалары булып йәшәү бәхете Хоҙай Тәғәләнең үҙе тарафынан бирелгән. Үлемһеҙ "Урал батыр" эпосы был һүҙҙәремә дәлил. Был ерҙәребеҙҙә ул дәүер әҙәм заты булмаған, Уралтауҙың тирә-яғын дингеҙ һыуҙары йыуған. Хәтерегеҙгә төшөрөгөҙ әле:

Борон-борон борондан
Кеше-маҙар булмаған,
Килеп аяҡ баҫмаған,
Ул тирәлә ҡоро ер
Барлығын һис кем белмәгән,
Дүрт яғын диңгеҙ уратҡан
Булған, ти, бер урын.
Анда булған, ти, борон
Йәнбирҙе тигән ҡарт менән
Йәнбикә тигән бер ҡарсыҡ...
...Икәүҙән-икәү шул ерҙә
Башлап ғүмер һөргәндәр...
Тора-бара ул икәү
Ике уллы булғандар...
Бүтән кеше күрмәйсе,
Тик йәшәгән дүртәүһе.

Башҡорт халҡына хас яугирлыҡ, ватансыллыҡ, илһөйәрлек, ергә ереккәнлек һәм уның баштан-аяҡ тәбиғәт балаһы булыуы фәҡәт аҫабалыҡ статусы менән тығыҙ бәйле. Бөгөн аҫабалыҡ төшөнсәһе сикләнгән булыуға ҡарамаҫтан, ул беҙҙең аңыбыҙҙа һәм ҡаныбыҙҙа йәшәргә тейеш. Ғөмүмән, һәр башҡорт тарихи хәтер буйынса һәм кендеген киҫкән ата-бабалары еренә бәйле үҙен аҫаба итеп тойорға бурыслы.

Һөйөндөк АҪЫЛОВ, журналист: Беҙ, башҡорттар, был ергә ҡайҙандыр ситтән килмәнек. Тамырыбыҙ - ошонда. Йәнебеҙ, "Урал батыр" эпосында бәйән ителгәнсә, кешелек барлыҡҡа килгән мәлдә үк ошо ерҙә яралған. Ошо ерҙән моң, тел, һут, ҡот, бәрәкәт, ырыҫ алғанбыҙ. Беҙ, башҡорттар, халҡыбыҙ төрлө ырыуҙарҙан баш ҡорға ойошҡандан алып, үҙ дәүләтселегебеҙ булған милләт. Әммә, беҙҙенсә, дәүләтселек төшөнсәһе үҙ дәүләтселеген төҙөгән башҡа ҡәүемдәрҙән ныҡ айырыла. Ни өсөн тигәндә, меңәр йылдар һуҙымында башҡорт милләте ике ҡитғаның төрлө төбәктәрендә йәшәүсе ҡәүемдәр һәм ҡәбиләләр вәкилдәренең Уралтауға, ундағы милләт ядроһын тәшкил итеүсе төп ырыуҙарға килеп ҡушылыуынан барлыҡҡа килгән. Ситтән килеүселәрҙе төрлө тәбиғәт катаклизмдары (туфан һыуы ҡалҡыуы, боҙлоҡтар шыуышыуы, ҡара ҡыштар, йотлоҡтар), донъя һуғыштары Уралтауға, унда йәшәүсе көслө ҡәүемгә килеп һыйынырға мәжбүр иткән. Урындағылар уларға йәшәргә урын, ут-һыу бүлеп биргән. Үҙҙәрен һәләкәттән һаҡлап ҡалған ҡәүемгә рәхмәт йөҙөнән ситтән килеүселәр был ҡәүемдең телен, динен, йолаларын ҡабул иткән. Был процесс бик оҙайлы йылдар барған һәм һөҙөмтәлә башҡорт милләте формалашҡан, уның эсендә йөҙҙән ашыу ырыу барлыҡҡа килгән. Башҡорт (баш ҡор) һәм дәүләт һүҙҙәре бер үк мәғәнәгә эйә, уның һәр бер ырыуы - дәүләткә буйһоноусы субъект, кәрәк саҡта тиҙ генә ғәскәр туплап (ғәскәр төҙөү һәм уны үҙ иҫәбенә тотоу - дәүләтселек күрһәткесе), баш ҡорға ебәрә алыусы берәмек. Беҙ, башҡорттар, кешелеккә ирекле этник дәүләтселек һәм гуманлы этник империя өлгөһөн күрһәтеүсе милләт. Беҙ ике ҡитғаның әле был, әле икенсе еренән беҙгә килеп һыйыныусы ҡәүемдәрҙең береһен дә көслөк менән, янап йә ҡурҡытып үҙебеҙгә буйһондормағанбыҙ. Башҡорт империяһы - кешелектең бер ҡорға ойошоуының идеаль этник империяһы өлгөһө. Башҡорттоң бер ваҡытта ла ситтәрҙең еренә дәғүә итмәүен, баҫып алмауын да тап ошо фактор менән аңлатып булалыр. Беҙ кешелектең киләсәген тап шулай, милләттәрҙең ирекле рәүештә бер дәүләткә ҡушылыуы, империяға берләшеүе рәүешендә күрергә теләгәйнек, әммә беҙ теләгәнсә килеп сыҡманы. Кешелек бөтөнләй икенсе юлдан китеп, дәүләтселектең һәм империяның ҡоралы, ҡанлы юлын һайланы. Беҙ, башҡорттар, башҡа дәүләттәр һәм милләттәр менән һәр саҡ килешеү нигеҙендә мөнәсәбәт ҡорҙоҡ, Рус дәүләте менән төҙөгән килешеүгә һәр саҡ тоғро ҡалдыҡ. Улай ғына ла түгел, Рәсәй именлегенә ситтәр ҡурҡыныс менән янағанда, башҡорт һыбайлыһы һәр саҡ алғы сафта барҙы. Был беҙҙең бер ҡатлылыҡҡа яҡын антҡа тоғролоҡ сифатыбыҙ түгел. Ғөмүмән, башҡорттар һундар, Туран дәүләте, Дәште Ҡыпсаҡ, Алтын Урҙа, Рус батшалығы, Советтар Союзы, Рәсәй ғәскәрҙәре составында һуғышып, иң беренсе нәүбәттә үҙ милләтен, Уралтауҙы һаҡлауҙы маҡсат итеп ҡуйҙы. Был, әлбиттә, халҡыбыҙ күңелендә илһөйәрлек, аҫабалыҡ рухыһын йәшәүе хаҡында һөйләй.

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА
яҙып алды.

ИҒТИБАР!

МӨХТӘРӘМ УҠЫУСЫЛАРЫБЫҘ!

Гәзитебеҙгә яҙылырға бер ваҡытта ла һуң түгел. Әгәр ҙә таныштарығыҙ араһында 2012 йылдың икенсе яртыһына "Киске Өфө"гә яҙылмай ҡалғандар булһа, әйтегеҙсе уларға: августың 17-нә тиклем яҙылһалар, гәзитебеҙҙе сентябрҙән алдыра башларҙар. Индекс - 50665, дүрт айға яҙылыу хаҡы - 236 һум 16 тин.

● Шулай уҡ августа 2013 йылдың тәүге яртыһына 2012 йыл хаҡтары менән яҙылырға була икәнен дә иҫкәртеп ҡуйбыҙ. Ул квитанцияларығыҙҙы ла редакцияға ебәрә алаһығыҙ. Китаптан да яҡшыраҡ бүләк юҡ, тип иҫәпләйбеҙ һәм июль, августа 2013 йыл өсөн яҙылған 4 уҡыусыбыҙға - **"400 башҡорт халыҡ йыры"**, 4 уҡыусыбыҙға - М. Әхтәмовтың **"Башҡорт халыҡ мәҡәлдәре һәм әйтемдәре"** китаптарын бүләк итәсәкбеҙ. **Шулай итеп, индекс - 50665, ярты йылға яҙылыу хаҡы - 354 һум 24 тин.**

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

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

● **Иҫкәртеү.** Почталарҙа, киоскыларҙа гәзиткә яҙҙырыуҙан баш тарталар икән, йә яҙҙырған булып та, өйҙәрегеҙгә гәзитте алып килмәйҙәр икән, зинһар, редакцияға шылтыратып хәбәр итегеҙ.

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!

МӨХӘРРИРИӘТ.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓ Башҡортостан Президенты Рөстәм Хәмитов бойороғо менән 8 сентябрҙә Өфөлә "Һәт иле - 2012" Бөтә Рәсәй фестивале үтәсәк. Сәләмәт туҡланыуҙы пропагандалау, һәт аҙыҡтарын ҡулланыу мәҙәниәтен тергеҙеү һәм ҡулланыусылар баҙарын үҙебеҙҙә етештерелгән сифатлы һәт продукцияһы менән тулыландырыу байрамдың төп маҡсаты булып тора. Рәсәйҙә беренсе һәт байрамы Өфөлә былтыр 3-4 сентябрҙә үткәрелгәйне. Фестивалде үткәреү урыны итеп республика осраҡлы ғына һайланманы: эре мал һаны һәм һәт етештереү күләмдәре буйынса Башҡортостан илдә беренсе урында тора.

✓Башҡортостан Президенты Рөстәм Хәмитов аномаль һауа шарттары айканлы ауыл хужалығы етештереүселәренә ярҙам итеүгә арналған кәңәшмәлә ҡатнашты. Сараны Волгоград өлкәһенең Иловля ҡасабаһында Рәсәй Федерацияһы Хөкүмәте рәйесе Дмитрий Медведев үткәрҙе. Кәңәшмәлә Рөстәм Хәмитов Башҡортостанда иген запастарының торошо хаҡында һөйләне. Уның һүҙҙәренсә, 2012 йылда юғалтыуҙар төбәктә 2011 йыл күрһәткестәренә ҡарата яҡынса 40 процент тәшкил итәсәк. Дмитрий Медведев 40 процент юғалтыуҙың бик ҙур һан булыуын билдәләне.

✓7-29 августа 112-се Башҡорт кавалерия дивизияһының яу юлдары буйлап халыҡ-ара автоуҙыш үтә. Автоуҙышта ҡатнашыусылар Һамар - Сызрань - Воронеж - Харьков - Киев - Берлин - Лейпциг - Дрезден - Варшава маршруты буйынса туғыҙ мең километр самаһы юл үтергә планлаштыра. Украинаның Луганск өлкәһе Петровское ауылында - дивизия командиры Миңлеғәли Шайморатов һәләк булған урында башҡорт атлылары иҫтәлегенә сквер асыу планлаштырыла.

✓БР Иҡтисади үҫеш министрлығы "Башҡортостан Республикаһының иң яҡшы бизнес-идеяһы" конкурсын үткәреү хаҡында иғлан итә. Перспективалы инновацион бизнес-идеяларҙы асыҡлау һәм уларҙы артабан тормошҡа ашырыу сараның төп маҡсаты булып тора. Идеяның яңы, үҙенсәлекле, ҡыҙыҡлы, ҡануниәткә ҡаршы килмәгән булыуы шарт. Конкурста юридик шәхестәр, йәғни Башҡортостан Республикаһында һалым органдарында теркәлгән ойошмалар ғына ҡатнаша ала. Ғаризалар 31 августа тиклем ҡабул ителә. Өфө ҡалаһы, Тукай урамы, 46, 261-се бүлмәгә йәки (347) 250-41-82 телефоны буйынса мөрәжәғәт итергә мөмкин.

✓ Әле тормоштоң ауырлыҡтарын, ҡатмарлыҡтарын татымаған, алдашырға, хәйләләшергә өйрәнмәгән бала күңелендә нимә бар, шуны әйтә инде ул. Нимә генә тимә, ниндәй генә булмаһын, баланың күңелендә хәҡиҡәт йәшәй.

МИЛЛИ ИДЕЯҒА ТОРОШ

ХӘБӘР ҺОРАҺАҢ...

баланан һора

"Бала күңеле аҡ ҡағыҙ, уға ни яҙһаң, шул була..." тигән һүҙҙәрҙе кем әйткәндер, мин был һүҙҙәрҙең хаҡлығын, барыбер, шик аҫтына алып ҡарайым. Социализм юлына аяҡ баҫҡан ил менән Шариковтар идара итергә маташҡан совет дәүеренең тәүге осоронда әйтелгәндер был һүҙбәйләнеш. Мең төрлө холоҡ-фигелле, мең төрлө ләғәтле халыҡтарҙан бер төрлөнө әүәләргә тырышыусылар уйлап сығарғандыр, күрәһең, был девизды. Улар бының менән һәр кешенең аңына бер үк программаны яҙып, манҡорт эшләүҙе маҡсат итеп ҡуйғандыр. Нимә генә тимә, бер яҡтан ҡарағанда, әҙәм балаһы үҙ тәҡдире менән донъяға тыуа, икенсенән, уның булмышы яралған сағында уҡ ҡанына яҙыла. Ата-әсәнең, тәрбиәселәрҙең бурысы уның ана шул ҡанына яҙылғанды уҡый белеүгә һәм шул йүнәлештә тәрбиә эше алып барыуға ҡайтып ҡалалыр ул. Беҙҙең халыҡта иһә, "Хәбәр һораһаң, баланан һора", тип әйтәләр. Ни өсөн баланан һорарға һуң? Ә ни өсөн тормош тәжрибәһе туплаған күпте күргән, күпте белгән оло кешенән түгел? Шул һорауға яуап эҙләп ҡарайыҡ.

Византия императоры кәйеф-сафа ҡороп ғүмер иткән һәм бер мәл ауыр сиргә тарып, үлем түшәгенә ятҡан. Уны төрлө илдәрҙең иң оҫта һәм тәжрибәле табиптарына күрһәтеп ҡарағандар, әммә уларҙың береһе лә империя хакимына ярҙам итә алмаған. Шунан һуң императорҙың ярҙамсылары даны бар донъяға таралған шәреҡ философы һәм дин белгесе Әл-Ғәзалиға мөрәжәғәт итергә мәжбүр булған. Әл-Ғәзали Константинополгә үҙе килә алмаған, урынына мөрите Арифты ебәргән. Ариф килеп төшөү менән шундуҡ императорға ниндәй дарыуҙар биреүҙәре, ниндәй ысулдар ҡулланыуы хаҡында һораған. Ауырыуҙы ҡарағандан һуң Ариф кисекмәҫтән һарайға императорҙың яҡындарын һәм ярандарын саҡырырға ҡушып, сиргә һабышыусыны һауыҡтырыр ысулды тик улар йыйылғас ҡына әйтәсәге хаҡында белдергән. Барыһы ла һарайға йыйылған һәм Ариф уларға:

-Императорығыҙ үлем алдында, ул тик ете йәшкә тиклемге йөҙ баланың ҡанында һыу инһә генә был сиренән ҡотолоп аяҡҡа баҫа аласаҡ, - тигән һүҙҙәр әйткән. Был һүҙҙәр һарайға йыйылыусыларға аяҙ көндә йәшен атҡандай тәьҫир иткән. Әммә императорҙың ғүмерен ниндәй юл менән булһа ла һаҡлап алып ҡалыу теләүсе яҡындары һәм ярандары Ариф тәҡдим иткән ысулды ҡулланырға ҡарар иткән.

Ете йәшкә тиклемге балаларҙы императорҙың ғүмере хаҡына ҡорбан итер өсөн килтерергә тигән фарман ил буйынса ебәрелгән. Фарман тиҙ арала үтәлгән һәм йөҙ баланы Константинополгә алып килеп, иртәгеһен Арифтың әйткәнен үтәргә тип, бер бүлмәгә бикләп тә ҡуйғандар. Ә императорҙың намыҫы ҡуҙғалып, тәрән уйға ҡалған: үҙенең ғүмерен ҡотҡарыр өсөн йөҙ баланың ғүмерен ҡыйырға хаҡы бармы һуң уның? Ул төндә император керпек тә ҡаҡмайынса, Алла исеменә доға уҡып сыҡҡан һәм таңда шундай ҡарарға килгән: ғәйепһеҙ йәндәрҙе ҡыйғансы ул үҙе донъялыҡтан китәсәк. Император шундай ҡарарға килеүе булған, хәле арыулана барыуын тойған һәм бер нисә көндән һуң бөтөнләй һауығып, аяғына баҫҡан. Ҡорбанға килтерелгән балаларға оло хөрмәт күрһәтеп, өйҙәренә ҡайтарғандар. Батшаларының һауығып, кире тормошҡа ҡайтыуын күреп ҡыуаныусылар Арифтан быға нисек өлгәшеүе хаҡында һорашҡас, Әл-Ғәзали шәкерте уларға:

-Ул бер кемгә лә бер нәмәгә лә, хатта Аллаһы Тәғәләгә лә ышанмағаны өсөн ауырыған. Әле килеп Аллаһы Тәғәләне үҙенең күңеленә ҡабул иткәне өсөн һауығып аяғына баҫты, - тип яуап биргән Ариф.

Донъяла баланы шатландырыуҙан да сауаплыраҡ ғәмәл юҡ, тиҙәр ололар. Был хаҡта минең яҙғаным булды: бала сағыбыҙҙа ауылыбыҙға килеүсе исемдәре Диуана, Шаһишәрип, ҡушаматы "Һуҡыр суфый" тигән берәҙәк Хоҙай бәндәләрен уратып алып үсекләп кәзекләп маташа инек. Ә улар беҙгә һәр ваҡыт кәнфит ырғытты. Ергә һибелгән тәмтомдо сикәнә-сикәнә булһа ла, ҡулыбыҙға алып ҡаба торғаныҡ. Әлбиттә ул сакта был берәҙәктәрҙең беҙҙе, балаларҙы ҡыуандырып, үҙҙәренә сауап алырға ниәтләнгәнен аңламаныҡ шул. Әйткәндәй, ергә кәнфит, ваҡ аҡса һибеү йолаһы беҙҙең түй йолаһында бар: кейәү кеше кәләшен үҙ йортона алып китер саҡта ергә кәнфит, аҡса һибә: тимәк, балаларҙы ҡыуандырып сауап ала. Диндәр барлыҡҡа килгәнгә тиклемге боронғо дәүерҙәрҙә ҡайһы бер халыҡтарҙа балаға хатта алла итеп ҡарау ҙа булған. Һуңғыраҡ дәүерҙәрҙә был ҡараш, мәҫәлән, ҡытайҙарҙа йола рәүешендә булһа ла һаҡланып йәшәгән. Шулай уҡ ауыр сиргә тарыған кеше янына сабыйҙы алып килеп, уның ғүмере оҙонмо-юҡмы икәнлеген белеү ҙә шул уҡ йоланың бер сағылышы булғандыр, күрәһең. Ә императорҙың һауығыуына килгәндә, сиргә тарыусы балаларҙы ҡыуандырып ҡына ҡалмаған, уларға ғүмер бүләк итеп, Хоҙайҙың рәхмәтенә тарып, Уның мәрхәмәте, шифаһы ярҙамында үлемесле сиренән ҡотолған

"Хәбәр һораһаң, баланан һора" тигән әйтемде ошо күренештәргә бәйләп тә аңлатырға була бит. Нимә генә тимә, әле тормоштоң ауырлыҡтарын, ҡаршылыҡтарын, ҡатмарлыҡтарын татымаған, алдашырға, хәйләләшергә өйрәнмәгән бала күңелендә нимә бар, шуны әйтә инде ул. Нимә генә тимә, ниндәй генә булмаһын, баланың күңелендә хәҡиҡәт йәшәй. Хәҡиҡәттең нигеҙендә дөрөҫлөк, хаҡлыҡ ятып, Хоҙайҙың бер синонимы Хаҡ Тәғәлә икән, баланың күңелендәгене лә таныуы ауыр түгел. Шуға күрә лә боронғолар баланы Хоҙай итеп күргәндәрҙер ҙә. Тимәк, белергә теләгән хәбәрен һорап балаға мөрәжәғәт итеүсе быны менән Хаҡ Тәғәләгә мөрәжәғәт иткәндәй булғандыр.

Халыҡ араһында шундай бер лаҡап йөрөй. Имеш, бер ауылда тәртип һаҡсылары өйҙән-өйгә йөрөп, бал ҡойоусыларҙы сәмиғулла ҡыуыусыларҙы аңдып йөрөй икән. Сираттағы бер өйгә барып инһәләр йорт хужалары эштә булып, тик балалары ғына ҡалған икән. Тәртип һаҡсылары уларҙың ата-әсәһенең ҡайҙалығын һорашҡас бер бала: "Атайым менән әсәйем эштә, тик улар мейес артында ултырған балды һеҙгә әйтмәскә ҡушты", - тип яуап биргән, имеш. Әлбиттә, был булған хәлдәме, лаҡаптамы һүҙ йөшерелгән бал тураһында барһа ла, нигеҙендә уның һис алдаша белмәгән баланың асыҡ күңеле, сафлығы, ихласлығы, эскерһеҙлеге ята. Ә был асыҡ күңеллек, сафлыҡ, ихласлыҡ, эскерһеҙлек сифаттары Хаҡ Тәғәлә тарафынан әҙәм балаһының иң күркәм иң самими, иң сауаплы сифаттары итеп ҡабул ителә. Һүҙемде шағир Рәйес Түләктең бер шиғыры менән тамамлағым килә:

Бала тыуа.
Һәм асыла офоҡ
Тәҙрә уйымынан.
Офоҡ уны булә
бар уйынан,
Бүлә уйынынан.
Офоҡтарҙан
китә ул офоҡҡа,
Донъя буйлап китә.
Ҡай тарафты
һайламаһын, яҙмыш
Бер үк: ергә илтә.
...Бына кеше ята.
Бар офоғо
Тәҙрә уйымындай.
Һәм ҡоршала офоҡ...
Эй, был тормош
Бала уйынындай.

Әхмәр ҒҮМӘР-ҮТӘБАЙ.

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓ III "Сәләмәт Рәсәй" бөтә Рәсәй конкурсы старт алды, уны РФ Һаулыҡ һаҡлау һәм социаль үҫеш министрлығы үткәрә. Сәләмәт тормош буйынса проекттар конкурсында ҡатнашыуға коммерцияға ҡараған һәм коммерцияға ҡарамаған ойошмалар, йәмәғәт берләшмәләре, РФ субъекттарының һәм муниципаль берәмектәрҙең дәүләт учреждениелары, шулай уҡ физик шәхестәр саҡырыла. Ғаризалар 2012 йылдың 16 сентябренә тиклем ҡабул ителә.

✓ Башҡортостан Хөкүмәте "Инвалид бала тәрбиәләү буйынса пособие билдәләү һәм түләү тәртибе тураһындағы Положениеға үҙгәрештәр индереү хаҡында" ҡарар ҡабул итте. Документҡа ярашлы, ағымдағы йылдың 1 июленән инвалид бала тәрбиәләү буйынса пособие эшләмәгән кеше ҡулында тәрбиәләнгән һәр инвалид балаға билдәләнәсәк һәм түләнәсәк. Быға тиклем әлеге пособие (2012 йылдың 1 ғинуарынан ул 532 һум 50 тин тәшкил итә) тәрбиәләнгән инвалид балаларҙың һаныңа ҡарамай, бер генә тапҡыр бирелә ине.

✓ Башҡортостанда 14 октябрҙә 54 муниципаль район Советтарына депутаттар һайлауҙар үтә. Республиканың муниципаль райондарының киң мәғлүмәт сараларында территориаль һайлау комиссияларының һайлауҙар көнөн билдәләү һәм округ һайлау комиссиялары вәкәләттәрен территориаль һайлау комиссияларына йөкмәтеү тураһындағы ҡарарҙары баҫтырылды. Территориаль һайлау комиссияларында һайлауға әҙерлек һәм уны үткәреү буйынса сараларҙың календарь планы раҫланды.

✓ Башҡортостандың ауыл хужалығы предприятиеларынан "500 ферма" республика программаһында ҡатнашыуға 76 ғариза ҡабул ителгән. Төбәктең Ауыл хужалығы министрлығы комиссияһы дәүгә итеүселәрҙе һайлап алыуҙы дауам итә. Иҫегеҙгә төшөрәбеҙ, "Һөтсөлөк малсылығын үҫтереү һәм һөт етештереүҙе арттырыу. 2012-2016 йылдарҙа Башҡортостан Республикаһында 500 һөтсөлөктауар фермаһын комплекслы яңыртыу" республика маҡсатлы программаһы республика Хөкүмәте менән апрель аҙағында раҫланғайны. Уны тормошҡа ашырыу кәм тигәндә 500 ауыл хужалығы ойошмаһының тоторҡло эшләүен тәьмин итәсәк.

"Башинформ"дан.

✓ *Ҡайтанан иҫәпләгәндән һуң һәр пенсионер өсөн арттырылған сумма Пенсия фондына күсерелгән страховка иғәнәләренә бәйле күләмдә буласаҡ, максималь күләмдә ул 2780 һум тәшкил итәсәк.*

ТӨРЛӨҺӨНӘН

АКВАПАРКЛЫ БУЛҒЫҢ КИЛҺӘ...

Баш ҡалала аквапарк төҙөү зарурлығы тураһындағы мәсьәлә тәүгә генә күтәрелмәй инде. Уның төп төҙөлөү майҙаны итеп Глумилино микрорайоны ҡарала.

Аквапарк 2009 йылда уҡ эшләй башлаясаҡ, тип ниәтләнелһә лә, иҡтисади көрсәк был мәсьәләне хәл итеүҙе үҙенсә бороп ебәрҙе. Әлеге ваҡытта төҙөлөш эштәре тергеҙелгән. Унда аквапарктан тыш, сауҙа галереяһы, яһалма боҙло һырғалаҡ, ресторандар һәм башҡа бик күп ял итеү һәм күңел асыу урындары буласаҡ. Объектты ҡулланыуға тапшырыу ваҡыты итеп 2015 йыл билдәләнгән. Шулай ҙа, бөгөнгө темптарға ҡарағанда, уның алданыраҡ тапшырылыуы ла ихтимал. Шуға ла Өфө ҡала округы Советы депутаттары халыҡтан, уларға аквапарк кәрәкме, юҡмы икәнлеген белешеү маҡсатында, фекер алыу ойоштора. Был мәсьәлә буйынса фекерегеҙҙе ҡала округы Советының рәсми сайтына инеп белдерә алаһығыҙ.

ҠАСЫП-БОҪОП БУЛҺА ЛА...

Йыл башынан БР Сауҙа буйынса дәүләт комитетының тикшереү саралары бөлеге тарафынан 355 сауҙа объектында 157 тикшереү уҙғарылған.

Белгестәр Өфө, Ишембай, Нефтекама, Сибай, Туймазы, Иглин, Баймаҡ, Бәләбәй, Нуриман, Өфө һәм Янаул муниципаль районлары предприятиеларында була. 151 ойошманың 139-ы ғәмәлдә эшләгән һәм прилавкаларҙа алкоголь продукцияһы менән сауҙа иткән. Ҡалған 12-һенең тикшереү ваҡытында алкоголь продукцияһын ваҡлап һатыу менән шөғөлләнмәгәнлеге асыҡланған. Ҡануниәтте боҙоу осраҡтарында бик йыш сифатһыҙ алкоголь продукцияһы һатыу; уларҙы тейешле сертификаттарһыҙ һатыу; лицензия талаптарын үтәмәү; тауар-транспорт накладнойҙары һәм уларға ҡушып бирелгән справкаларҙың булмауы; махсус федераль маркаларһыҙ сауҙаға сығарыу кеүек күренештәр теркәлгән. Былтырғы ошо осор менән сағыштырғанда, быйыл 39 объектҡа кәмерәк тикшерелгән, шулай ҙа ҡанун боҙоусы ойошмалар һаны 13 процентҡа күберәк асыҡланған. Дөйөм алғанда ла ҡағиҙә боҙоуҙар 9 процентҡа артҡан.

БЕҘҘӘ ТЫНЫС... МӘСКӘҮГӘ ҠАРАҒАНДА

Уҙған йыл йомғаҡтары буйынса, белгестәр Рәсәйҙең барлыҡ төбәктәрен дә именлек буйынса баһалаған. Бында улар кешенең сәләмәтлегенә йәки ғүмеренә хәүеф менән янаған йәки янауы ихтимал бөтөн нәмәне лә: енәйәтселек кимәлен, экологияны, террористик акттар ихтималлығын, иҡтисади үҫеш һәм сәйәси тотороҡлолоҡто ла - күҙ уңында тотҡан. Рейтинг 0-дән 100-гә тиклем мәрәй менән баһаланған.

Төбәктәрҙе өс төркөмгә бүлгәндәр - иң хәүефһеҙҙәре, хәүефлеләре, иң хәүефлеләре. Ыңғай мәғәнәлә иң тәүге баҫҡысты Пенза өлкәһе, Мордовия, Ямал-Ненец автономиялы округы, Нижегород һәм Вологда өлкәһе биләй. Улар 100 мөмкинлектән 93 мәрәй йыйған.

Башҡортостан, 83 мәрәй менән, икенсе төркөмгә инә. Сағыштырып ҡарағанда, илдең баш ҡалаһы булған Мәскәүгә эксперттар 79 ғына мәрәй биргән.

Иң хәүефлеләре тип Төньяҡ Кавказ төбәге: Төньяҡ Осетия (59 мәрәй), Ҡабарҙы-Балҡар (53), Чечня (42), Дағстан (42) республикалары табылған. Былтыр иң хәүефле республика булып Ингушетия торған (35 мәрәй).

...ҒӘҘӘТТӘРЕ КҮРКӘМ

БАЛАЛАР ТЫУА ИКӘН...

тормош алға бара!

Өфө ҡала округы хакимиәтендә үткән сираттағы матбуғат конференцияһынан һуң шундай уй-фекерҙәр тыуыуы юҡҡа түгел: йыл башынан алып 5 ай эсендә баш ҡалала 6258 бала донъяға килгән. Был - былтырғы ошо осор менән сағыштырғанда 387 сабыйға күберәк. Ә боронғолар аҡылы иһә һәр бала донъяға үҙ ризығы менән тыуа, ти. Өҫтәүенә, халыҡтың тәбиғи артымы ла 1147 кеше тәшкил иткән. Тормошта бер нәмә лә осраҡлы түгел икән, тимәк, сабыйҙарҙың күберәк тыуыуы баш ҡаланың социаль-иҡтисади торошонда ла сағылыш табырға тейеш.

Ошо ябай хәҡиҡәткә статистика күҙлегенән ҡарағанда, йылдың беренсе яртыһында Өфөнөң социаль-иҡтисади үҫеш күрһәткестәре иҡтисадтың аныҡ секторының ыңғай үҫешен, ҡала хужалығы һәм социаль өлкә тармаҡтарының тотороҡло эшләүен күрһәтә. Йәғни сәнәғәт етештереүе индексы 103,8 процент тәшкил итә. Беренсе квартал һөҙөмтәләре буйынса ҡала иҡтисадына 11 миллиард 237 миллион һумлыҡ инвестициялар йәлеп ителгән. Инвестиция ылыҡтырыуына килгәндә иһә, халыҡ-ара алдынғы Standart&Poor`s кредит агентлығы Өфөнөң оҙайлы кредит рейтингын май айында "BB-" (ныҡлы) кимәлендә, "Ыңғай" (киләсәктә үҫеү преспективаһы бар) фаразында раҫлай. Ә инде "Forbes" журналы "Рәсәйҙең эшҡыуарлыҡ өсөн иң яҡшы ҡалалары -2012" рейтингын баҫтырып сығара. Унда халҡы 300 мең кешенән күберәк булған 63 ҡала араһында Өфө, Сочиҙан һуң, икенсе урында тора. 2010 йылда ул ни бары 19-сы урында була. Тимәк, ошо һуңғы ике йыл эсендә эшләгән эштәр рейтингтың юғары позицияһында тороу мөмкинлеген биргән.

Бөгөн ҡала округы территорияһында дөйөм инвестициялар күләме 115 миллиард һум тәшкил иткән 71 проект тормошҡа ашырыла. Улар араһында Салауат Юлаев һәйкәле, Конгресс-холл һәм БДУ араһындағы майҙанда төҙөләсәк ҡунаҡхана ла бар.

Ҡаланың инфраструктураһын үҫтереүҙә өҫтөнлөклө йүнәлештәрҙең береһе булып торлаҡ төҙөлөшө тора. Йылдың тәүге яртыһында барлыҡ финанс сығанаҡтары финанслауы иҫәбенә дөйөм майҙаны 268,8 мең квадрат метр тәшкил иткән торлаҡ йорттар файҙаланыуға тапшырылған. Был да былтырғы ошо осор менән сағыштырғанда 9 процентҡа күберәк. Граждандарҙы иҫке һәм авария хәлендәге йорттарҙан күсереү буйынса адреслы программа буйынса иҫәпкә алынған 6217 кешенең 5856-һы йәшәү шарттары яҡшы булған фатирҙарға күсерелгән. Дөйөмләштереп алғанда, ҡала бюджетының 80 проценты социаль йүнәлешле.

Статистика күрһәтеүенсә, баш ҡаланың хеҙмәт баҙарында ла ыңғай үҙгәрештәр бар. Бында, әлбиттә, эшһеҙлектең кәмеүе ҡыуандыра. Йыл башында был күрһәткес 1,59 процент булһа, алты айҙан һуң 1,33 процентҡа ҡалған. Рәсми теркәлгән эшһеҙҙәр һаны ла 8841 кешенән 7497-гә тәшкән, йәғни 15,2 процентҡа кәмегән. Быны ҡала предприятиеларының вакантлы урындарына эшселәр талап ителеүе менән дә аңлатырға мөмкиндер. Сөнки мәшғүллек хеҙмәттәре тәҡдим иткән вакансияларҙың 80 процентында эшсе профессиялары талап ителә. Өҫтәүенә, инвестицияларҙың йәлеп ителеүе яңы предприятиелар асыуға килтерә, был инде, үҙ сиратында, яңы эш урындары тиғеп һуҙ.

...Шундай етди дәлилдәрҙән һуң да баш ҡала сабыйҙар һаны артыу менән уның социаль-иҡтисади үҫеше араһында уртаҡлыҡ юҡ, тип кем әйтер?

Шәрифә САЛАУАТОВА.

ИШЕТТЕГЕҘМЕ ӘЛЕ?

ЭШЛӘГӘНГӘ БОЛ ТӨШӨР

Ошо йылдың 1 августынан эшләп йөрөүсе пенсионерҙарҙың хеҙмәт пенсияһы күләменә төҙәтмәләр индереләсәк. Йыл һайын эшләнә килгән бындай ҡайтанан иҫәпләүҙәрҙе башҡарыу өсөн граждандарҙан ғариза яҙҙырыу талап ителмәй.

Пенсияларына 2011 йылдың 1 августынан төҙәтмә индерелгән пенсионерҙарға быйылғы иҫәпләүҙәр ваҡытында 2011 йылдың 2-4 кварталы һәм 2012 йылдың 1 кварталы өсөн күсерелгән страховка иғәнәләре иҫәпкә алынасаҡ. Отчет осоронда эш биреүселәр тарафынан күсерелгән иғәнәләр тураһында мәғлүмәттәр ошо йылдың 1 июленән страховкаланған кешеләрҙең иҫәбенә индерелгән.

Рәсәй Пенсия фондының БР буйынса идараһыһы Фоат Хантимеров әйтеүенсә, 1 августан хеҙмәт пенсиялары күләменә үҙгәрештәрҙе ваҡытында индереү өсөн бөтә әҙерлек эштәре үткәрелгән. Эшләп йөрөүсе 246 мең пенсионер хеҙмәт пенсияһын яңы күләмдә аласаҡ, түләү өсөн тейешле сығымдар менән тәьмин ителгән. Ҡайтанан иҫәпләгәндән һуң һәр пенсионер өсөн арттырылған сумма Пенсия фондына күсерелгән страховка иғәнәләренә бәйле күләмдә буласаҡ, максималь күләмдә ул 2780 һум тәшкил итәсәк.

БР буйынса Рәсәй Пенсия фонды бүлексәһенең матбуғат хеҙмәте.

БАШ ҠАЛА ХӘБӘРҘӘРЕ

✓ М. Аҡмулла исемендәге Башҡорт дәүләт педагогия университеты студенттары Анапала үткән Бөтә Рәсәй йәштәр бизнес-фестивале лауреаттары булды. Сарала Мәскәү, Красноярск, Силәбе, Екатеринбург, Санкт-Петербург, Барнаул, Кострома ҡалаларынан йәмғеһе 200-ҙән ашыу кеше ҡатнашты. Эш һөҙөмтәләре буйынса Башҡорт дәүләт педагогия университеты делегацияһы бәйгелә ҡатнашыусыларҙың барыһын да артта ҡалдырҙы. Уларҙың "Фотомак" проекты иң юғары баһаға лайыҡ булды. Башҡортостан студенттарының икенсе эше өсөнсө урын яуланы.

✓ Башҡортостанда 2012 йылдағы янғын хәүефе миҙгеле башланғандан алып 128 урман янғыны теркәлгән. Уларҙан 767 гектарҙан ашыу урман зыян күргән. Янғындарҙың күпселеге кеше факторына бәйле. Шулай итеп, 2012 йылда 30 янғын - кешенең ут менән һаҡһыҙ эш итеүе сәбәпле, йәнә икеүһе ағас әҙерләү урындарында сыҡҡан. 41 янғындың ни сәбәпле сығыуы әле асыҡлана. БР Урман хужалығы министрлығының диспетчер идараһы пункты тәүлек әйләнәһенә эшләй. Урман һағының телефоны: 8(347)262-40-39 йәки 8-800-100-94-00.

✓ Башҡортостандың Эшҡыуарлыҡ һәм туризм буйынса дәүләт комитеты 2012 йылға кредит килешеүҙәре буйынса процент ставкаһының бер өлөшөн субсидиялау формаһында финанс ярҙам күрһәтә. Бәләкәй һәм урта бизнестың бер субъектына субсидияның максималь күләме 1 миллион һум тәшкил итә. Документтар Өфө ҡалаһы, К.Маркс урамы, 37, 2-се корпус, 3-сө ҡат адресы буйынса ҡабул ителә.

✓ "Сочи 2014" мәҙәни олимпиадаһының II "Рәсәй төбәктәре марафоны" проекты программаһы Кемерово өлкәһе, Ҡалмыҡстан һәм Башҡортостан ҡунаҡтарының сығыштарын тәҡдим иткән. Унда Башҡортостандан "Мираҫ" ансамбле сығыш яһаған.

✓ Быйыл Ураҙа байрамы 19 августа билдәләнә һәм ул йәкшәмбегә тура килә. Ял һәм эшләмәгән байрам көндәре тура килгәндә ял көнө байрамдан һуңғы эш көнөнә күсерелә, тип хәбәр иттеләр БР Хеҙмәт һәм халыҡты социаль яҡлау министрлығының матбуғат хеҙмәтенән. Шулай итеп, биш көнлөк эш аҙнаһында Башҡортостанда 18, 19 һәм 20 август ял көндәре булып тора.

МИЛЛӘТТӘШ ҺҮҘЕ

ТУҒАН ТЕЛДӘГЕ УЙҘАРЫМ...

тыуған ер тураһында

Зәңгәр күктә ап-аҡ эҙ ҡалдырып осҡан самолет күптәрҙә һоҡланыу тойғоһо уята. Берәүҙәр "тимер ҡош" осошон ерҙән генә күҙәтеү менән хушһынһа, икенселәр унда "йәшәй", тиһәң дә була. Улар - лётчик һәм бортпроводниктар. Ошондай батыр йөрәкле, һылыу бортпроводниктарҙың береһе - Хәйбулла районы Аҡъяр ауылы ҡыҙы Вилә Әптекова.

- Мифтахетдин Аҡмулла исемендәге Башҡорт дәүләт педагогия университетының башҡорт филологияһы факультетында башҡорт-инглиз бүлеген тамамлап, "Өфө" халыҡ-ара аэропортында иғлан итеүсе булып эшләгән ваҡытта, "Башҡортостан" авиакомпанияһына бортпроводниктар йыйыу буйынса конкурс хаҡында ишеткәс, үҙ көсөмдө һынап ҡарарға булдым. Конкурсты уңышлы үтеп, тәүҙә Өфө-Мәскәү һауа юлдарын "тапаһам", хәҙер Мәскәү авиакомпанияһында эшләйем һәм донъяның төрлө илдәренә осам. Эшем бик оҡшай. Ләкин сит илдәрҙе күреү, төрлө кешеләр менән аралашыу нисек кенә ҡыҙыҡ һәм мауыҡтырғыс булмаһын, Башҡортостанымды һағынам. "Бөтә нәмә сағыштырыуҙа күренә", тиеүҙәре хаҡ икән, сөнки башҡа илдәргә оса башлағас, үҙ республикамдың иң хозур һәм матур төбәк булыуына тағы ла бер инандым. Бында барыһы ла икенсе төрлө кеүек: тәбиғәте матурыраҡ, кешеләре алсағыраҡ, ә Башҡортостанға ҡайтып, туған телендә ишетеү һәм башҡорт телендә аралашыу - бер ниндәй үлсәмдәргә лә һалып үлсәнелмәй торған ҡиммәттәрҙең береһе. Ҡайтыр тыуған ерең, һағыныр көтөп торған атай-әсәйең, туғандарың барлығы ерҙән менәр километр бейеклектә осоуҙың хәүефлеген кәметкәндәй, алыҫ илдәрҙә саҡта һағыныу тойғоһон бер аҙ баҫҡандай тойола. Кеше төрлө илдәр гиҙеп, әллә күпме сит тел өйрәнеп тә, үҙенең тыуған яғын һанламай һәм ата-бабалары телен белмәй икән, уның йәшәйешенең мәғәнәһе лә юҡ, тип әйтергә була. Тыуған яҡ - кешене ерҙә нығыл тотоп торған тамыр булһа, туған тел - рухи үҙәк, таяныс.

Гөлназ САФУАНОВА яҙып алды.

СОЦИУМ

АҠСА КӘРӘГЕРӘК

Федераль ташламалар менән файҙаланыусыларҙың 85 проценттан ашыуы социаль хеҙмәттәргә ҡарағанда аҡсалата түләүҙәрҙе өҫтөн күрә. Социаль хеҙмәттәр менән файҙаланыуға хоҡуғы булған федераль ташлама эйәләре социаль хеҙмәттәр йыйылмаһы йәки уның айырым өлөшөн алыуҙан йәки социаль хеҙмәттәрҙе тауарлата алыуҙы киренән ҡайтарыу тураһында ошо йылдың 1 октябренә тиклем гариза яҙа ала.

Ғәмәлдәге законға ярашлы, йыл һайын ғариза яҙыу мотлаҡ түгел. Пенсия фондына элек ҡабул ителгән ҡарар үҙгәргән хәлдә генә мөрәжәғәт итеү кәрәк. Әлеге ваҡытҡа социаль пакет хаҡы айына 795,88 һум тәшкил итә, шуның 613 һумы - дарыуҙар өсөн, 94,83 һумы шифаханаға путевка өсөн, 88,05 һумы ҡала яны тимер юл транспортында бушлай йөрөүгә һәм ҡала-ара транспортында дауаланыу урынына барыу һәм ҡайтыу өсөн.

Рәсәй Пенсия фондының Башҡортостан Республикаһы буйынса идарасыһы Фоат Хантимеров әйтеүенсә, 2012 йылдың 1 июленә ҡарата тауарлата социаль хеҙмәттәр алыусылар һаны 110 689 кеше, йәғни был берҙәм аҡсалата түләүҙәр тәғәйенләнгән кешеләрҙең 29,3 процентын тәшкил итә. Шуға ярашлы, социаль хеҙмәттәр алыуға хоҡуҡлы булған граждандарҙың 85,6 проценты аҡсалата компенсация файҙаһына унан баш тартты.

СИТ ИЛДӘН КИЛҺӘ ЛӘ...

2012 йылдан алып эш биреүселәр Рәсәйгә ваҡытлыса килеп сикләнмәгән ваҡытҡа йә булмаһа 6 айҙан да кәм булмаған осорға килешеү төҙөгән сит ил хеҙмәткәрҙәре өсөн Пенсия фондына страховка иғәнәләре иҫәпләп сығарырға һәм түләргә бурыслы.

Был "Рәсәй Федерацияһында сит ил граждандарының хоҡуҡи хәле тураһында" федераль закон менән билдәләнгән юғары квалификациялы белгестәргә генә ҡағылмай. Элек иһә РФ Пенсия фондына иғәнәләр Рәсәйҙә даими йәки ваҡытлыса йәшәгән сит ил кешеләренә генә ҡағыла ине. Рәсәй Пенсия фондына страховка иғәнәләре тарифы беҙҙең илгә ваҡытлыса килгән сит ил эшселәре өсөн, әгәр ҙә уның йыллыҡ эш хаҡы билдәләнгән нигеҙ күләме сигенән артмаһа, 22 процент тәшкил итә, Быйыл ул 512 мең һум. Әгәр ҙә инде сит ил эшсеһенең йыллыҡ эш хаҡы 512 меңдән артып китһә, түләүҙәр тарифы 10 процентҡа кәметелә. Бөгөнгө көнгә Рәсәй Федерацияһында ваҡытлыса йәшәүсе сит ил хеҙмәткәрҙәренә Башҡортостан Республикаһының 443 эш биреүсеһе аҡса күсерә.

РФ Пенсия фонды БР буйынса бүлексәһенең матбуғат хеҙмәте.

ҮӘТ, ШУЛАА-АЙ!

БЕР ЯҠЛЫ ХӘРӘКӘТ...

үҙгәртелмәҫ, ахры

Баш ҡала округы хакимиәте башлығы эргәһендә уҙған кәңәшмәлә башҡа мәсьәләләр менән бер рәттән, Өфө үҙәгендә ойошторолған бер яҡлы автотранспорт хәрәкәтенә ҡарата йәмәғәт фекерен белешеү буйынса үткәрелгән социологик һорау алыу йомғаҡтары ла ҡаралды.

Яуаптарҙы анализлау шуны күрһәтә: юлдарҙа бер яҡлы хәрәкәт индерелеүгә 10 ай үтһә лә, өфөләләр был яңылыҡҡа ауыр өйрәнә. Респонденттарҙың 62,2 проценты ҡаланың үҙәгендә бер яҡлы хәрәкәт булдырыуға ҡаршы. 53,4 проценты был яңылыҡ үҙәктә транспорт хәрәкәтенең ҡатмарлашыуына килтерҙе, тип билдәләй. Яуап биреүселәрҙең өстән ике өлөшө транспорттың элекке схемаһына кире ҡайтыуҙы хуп күрә.

Социологик һорау алыуҙа ҡатнашыусы өфөләләр фекеренсә, үҙәктә бер яҡлы хәрәкәт индергәндән һуң транспорт проблемаларын хәл итеү буйынса тәҡдим ителгән биш варианттың береһе лә (парковка өсөн урындар етешмәүе, "тығын"дар, хәрәкәттең ҡатмарлашыуы, хәрәкәткә ҡамасаулаусы парковкалар, юлдарҙың йәмәғәт транспорты менән тулы булыуы һәм юл хәрәкәте ҡағиҙәләренең боҙолоуы) хәл ителмәгән, киреһенсә, хәл-торош тағы ла ҡатмарлашҡан ғына.

Ҡала хакимиәте башлығы иһә юлдарҙағы "тығын"дар проблемаһын хәл итеүҙең донъяла ни бары дүрт юлы бар, улар: инфраструктураны үҫтереү, административ саралар, йәмәғәт транспортын үҫтереү һәм юл хәрәкәте менән идара итеү, тип белдерә.

- Был йүнәлештә беҙ яңылыҡ уйлап сығармайбыҙ. Булған схемалар буйынса үҫешәсәкбеҙ, әммә беҙҙең эшмәкәрлегебеҙ халыҡ ихтыярына ла тап килергә тейеш, - ти Ирек Ялалов. Шулай уҡ ул юл инфраструктураһын үҫтереү буйынса программалар махсуслашҡан институттар тарафынан әҙерләнергә, шул уҡ ваҡытта йәмәғәтселекҡә фекер алышыуға сығарылырға тейеш, тип тә билдәләй.

Ә инде баш ҡала үҙәгендәге бер яҡлы хәрәкәт проблемаһы буйынса Ирек Ишмөхәмәт улы, элекке хәрәкәт схемаһына тулыһынса кире ҡайтыу булмаясаҡ, сөнки быны халыҡ үҙе теләмәй, тип белдерә. Вариант булараҡ яңы хәрәкәт схемаһы эшләнәсәк - йәмәғәт транспорты өсөн реверсив хәрәкәт (юлда махсус билдә менән айырылған бер йәки ике һыҙат булыуы мөмкин. Ошо һыҙаттар буйынса билдәле бер ваҡытта хәрәкәт тик бер яҡлы, икенсе ваҡытта кирегә генә булыуы мөмкин. Бындай хәрәкәт махсус светофор ярҙамында көйләнә) ойошторолаcаҡ. Был схема бөтә халыҡ фекер алышыуына сығарылған да инде. Уның менән ҡала округы хакимиәте сайтында танышырға һәм тауыш бирергә мөмкин.

Х А Л Ы Ҡ Д А У А Һ Ы

Йоҡоһоҙлоҡ

❖ 1ҡалаҡ балды 1 стакан йылы һыуҙа иҙергә һәм ятыр алдынан 1-2 сәғәт алда эсергә. Шулай эшләһәгеҙ, тиҙерәк йоҡлап китәсәкһегеҙ һәм йоҡоғоҙ нығыраҡ туясаҡ. Бал эсәктәр эшмәкәрлегенә яҡшы йоғонто яһай.

❖ Йоҡларға ятыр алдынан ярты сәғәт алда майһыҙ ҡыҙҙырылған аҡ әнис (тмин) орлоҡтары сәйнәгеҙ. Был тәмләткес йоҡоһоҙлоҡтан дауа булып иҫәпләнә.

❖ 2 ҡалаҡ боланут (иван-чай йәки кипрей узколистый) үләненә 2 стакан ҡайнар һыу ҡойорға һәм 6 сәғәт термоста төнәтергә. Көнөнә 3-4 тапҡыр тигеҙ дозала ҡабул итергә.

❖ Нервылар ҡаҡашағанда һәм йоҡоһоҙлоҡ яфалағанда, өләсәйем яҫтығы аҫтына бер ус әрем һала торғайны.

❖ Йоҡлар алдынан мамыҡҡа бесәй үләне (настой валерианы) төнәтмәһен тамыҙып, танауҙың бер тишеген ябып, ошо төнәтмәне һуларға. Һуңынан икенсе яғы менән ҡабатларға. Был дауа гайморит һәм йөрәк ауырыуҙарынан да ярҙам итә.

Блефарит

(күҙ ҡабағы ситтәренең шешеүе)

❖ Ҡырғыстан сей картуф үткәреп, бинт киҫәгенә урарға һәм күҙ ҡабаҡтарына 10 минутҡа һалырға.

Вегетатив - ҡан тамырҙары дистонияһы

❖ Бесәй үләне төнәтмәһе. Көнөнә 3-5 тапҡыр 1-әр ҡалаҡлап эсергә.

❖ Киптерелгән энәлек емеше төнәтмәһе. Көнөнә 3-4 тапҡыр ашар алдынан 1-2 ҡалаҡ ҡабул итергә.

Һыу сәсәге

❖ 1 литр һыуға 2-3 ҡалаҡ тоҙ өҫтәргә (тәме буйынса ҡыяр тоҙлау өсөн әҙерләнгән йәки диңгеҙ һыуына оҡшарға тейеш). Һыуҙы ҡайнатырға, һыуытырға һәм баланы һабынһыҙ ғына йыуындырырға, башына ла ҡойорға. Һуңынан таҫтамал менән иплəп кенә ҡороторға. Бала тыныс йоҡлаясаҡ, сабыртыу туҡтаясаҡ.

Марат ИШМӨХӘМӘТОВ.

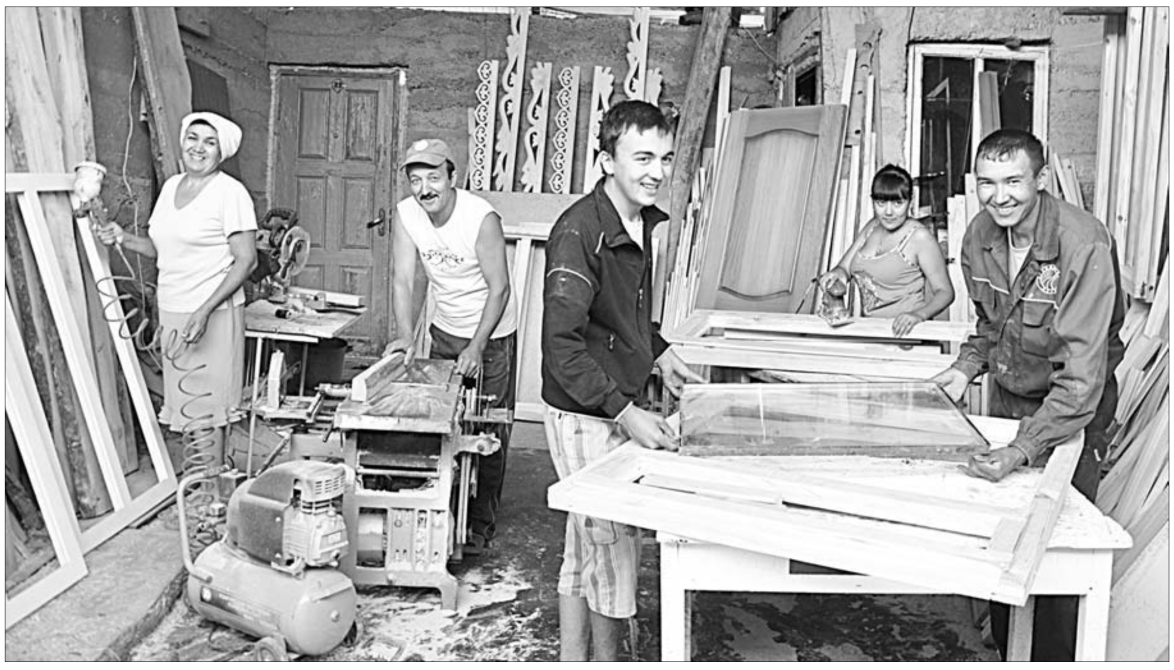
✓ *Матур, бәхетле ғаиләләрҙә был мотлаҡ шулай булырға тейеш тә. Балалары алдында атай баһаһын, атай абруйын бары тик әсәй кеше генә күтәрә һәм ихтирам тәрбиәләүгә өлгәшә ала.*

ЕТМЕШ ҺӨНӘРЛЕ ИР-ЕГЕТ

ТОРА БЕЛҺӘҢ - ТОРМОШ...

белмәһәң - ҡормош

Эш юҡ, аҡса етмәй, тормош ауыр, тип зарланыусыларҙы йыш ишетергә тура килә. Шулай ҙа тормошта юҡты бар итеп, булмағанды булдырып, зарланмай-һыктанмай ғына донъя көтөүселәр ҙә етерлек. Ундайҙар һәр көндөң, минуттың ҡәҙерен белеп, мәнфәғәтен күреп, эшләгән эшенән табыш ҡына түгел, күңел йыуанысы ла табып йәшәргә тырыша. Шуға күрә бындай егәрлеләрҙең өй һалырға ла, ағас ултыртырға ла, үҙенә алмашҡа ул үҫтерергә лә ваҡыты табыла.



Бөгөнгө мәҡәләбеҙҙең геройы бер тин аҡсаһыҙ, бары тик күңелдәге теләк, хыял менән генә үҙ эшен башлап ебәргән эшҡыуар Сәйфулла Әхмәтшәриф улы Ғайсин ғаиләһе хаҡында булыр. Тырыш, дәртле Ғайсиндар ғаиләһе Белорет ҡалаһына һигеҙ йыл элек Әбйәлил районы Өскүл ауылынан күсеп килә. Ауылда саҡта Сәйфулла ағай электрик, Фәниә апай бухгалтер булып эшләй. Ҡалаға күскәнгә тиклем был тырыш ғаилә зооферма асып, аҡ төлкө, ҡаҙ үрсетә, хужа үҙе заказға һандыҡтар, ишек, тәҙрә яҡтары һәм рамдары ла эшләй. Ҡалаға күскәс, Түбәнге ауылдан бәләкәй генә иҫке өй һатып алып, ҡала тормошо менән йәшәй башлайҙар. Ғаиләне ҡыйыҡ аҫтына индереү менән генә булмай, әлбиттә, балаларҙы үҫтерергә, уҡытырға ла кәрәк. Сәйфулла ағай төшөнкөлөккә бирелеп, ҡул ҡаушырып ултырмай. Бәләкәй генә өйҙәрен ипләү, уны ҙурайтыу эшенә тотона. Ләкин ҡайҙа ғына төртөлһәң дә, аҡса мәсьәләһе өҫкә ҡалҡып сыға. Шуға күрә Сәйфулла ағай бында ла үҙ оҫталығын ташламай, ауылдаштары үҙҙәре үк килеп заказдар биргәс, эшен дауам итергә була. Өйҙәре быуа буйында ғына булғас, теләүселәргә кәмә лә, аш бүлмәһенә гарнитурҙар, һандыҡтар ҙа эшләй ул. Эшләнгән әйберҙе нисек һатырға тигән һорау тормай. Кешеләр үҙҙәре үк эҙләп таба оҫтаны. Эшләп алған аҡса өйҙө киңәйтеүгә китә. Бында ла хужа кеше ауырлыҡтарҙан сығыу юлын таба. Шлакоблоктар етмәгәнлектән, иҙәнде, ҡайһылыр стеналарҙы шешәләрҙән дә һалырға тура килә. Бының өсөн айырым хаҡҡа шешәләр ҡабул итә, ә улары иһә ниндәйҙер тишектәрҙе ҡапларға ярап ҡуя. Ошо тырышлығы менән бәләкәй генә өй урынына ике ҡатлы йорт төҙөп ҡуя. Бөгөнгө көндә өйгә төкәтмә һуғыу мәшәҡәттәре менән мәшғүл.

Әле Ғайсиндар ғаиләһе законлы рәүештә үҙ эшен асып, тәҙрәләр эшләүгә ныҡлап тотонған. Үҙҙәре быяла пакеттар әҙерләргә лә, пульт менән буярға ла өйрәнгән улар. Был эштә бөтә ғаилә ағзалары ла ҡатнаша, шуға күрә ата-әсәһе өлгәһендә балалар ҙа кескәй саҡтан эшләп, хеҙмәт яратып үҫә. Сәйфулла Әхмәтшәриф улы менән Фәниә Бәхтиәр ҡыҙы 3 ҡыҙ, бер ул тәрбиәләй. Оло ҡыҙҙары Зөлфиә "Ирәмәл" милли паркында кадрҙар бүлегендә лә, хәрби иҫәп өҫтәлендә эшләргә лә, ситтән тороп юғары белем алырға ла өлгәрә. Ғаиләнең эшҡыуарлыҡ буйынса бөтә документ эштәрен ул алып бара. Икенсе ҡыҙҙары Илсиәгә 21 йәш. Ул БДУ-ның Учалы филиалында II курста уҡый. Йәй буйы ата-әсәһе менән бергәләп эшләй. Улдары Ғайса Магнитогорск ҡалаһының Тау институтында белем ала. Эшһөйәр ата-әсә ҡулында тәрбиәләнгән ныҡыш, тырыш егет уҡыуҙа ла һынатмай. Ул тик яҡшы билдәләргә генә өлгәшеп, юғары стипендияға уҡый. Иң бәләкәй Илзидә иһә, Янышбай Хамматов исемендәге башҡорт гимназияһының VII класын тамамланы. Илзидәне рамдар шымартырға өйрәтәсәкбеҙ, ти Сәйфулла ағай.

Юҡты бар итә белгән оҫта ҡуллы хужаға һоҡланып, тәүге һорауыбыҙҙы бирәбеҙ.

- Ирҙәргә генә хас булған оҫталыҡ кемдән килә, оҫталыҡ серҙәренә өйрәтеүҙә кемдең тәрбиәһе ҙур булды?

- Әсәйем яғынан туғандарҙа оҫталар бик күп. Олатайым Ҡыямитдин да ауылда оҫта тигән даны таралған кеше булған. Ауылда иң тәүгеләрҙән булып һыу тирмәне уйлап табып, ауылдаштарын электр уты менән ҡыуандырған. Магнитогорск ҡалаһында йәшәгән Ғәлләм апам ауыл халҡынан көмөш тәңкәләр йыйып, уны көҙгө эшләүҙә ҡулланған. Оҫталыҡ быуында булғас, был һәләт беҙгә лә күскәндер...

- Килем алыу аҡса, байлыҡ тигәндә генә аңлатмай әле, уның менән идара итә белергә лә кәрәк. Ғаиләләге аҡсаны маҡсаты буйынса кем бүлә?

-Ниндәйҙер эшкә тотонорҙан алда барыһын да бергәләп ултырып һөйләшәбеҙ. Килгән килемде лә дөрөҫ итеп бүлергә тырышабыҙ. Ә инде балаларҙы тәрбиәләүҙә Фәниәнең өлөшө ҙурыраҡтыр. Шулай ҙа, ниндәйҙер аңлашылмаусанлыҡтар килеп сыҡҡан осраҡта, минең һүҙ алға ҡуйыла.

Матур, бәхетле ғаиләләрҙә был мотлаҡ шулай булырға тейеш тә. Балалары алдында атай баһаһын, атай абруйын бары тик әсәй кеше генә күтәрә һәм ихтирам тәрбиәләүгә өлгәшә ала. Әңгәмә барышында эшҡыуарлыҡ эшенән тыш, дауахана ашханаһында эшләп йөрөгән Фәниә апайҙың был тәрбиәне иң тәүге урынға ҡуйыуына ла шаһит булдыҡ.

- Кешеләр менән аралаша, килешә белеү оҫталығы эшҡыуар өсөн иң кәрәкле сифаттарҙың береһе. Һеҙҙә был сифаттар нисегерәк үҫешкән?

- Кем генә булмаһын, клиенттар иң тәүҙә һинең нисек һөйләшеүеңә, үҙеңде тотошоңа ҡарап заказ бирә. Матур һөйләшә, үҙеңде ышаныслы тота белмәйһең икән, клиентыңдан ҡолаҡ ҡаҡтың тигән һүҙ. Был йәһәттән зарланмайым, ҡайҙа ғына барһам да һүҙем үтә, кеше ышаныс белдерә. Аралашыу барышында ниндәйҙер кәрәкле фекер, кәңәш ишетәһең, файҙалы таныщлыҡтар булдыраһың. Ошо сифаттарҙан мәхрүм булмауым сәбәпле, бер магазин хужаһы үҙ иҫәбенә кредитка бик кәрәкле 160 мең һумлыҡ станок алып бирергә вәғәҙә итте, йәғни магазин үҙ исеменә кредит юллай, ә хаҡын ййлап үҙебеҙ ҡаплаясаҡбыҙ. Үҙең тырыш, иңлгыр булмаһаң, бер кем дә һиңә ҡолас ташлап ярҙам итергә тормай. Тәү башлап тәҙрә рамдары эшләүгә тотонғас, бөтә нескәлектәрен дә белеп бөтмәнек, шуға күрә һатып алыусы сифатында булһа ла, был эш менән булышҡандарҙың эшенә күҙ һалырға, шым ғына башҡаларҙан өйрәнергә лә тура килде, мин дә тәҙрә рамдары эшләйем, өйрәтегеҙ, тип һорап булмай. Әлбиттә, үҙ эшен асыусыларға мәшғүллек үҙәге күрһәткән финанс ярҙамы бик урынлы булды. Унан алған 120 мең һум аҡсаға төрлө эш ҡорамалдары, станоктар һатып алдыҡ.

Йәш сағында рефрижератор вагон механигы булып, бөтә СССР-ҙы тиерлек урап сыҡҡан Сәйфулла ағайҙың ниндәйҙер эшкә тотонорлоҡ ҡыйыулығы ла, кешеләр менән аралаша белеү оҫталығы ла етерлек.

- Теләге булһа, тырыш ҡына бер-ике егетте үҙем дә ишектәр, рамдар эшләргә өйрәтеп алыр инем. Мәшғүллек үҙәгенән дә ебәргәндәре булды. Тик кешенең эшкә барымһыҙ икәне баштан уҡ күренеп тора бит ул. Нәҡ бына шундайҙар тормошҡа зарлана ла инде. Эш бирһәң - ауыр, аҡса түләһәң - әҙ, тиҙәр. Шунан китәләр сығып Себер буйлап оҙон аҡса эҙләп. Ныҡыш, тырыш булһаң, бында ла эш етерлек, эшләгәнгә эш ҡарышмай, - ти Сәйфулла ағай.

Быйыл Сәйфулла ағай донъя, йорт мәшәҡәттәренән арынып, изге эш башҡарҙы. Уның тағы ла бер матур ниәте тормошҡа ашты. Әбйәлил районының Йәнекәй ауылында мәсеткә нигеҙ һалды ул. Изге башланғысты ауыл халҡы ла дәррәү күтәреп ала. Ике көн эсендә үҙ ауылында аҙан тауышы яңғыратыу, иман ҡайтарыу менән янған кешеләр ярҙамында буласаҡ кирбес мәсеттең нигеҙе әҙер ҙә була. Киләсәктә асыласаҡ мәсет ишектәре ауылға ҡот, бәрәкәт ҡайтарырына шик юҡ. Бөгөнгө көндә намаҙға баҫырға ла, ғәрәп телен өйрәнергә лә, ғаиләһен ҡарау өсөн яратҡан эше менән булышырға ла ваҡыт табып, дәртләнеп донъя көтә Сәйфулла Әхмәтшәриф улы .

Эльза МӨХӘМӘҘИЕВА.
Белорет ҡалаһы.

"КИСКЕ ӨФӨ"ГӘ - 10 ЙЫЛ

ТӘМЛӘП УҠЫЙЫМ...

Хәҙер инде оло ғына йәштәмен, алтмышты үтеп киттем. Әстәлегенә ҡарап, "Киске Өфө"нө үҙемдең тиңдәшем итеп күрәм, унан төрлө аҡыл алам, һорауҙарыма яуаптар табам.

Электән башҡорт баҫмаларын яҙҙырып уҡыу беҙҙең быуындың ҡанына һеңгән инде ул. Мин бәләкәй саҡта әсәйем почтала эшләй торғайны. Төп эшем урман хужалығында булһа ла, үҙемә лә туғыҙ йыл почтальон булып эшләргә тура килде. Ул саҡта ла башҡорт гәзит-журналдарының барыһына ла яҙыла инем. Хәҙер хаҡлы ялда ваҡыт та күберәк, балалар ҙа үҫеп етте. Уларҙың үҙ эштәрен асып, ғаилә ҡороп, балалар үҫтереүен шатланып, Аллаһы Тәғәләгә рәхмәтле булып, ҡартым менән ҡыуанып ғүмер итәбеҙ. Гәзит-журналдар уҡыйбыҙ, яңылыҡтарҙан артта ҡалмаҫҡа тырышабыҙ. Район гәзите район һулышын тойорға мөмкинлек бирә, урындағы яңылыҡтар, үҙгәрештәр менән таныштыра, шуға ла уға яҙылмай ҡалған йылым юҡ. Үҙем дә район гәзите менән тығыҙ хеҙмәттәшлек итәм. "Йәшлек"кә лә хыянат иткәнем юҡ, төрлө мәғлүмәттәргә бай булған "Аҙна" гәзите лә ҡыҙыҡлы. Ҡатын-ҡыҙҙар өсөн тәғәйенләп сығарылған "Башҡортостан ҡыҙы" журналын да яратам. Ейән-ейәнсәрҙәремдең һәр береһенә "Аҡбуҙат", "Аманат" яҙҙырам, әйҙә, бәләкәйҙән гәзит-журнал уҡырға өйрәнеп, аҡыллы, зиһенле, рухлы булып үҫһендәр. Был баҫмаларҙың барыһына ла яҙылырға аҡсам етмәй китһә, өс айға яҙылам да, аҙаҡтан тағы оҙайта һалам.

Ә "Киске Өфө" гәзитен, үҙ итеп, "Өфөм" тип кенә йөрөтәм. Баш ҡаланан йыраҡта йәшәһәк тә, республикала, Өфөнөң үҙендә нимәләр булғанын ошо гәзит аша беләбеҙ. Ҡалын ғына был баҫманы ййлап, аҙна буйы тәмләп уҡыйым. Балаларға йыртырға ла бирмәйем, бик ваҡытым етмәй китһә, йәшереп ҡуям. Яратҡан баҫмама тағы юғарыраҡ үрҙәр, күберәк гәмле уҡыусылар теләйем.

Миңленур ШӘЙБӘКОВА.
Салауат районы Ташауыл ауылы.

✓ Пришиб мәктәбендә немец теле, сит ил теле булараҡ, аҙнаһына өс тапҡыр уҡытылһа (тимәк, немец балалары үҙ милли телен әсә теле булараҡ өйрәнә килеп сыға), башҡорт балалары туған телен дәүләт теле булараҡ ике сәғәт кенә өйрәнә.

АТЫҢ КЕМ? ЗАТЫҢ КЕМ?

БЕҘ - ҠӘНЗӘФӘР БЕЙ ТОҠОМДАРЫ,

йәки Благовар районында "Һарайлы" тарихи-мәҙәни үҙәк асылыуы тураһында

Башҡортостан - күп милләтле булыуы менән бер рәттән, һүҙҙә генә түгел, ғәмәлдә лә һәр милләткә тиң хоҡуҡлылыҡ тәьмин иткән республикаларҙың береһе. Ошо көндәрҙә Благовар районында уҙған Мең ырыуы башҡорттарының йыйыны һәм Ҡәнзәфәр бей исемендәге 16-сы "Һарайлы" тарихи-мәҙәни үҙәк асылыуы ла быға асыҡ миҫал булды. Бөгөн Башҡортостан Рәсәйҙә башҡорт, рус, татар, мари, удмурт, белорус, латыш, немец, украин, сыуаш, мордва - барлығы 15 мәҙәни үҙәге булған берҙән-бер төбәк. Был ойошмаларҙың эшмәкәрлеге теге йәки был халыҡтың тарихи-архитектура һәйкәлдәрен, милли телен, ғөрөф-ғәҙәттәрен, йолаларын, мәҙәниәтен һаҡлауға йүнәлтелгән. Благовар районы шуныһы менән башҡаларҙан айырыла - бында хәҙер бер түгел, ике тарихи-мәҙәни үҙәк эшләйәсәк.

Бығаса Пришиб ауылында немец тарихи-мәҙәни үҙәге эшләп килгән. Хәҙер инде уны республикала өлгөлө үҙәк тип тә әйтергә мөмкин. Сөнки башҡа үҙәктәр йә мәктәптә, йә район мәҙәниәт йортоноң берәй мөйөшөндә урынлашһа, немец тарихи-мәҙәни үҙәге берәүгә лә "өйҙәш" түгел - үҙенең ихатаһы булған айырым йортта урынлашҡан. Бында ысынлап та немец мәҙәниәтен, был халыҡтың ғөрөф-ғәҙәттәрен, көнкүрешен ихата алдынан уҡ күрергә мөмкин. Хатта артыҡ һүҙ һөйләп тороу ҙа кәрәкмәй һымаҡ - экспонаттар, милли рух барыһын да үҙе һөйләй, бары тик күҙҙәреңде һәм күңелеңде генә асырға кәрәк.

Икенсе яҡтан, шуныһы ғына бер аҙ күңелде өйкөй: Пришиб мәктәбендә немец теле, сит ил теле булараҡ, аҙнаһына өс тапҡыр уҡытылһа (тимәк, немец балалары үҙ милли телен әсә теле булараҡ өйрәнә килеп сыға), башҡорт балалары туған телен дәүләт теле булараҡ ике сәғәт кенә өйрәнә. Парадокс, әммә ысынбарлыҡ шундай.

Һарайлы тулы булмаған дөйөм белем биреү мәктәбендә лә, башҡорт балалары матур итеп башҡортса йырлап, шартлатып шиғырҙар һөйләп торһа ла, башҡорт телен улар дәүләт теле булараҡ ҡына өйрәнергә мәжбүр. Һәм был район хакимиәте вәкилдәре "беҙ Ҡәнзәфәр бей тоҡомдары" тип уңайы сыҡҡан һайын ҡабатлап торған, боронғо ата-бабаларын флаг итеп күтәргән ерҙәге күренеш. Хәйер, быға аптырарға ла ярамайҙыр, бәлки. Сөнки Башҡортостандың үҙ ирке менән Рәсәй дәүләте составына инеүенә 450 йыл тулыу уңайынан Языково ауылында ошо тарихи ваҡиғаның инициаторы һәм тәүге илсеһе булған Ҡәнзәфәр бейгә һәйкәл ҡуйыу һәм сквер эшләү урынына таш ҡуйылып, смета-проект документтары әҙерләнһә лә, был урын һаман "мүкләнергә" мәжбүр. Сәбәбе, әлбиттә, финанс юҡлыҡта. Тик башҡорт телен уҡытыу менән Ҡәнзәфәр бейгә һәйкәл ҡуйыу араһында параллелдәр үткәргәндә, теләк тигән сифатты ҡуйып һөйләү урынлыраҡтыр...

Мең ырыуы башҡорттарының йыйынына Бишбүләк, Благовещен, Иглин, Ауырғазы, Дәүләкән, Әлшәй райондары вәкилдәре лә килгәйне. Улар үҙ тирмәләрен ҡуйып, мәҙәни "күстәнәстәренән" ауыҙ иттереп, сараға бер биҙәк өҫтәне. Ләкин йыйын үҙ маҡсатына өлгәштеме һуң? Эйе, матур мәҙәни-күңел асыу байрамы булараҡ, ул халыҡ күңелендә оҙаҡ һаҡланыр. Әммә тәжрибә күрһәтеүенсә, йыйын - ул мәҙәни сара түгел, уның төп бурысы - үткәндәргә йомғаҡ яһау, киләсәккә пландар билдәләү, халыҡ алдында торған асоциаль проблемаларҙан сығыу, эшһеҙлек арҡаһында өмөтһөҙлөккә бирелгән милләттәштәргә ярҙам итеү юлдарын эҙләү. Ә эш бөткәс инде уйнарға ла ярай... Юҡһа, кем әйтмешләй, "за башкир я спокоен, они танцуют и поют" тигән кеүек килеп сыҡты...

ТЕМАНЫ ДАУАМ ИТЕП...

Рауил ҒҮМӘРОВ, Һарайлы дөйөм белем биреү мәктәбенең тарих уҡытыусыһы: Тарихсы Усмановтың һәм тикшеренеүсе В. Ивановтың раҫлауынса, шулай уҡ билдәле крайҙы өйрәнеүсе Рәис Ҡорбанғоловтың шәжәрәләргә һәм сығанаҡтарҙы анализлауы нигеҙендә Ҡәнзәфәр бейҙең беренсе булып Рус дәүләте составына инергә барыусы башҡорттарҙың делегацияһын етәкләүе асыҡланды. Шуға ла беҙ Башҡортостандың Рәсәй менән килешеү мөнәсәбәттәренә нигеҙ һалыусы Ҡәнзәфәр бейҙең тоҡомо булыуыбыҙ менән сикһеҙ ғорурланабыҙ. Шулай уҡ Ҡәнзәфәр бейҙең тоҡомдары Бишбүләк, Бүздәк, Әлшәй райондарында булыуы ла билдәле. Благовар районында инде улар Иҫке Усман, Һарайлы ауылдарында йәшәй. Ҡәнзәфәр бейҙең Дистан улынан таралған нәҫелдәр Һарайлыла Ишмөхәмәтов, Ҡорбанғәлиев, Таһиров, Насиров, Бәширов, Ғәлиев, Муллаголов, Биккинин, Яҡшығолов, Байназаров, Хисаметдинов һ.б. фамилияларҙы йөрөтә. Ә инде Ҡоҙаш исемле улынан таралыусылар Иҫке Усман ауылынан Ҡорбанғоловтар, Хөсәйеновтар, Насировтар, Садиҡовтар, Мәмәлимовтар, Минғазовтар һ.б.

БДУ профессоры, тарих фәндәре докторы Нәзир Ҡолбахтин Мәскәү архивтарының береһендә Ҡәнзәфәр бейҙең ейәне кенәз Ямбахтыға ер бүленеү тураһында 1667 йылғы документ (Һаҡлау грамотаһы) тапҡас та шатлығыбыҙҙың сиге булманы. Был документта күрһәтелгән ерҙәрҙең тап беҙҙең районда булыуын шундай дәлилдәр раҫлай: Баштирмә ауылы эргәһендә Ямбахты тигән күл бар, Благовар менән Шишмә араһындағы тимер юл станцияһы ла Ямбахты тип атала. Урмандағы тәрән соҡорҙарҙың береһе лә Ямбахты исеме менән аталған.

Мөнәүәрә НАСИРОВА, башҡорт теле һәм әҙәбиәте уҡытыусыһы, "Һарайлы" милли-мәҙәни үҙәге рәйесе: Нуғайҙар ҡулы аҫтында йәшәгән меңле ырыуы башҡорттары араһында ҡапма-ҡаршылыҡтар барған ваҡытта үтә ҡыйыу, оло ихтыяр көсөнә эйә булған шәхес - Ҡәнзәфәр бей үҙен халыҡты дуҫлыҡҡа әйҙәп, халыҡтың аҡыллы эшлеклеһе, алдан күрә белеү һәләтенә эйә дәүләт эшмәкәре итеп күрһәтә. Ошо ҡатмарлы осорҙа ваҡиғалар йүнәлешенә дөрөҫ баһа бирә белә.

Әгәр беҙ үҙебеҙҙең ошо бөйөк шәхесебеҙгә лайыҡлы баһа бирмәһәк, ауылыбыҙҙың тарихын, ата-бабаларыбыҙҙың тормошон өйрәнмәһәк, киләсәк быуынға ниндәй йөҙ менән ҡарарбыҙ, ниндәй аманат ҡалдырырбыҙ? Ярай әле беҙгә тиклем халҡыбыҙ үҙенең туғандары, тоҡомо тураһында быуындарҙан-быуындарға хәтирәләр һаҡлаған, бер-береһенә һөйләп, һуңынан яҙып, беҙгә бай мираҫ тапшырған. Улар барлыҡ мәғлүмәттәрен схемалаштырып, ағас рәүешендә эшләгәндәр. Беҙгә иһә уны тергеҙеп, өҫтәп, нәҫел ағасыбыҙҙы ҙурайтырға ғына кәрәк булды. Һарайлы, иҫкесә Моталип, ауылының шәжәрәһе Ҡәнзәфәр бейгә барып тоташа. Шуға ла беҙ ҙур ғорурлыҡ менән, беҙ - Ҡәнзәфәр бей тоҡомдары, тип әйтә алабыҙ. Ауыл шәжәрәһен төҙөүҙә беҙгә Фәнүз Ҡорбанғәлиев ҙур ярҙам күрһәтте. Ул олатаһының атаһы Ниғмәтйән Ҡорбанғәли улы Ристановтың 1862 йылдың 15 февралендә тамамланған 342 битле яҙмаһын беҙгә тапшырҙы. Һөҙөмтәлә Һарайлы ауылының 643 ғаиләһе теркәлгән матур шәжәрә төҙөп ҡуйҙыҡ. Шулай уҡ шәжәрәне төҙөгәндә Башҡортостандың атҡаҙанған уҡытыусыһы, хеҙмәт ветераны Рәйес Ҡорбанголов ҙур ярҙам күрһәтте. Уның яҙған тарихи материалдары, китаптары беҙҙең өсөн бай хазина. Ул барлыҡ тарихи материалдарҙы өйрәнеп, беҙҙең быуын, киләсәк быуын үҙенең тамырҙарын онотмаһын тип бик ҙур эш башҡарҙы.

Әхнәф ТИМЕРБУЛАТОВ, Меңле ырыуы йәмәғәт ойошмаһы идараһы рәйесе урынбаҫары: Шәжәрәләргә, легендаларға, ғалимдарҙың ғилми хеҙмәттәренә ҡарағанда, мең башҡорттары XIII-XV быуаттарҙа йәшәгән. Улар Һарытау, Һамар, Ырымбур өлкәләрендә, Өфөнән башлап Иглин һәм Нуриман райондарында, Дим буйы райондарында йәшәй. Мең ырыуы 11 ырыуҙан тора. Благовар районында Баштирмә тигән ауыл бар, уны Башҡорт тирмәһе, тип тә йөрөтәләр. Унда элек-электән мең ырыуы башҡорттарының йыйындары уҙған, иң яуаплы осорҙарҙа ошонда мөһим ҡарарҙар ҡабул ителгән.

Ҡәнзәфәр бей бик йәшләй - 15-16 йәштән мең ырыуын етәкләй. Уның башҡорттарҙы үҙ ерендә ҡалырға өндәүендә һәм маҡсатына өлгәшеүендә ниндәй өмөтлө һәм абруйлы етәксе булыуы күренә лә инде. Ябай етәксе генә түгел, ә сәйәсмән. Иван Грозныйға башҡорттарҙан иң беренсе булып үҙенең тәҡдимдәре менән барып, ул ваҡыттағы Рәсәй менән тәүге дипломатик килешеү мөнәсәбәттәренә нигеҙ һалған кеше ул. Шул арҡала тарханлыҡ дәрәжәһен алған.

Меңле ырыуы бик ҙур. Шулай булыуға ҡарамаҫтан, уны тарихсылар бик аҙ өйрәнгән әле. Киләсәктә беҙҙең ырыу йәштәре ошо эш менән етди шөғөлләнер, башҡа бик күп шәхестәребеҙ тураһында мәғлүмәттәр табыр һәм халыҡҡа сығарыр, тип уйлайым.

Зәйтүнә ӘЙЛЕ.

БАШҠОРТ ҠАМУСЫ

МЕҢДӘР - ТИНДӘР АРАҺЫНДА ТИНДӘР

Иван IV Ҡаҙанды баҫып алғанға тиклем төбәк башҡорттарының бер өлөшө - Ҡаҙан ханлығына, ә мең ырыуы башҡорттары Нуғай урҙаһына буйһонған була. Ҡаҙан рустар ҡулына күскәс, көнбайыш башҡорттары рус батшалығы хакимлығы аҫтында ҡала. Рус хөкүмәте уларҙың хоҡуҡтарын ҡыҫмай, бер ни тиклем ваҡыт дауамында эске идаралыҡ, дин, урындағы ғөрөф-ғәҙәттәр һаҡлана.

Рустарҙың үҙ территорияһын киңәйтеүе һәм көсәйтеүе хаҡында ишеткәс, нуғайҙар хәүефтән алыҫҡараҡ китергә, үҙҙәре менән башҡорттарҙы ла алып китергә ниәтләй. Ошо нигеҙҙә меңдәр араһында Ҡәнзәфәр бей етәкселегендә нуғайҙарға ҡаршы ихтилал ҡабына. Нуғай мырҙаларының һүҙенә ышанып, ҡайһы бер башҡорттар Ҡубань тарафтарына китһә лә, күпселек Ҡәнзәфәр бей яғына ауыша һәм тыуған ерҙәрендә ҡала.

Һижрә буйынса 961 йылдың ҡышында (1554 йыл) меңлеләрҙең билдәле вәкилдәре Ҡәнзәфәр бей һәм ырыу старшиналары Чублек, Урман, Туман (йәки Тәнәкәй) саңғыла Ҡаҙанға килә. Меңдәрҙең артынса уҡ Мәскәү батшаһына юрматы ырыуы башҡорттары ла килеп етә. Алексей Михайлович Романов батшалыҡ иткән заманда үҙ-ара ыҙғыш, талаш булдырмау маҡсатында меңдәр үҙ ерҙәрен 11 ырыу араһында бүлешеп ала.

Шәжәрәгә ярашлы, Ҡәнзәфәр бейҙең дүрт улы була: өлкәне Ҡужабаҡты, икенсеһе - Дистан, өсөнсөһө - Байбаҡты, иң кесеһе - Ҡаҙаш бей. Иҫке Усман ауылына нигеҙ һалған Ҡаҙашҡа яҡынса Ағиҙелдең уң яғы - хәҙерге Өфөнән алып Ҡаҙаяҡ разъезына тиклемге, Өфөнән көньяҡҡа һәм көнбайышҡа Ҡармасан һәм Дим йылғалары араһындағы Ҡармасан йылғаһы тамағынан Балышлы йылғаһына тиклемге ерҙәр эләгә. Икенсе улы Дистанға Дим йылғаһы буйындағы ерҙәр бирелә. Һуңынанараҡ был ерҙәр "Һарайлы - Мең олоҫо" исемен ала. Дистандың нәҫеле Һарайлы ауылына нигеҙ һала. Был хаҡта ауыл зыяратындағы боронғо ҡәбер ташы ла раҫлай. Унда шундай яҙыу бар: "Дистан тоҡомонан. Уҡытыусы Бикмөхәммәт, мулла Туктағәли улы, 49 йәшендә йома көндө Рамаҙан айында вафат булды. Ошо урында 1844 йылда ерләнгән". Был яҙыу һарайлыларҙың ҡарт олатаһы Дистан бей булыуын раҫлай.

Башҡа башҡорт ҡәбиләләре менән сағыштырғанда меңдәр көслөрәк, һан яғынан күберәк була. Дим йылғаһы бассейнының киң территорияһын алып торалар. Благовар районының Слаҡ йылғаһы үҙәнендә Түбәнге Тирмә, Үрге Тирмә, Баштирмә тип аталған ауылдар бар. Ошо территорияла мең ырыуы башҡорттары һәм уларҙың етәксеһе Ҡәнзәфәр бей йәйгеһен йәйләү ҡорған, ҡышҡыһын ултыраҡ тормошта йәшәгән. Баштирмә эргәһендәге ҡалҡыулыҡтарҙың береһендә XIV быуаттың архитектура һәйкәле - Түрәхан кәшәнәһе бар. Был заманында Нуғай мырҙаһы Түрәхандың ставкаһы булғанлығын дәлилләй.

Благовар районының крайҙы өйрәнеүселәр йәмғиәте.

Борон-борондан халҡыбыҙ күп ауырыуҙарҙың туҡланыуҙағы етешһеҙлектәргә - аслы-туҡлы йөрөү, ашығып ашау, ашауҙа сама белмәүгә бәйле икәнен белгән. Ҡыҙғаныҫҡа күрә, беҙ бөгөн халҡыбыҙҙың туҡланыу гигиенаһындағы ҡағиҙәләрҙе күҙәтеп, милли ризыҡтар ашап йәшәүебеҙ менән маҡтана алмайбыҙ. Бөгөн магазин кәштәләре башлыса ситтән килтерелгән яһалма ризыҡтар менән тулғанда нисек дөрөҫ туҡланырға? Ниндәй ризыҡтар беҙҙең организмыбыҙ өсөн файҙалы, ҡайһылары юҡ? Ошолар тураһында һөйләшергә Башҡорт дәүләт медицина университеты уҡытыусылары - медицина фәндәре докторы, профессор, РФ һаулыҡ һаҡлау отличнигы, Башҡортостан Республикаһының атҡаҙанған фән эшмәкәре Тәлғәт Рәхимйән улы ЗӨЛҠӘРНӘЕВ менән медицина фәндәре докторы, профессор, РФ һаулыҡ һаҡлау отличнигы, БР-ҙың атҡаҙанған табибы, республиканың баш токсикологы Зәкиә Сәғәҙәт ҡыҙы ТЕРЕҒОЛОВАны саҡырҙыҡ.

РИЗЫҠТАРЫБЫҘ -

дарыуҙарыбыҙ ризыҡ

▸ Һаулыҡтың кеше тормошонда ни тиклем мөһим роль уйнағанын яҡшы аңлаған боронғоларҙың "Ауыҙ аша йөҙ төрлө сир инә" тигән һүҙе бар. Медицина күҙлегенән ҡарағанда, ауырыуҙарҙың төп сәбәбе ысынлап та дөрөҫ туҡланмауға ҡайтып ҡаламы?

Т. ЗӨЛҠӘРНӘЕВ: Ысынлап та, 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. Шуға ашауҙы гел яман яҡтан күрергә тейеш түгелбеҙ, ул файҙа ла килтерә ала. Халыҡ әйтемдәренә күҙ һалып, ата-әсәнең, олатай-өләсәйҙәрҙең әйткәнен тыңлап, бөгөнгө фәндең кәңәштәрен тотоп йәшәһәң, берәү ҙә ауырыуға һабышмаясаҡ.

З. ТЕРЕҒОЛОВА: Кешенең нисек туҡланыуы бик мөһим мәсьәлә, сөнки уның физик һәм психик үҫеше, матдәләр алышыныуы туҡланыу менән бәйле. Ашаған ризығыбыҙ беҙҙең булмышыбыҙҙы хәл итә. Халыҡта бушҡа ғына "Хәлең нисек?" тигән һорауға, "Ашауға ҡарап", тип яуап бирмәйҙәр бит.

▸ Көнсығышта ошондай бер аҡыл бар: магазинға барып, һатып алған саҡта был ризыҡҡа мин хужа, уны ашағандан һуң, был ризыҡ миңә хужа. Сәләмәт булыу өсөн кеше нисек туҡланырға тейеш?

Т. ЗӨЛҠӘРНӘЕВ: Был һорауға яуап эҙләү кешенең тыуырынан алда башлана. Балаһы һау тыуһын өсөн ауырлы саҡта әсә ризыҡты төрләндереп, сама менән ашарға тейеш. Бала тыуғас иһә, иң изге аҙыҡ булып әсә һөтө тора.

З. ТЕРЕҒОЛОВА: Дөрөҫ туҡланыу тигәндә, һүҙҙе бала имеҙеүҙән башлап, Тәлғәт Рәхимйән улы бик дөрөҫ эшләне. Бала тыуғандың беренсе көнөнән алып тәүлек ярымлыҡ һөт - молозево бала өсөн бигерәк файҙалы. Кеше шул молозево аша үҙенең иммун системаһына иммуномәғлүмәт һалып ҡуя. Советтар Союзында бала табыу йорттарында баланы ике-өс көн буйы күкрәккә һалманылар, был ҙур яңылышлыҡ булды. Америка статистикаһы күрһәтеүенсә, бөгөн шул быуын үҙ ваҡытынан иртәрәк үлә. Мәҫәлән, шул уҡ Америка бөгөн молозево нигеҙендә яһалған трансфер фактор тип аталған биологик әүҙем матдә менән һатыу итә. Һыйыр быҙаулаһа, ыуыҙ һөтөнән ҡоймаҡ ҡойоп ашау ғәҙәте бушҡа ғына булмағандыр инде халҡыбыҙҙа. Йомшаҡ ҡына, елпеләп торған был тәмле ризыҡты әҙерләүҙе онотоп барабыҙ хәҙер.

Т. ЗӨЛҠӘРНӘЕВ: Бөгөнгө көндә Рәсәйҙең, бигерәк тә сит илдәрҙең төрлө ғилми тикшеренеү үҙәктәре ғалимдары составы буйынса тап әсә һөтөнә оҡшаш ризыҡты бер нисек тә килтереп сығара алмай. Яраҡлашыуы юғары булған был ҡатнашмаларҙың береһе лә әсә һөтөнә етә алмай. Мосолман халыҡтарында ауырлы, бала имеҙгән ҡатынға бөтөн "льгота"лар булған, намаҙ уҡырға мөмкинлеге юҡ икән, уҡымаған, ураҙа тоторға ярамаған, сөнки әсә кеше ашамаһа, һыу эсмәһә, балаға зыян килә. Халыҡтың аны ла, дин дә әсәне һәм баланы һаҡлаған, тимәк, быны бик мөһим төшөнсә икәнен аңлаған.

Һыуҙың әһәмиәте шул тиклем ҙур, уны беҙ әле аңлап етмәйбеҙҙер. Тәбиғәттә берҙән-бер матдә өс төрлө агрегат хәлендә - шыйыҡ, газ һәм ҡаты формала була ала. Уның серен асып бөтөү мөмкин түгел, сөнки тәбиғәттә башҡа бындай күренеш юҡ. Яңы тыуған баланың организмы 90 процент тирәһенә һыуҙан торһа, оло бабай 60 процент һыуҙан тора. Йәғни, тыуғанда организмыбыҙҙа һыу күберәк булһа ла, беҙ йәйләп "кибә" башлайбыҙ һәм ҡартайабыҙ. Микроциркуляция йөрәмәһә, ҡан әйләнеше булмаһа, ысын мәғәнәһендә, һаҙлыҡ барлыҡҡа килә. Әллә нимәләр аша, микроциркуляция боҙолоп, күҙәнәктәргә кәрәкле 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.

З. ТЕРЕҒОЛОВА: Ризыҡта фолий кислотаһы етешмәһә, ҡайһы бер нервы көпшәләре ябыла һәм баланың ғәрип булып тыуыуы ихтимал, тигәнде бөгөн фән дә раҫлай. Буласаҡ әсәләргә А витамины бирәбеҙ, әммә уның күләме артып китһә, тағы ғәриплеккә килтереүе ихтимал. Шуға ла витаминдар организмға тәбиғәт нисек биргән, шул рәүешле, сама менән инергә тейеш, бигерәк тә ауырлы ҡатынға. Беҙҙең ҡатындарҙың һәр береһендә шулай уҡ тимер ҡытлығы күҙәтелә, һәр хәлдә, ауырлы ҡатындарҙың 80 процентына ул етешмәй.

Т. ЗӨЛҠӘРНӘЕВ: Ауырлы ҡатын-ҡыҙға күп витаминдар кәрәк, шул иҫәптән, кальций ҙа. Әлеге көнгә кальцийҙың 15-кә яҡын функцияһы асыҡланған. Ул эремсектә, һөттә бар.

З. ТЕРЕҒОЛОВА: Сырҙа һәм ҡоротта кальций күп була. Ҡорот аҡһымдарға, витаминдарға, ферменттарға, микроэлементтарға ифрат бай. Шулай уҡ унда органик кислоталар ҙа бар. Яҙ еткәс, күптәрҙең әсе ризыҡ, еләк ашағыһы килә. Сөнки организмда тағы ла органик кислоталар - алма, һөт, гәрәбә кислоталары бар, туҡланыу насар булһа, ана шулар етешмәй башлай.

▸ Бөгөн беҙҙең башҡорт милли кухняһы аҙыҡтарын башлыса диетик туҡланыуға индерәләр, улар шул уҡ ваҡытта төп туҡланыу өсөн дә тәғәйенләнгән. Ғөмүмән, ризыҡтарыбыҙҙы ата-бабалар, ысынлап та, дарыу урынына ҡулланған һымаҡ килеп сыға.

Т. ЗӨЛҠӘРНӘЕВ: 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 ҡаплап 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 миңә ауылдарҙа икмәк хәле бик оҡшап етмәй, сөнки хужабикәләр уны аҡ ондан бешерә, ә көрпәһен һарыҡҡа ашата. Аҡ икмәктә бер генә витамин да юҡ. Беҙгә кәрәкле витаминдарҙың бер өлөшө иттән, әҙерәге һөттән, байтағы, әйтәйек, В1, РР 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. Хәҙерге көндә бутҡаны онотток, ашаһаҡ та, дөгө бутҡаһы ғына әҙерләйбеҙ. Дөгө бутҡаһында ла витаминдар юҡ. Тары, ҡарабойҙай, бойҙай бутҡаһы тәмле лә, файҙалы ла. Бөгөн тағы ла бер проблема бар - халыҡ шәкәрле ризыҡтарҙы, тәм-томдо күп ашай. Был тештәргә насар тәьҫир итә, ә тештәр булмаһа, дисбактериоз, ашҡаҙан ауырыуҙары барлыҡҡа килә. Араҡы эскән кешеләрҙең дә тештәре ҡойола, сөнки араҡы ул таҙа углеводтан, тимәк, шәкәрҙән тора. Ябай шәкәрҙә - 4, спиртта 7 калория.

З. ТЕРЕҒОЛОВА: Элек буҙаны ла йыш ҡоя инеләр. Буҙала әсетелгән һөт аҙыҡтары барлыҡҡа килә, аҡһымдар, В витамины төркөмө бар. Был эсемлеккә аҙ ғына күләмдә һалынған эс майы ла файҙалы. Хәҙер туҡланыуҙан майҙы тулыһынса алып ташларға тырышалар, был дөрөҫ түгел. Аҙ күләмдә май кислоталары ла кәрәк, тик уның күләмен артырырға ғына кәрәкмәй.

Т. ЗӨЛҠӘРНӘЕВ: Бер ваҡыт Рәсәй Фәндәр академияһы химиктарынан буҙаның составы буйынса тулыһынса анализ эшләтергә тура килгәйне. Унда әсә һөтөндә генә була торған бер матдә табылды, ул таурин тип атала. Аминокислотаға яҡын был матдә баш мейеһе эшмәкәрлеген камиллаштыра. Бына ниндәй ризыҡтар менән туҡланған беҙҙең халыҡ электән.

З. ТЕРЕҒОЛОВА: Әсетелгән һөт бактериялары әсе ҡатыҡта күп була, шуға ла әсе ҡатыҡты һалҡын һыуға иҙеп яһалған айран да файҙалы. Бөгөн күп кешеләр дисбактериоз менән яфалана. Беҙҙең халыҡ уның бар икәнен дә белмәгән, сөнки айран эскән. Беренсенән, әсе ҡатыҡта һөт кислотаһы булһа, икенсенән, әсетелгән һөт бактериялары - лактобактериялар күп. Бала саҡта һыуһынды гел айран менән ҡандыра инек.

▸ Элек халҡыбыҙ һимеҙ итте лә күп ашаған бит. Бөгөнгө медицина итте күп итеп һәм йыш ашауҙан тыймаймы?

З. ТЕРЕҒОЛОВА: Борон башҡорт итте күп ашаһа ла, уны эшкәртеүгә ҡорот ярҙам иткән. Һөт кислоталарында пробиотиктар күп. Пробиотиктар - улар ашҡаҙан-эсәк тракты функцияһын яҡшыртыусы файҙалы бактериялар. Бына шуның өсөн берәү ҙә ашҡаҙан, эсәк ауырыуы менән яфаланмаған.

Т. ЗӨЛҠӘРНӘЕВ: Иттә аҡһым күп. Сағыштырып әйткәндә, икмәктә 5-6 процент аҡһым бар, әммә уға бер нисә аминокислота етешмәй. Ә иттә быларҙың барыһы ла бар. Иттә аҡһым - 20 процент тирәһе, йылҡы итендә ул 22 процентҡа барып етә. Фәнни тел менән әйткәндә, ит - ул тулы ҡиммәтле аҡһым.

Башҡорттарҙың яратҡан ите булып йылҡы, һарыҡ, ҡош ите һаналған. Йылҡы итендәге май кислоталары айырыла, унда шыйыҡ булғандары өҫтөнлөк ала. Улар тиҙерәк үҙләштерелә, тимәк, йылылыҡ та, энергия ла күберәк бүленә. Шуға ла уның майы тиҙ туңмай, атеросклероз булдырмай. Һимеҙ йылҡы ите ашаған кеше һыуыҡ тейеүгә бирешеп бармай, өшөмәй. Етмәһә, йылҡы ите тиҙ боҙолмай, бәлки, уның составында антиоксидант барҙыр.

З. ТЕРЕҒОЛОВА: Йылҡы ите тураһында һөйләгәндә, йылҡы малының ҡабырға, ҡорһаҡ ите өҫтөнә үргән майынан яһалған ризыҡ - ҡаҙылыҡ тураһында ла әйтмәйенсә булмай. Ул беҙҙең милли бренд, билдә, тип әйтһәк тә яңылышмабыҙ. Ҡаҙылыҡта эс майы күберәк, ите әҙерәк, ул май ҙа туңмай, туңмағас, тимәк, холестерин булдырмай, ҡан тамырҙары стеналарына йәбешмәй.

Т. ЗӨЛҠӘРНӘЕВ: Учалылар ҡаҙылыҡ тип әйтә икән, беҙҙең Әбйәлил, Баймаҡ яҡтарында был ризыҡты ҡаҙы тибеҙ. Һөйләшеп ултыра торғас, тағы бер нәмә иҫкә төштө. Бәләкәй саҡта әкиәт уҡыйбыҙ, унда: "Донъяла иң тәмлеһе ни

✓ *Йылҡы итенең ҡаҙыһы ла, ялы ла, һәр хәлдә, башҡорт өсөн донъяла иң тәмле ризыҡтыр ул. Уның ысынлап та бер холестерины ла юҡ, майлы кислота составы бик файҙалы.*

ДАРЫУ...

булырға тейеш

була?"- тигән һорауға "Ҡазы-ял", тип яуап бирәләр. Ысынлап та, йылҡы итенең ҡаҙыһы ла, ялы ла, һәр хәлдә, башҡорт өсөн донъяла иң тәмле ризыҡтыр ул. Уның ысынлап та бер холестерины ла юҡ, майлы кислота составы бик файҙалы. Бөгөн рационды омега 3, омега 6 майлы кислоталары менән байытыу өсөн диңгеҙ балығын ашағыҙ, тип кәңәш иткән булабыҙ. Элек беҙҙең халыҡҡа тоңыҡтан, океандан килгән балыҡтар бөтөнләй эләкмәгән, шулай ҙа һау-сәләмәт булғандар бит. Сөнки организм өсөн үтә лә мөһим булған омега 3, омега 6 майлы кислоталары йылҡы итендә бар. Бына ни өсөн беҙҙең бабайҙар 90 йәшендә лә ауыр эш эшләй алалар ине, хатта 70 йәште үткәс тә атай булған кешеләр була торғайны, йәғни, ирҙәр оло йәштә лә репродуктив һәләтен юғалтмай ине. Бына шуның өсөн дә беҙгә йылҡысылыҡты тергеҙеү кәрәк.

Һарыҡ итен башҡорттар ғына түгел, Кавказ халыҡтарының барыһы ла ашаған. Шулай ҙа оҙаҡ ҡына ваҡыт һарыҡтың ите зыянлы, уның холестерины күп, тигән ҡараш йәшәп килде. Рәсәйҙең туҡланыу институтының иң һуңғы мәғлүмәттәре буйынса, һарыҡ итендә холестерин юҡ. Был иттең бер генә кире яғы бар: ул тиҙ туңа һәм уның майының иреү температураһы 55 градусҡа барып етә, ә ашҡаҙандағы температура 36-37 градус ҡына, тимәк, уны йылы көйөнсә ашарға кәрәк.

Ҡош итенән йышыраҡ тауыҡ ите ашайбыҙ. Тауыҡтың тәртибенә ҡараһаң, уның итен түгел, йомортҡаһын да ашарға ярамаған кеүек, ул һайланмайынса бар нәмәне лә ашай. Шулай ҙа тауыҡтың метоболизмы уларҙы үҙгәртә ала һәм беҙгә таҙа ит килеп етә. Тауыҡ ите балалар, үсмерҙәр өсөн һәйбәт, еңел үҙләштерелә.

Аҙыҡты айырып ашауға мөнәсәбәтегеҙ нисек?

Т. ЗӨЛҠӘРНӘЕВ: Аҙыҡты айырып ашау яҡшы күренеш, тик бында ла сама белергә кәрәк. Иң яҡшыһы - бер-береһе менән ярашмаған ризыҡтарҙы айырып ашау. Мәсәлән, иттә В 12 витамины, аҡһым һәм тимер күп. Бына картуфта шул тимерҙе һеңдереүгә зыян килтереүсе органик матдә - ҡуҙғалаҡ кислотаһы бар. Беҙ итте картуфҡа ҡушып ашарға күнеккәнбеҙ, тимәк, анемия булмаһын тиһәң, итте кәбеҫтә, кишер йәки башҡа йәшелсәгә ҡушып ашарға кәрәк. Етмәһә, картуф менән ит ашағандан һуң, беҙҙең халыҡ ҡаты итеп тороп сәй эсеп ҡуя. Сәйҙәге танин тимерҙең ҡалған ғына өлөштәрен "бәйләп", иремәй торған берләшмәгә әйләндерә. Сәй эсергә Англия халҡынан өйрәнергә кәрәк, улар төшкө аштан һуң бер нисә сәғәт үткәс кенә сәй эсеп ала. Был ваҡыт эсендә барлыҡ кәрәкле матдәләр эшкәртелеп өлгөрә. Ә бына икмәкте һәр ризыҡҡа ла ҡушып ашарға була.

З. ТЕРЕҒОЛОВА: Бер юлы күп итеп итен дә, башҡа аҙығын да ашаһаң, организмдың фермент системаһы уны эшкәртеп өлгөрә алмай. Шуға ла һәр осраҡта ла сама менән ашау кәрәк. Хәҙер Бөтөн донъя һаулыҡ һаҡлау ойошмаһы көнөнә өс мәртәбә түгел, ә алты мәртәбә ашарға кәңәш итә. Йәғни, һәр ике-ике сәғәт ярым һайын әҙләп ашарға кәрәк, сөнки һуңғы осорҙа бөтөн донъя буйынса бар халыҡтарҙа экология, яһалма ризыҡтарҙы күп ашау һөҙөмтәһендә организмда тоҙ кислотаһы һәм ферменттар бүленеүе кәмегән.

Хәҙер еләк-емеш, йәшелсәне лә йыл әйләнәһенә ашайбыҙ. Ситтән килтерелгән йәки теплицала үҫтерелгән йәшелсә, емештең организм өсөн файҙаһы бармы?

Т. ЗӨЛҠӘРНӘЕВ: Йәшелсәләр, емеш-еләк беҙҙең организмға йыл әйләнәһенә кәрәк, улар ашҡаҙандың, эсәктең эшмәкәрлеген яҡшырта. Шулай ҙа ҡышын теплицала үҫтерелгән ҡыяр, томат ашау менән артыҡ мауыҡмаҫҡа кәңәш итәм, шулай уҡ өлгәрәү ваҡытынан иртәрәк барлыҡҡа килгән емештәрҙе тәмләүҙән дә тыйылығыҙ, сөнки уларҙа нитраттар күләме санитар нормативтан юғарыраҡ булыуы ихтимал. Бындай юл менән үҫтерелгән помидор, ҡарбуҙҙарҙың төҫө лә, ҙурлығы ла икенсерәк була, иғтибар итеп өйрәнегеҙ. Йәй бындай хәүеф юҡ. Тәбиғи, үҙ мәлендә өлгөргән емеш-еләкте туңдырып алып ҡалыуҙы ла ғәҙәт итегеҙ. Ананас, банан кеүек емештәргә килгәндә, уларҙы ла ашарға ярай. Тик улар беҙгә килеп еткәнсе, бик күп ваҡыт үтә. Сейле-бешле көйөнсә өҙөлгән емештәр баҙарға килеп еткәндә генә өлгәрә. Уларҙың организм өсөн файҙаһы бар, шулай ҙа үҙ ерендә үҫкән кеүек тәбиғи емештәрҙән ҡалыша инде. Шуға ла банан башҡа емеш-еләкте алыштыра алмай, улар бер-береһен тулыландыра ғына.

Элек ата-бабаларыбыҙ организм өсөн кәрәкле витамин, аминокислоталарҙы ҡырҙа үҫкән үсемлектәрҙән 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 танымайым, сөнки үҙебеҙ шуларҙы ашап үҫтек. Унан, төрлө ҡыр емеше: ҡара һәм ҡыҙыл ҡарағат, сейә, муйыл, балан, еләк, ҡурай еләген ҡулланғандар. Бына ошолай тәбиғәт байлығынан мул файҙаланыу һөҙөмтәһендә оҙон ҡышҡы миҙгелдә витаминдар, ферменттар, микроэлементтар һәм башҡа биологик әүҙем матдәләр етешмәү күҙәтелмәгән.

Кеше организмы 84 процентка яҡын, ә баш мейеһе 97 процент һыуҙан тора, шуның өсөн кеше көнөнә 2-3 литр һыу эсергә тейеш. Һыу булмаһа, ул тир, бөйөр аша йыуылып ағып тормаһа, кешенең организмында һаҙлыҡ барлыҡҡа килә, ул ҡартая, тиҙәр. Был фекер менән килешәһегеҙме?

Т. ЗӨЛҠӘРНӘЕВ: Бөтөн донъя белгестәре фекеренсә, кешегә тәүлегенә уртаса 2,5 литр һыу кәрәк. Был 2,5 литр эсенә таҙа һыу ғына түгел, сәй, төрлө һуттар, һурпа һәм башҡа шыйыҡлыҡтар инә. Әгәр ҙә кеше һыуҙы аҙ эсһә, организмда ысынлап та микроциркуляция боҙола, сөнки тир менән күп матдәләр сыға. Шулай ҙа артыҡ һыуҙың да файҙаһы юҡ. Ҡайһы бер кеше 2,5 литр һыуҙы бер юлы эсергә кәрәк икән, тип уйлай, был да ярамай, юғиһә, һыу ашҡаҙандағы кәрәкле ферменттарҙы тарҡатып, йыуып төшөрә.

З. ТЕРЕҒОЛОВА: Һыуға мин бер мөғжизә итеп ҡарайым. Бәләкәй сағымдан оло әбейем, һыуға ихтирам менән ҡара, мунсаға ингәндә уны самалап тотон, сөнки һыу - ул изге нәмә, ти торғайны. Һыуҙың әһәмиәте шул тиклем ҙур, уны беҙ әле аңлап етмәйбеҙҙер. Тәбиғәттә берҙән-бер матдә өс төрлө агрегат хәлендә - шыйыҡ, газ һәм ҡаты формала була ала. Уның серен асып бөтөү мөмкин түгел, сөнки тәбиғәттә башҡа бындай күренеш юҡ. Яңы тыуған баланың организмы 90 процент тирәһенә һыуҙан торһа, оло бабай 60 процент һыуҙан тора. Йәғни, тыуғанда организмыбыҙҙа һыу күберәк булһа ла, беҙ яйлап "кибә" башлайбыҙ һәм ҡартаябыҙ. Микроциркуляция йөрөмәһә, ҡан әйләнеше булмаһа, ысын мәғәнәһендә, һаҙлыҡ барлыҡҡа килә. Әллә нимәләр аша, микроциркуляция боҙолоп, күҙәнәктәргә кәрәкле 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 ярҙамында организмдан төрлө ауыр металдар сыға. Әйтәйек, терегөмөш, артыҡ баҡырҙың 25 проценты тир менән йыуыла, сөнки бөйөрҙәрҙең төҙөлөшө 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.

Табип булараҡ, ураҙа тотоуға нисек ҡарайһығыҙ?

З. ТЕРЕҒОЛОВА: Бик ыңғай ҡарайым. Ураҙа дүрт аҙна тирәһе дауам итә, тәүлегенә 12 сәғәт ашамай тороуҙан организм әллә ниндәй яфа кисерәләр, тип уйламайым. Даими рәүештә матдәләр алышынып 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, уҡымышлы 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 ҡатын-ҡыҙмы, 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: Мин дә ураҙаға ихтирам менән ҡарайым. Тик уны һау, сәләмәт кешеләр генә тоторға тейеш, балаларға, ауырлы ҡатындарға ярамай. Кеше мөмкинлегенә ҡарап тотһон ураҙаны, ул саҡта уның файҙаһы ла булыр.

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 һалыша, уның ауырыуҙарға ҡаршы тороу һәләте юғала - иммунитет йоҡлай. Шул ваҡыт уға самалап стресс бирһәк, мәсәлән, кисә ул ит ашаны, ә бөгөн йәшелсә ашы ғына, йәки саҡ ҡына асығып торһаҡ, организм хәүеф тоя, мобилләшә һәм үҙенең резерв мөмкинлектәрен ҡуҙғата. 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 организмды 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.

Иттә В 12 витамины, аҡһым һәм тимер күп. Бына картуфта шул тимерҙе һеңдереүгә зыян килтереүсе органик матдә - ҡуҙғалаҡ кислотаһы бар. Беҙ итте картуфҡа ҡушып ашарға күнеккәнбеҙ, тимәк, анемия булмаһын тиһәң, итте кәбеҫтә, кишер йәки башҡа йәшелсәгә ҡушып ашарға кәрәк. Етмәһә, картуф менән ит ашағандан һуң, беҙҙең халыҡ ҡаты итеп тороп сәй эсеп ҡуя. Сәйҙәге танин тимерҙең ҡалған ғына өлөштәрен "бәйләп", иремәй торған берләшмәгә әйләндерә. Сәй эсергә Англия халҡынан өйрәнергә кәрәк, улар төшкө аштан һуң бер нисә сәғәт үткәс кенә сәй эсеп ала. Был ваҡыт эсендә барлыҡ кәрәкле матдәләр эшкәртелеп өлгөрә. Ә бына икмәкте һәр ризыҡҡа ла ҡушып ашарға була.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Бөгөнгө әңгәмәбеҙ Гиппократтың "Тәбиғәттән килгән ауырыуҙар тәбиғәттең үҙе тарафынан дауалана", тигән алтын һүҙҙәрен тағы бер иҫегеҙгә төшөргәндер. Әгәр ҙә башҡорттарҙа борондан үҙенсәлекле милли ризыҡтар менән дөрөҫ туҡланыу бер үк ваҡытта һаулыҡ һаҡлау, уны нығытыу, ауырыуҙарҙы иҫкәртеү һәм дауалау алымы ла булып торған икән, беҙгә бөгөн милли аш-һыуыбыҙҙы кире ҡайтарыу, йылҡысылыҡты үҫтереү зарур. Шул уҡ ваҡытта ябай ғына гигиена ҡағиҙәләре күҙәтеү -сама белеү, төнгә ҡарай ашамау, талымһыҙ булмау сәләмәтлек, тимәк, матурлыҡ һәм йәшлек нигеҙе икәнен онотмағыҙ.

Ләйсән НАФИҠОВА
әңгәмәләште.

✓ *Әллә күпме халыҡ тамаша ҡылып торҙо, әммә береһе лә ҡыйыу егеткә ярҙамға барманы. Уйлап ҡараһаң, һаҡсыларға ҡарағанда тотҡондар байтаҡҡа күберәк бит. Ҡасырға мөмкин ине.*

Әмир ӘМИНЕВ

Йондоҙ сәскә

Повесть

Солан ишеген дөбөрләттеләр. Рәүеф тауышҡа тертләп уянды ла, күҙҙәрен ышҡып, тәүҙә өй эсен байҡаны, унан тәҙрәгә күҙ һалды: тышта дөм ҡараңғы, етмәһә, ямғыр ҙа яуа, буғай. Яҡшы хужа этен дә сығармаҫ бындай төндә кем йөрөр икән? Тимәк, эше етди, тимәк, Рәүефтең ныҡ кәрәге төшкән. Дөбөрләтеү ҡабатланды: был юлы ишеккә йоҙроҡлап һуҡтылар. "Ҡалай түҙемһеҙ, - тип уйланы Рәүеф, - ут сыҡҡан тиерһең, килгән кеше, ғәҙәттә, йомшаҡ ҡына ҡаға торғайныһы".

- Асығыҙ! - Ҡырҡыу тауыш яңғыраны. Рәүеф салбарын кейеп, аяҡтарын ҡатаһына тыҡты ла ишеккә атланы.

- Кем?

- Полиция.

- Полиция, ти? Төн уртаһында нимә кәрәк булды данлыҡлы тәртип һаҡсыларына?

- Тәүҙә асығыҙ, шунан әйтербеҙ.

Рәүефтең хәтеренән йәшен тиҙлегендә полицияға бәйле булыуы ихтимал ваҡиғалар теҙелеп үтте: ҡайҙа, ҡасан тәртип боҙҙо икән, төн уртаһында артынан юллап килерлек булғас? Әллә күпме хәтерләргә тырышһа ла, үҙенә шик төшөрөрҙәй бер ниндәй ҙә "эш" таба алманы. Һуғышып йөрөмәне, урлашманы, кеше өстөнән шикәйәт яҙманы, ғүмер буйы закон ҡоло булып көн итте. Мәктәп балаларына ғына берәй төрлө хәл ҡылмаһа? Улай булһа, иң беренсе нәүбәттә директорға барырҙар ине. Хәйер, килгәс-килгәс, сәбәбе барҙыр, төнө менән ел ҡыуып йөрөмәҫтәр, тимәк, ҡайһылыр мәлдә күҙҙәренә салынған, ҡайҙалыр эҙ ҡалдырған.

Ҡатыны уянды. Рәүеф һымаҡ бик борсолманы, халатын кейҙе, бәләкәй карауатта йоҡлаған ҡыҙы янына барып, өҫтөнә япты, ишек яғына ымлап:

- Кем? - тип һораны ла урынына барып ятты.

- Полиция.

- Полиция, ти? Сәғәт нисә?

Рәүеф кухняға инеп, утты яндырҙы, күҙҙәрен ҡыҫып, стеналағы йомро сәғәткә ҡараны.

- Өс.

- Ас һуң, ниңә көттөрәһең кешене?

Рәүефтең солан келәһен ысҡындырыуы булды, ишек шар асылып та китте, әйтерһең, көслө ел тегене тыштан һурып алды. Болдорҙа буйға типә-тин, өҫтәренә йылтыр ҡап-ҡара плащ, баштарына киң тирәсле ҡара эшләпә кейгән 25 -30 йәштәр тирәһендәге таҙа өс кеше баҫып тора. Йөҙҙәре бөтөнләй ят, төҫһеҙ, шыма, хәс тә бешереп әрселгән бәрәңге - ауыҙҙарын да, танау-күҙҙәрен дә шәйләрлек түгел. Былар әллә инопланетяндар инде, тип уйланы Рәүеф, ҡурҡып.

- Юламанов, кейен, беҙҙең менән бараһың, - тине алда торғаны. Һүҙҙәре, мылтыҡтан атҡандағы ише, айырым-айырым һәм хәрбиҙәрсә ҡәтғи яңғыраны.

- Ҡайҙа барам? Һеҙ кемдәр? - Рәүефтең тамағы кибеп, теле алҡымына тығылды, арҡаһы үҙәгенән һалҡын тулҡын йүгереп үтте. - Берәйһе менән бутамайһығыҙмы?

- Барғас күрерһең, ә беҙҙең кем булыу һинә кәрәкмәй. - Алдараҡ торғаны, моғайын, башлыҡтарылыр, ҡыйыу атлап соланға кергәс, өй ишеген асып ебәрҙе. Ҡаршыһына сығып килгән Сәғиҙәне тырма һабы һымаҡ оҙон ҡулы менән еңелсә генә ситкә һирпте лә өй эсенә үтте. Икенсеһе уның артынан эйәрҙе, өсөнсөһө, солан ишеген асыҡ көйө ҡалдырып, болдорҙа һаҡта ҡалды. Алдан кергәне бала карауатын шәйләне лә, янына килеп, йоҡлап ятҡан ҡыҙыҡай өҫтөнә эйелде. Оҙон ҡулдарын артына ҡуйған килеш, ниңәлер уға оҙаҡ итеп текләп ҡарап торҙо. Бала, уның ауыр ҡарашын күтәрә алмай, йөҙөн сирылта, башын борголай башлағас ҡына, көйәнтә ише бөгөлгән һынын турайтты. Оҙон плащынан, итектәренән иҙәнгә һыу аҡты. Шунан был бөтә кәүҙәһе менән боролоп, өй эсен байҡаны, хром итектәрен шығырҙатып, кухняға үтте.

- Рәүеф, кемдәр һуң был бәндәләр? Нимә кәрәк? Нимә эҙләйҙәр? Ниңә һорамай-нитмәй астың ишекте? - Ҡатынының кергән кеше ҡылығынан иҫе-аҡылы киткәйне.

- Нисек асмайһың? Үҙең, ас, тинең дә... Кем белгән?

- Ханым, тынысланығыҙ, Юламановҡа бер нисә һорауыбыҙ бар, артынан килдек. - Бәрәңге ише шыма йөҙҙәге төҫһеҙ ике күҙ Сәғиҙәнең баш осонан ҡайҙалыр ситкә ҡараны. - Юламанов, һинә кейенергә бер минут ваҡыт.

- Һорауҙарығыҙҙы ошонда бирегеҙ, ниңә уны ҡайҙалыр алып китергә? - тине Сәғиҙә.

- Тукта, ысынлап та, ҡайҙа алып китергә йыйынаһығыҙ? Мин бер ҡайҙа ла бармайым. Һеҙ кем? Давай, документтарығыҙҙы күрһәтегеҙ! Мин - уҡытыусы.

- Беҙгә һеҙҙең ҡайҙа эшләүегеҙ мәғлүм. Ниндәй документ күрһәтергә?

- Ордер на арест.

- Беҙ үҙебеҙ - ордер. Ил именлеген һаҡлаусылар.

Шунда ғына башына барып еткәндәй булды был төнгө "ҡара ҡарға"ларҙың - эсенән уларҙы шулай тип атағайны инде - кем булыуы. Эйе, былар менән һүҙ көрәштереүҙең мәғәнәһе юҡ. Ҡаршылашһаң, һыу эскеһеҙ итеп тукмауҙары, хатта атып китеүҙәре бар. Ҡушҡандарын үтәү хәйерле. Ғәйебе булмағас, нимәһенә ҡурҡырға? Ҡайҙа кәрәк, шунда алып барырҙар ҙа, һорау алғастары, ҡайтарырҙар әле.

Рәүеф залда утты тоҡандырайым да кейенәйем тип урынынан ҡуҙғалғайны ғына, арттараҡ торған икенсе "ҡара ҡарға" йәһәт кенә урынынан ҡубып, ҡаршыһына төшөп, кәрәкмәҫ, былай ҙа күренә бит, тине. Рәүеф кейенде, сәғәтен, кесә телефонын, паспортын алды. Оҙаҡ тотмаҫтар, тағы нимә алаһың, тип уйланы ла, мин әҙер, тигәндәй, ишек төбөнә килеп баҫты.

- Ярай, Сәғиҙә, был - ниндәйҙер аңлашылмаусанлыҡ, тикшергәс, ҡайтарырҙар. Быларға, - ул "ҡара ҡарға"ларға ишараланы, - беҙҙең алда ғәфү үтенергә тура килер әле. Ҡулға алырлыҡ бер ниндәй ҙә ғәйебем юҡ. Иҫән-имен тороғоҙ.

- Плащыңды йә курткаңды кей, фуражка... - тине Сәғиҙәһе, - яуа бит.

Рәүеф плащын, фуражкаһын кейеп, болдорға сыҡты. Дөм- ҡараңғы, ямғыр һаман яуа. Ғәжәп, күп йорттарҙа ут бар, ихаталарҙа эттәр өрә, ишек-ҡапҡалар асылып-ябыла, ҡатын-ҡыҙ һыҡтағаны, ҡәтғи бойороҡтар ишетелә. Солан ҡыйыҡтарына эленгән лампаларҙан ихаталарға төшкән яҡтылыҡта оҙон плащлы, киң тирәсле эшләпәле кешеләр шәйләнә. Башта шаҡ ҡатып ҡарап торҙо Рәүеф был төнгө күренештәрҙе, "ҡара ҡарға"ларҙың береһе "атла" тип арҡаһынан эткәс кенә ҡуҙғалды. Тимәк, уның ғына артынан килмәгән конвой, ауылда унан башҡа ла "бер нисә һорау бирер" кешеләре бар. Был нимә, утыҙ етенсе йыл ҡабатланыуымы, әллә һуғыш сығып, дөйөм мобилизация үткәреүме? Улай тиһәң, радио, телевидение аша иғлан бирерҙәр, гәзиттәргә яҙырҙар ине. Ишетмәгән кешеләргә ауыл хакимиәте хәбәр итер ине. Бер ниндәй мәғлүмәт, бойороҡ, указ булманы, директор ҙа өндәшмәне. Ғәжәп һәм сәйер бөтәһе лә.

- Слушай, иптәш, бер нәмә лә аңламайым, нимә бара ул, ә? - Рәүеф ауылдағы төнгө мәхшәргә төшөнмәй, береһе - алдынан, икенсеһе - артынан, өсөнсөһө уң ҡулдан атлаған "ҡара ҡарға"ларҙың ҡайһыһынан булһа ла яуап алырына өмөтләнеп, шулай тип һорарға мәжбүр булды. - Һуғыш сыҡмағандыр бит?

Яуап бирмәнеләр. "Ҡара ҡарға"лар эшләпәле баштарын, кәүҙәләрен уклау йотҡандай тура тотоп, стройҙағы һалдаттар ише өндәшмәй генә атлауҙарын белде. Ҡараңғы, ә яңылышмайҙар, роботтар, тиерһең. Үҙенән өс йорт аша ғына йәшәгән физкультура уҡытыусыһы Ғәлим ҡатынының сәрелдәгәне, биш йәшлек ҡыҙҙарының быуылып илауы ишетелде, ҡара плащлыларҙың уҡытыусыны елтерәтеүҙәре күренде. Ауыл уртаһында, мәҙәниәт һарайы, магазин, почта яғында йөк машиналарының яҡтылары баҙлай, эттәр өрә, асыулы һүгенәләр. Унда алданыраҡ килтергәндәрҙе машиналарға тейәйҙәр ҙә шикелле.

Машиналар эргәһенә килеп еттеләр. Кузовтар арты асылған, менер өсөн ҡыҫҡа тимер баҫҡыстар ҡуйылған. Кешеләрҙе этә-төртә кузовҡа мендерәләр. Күптәрҙең ултырғыһы килмәй, "Ҡайҙа алып бараһығыҙ, һеҙ кемдәр, ни өсөн төн йөҙөндә эшләйһегеҙ ҡара эшегеҙҙе?" тип тартҡылаша. Ирҙәрен оҙата килгән ҡатын-ҡыҙ илаша. Сәғиҙәһенең оҙата сыҡмағаны дөрөҫ булды, ошо мәхшәрҙе күрмәүе хәйерле. Ә былай - киттеме-китте, ауылдан ул ғына булмаған бит (таң атҡас, беләсәк), ҡайтарырҙар, тип бер сама тынысланыр.

Рәүеф ҡаршылашмай ғына кузовҡа менде лә, һәрмәнә-һәрмәнә, ике яҡ борттағы таҡта эскәмйәләрҙең береһенә сүгәләне. Күп тә үтмәй, алдағы машина ҡуҙғалды, башҡалары уға эйәрҙе. Ауылды сыҡтылар, район үҙәгенә барған оло юлға төштөләр. Байтаҡ килгәс, һулға боролдолар, тимәк, район үҙәгенә алып бармайҙар булып сыға? Бороолоуға асфальт бөттө, баҫыу юлы башланды, артабан урман эсенән барҙылар. Уныһын инде брезент япмаға ағас ботаҡтары һуғылыуынан, юлдың саҡылт-соҡолтонан самаланы. Килә торғас, Рәүеф йүнәлеште тамам юғалтты. Таң һыҙылғанда ниндәйҙер ауылға (һәр хәлдә, бер нисә йорт шәйләнде) туҡтап, яндарына йәнә ике ирҙе мендерҙеләр. Ултырырға урын булмағанлыҡтан, улар аяғөҫтө баҫып, бортҡа тотоноп барҙы. Байтаҡ килгәс, олорағы, түҙмәй, Рәүефтең эргәһенә ҡыҫылды.

Тамам яҡтырғас, машинаны, ниһәйәт, туҡтаттылар. Ергә төшһәләр - киң генә йәшел туғайлыҡ. Йәм-йәшел үк түгел дә, шулай ҙа үлән бөтөнләйгә һарғайып өлгөрмәгән. Алыҫта ҡалын урман ҡарайып күренә, урман артында һөҙәк тау һырттары һуҙылып киткән, йылға ла шул тирәләр - хәлһеҙ генә иҫкән ел дым бөркә. Оҙаҡ байҡап торҙо был сихри иркенлекте Рәүеф, ирекстә булһа, былай үк һағышланмаҫ та, матурлығы күренмәҫ тә ине, моғайын. Үҙенең әлеге хәле тәбиғәттең ошо ирәүәнлеге ҡаршыһында уғата ла меҫкен булып тойолдо, хатта, башҡаса бындай хозурлыҡты күрә алмамдыр, ахыры, тигән хыянатсыл уй ҙа килде башына...

Ҡыҫталышҡан ирҙәр ни, баҫҡыс терәгәнде лә көтмәй, ергә һикерешеп төштө лә машинаны уратып баҫты. Ҡайһылары, тартынып-нитеп тормай, оло ярауын да итте. "Нишләйһең, хәжәткә хөжәт юҡ. Ҡайҙа туҡтарға белгәндәр, хәшәрәттәр,- тип уйланы Рәүеф, - ҡола ялан уртаһы, ҡасыу мөмкин түгел, бар нәмә ус төбөндәгеләй күренеп тора - боҫор, йәшенер урын табырмын тимә". Рәүефтең шулай тип уйлауы булды, алдағы машинала барған бер егеттең алыҫта ҡарайып ултырған урман яғына йүгереүе күренде. Ҡыйыу кешеләр бар барыбер ҙә. Уларҙың машинаһындағы оло ғына бер ир, ай, ҡасһын ине, беҙҙе ҡулға алғандарын кәрәк ергә еткерһен ине, тине, икенсеһе, юҡ менән була, хәҙер атып йығалар, тип әсенде, өсөнсөһө, ниңәлер, мыҫҡыллы көлдө. Тотҡондарҙың береһен дә таныманы Рәүеф, ауылдаштарынан берәү ҙә юҡ: туҡтаған арала ҡайҙалыр төшөрөп ҡалдыра барғандар, улар урынына икенселәрҙе алғандармы икән?

Ләкин "ҡара ҡарға"лар йәһәт килде аңдарына: ике кеше, оҙон плащ итәктәрен елберәтеп, сажиндай эре-эре аҙымдар менән ҡасҡалаҡтың артынан төштө. Шәп йүгерәләр, ҡәһәрең, иң ҡыҙығы, стройҙағы һымаҡ бер тактта, эшләпәле баштарын бер иш тура тоталар, ҡул һелтәүҙәре лә бер иш. Ҡасҡын ни тиклем генә шәп йүгермәһен, йөҙ илле - ике йөҙ метр арауығында ҡыуып еттеләр. Этеп йыҡҡас та, егет тиҙ генә бирешергә теләмәне: йәһәт кенә ҡалҡынды ла тегеләр менән сат та сот һуғышып алып китте. Әйтәһе лә түгел, таҫыллы һуғышты, ҡалала берәй төрлө секция-фәләндә шөғөлләнгән спортсылыр - байтаҡ һелтәүҙәренән ялтанып өлгөрҙө, тибеп тә ебәрҙе. Ләкин көстәр тигеҙ түгел ине, берҙәм ябырылып, конвоирҙар быны ергә йыҡты, ҡулдарына бығау һалды. Шунан елкәһенән һөйрәп аяғына баҫтырҙылар, этә-төртә машинаға килтереп ырғыттылар. Дүрт йөк машинаһында килгән әллә күпме халыҡ шуны тамаша ҡылып торҙо, әммә береһе лә ҡыйыу егеткә ярҙамға барманы. Уйлап ҡараһаң, һаҡсыларға ҡарағанда тотҡондар байтаҡҡа күберәк бит. Араларға теләмәгән хәлдә лә, тырым-тырағай ҡасырға мөмкин ине. Һәр ҡайһыһын берәмләп барыбер тотоп бөтә алмаҫтар ине. Бына шундай күңелһеҙ һығымта яһаны Рәүеф был ваҡиғанан һәм кешеләр араһында берҙәмлек булмауына, башҡаларҙың яҙмышына, тимәк, үҙҙәренекенә лә, битараф булыуына аптыраны. Хәйер, үҙе лә шул хисапта...

Машиналар асфальтҡа төштө, байтаҡ барғас, тағы баҫыу өҫтөнән, унан ташлы-ҡырсынлы юлдан бара башланылар. Туҡтап та алалар, туҡтаған арала кемделер алып ҡалалар, кемделер өҫтәп ултырталар. Тимәк, кемде ҡайҙа урынлаштырыу буйынса үҙҙәре генә белгән пландары бар. Кузовта

ҡәнәғәтһеҙлек, һорау биреү, хатта талап итеү ваҡиғалары булып ала, берәү ҡысҡыра, икенсеһе йырлай, күмәкләп аяҡ дөбөрләтәләр, брезент япманы асырға маташалар. Әммә арттағы өс "ҡара ҡарға" уларға ҡыҫылмай ҙа, тыймай ҙа һәм яуап ишетерлек тә түгел - ауыҙҙарына һыу уртлаған кеүек, бер һүҙ өндәшмәйҙәр.

Рәүеф туҡтауһыҙ уйлана, мәсьәләнең айышын эҙләй: ҡулға алыу ниңә шулай ҡапыл, төндә башҡарылды һуң әле? Тарих ҡабатлана торған - утыҙ етенсе йыл ваҡиғаларына кире ҡайтабыҙ, тимәк. Ҡайҙа алып баралар? Дүрт машинаға лыҡа тултырылған халыҡ өсөн урын да кәрәк бит әле. Казарма, лагерь йәки төрмә. Ашатырға тейештәр, кәрәк булһа - медицина ярҙамы күрһәтергә, йыуындырырға. Улар мал түгел, малды ла ҡарайҙар. Күпме киләләр, йотом һыу биргәндәре лә юҡ...

Оҙон юл дауамында бер нисә тапҡыр кеҫә телефоны шылтыраны - Сәғиҙәһе. Әммә, кеше алдында һөйләшкеһе килмәй, кире ябып ҡуйғайны, йәнә шылтырағас, яуап бирергә булды - телефон бар көйө ниңә хәсрәтләндерергә? Былай ҙа ут йотоп ултыралыр. Уның хәл-әхүәлен, иҫән-һау икәнен белһә, бик бөтөрөнмәҫ.

- Эйе.

- Рәүеф, һин ҡайҙа? Ниңә трубканды алмайһың? Үҙең шылтыратһаң була бит. Кис төшөп килә, һин юҡ та юҡ. Тиҙ ҡайтарырҙар, тигән кеше... - Ҡатынының тауышы борсоулы. - Бер-бер хәл булдымы әллә?

- Машинала китеп барабыҙ.

- Ҡайҙа китеп бараһығыҙ? - Ҡатыны түҙемһеҙләнә, иламһырай башланы. - Кемдәр менән? Ауылдан һинән башҡа әллә күпме кешене алып киткәндәр бит. Директорҙы, Ғәлимде. Һин улар менәнме?

- Юҡ, мин улар менән түгел. Икенсе машинала ғына булмаһалар. Ҡайҙа алып барғандарын белмәйем. Әйтмәйҙәр. Сәғиҙә...

- Ханым, юҡҡа борсолаһығыҙ. Юламанов менән бер нәмә лә булманы. Бүтән шылтыратмауығыҙҙы һорайбыҙ.

Рәүеф телһеҙ ҡалды. Ғүмерҙә күрмәгән-ишетмәгән хәл: уның шәхси кеҫә телефоны номерынан кемдер Сәғиҙәһенә яуап бирә! Тимәк, әләктерә алалар тулҡынды. Ай, техниканың мөмкинлектәре, мобильнигы ла "ҡара ҡарға"лар ҡарамағында!

- Эйе, ярай, Сәғиҙә, мин иҫән-һау, бүтән шылтыратма, үҙем... Балалар ни хәлдә?

Ҡатыны уның һүҙҙәрен әллә ишетте, әллә ишетмәне, араға йәнә теге тауыш килеп ҡыҫылды:

- Һеҙгә лә шылтыратмаҫҡа кәңәш итәм, Юламанов.

Берәүҙәрҙе төшөрөп ҡалдыра, улар урынына икенселәрҙе тейәй-тейәй килә торғас, эңерҙә Рәүефкә лә сират етте. Оҙон эскәмйәнең осонда ултырған һаҡсы, ҡалҡынып, уның яурынына ҡулын һалды ла башын һелкте һәм, кузовтың артҡы яғын асып, теге тимер баҫҡысты аҫҡа төшөрҙө. Йоҡомһорап килгән Рәүеф, ойоған кәүҙәһен саҡ яҙып, ергә аяҡ терәне. Дүрт машина ла туҡтаған, ләкин береһенән дә бүтән кеше төшмәне, тимәк, бында яңғыҙын ғына ҡалдыралар булып сыға.

Баяғы һаҡсы уны тап үҙе һымаҡ ҡаранан кейенгән, бит-йөҙө, хәрәкәттәре менән үҙенең күсермәһе булған берәүгә тапшырҙы ла кире машинаға менеп ултырҙы. Баҫҡысты тартып алды, яңы һаҡсы шарт та шорт кузовты япты. Машиналар ары китте.

Ауыл мәктәбенә лә, клубҡа ла тартым, буйы 8-9, арҡырыһы 6-7 метр самаһындағы яңғыҙ бер йорт ҡаршыһында торалар ине. Йорт бейек, бетон нигеҙҙә ултыра, башы шифер менән ябылған, уныһы иҫке, йәшелләнеп бөткән. Ҡыйыҡ башында - ҡыҙыл флаг, ҡыйшайған тәпәш антенна, төбө төшкән сыйырсыҡ ояһы, унан хатта һалам, ҡош йөндәре һәлберәп тора. Урам яҡҡа өс тәҙрә ҡарай, өсөһө лә тимер рәшәткә менән көпләнгән, бер йыуанлыҡтағы төҙ ҡарағай бүрәнәләрҙән һалынған, хәҙер инде ямғыр, ҡояш ҡарайтҡан соланһыҙ йорт. Тирә-яғы баҡса - ҡарағат, крыжовник, ҡурай еләге ҡыуаҡтары күренә, бер нисә алма ла бар, ахыры. Һыу мискәләре, көрәк, һәнәк-тырма, сүп өйөмө шәйләнә. Эйе, бында торғандар, йәшәгәндәр, бәлки, әле лә йәшәйҙәрҙер.

Тегеләре һымаҡ бешкән бәрәңгеләй шыма, ауыҙы, танауы саҡ беленгән, баҙлауыҡ күҙле, ҡашһыҙ, һаҡал-мыйыҡһыҙ һаҡсы, уҡлауҙай төҙ һәм нәҙек кәүҙәһен һелкетмәй генә, эшләпәле башын йорт яғына ҡаҡты, йәнәһе, атла, килеп еттең. Рәүеф йортто йәнә бер күҙҙән үткәрҙе лә өҫтөнә ваҡ таш һибелгән тар һуҡмаҡтан яй ғына атлап китте. Теге эҙенә баҫып тиерлек килә. Тубыҡ тәпәшлегендәге штакетник ҡағылған ҡапҡанан инделәр. Ишеккә тиклем егерме метр самаһы ара. Керҙеңме - бикләндең. Әллә мәңгелеккә, әллә бер нисә көнгә. Был - сик, был - бөжәк урынына көн итәсәк меҫкен донъяға күсерәсәк ара...

Рәүеф ҡапыл йәшел яланда ҡасҡан ҡыйыу егетте хәтеренә төшөрҙө. Ҡаса алманы, ләкин маташып ҡараны бит. Ниңә уға ла үҙен һынап ҡарамаҫҡа? Уны ике һаҡсы баҫтырып тотто, ә бында берәү генә. Нишләп ул, ҡайҙа ҡыуалар шунда китеп барған күндәм быҙау ише, үҙе теләп тигәндәй бикләнергә тейеш һуң әле? Ҡасыуы килеп сыҡмаған хәлдә лә, ошо йорттан да ары ебәрмәйәсәктәр, ебәрә алмаясаҡтар, сөнки машиналары ары китте.

Ҡапҡанан өйгә ҡәҙәр шулай уҡ тубыҡ тәпәшлеге штакетник ҡағылған кәртә. Тигеҙ итеп, ентекләп, бер аралыҡта ҡаҡҡандар. Рәүеф шуларҙы, уңышы йыйып алынған түтәлдәрҙе ҡараған булып туҡталды, дөрөҫөрәге, иғтибарын ҡапыл ғына түтәл ситендә ут кеүек янып ултырған йондоҙ сәскә туҡтатты. Ул шул тиклем сағыу, шул тиклем күҙҙең яуын ала, хатта тере сәскә икәненә лә ышаныуы ҡыйын - ҡағыҙҙан ҡырҡып, буяп ултыртып ҡуйған һымаҡ. Ә бит тышта хәҙер көҙ, һыуыҡ, оҙаҡламай ҡар ҙа төшөр. Башҡа сәскәләр өшөп, ҡарайып һулыған, был һаман бирешмәй ултыра. Ғәжәп!..

Рәүефтең күҙе сәскәлә, үҙенең башын туҡтауһыҙ бер уй телә: хәҙерме, ишек төбөнә еткәсме? Ишеккә еткәс һуң була, майҙан тарая, һаҡсы аса ла, эткеләп-төрткөләп индереп тә ебәрә. Тимәк, ошонда, хәҙер... Ул күҙ сите менән генә һаҡсыға ҡараны ла бер аҙым алға атланы һәм артына килеп баҫыуына, тегене бар көсөнә яурыны менән төртөп ебәрҙе. Һаҡсы, әлбиттә, быны көтмәгәйне, әлеге штакетник аша түтәл өҫтөнә мәтәлләп барып төштө. Рәүеф йәһәт кенә боролдо ла, кескәй ҡапҡаны һикереп сығып, урман ауыҙы йүнәлешенә йомолдо. Теге аңына килгәнсе, ҡалҡынғансы, мөмкин тиклем алыҫыраҡ китеп өлгөрөргә кәрәк! Тапалып, йыуғыс кеүек уралып-сырмалып ятҡан, урыны-урыны менән бил тиңенә еткән бейек үлән ҡамасаулай, етмәһә, аяҡ аҫтындағы ер ҙә тигеҙ түгел, күрәһең, һаҙлығыраҡ, шуға ла бәғзе урынды синерткә ише һикерәңләп үтергә тура килә. Һөрлөгөп тә китә, ҡыйыш та баҫа, әммә бар көсөнә йүгереүен белә. Асыҡлыҡты йәһәтерәк үтеп, урман эсенә инеү кәрәк - ағастар араһында "ҡара ҡарға"нан күҙ яҙҙырыуы барыбер ҙә еңелерәк булыр.

Ләкин ни тиклем генә шәп йүгерһә лә - һәр хәлдә Рәүефтең үҙенә шулай тойолдо - баҫтырыусының ҡыуып етеп килгәнен бөтә тәне менән тойҙо. Үлән йығылғаны, кипкән ботаҡтарҙың шарт та шорт һыныу тауыштары яҡынайғандан-яҡыная барҙы. Урман ауыҙындағы вағыраҡ ағастарға еттем тигәндә генә: "Туҡта, атам!" - тигән ҡәтғи бойороҡ яңғыраны. Ҡолағы төбөндә шартлап ағас һындымы ни, тауышынан уҡ ҡолап китерлек. Башы бар - бешкән бәрәңге тип ҡара шунан һуң, ағастар араһына сумһа, әләктереүе ауырлашасағын самалай.

Нишләргә: туҡтарғамы, әллә ҡасыуҙы дауам итергәме? Туҡтаһа - ябыла, йүгерһә - арҡаһына пуля ҡаҙалып, ошо үләндәр араһында ятып ҡала. Урман иһә ҡул һуҙымында ғына. Тик шул мәл төпһәгәме, әллә үлән араһында ятҡан кипкән ботаҡҡамы эләгеп, һөрлөгөп барып та төштө. Бәлки, "ҡара ҡарға" ҡыуып етеп, аяҡ салғандыр?

Уның аяҡ-ҡулын саҡ йыйып, йыуғыс кеүек ятҡан үлән араһында ҡыбырларлыҡ та хәле ҡалмағанда, һаҡсы, ҡолғалай һерәйеп, янында баҫып тора ине инде. Рәүеф салҡан әйләнде, битараф ҡына күктәге бер-береһен баҫтырышып, ҡайҙалыр ашыҡҡан шомло ҡара болоттарға текәлде, шунан ҡарашын "ҡара ҡарға"ға күсерҙе. Ул шулай уҡ шомло, башынан аяғына тиклем ҡаранан кейенгәнгәме, әллә аҫтан өҫкә ҡарағанғамы, - әлеге болоттарҙың бер ялпыһы һымаҡ күренде.

Һаҡсы уны, ниңәлер, ҡабаландырманы, иректә әҙ булһа ла ятып ҡалһын, тигәндерме, әрләп тә бер һүҙ ҙә өндәшмәне - Рәүеф тынын тигеҙләп тамам тынысланғас, ҡулы менән ҡалҡынырға ишараланы ла, плащының аҫҡы һиҙәптәрен ысҡындырып, бил ҡайышынан бығау сисеп, бер дүңгәләгән уның ҡулына, икенсеһен үҙенекенә кейҙереп, бикләп ҡуйҙы. Ғәжәп, хәле лә бөтмәгән, тын алыуы ла тип-тигеҙ, йөҙөндә, маңлайында тир әҫәре юҡ, әйтерһең, бөтөнләй йүгермәгән, уның янына осоп ҡына килеп төшкән! Хатта башындағы эшләпәһе ҡыйшаймаған! Был ниндәй бәндәләр? Теге егетте ҡыуып тотҡан икәүҙең йүгереүен шулай иҫе китеп ҡарап торғайны, хәҙер бының тәбиғи булмаған ҡылығына тағы ғәжәп итте Рәүеф.

(Дауамы бар).

ЗЫЯЛЫЛАР МАЙҘАНЫ

ДИНЕБЕҘҘЕ ҺАҠЛАУ -

телебеҙҙе, милләтебеҙҙе һаҡлау ул

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

Нурмөхәмәт НИҒМӘТУЛЛИН, Башҡортостан мосолмандары Диниә низараты рәйесе: Бөгөн ислам динен тарҡатыу өсөн төрлө тарафтан төрлө яуыз көстәр ябырыла. Йәш быуынды төрлө ағымдарға ылыҡтырып, шикле юл менән алып китергә тырышалар. Беҙҙәге дин традицион - имам әл-Әғзәм Әбү Хәнифа мәҙхәбенә нигеҙләнә. Беҙҙең ата-бабаларыбыҙ Исламдың ошо иң күркәм, ҡулай йүнәлешен 11 быуат дауамында һаҡлап килгән. Шуға күрә бөгөн ниндәйҙер шикле ағымдарға ҡаршы тороу - ул һәр кемебеҙҙең изге бурысы. Был юҫыҡта дини етәкселәр аңлатыу эштәре алып бара. Әммә бындай тәрбиәүи мәсьәлә менән фәҡәт дин вәкилдәре генә шөғөлләнергә тейеш, тигән фекер дөрөҫ түгел. Йәштәрҙең ниндәй юлға баҫыуын тәү сиратта ата-әсәләр белергә, иҫкәртергә тейеш. Йәмәғәтселек тә быға битараф ҡалырға тейеш түгел. Сөнки дини мәсьәлә булыуҙан бигерәк, был социаль проблема. Кавказдағы хәлде үҙегеҙ күреп-белеп тораһығыҙ. Ҡаҙанда булған һуңғы ваҡиғалар ҙа беҙҙе уйландырырлыҡ. Аллаға шөкөр, Башҡортостанда был йәһәттән әле тыныс. Хәлде күҙәтеү аҫтында тотабыҙ. Әммә барыбыҙға ла уяу булырға кәрәк.

Халҡыбыҙҙың тормош-көнкүреше, мәҙәниәте мең йылдан ашыу арауыҡта Ислам менән шул тиклем тығыҙ бәйләнгән. Быны беҙ йыш ҡына һиҙмәйбеҙ, ошо хаҡта онотоп та китәбеҙ. Бөгөнгө тәрбиәбеҙ, ғөрөф-ғәҙәттәребеҙ Ислам ҡанундарынан да үҫеп сыҡҡан. Ғилемебеҙ, әҙәбиәт-сәнғәтебеҙҙең дә нигеҙен ата-бабаларыбыҙ ҡабул иткән дин тәшкил итә. Юҡҡа ғына телебеҙҙәге китап, мәктәп, дәфтәр кеүек бихисап ябай һүҙҙәр ғәрәп теленән түгел. Ислам халҡыбыҙҙағы ғаилә мөнәсәбәттәрен дә камил көйләп килгән. Динебеҙ көслө булғанда, беҙҙә демографик мәсьәлә бер ваҡытта ла ҡырҡыу тормаған.

Ниһайәт, Ислам - үҙебеҙҙең милли асылыбыҙҙы, милли үҙаңды һаҡлап тороусы ҡәлғә ул. Сөнки Аллаһы Тәғәлә милли мәсьәләлә һорауҙарға урын ҡалдырмайынса, асыҡ итеп әйтә: "Һәр бер милләткә үҙ телен бирҙем, телде һаҡлау - иманды һаҡлау". Телде әҙәбиәт, сәнғәт юғарылығында, киң ҡулланыу дәрәжәһендә һаҡлау тураһында һүҙ бара бында. Был иманыбыҙҙың бер күрһәткесе булып тора. Иғтибар итегеҙ, мең йыл буйы һаҡлап килеп тә, 70 йыл эсендә, диндән ситләшеү сәбәпле, телебеҙгә, мәҙәниәтебеҙгә, милли үҙаңыбыҙға күпме зыян килде.

Шуға күрә дингә, иманға килеү, дин мәсьәләләренә битараф булмау - халҡыбыҙҙың киләсәген ҡайғыртыу ул. Ислам беҙҙең ерлектә 11 быуат йәшәп килә икән, ул беҙҙең ҡаныбыҙҙа ла. Әммә дингә килеү - бер көнлөк кенә мәл түгел. Һәр кеше иманға әкренләп килә. Аллаға шөкөр, дингә илткән юл бөгөн асыҡ. Һәр кем ошо юлға баҫа ала.

Мөнир ИҠСАНОВ яҙып алды.

ИНТЕРНЕТТАН

ХӘРӘКӘТ...
ғүмерҙе оҙайта

■ Әгәр ҙә ризыҡты бөләкәй генә киҫәктәргә бүлгеләһәң, ауырлығыңды контролдә тотоу еңелерәк, тип иҫәпләй Америка Ҡушма Штаттарының Аризона университеты ғалимдары. Алдығыҙҙа юғары калориялы бәлеш киҫәге ята икән, уны тағы ла күп өлөштәргә бүлгеләгеҙ һәм күп итеп ашағы килеү теләге шунда уҡ һүреләсәк. Ғалимдарҙы был ҡыҙыҡлы феномен тураһында уйланырға йәнлектәр этәрә. Мәҫәлән, 1989 йылда ғалимдар ҡомаҡтар менән лабиринтта тәжрибә үткәрә. Улар өсөн аҙыҡты ике өлөшкә бүләләр, лабиринттың бер осона 300 грамлыҡ аҙыҡ, икенсе осонда 75 грамлыҡ 4 өлөш аҙыҡ һалына. Кимереүселәр вағыраҡ аҙыҡҡа өҫтөнлөк бирә, ситлектә лә улар гранулалы ризыҡты йышыраҡ ашай һәм шул уҡ ваҡытта дөйөм ҡулланылған ризыҡ күләме сағыштырмаса аҙ була. Ошо һәм башҡа тикшеренеүҙәргә таянып, Аризона психологтары был ҡағиҙәнең башҡа тере организмдар, шул иҫәптән, кеше өсөн дә дөйөм булыуын фаразлай. Шуға ла тәжрибә өсөн студенттар саҡырыла. Уларҙың һәр береһенә тотош йәки дүрт өлөшкә бүленгән керәндил бирәләр. 20 минуттан һуң булған төшкө аш ваҡытында керәндиле дүрт өлөшкә бүленгән студент аҙыраҡ ашай. Ә ҡалғандар үҙҙәренең аппетитын контролдә тота алмай.

■ Әгәр ҙә кешенең ултырып үткәргән ваҡытын өс сәғәткә ҡыҫҡартһаң, уның ғүмерен әҙ тигәндә ике йылға оҙайтып була, тип белдерә British Medical Journal баҫмаһы. Америка тикшеренеүселәре АҠШ-тың сәләмәтлек һәм аҙыҡ ҡулланыу милли отчеттарын һәм төрлө мәғлүмәттәрҙе, шул иҫәптән ултыраҡ тормош алып барыу һәм үлем тураһындағы мәғлүмәттәрҙе туплаған фәнни хеҙмәттәрҙе өйрәнеп, сәләмәтлеккә хәүеф килтереүсе шартлы кодекс уйлап тапҡан. Уның буйынса, аҙ хәрәкәтләнеү һәм ултыраҡ тормош алып барыу сәбәпле үлем индексы 27 процентты тәшкил иткән. Ғалимдар төҙөгән ғүмер оҙайлығы графигына ярашлы, телевизор йәки компьютер алдында өс сәғәттән күп ултырмаған кешеләр уртаса 1,3-2 йылға оҙағыраҡ йәшәй, тимәк, физик әүҙемлек - оҙон һәм сәләмәт ғүмерҙең нигеҙе.

■ Бөйөк Британияның Ворвик университеты ғалимдары ер еләгенең тағы бер файҙалы ягын асыҡлаған. Баҡтиһәң, был тәмле емеш йөрәкте һәм ҡан тамырҙарын һаҡлаусы үҙенсәлекле аҡһымды әүҙемләштереү һәләтенә эйә икән. Nrf2 аҡһымы организмдың антиоксидант әүҙемлеген көсәйтә. Ул күҙәнәктәрҙе зарарланыуҙан һаҡлай, ҡандағы йөрәк эшмәкәрлегенә насар тәьҫир итеүсе липид һәм холестерин кимәлен түбәнәйтә. Ер еләге шулай уҡ глюкоза менән "насар" холестеринды кәметә, тимәк, диабет һәм йөрәк ауырыуҙарын булдырмай.

■ Сәтләүектәр ярҙамында стрестың кире тәьҫирен түбәнәйтергә була. Быны өсөн көн һайын бер ус фисташка ашағыҙ. Бындай һығымтаны АҠШ-тың Пенсильвания университеты ғалимдары яһаған. Тикшеренеүҙәр өсөн дислипидемия менән ауырыған 28 кеше саҡырылған. Уларҙы ике төркөмгә бүлгәндәр, ике аҙна дауамында тәүге төркөм ғәҙәттәгесә туҡланған. Икенсе төркөмгә антиоксиданттарға бай булған фисташка сәтләүеге лә ингән махсус диета тәҡдим ителгән. Һөҙөмтәләр күрһәтеүенсә, икенсе төркөмдә ҡан баҫымы күрһәткесе яҡшырған һәм стресс кимәле түбәнәйгән.

МОСОЛМАН ДОНЪЯҺЫ

АТА-ӘСӘНЕ ТЫҢЛАМАУ...
гонаһтың иң олоһо

Ғаилә тигән һүҙ бөгөн ҡайһы бер төшөнсәләргә тәрәнерәк үтеп инергә, күҙҙе асыбыраҡ бағырға, уның асылына нығыраҡ төшөнөргә саҡыра. Сөнки ғаилә ҡиммәте бер дәүерҙә лә үҙ әһәмиәтен юғалтмай. Ул кешелектең йәшәү, ғүмерен дауам итеү мәғәнәһе. Иң матур йолалар, хәтер, тел-лөғәт ғаилә аша нығына, ғаиләнән тыш кешелек үҫешә алмай. Ислам шәриғәте быға һәр саҡ баҫым яһай һәм үҙ талаптарын ҡуя. Әлбиттә, дәһрилек осоронда был сылбыр ҡайһы бер урындарҙа өҙөлдө, тура юлдан яҙлығып, аҙашыусылар ҙа байтаҡ булды. Исламдың ата-әсә һәм бала-сага, ғаиләгә мөнәсәбәтенә өрҙәяң күҙлектән ҡарау көн талабы булып, үткән быуатта уйлап сығарылған ҡайһы бер ҡараштарҙан баш тартырға, мөнәсәбәтте үҙгәртергә лә ваҡыт еткәндер. Әллә нимәләр уйлап сығарырға ла кәрәкмәй, сөнки хәҡиҡәт, беҙ уны беләбеҙме-белмәйбеҙме, бар һәм йәшәп килә. Уларҙы күңел биреп өйрәнергә генә кәрәк.

Ата-әсә - беҙҙең иң яҡын кешеләребеҙ, улар беҙҙең уңыштарға ҡыуана, уңышһыҙлыҡтарыбыҙға көйөнә, һәм беҙ йәшәһен өсөн үҙҙәренең ғүмерҙәрен бирергә, бәхеттәренән ваз кисергә әҙерҙәр. Иҫән саҡтарында беҙ уларҙы аңламайбыҙ, баһаламайбыҙ, ә инде улар беҙҙе ҡалдырып, баҡыйлыҡҡа күсһә, үкенәбеҙ, әҙгәләнәбеҙ. Әҙәм балаһы Аллаһы Тәғәләнең ризалығына өмөт итә, ләкин Раббыбыҙҙың ризалығы - ата-әсәбеҙҙең ризалығында икәнен дә онотмайбыҙ. Ислам ата-әсә абруйын балаһының дәрәжәһенә, йәмғиәттә тотҡан урынына ҡарамай, юғары күтәрә, сөнки Аллаһы Тәғәлә әҙәм балаларына ата-әсә аша ғүмер бирә. Ибн Аббас (р.ғ.) был турала шулай тип әйткән: "Өс аят индерелде, һәр береһендә бер-береһенә бәйләнгән икешәр әмер бар, уның береһен үтәмәйенсә, икенсеһе ҡабул ителмәй:

1. Аллаһы Тәғәләгә һәм Уның Рәсүленә буйһоноғоҙ... йәғни Рәсүлгә буйһонмай тороп, Аллаһҡа буйһоноу ҡабул ителмәй.

2. Биш ваҡыт намаҙ уҡығыҙ, зәкәт түләгеҙ, йәғни зәкәтһеҙ намаҙ ҡабул ителмәй.

3. Аллаһҡа рәхмәтле булыу атаәсәгә рәхмәтле булыуҙан тыш ҡабул ителмәй. Аллаһ ата-әсәне шундай дәрәжә менән күтәрә - Үҙенә шөкөр итеүҙе ата-әсәгә шөкөр итеү менән бәйләй.

Ибн Ғүмәр әйтеүе буйынса, бер кеше Бәйғәмбәрҙән йыһатҡа барырға рөхсәт һорай. Бәйғәмбәр унан ата-әсәһе тураһында белешә, иҫәндәрме, тип һорай. Теге егет "Эйе", тип яуап биргәс, Бәйғәмбәр: "Һинең йыһатың улар янында", - тип әйтә. Балалар ата-әсәне хәстәрләп, бағып, уларҙы тыңлап, йыһаттағылай уҡ сауап ала ала. Атаәсәгә хөрмәт йөҙөнән Бәйғәмбәр был егеткә хатта Аллаһы Тәғәлә юлындағы изге яуға сығыуҙы рөхсәт итмәгән.

Бер мәл Ибн Аббастан (р.ғ.) Әл-Арафта йәшәүселәр тураһында һорайҙар: "Улар кемдәр?", "Нимә ул Әл-Араф?" Яуап шундай булған:"Әл-Араф - Йәннәт менән Йәһәннәм араһындағы тау, был тау улар өҫтөнән ҡалҡыбыраҡ тора, түшендә - ағастар, йылға һәм шишмәләр. Ул тауҙа йәшәүселәр - ысын йыһатта үлтерелгән ирҙәр, ләкин был юлға ата-әсә ризалығынан тыш сығыусылар. Тамуҡтан уларҙы Аллаһ юлында һәләк булыуҙары ҡотҡарһа, ожмахҡа инергә иһә ата-әсәләренән ризалыҡ алмауҙары кәртә булып тора. Улар Аллаһтың һуңғы Хөкөмөн көтәләр".

Бәйғәмбәр шулай тигән: "Дүрт төрлө кешеләр Йәннәткә инә алмаясаҡ һәм уның ниғмәттәренән ауыҙ итә алмаясаҡ: араҡы эскәндәр; риба алыусылар; етемдәрҙең өлөшөн ашаусылар; ата-әсәһен тыңламағандар, тәүбәгә килгәндәренән тыш". Икенсе хәҙистә Бәйғәмбәр шулай ти: "Мин һеҙгә иң оло гонаһтар тураһында әйтмәнемме ни - ул мөшриклек һәм ата-әсәне тыңламау..."

Ҡөрьәндә Аллаһы Тәғәлә әйтә (яҡынса мәғәнәһе): "Уларҙың икеһе лә, йәки береһе һинең яныңда ҡартайһа, уларға "уф..." тимә, ә матур һүҙҙәрендә әйт..." Бөгөнгө көндә "уф" тип кенә әйтеү түгел, тормоштарын көйләп алғандан һуң, инде кәрәктәре бөттө, тип, ата-әсәләрен ҡарттар йортона тапшырып ҡуйғандар ҙа бар. Үҙ балалары янында йәшәүҙән дә ҙурыраҡ бәхет бармы ни ата-әсә өсөн? Ғөмүмән, нимәгә һуң балалар, ярҙамдары теймәһә? Баҡҡан, үҫтергән, оло юлға сығарған әсә ошондай мөнәсәбәткә лайыҡмы һуң?

Хөрмәтле ир һәм ҡыҙ туғандар! Беҙ үҙебеҙҙең ата-әсәбеҙ алдында түләп бөткөһөҙ бурыста икәнебеҙҙе онотмайыҡ. Ибн Ғүмәр үҙенең әсәһен йөкмәп, Ҡәғбәне уратып йөрөгән бер егетте күрә. Тәүәф үтеп бөткәндән һуң, егет унан һорай: "Эй, Ибн Ғүмәр! Мин әсәмә бурысымды ҡайтара алдыммы?" Ибн Ғүмәр әйтә: "Әсәйеңдең һине тапҡан сағындағы бер тулғағы хаҡын да үтәмәнең, әммә һин изгелек ҡылыусы..."

Бер егет үҙенең ҡарт атаһын ҡулында ғына тиерлек йөрөтә, уның ҡул-аяғын йыуа һ.б. Бер мәл ул ғалим кешенән һорай: "Мин атайыма бурысымды ҡайтара алдыммы?" Ғалим яуап бирә: "Һин бит бәләкәй сағыңда атайыңдың алдына ярау ҙа итә торғайның, ул бит быны эшләмәй". Йыш ҡына шулай ҙа була, ата-әсә балаһына ниндәйҙер үтенесен әйтә, ә балалары, тегеләрҙең йөрәгенә йәрәхәт һалып, асыулана башлай. Мин үҙем бер ахмаҡты беләм, әсәһенә: "Кеше араһында минең яныма килмә, миңә оят", - тип әйткәнен ишеткәнем булды. Был да ысынбарлыҡ.

Туғыҙ ай үҙенең ҡарынында йөрөткән, бөтөн ауырлыҡтарға, ыҙаларға сыҙаған, һуңынан яҡты донъя бүләк итеп, бағыр өсөн бөтөн һаулығын, көсөн биргән, төн йоҡоһон ҡалдырып әпәүләгән, айҙар буйы йоҡоһон туйҙыра алмаған, көндәрен иһә сабыйын төрлө бәләнән ҡурсыған, һаҡлаған, бының өсөн бер ниндәй хаҡ һорамаған кеше - ул әсә. Кәрәк булһа, ул ғүмерен бирергә әҙер, сөнки был уның балаһы - уның ғүмере! Бөтә был яҡшылыҡтарҙан һуң да бәғзе бала әсәһенә йылы һүҙ әйтергә лә онота.

Үкенескә ҡаршы, ата-әсәләр араһында ла шәриғәт ҡанундарын үтәмәгәндәр бар, улай ғына ла түгел, хатта балаларына Аллаһ алдында бурыстарын үтәүҙе тыйғандар тураһында ла ишетергә тура килә. Нисек кенә булмаһын, инаныуҙарығыҙ һеҙҙе ата-әсәгеҙҙән алыҫайтмаһын, уларҙы үҙегеҙгә ҡаршы көрәшеүселәр, тип ҡабул итә күрмәгеҙ. Улар менән, иң элек, яҡшы мөнәсәбәтте һаҡлағыҙ, талашмағыҙ. Үҙегеҙҙең яҡшы ғәмәлдәрегеҙ, матур һүҙегеҙ менән Исламдың һеҙҙе тик яҡшы яҡҡа үҙгәртеүен, рухи үҫтереүен, күңелегеҙгә сабырлыҡ биреүен, ата-әсәгеҙгә иғтибарлы итә барыуын күрһәтегеҙ. Хатта атаәсәгеҙ һеҙҙе кәмһеткән хәлдә лә белемһеҙлектән шулай иткәндәрен иҫегеҙҙән сығармағыҙ. Уларға хәҡиҡәтте ҡайһылайыраҡ, ни рәүешлерәк еткерергә икәнлеге тураһында уйлағыҙ, улар өсөн доға ҡылығыҙ, шул саҡта улар ҙа ҡыҙыҡһына башлар, иманға килер.

Бер изге кешенән, ата-әсә намаҙҙан тыйһа, нимә эшләргә, тип һорайҙар. Йәшереп булһа ла уҡығыҙ, ләкин улар менән бәхәсләшмәгеҙ, телләшмәгеҙ, тип яуап бирә иман эйәһе. Бәйғәмбәребеҙ дәүерендә бер салих егет йәшәй, ләкин әсәһенең ризалығын алмауы арҡаһында үлер алдынан шәһәдәтте әйтә алмай. Бәйғәмбәр әсәнән улын ғәфү итеүен һорай, әсә кисергәндән һуң ғына, улы шәһәдәтте әйтеп, гүр эйәһе була.

Хөрмәтле ир һәм ҡыҙ туғандар! Ата-әсәм миңә фатир, машина йәки башҡа ниндәйҙер ҡиммәтле нәмәләр бирмәне, тимәгеҙ, улар бит һеҙгә иң мөһимен - ғүмер, тормош биргән. Аллаһы Тәғәлә беҙҙең күңелдәрҙә ата-әсәләргә ҡарата мөхәббәт, ихтирам нурын арттырһын.

Фәрзәнә АҠБУЛАТОВА
әҙерләне.

МОСОЛМАН ӘҘӘБЕ

БӘЙҒӘМБӘРЕБЕҘҘЕҢ...

сәләмәтлек ҡағиҙәләре

Әүҙем булһаң - ауырымаҫһың

Атта һыбай йөрөү, һөңгө ырғытыу, көрәш, йүгереү ярыштары кеүек физик күнекмәләр бәйғәмбәребеҙҙең сөннәте буйынса иң яҡшы ғәмәлдәрҙән һанала. Бөтә төркөм мускулдары менән бәйле был спорт төрҙәре ауырыуҙарҙы иҫкәртеүҙең иң яҡшы ысулы булып тора.

Урман, ялан, тауҙарға сығып йөрөүҙәр, сәйәхәт шулай уҡ яҡшы эштәрҙән һанала. Кеше Аллаһы Тәғәләнең ниғмәттәре тураһында фекер йөрөтә, улар менән ҡәнәғәтләнә, ошоларҙың бөтәһе өсөн дә Раббыһына рәхмәт әйтә һәм бөтә ошо ваҡыт эсендә ғибәҙәт хәлендә була. Бәйғәмбәребеҙ (саллаллаһу ғәләйһи үә сәлләм) балаларҙың да, шулай уҡ ололарҙың да уйындарын хуплаған, үҙе лә уйындарҙа, ярыштарҙа, ат сабыштарында ҡатнашҡан. Ул уйындарҙы кешенең тәбиғи ихтыяжы, тип һанаған. Аллаһ илсеһе ял сәғәттәрен уйындар менән үҙгәрырға саҡырған: "Күңел асығыҙ һәм уйнағыҙ. Минә диндәштәремдең рухы төшөп йөрөүе оҡшамай", - тигән.

Халыҡта "Хәрәкәттә - бәрәкәт", тиҙәр. Әүҙем йәшәү рәүеше алып бармаған кеше бөхетле лә, сәләмәт тә була алмай, сөнки физик күнекмәләр кешенең тәбиғи бер ихтыяжы булып тора һәм шатлыҡ, ҡыуаныстар бүләк итеп, уның күңеленә, рухына яҡшы тәьҫир итә.

Бәрәкәт таратылған ваҡытта йоҡлама

Йоҡо - Аллаһы Тәғәләнең бөйөк бер ниғмәте. Яҡшы һәм дөрөҫ итеп йоҡламаған кешенең сәләмәтлеге боҙола, ул аҡыл һәм физик эшмәкәрлек ваҡытында юғалған көсөн яңынан туплай алмай. Ҡөрьәндә: "Истирәхәт ҡылыр (ял итер) өсөн төндө, яҡтылыҡ өсөн көндө Беҙ яралтҡанды күрмәнеләрме? Бында иман килтергәндәр өсөн, әлбиттә, ғибрәттәр бар", - тип әйтелә ("Кырмыҫҡалар", 86).

Ысынлап та, көн менән төн Аллаһы Тәғәләнең ике мөғжизәһе. Әгәр ҙә тулыһынса тик төн йәки көн генә булһа, беҙ нисек йәшәр инек икән, күҙ алдына килтереүе ҡыйын. Аҡыллы кеше ошо ниғмәттәрҙе үҙенең сәләмәтлеген һаҡлау өсөн ҡулланырға тейеш. Бәйғәмбәребеҙ (саллаллаһу ғәләйһи үә сәлләм) төндөң беренсе яртыһында йоҡлаған, ә икенсе яртыһы башланыр алдынан уянған. Ул торған, тештәрен таҙартҡан, тәһәрәт алған һәм Аллаһы Тәғәлә ҡушыуы буйынса намаҙ уҡыған. Шулай итеп, кәүҙә, ағзалар йоҡонон да, ялдың да, күнекмәләрҙең дә үҙенә тейешле өлөшөн алған. Ошо ғәмәлдәрҙе үтәгән кешегә ҙур бүләктәр булыр. Был тән һәм рух өсөн дә, был донъя өсөн дә, теге донъя өсөн дә иң яҡшы хәл-торош.

Бәйғәмбәребеҙ (саллаллаһу ғәләйһи үә сәлләм): "Төндә үҙенә бер төрлә ҡыҫҡа ғына ваҡыт бар. Әгәр Аллаһ ҡоло шул мәлдә тотоп, доға ҡылһа, Аллаһ уға теләгәненең барыһын да бирер", - тигән.

Төндәрен ғибәҙәттә уҙғарған кешеләр Аллаһы Тәғәләнең иң яратҡан ҡолдарылыр. Был Бәйғәмбәребеҙҙең сөннәте. Уны тотҡан кеше әжерен алыр, әгәр ул быны эшләй алмаһа, бының өсөн яҙалауҙар булмаясаҡ. Исламда кешене йоҡо баҫҡан ваҡытта өҫтәмә намаҙҙар уҡыу хупланмай. Мөмкинлегенә ҡарап ғибәҙәт ҡылырға һәм яйлап үҙендә төнгө ғибәҙәткә өйрәтергә кәрәк.

Бәйғәмбәребеҙ (саллаллаһу ғәләйһи үә сәлләм) үҙенә кәрәккәндән артыҡ йоҡламаған, шулай уҡ, кәрәк булһа, тулы йоҡонан да баш тартмаған. Йоҡлар алдынан ул Аллаһы Тәғәләгә доға әйткән.

Тыныс йоҡо шулай уҡ Аллаһы Тәғәләнән. Уның бойороҡтарын үтәмәгән, гонаһ ҡылған кеше тыныс ҡына йоҡлай алмай. Ер йөҙөндә нисәмә кеше йоҡоһоҙлоҡтан интегә! Улар төрлө ысулдар ҡулланып, үҙҙәренең организмын ағыулап бөтә.

Бәйғәмбәребеҙ (саллаллаһу ғәләйһи үә сәлләм) уң яҡ ҡабырғаһына ятып йоҡлаған, һул яҡҡа ятып йоҡларға кәңәш итмәгән һәм йөҙ түбән, эстә ятып йоҡлауҙы тыйған.

Көн һуңында, ҡояш байыр алдынан йоҡлау зарарлы, ә иртәнге йоҡо кешене ике донъя бәхетенән дә мәхрүм итә. Был ваҡыттағы йоҡо шулай уҡ организм өсөн зарарлы. Абдуллаһ бин Ғәббәс улдарының берәһенең иртәнсәк йоҡлап ятыуын күреп, уға: "Тор. Бәрәкәт таратылған ваҡытта нисек йоҡлап ятаһың?" - тигән.

Яҡшы йоҡо организмдың һаҡлағыс көстәренең яҡшы эшенә булышлыҡ итә, психологик именлекте һаҡлай. Үкенескә күрә, бөгөнгө көндә күп кешеләрҙең Аллаһ тарафынан һалынған йоҡо һәм уяныу ритмы боҙолған, был невроз, психоз, йөрәк-ҡан тамырҙары ауырыуҙарына сәбәпсе булып тора.

"Цивилизация" үҙенең көн тәртибен көсләп таға. Кешеләр һуң ята һәм һуң тора. Төн буйы телевизорҙың зәңгәр экрандары янып сыға. Әгәр тәҙрәгә ҡараһаң, ҡала төн буйы машиналарҙың күплегенән ҡайнап тора. Төнгө барҙарҙа күңел асыуҙар, дискотекалар таңға тиклем дауам итә. Төн әйләнәһенә алкоголле эсемлектәр һатыла. Бөтә енәйәттәр ҙә төндә ҡылына.

Ләкин кеше организмы йоҡоһоҙ тора алмай һәм кеше көндөҙ йоҡлай. Әгәр иртәнге намаҙ ваҡытында ҡараһаң, күп ҡатлы йорттарҙа бер генә тәҙрәлә лә яҡтылыҡ күрмәҫһең. Аллаһы Тәғәлә алдында үҙебеҙҙең битарафлығыбыҙ өсөн нисек яуап бирербеҙ? Төн бит ял итеү, ә көн изге ғәмәлдәр ҡылыр, ижад итер өсөн тәғәйенләнгән. Тик улар ғына беҙҙе Ҡиәмәт көнөндә ҡотҡарыр.

Гөлнәзирә ЗӘЙНУЛЛИНА әҙерләне.

(Башы 30-сы һанда).

МӨҒЖИЗӘЛӘР ЗАМАНЫ

КОСМОЭНЕРГЕТИКА ҺӘМ СӘЛӘМӘТЛЕК

Онкология

Йөрәк-ҡан тамырҙары ауырыуҙарынан ҡала онкология (яман шеш) үлем сәбәптәре буйынса икенсе урында тора. Әгәр тәүгеләренең сәбәбе яҡшы өйрәнелһә һәм кеше үҙен был проблеманан нисек һаҡларға белһә, онкология йыш ҡына "көтмәгәндә" килеп сыға һәм әлегәсә уның нисек, ҡайҙан килеп сыҡҡанлығы тураһында уртаҡ фекер юҡ. Шулай ҙа, онкологияның төп сәбәбе нимәлә һуң?

Яман шештең бөшмәктәрҙән килеп сығыуы, уның вирусы тураһында теория йәшәй. Онкологияның организмда төрлө минералдар етмәгәндә, паразиттар булғанда, ныҡ өшөгәндә, ныҡ эҫе булғанда, интоксикация, ауыр кисерештәр булғанда килеп сығыуы тураһында дәлилдәр бар. Шулай ҙа кем хаҡлы? Барыһы ла хаҡлы! Әгәр күҙәнәккә вирустар, бөшмәктәр, паразиттар даими һөжүм итеп торһа, ул агрессивҡа - яман шешләгә әйләнеүе мөмкин. Тышҡы шарттар имен булмағанда ла (температура, күҙәнәккә кәрәкле туҡланыу мөхите булмауы, токсиндарҙың күплеге, күҙәнәк-ара кинлектең әсеүе, ойоуы һ.б.) күҙәнәк агрессивҡа әйләнә (тейешле шарттар булмағанда кеше үҙе лә агрессивҡа әйләнгән кеүек). Шулай итеп, онкологияның башы - агрессив мөхит. Әгәр тәүсәбәп юҡ икән, онкология ла юҡ. Агрессив мөхит тыуҙырыусы факторҙарҙан - паразиттарҙан, токсиндарҙан, вирустарҙан нисек ҡотолорға һуң?

Белеүегеҙсә, емеш-еләк таҙа булған ваҡытта уларға бер генә ләпәкәй ҙә яҡын килмәй - яҡын килергә мөмкин булған код юҡ. Ләкин улар әсей (серей) башлай икән, уларға бойороҡ бирген кеүек ләпәкәйҙәр ҙә, ҡорттар ҙа, бөшмәктәр ҙә ташлана. Кеше организмы ла шулай уҡ: әсеһә, уға вирустар, бөшмәктәр, стафилококктар, стрептококктар һәм башҡа паразиттар ябырыла. Әсе, серегән мөхит төрлө бабаҫырҙар (острицалар, аскаридалар, описторхозалар һ.б.) өсөн дә ҡулайлы мөхитте тәшкил итә. Шулай итеп, тап организмдың әсеүе барлыҡ ошо һөжүм өсөн төп сәбәп булып тора ла инде, тимәк, агрессив (яман шеш) күҙәнәктәр барлыҡҡа килеүенә лә сәбәп ошонда.

Рауфан МОРТАЗИН.

(Дауамы бар).

УҢЫШ ҠАҘАН

ЫСЫН ТОРМОШҠА СӘЙӘХӘТ

Туҡланыу аша - камиллыҡҡа

Йәшелсә-емештәргә, ярмаларға бай диета - беҙҙең өсөн тәбиғәт билдәләгән аҙыҡ-түлектең тап үҙе. Тештәребеҙ (эсәктәребеҙ кеүек үк) йыртҡыс хайуандарҙыҡынан ҡырҡа айырыла һәм анатомия буйынса улар үлән ашаусыларҙың һәм һөтимәрҙәрҙең тешенә оҡшаған. Эре мал йәки ҡош ите беҙҙә икенсе эшкәртелеү үтә - улар беҙгә тәбиғи йәшелсә һәм емеш менән туҡланған хайуандарҙан бирелә.

Ғалимдар хайуандар итендә токсиндар юғары кимәлдә тупланыуын һәм уларҙа кешегә оптималь йәшәү өсөн талап ителгән мөһим минералдар һәм витаминдарҙың булмауын асыҡлаған. Шуныһы ла мөһим: ит ауыр үҙләштерелә һәм үҙләштерелеү процесында организмдың энергетик резервын ярлыландыра. Үҙегеҙҙең хәлегеҙҙе бифштекс ашағандан һуң һәм яңы ғына эшләнгән салат ашағандан һуң тикшереп ҡарағыҙ. Емешеләк кеүек тәбиғи аҙыҡ еңел үҙләштерелә, беҙҙең энергиябыҙҙы икенсе һөҙөмтәлерәк эшкә, мәҫәлән, хыялыбыҙҙы тормошҡа ашырыу һәм максималь уңыш ҡаҙаныуға йүнәлтә.

Әгәр ит шул тиклем зарарлы икән, ни өсөн уны ашайбыҙ һуң? Ит аҙыҡтары яҡлылар вегетариан диетаһының тейешле күләмдә протеин бирмәүен раҫлай. Бында яҙмыш уҫал шаяра, сөнки ит ашаусылар мөмкин булған протеиндың иң насарын ала. Итле протеин күп күләмдә мочевина кислотаһына бай һәм бауыр уны тарҡата алмай, был инде ҡайһы берҙә өлкән йәштә сәләмәтлек проблемаларына килтереүе ихтимал. Йәшелсә-емеш һәм һөт продукттары юғары сифатлы протеин сығанағы булып тора. Быны раҫлау өсөн планеталағы иң көслө хайуандарға ғына күҙ һалыу ҙа етә. Фил, мөгөҙморон һәм горилла (кешенән 30 тапҡырға көслөрәк) тик йәшелсә һәм емеш менән генә туҡлана. Тап йәшелсә һәм емеш организмға төҙөлөш протеины бирәсәк тә инде.

Энергетик резервтарығыҙҙы асып, ысын тормош кәсөгөҙҙә күрһәтегеҙ

Энергия тормоштоң төп нигеҙе булып тора. Ул етерлек күләмдә түгел икән, һеҙ яғыулыҡһыҙ ракетаға оҡшап ҡаласаҡһығыҙ. Энергияғыҙҙың иң бейек түбәһенә етеү өсөн организмда барған тәбиғи циклдарға ярашлы туҡланырға тейешһегеҙ.

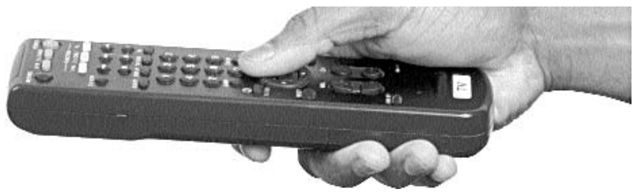
1. "Рәхим итегеҙ" циклы: көн үҙгәгәнән киске сәғәт 8-гә тиклем (емеш кеүек супер аҙыҡ ҡабул ителә һәм үҙләштерелә).

2. Үҙләштереү циклы: киске сәғәт 8-ҙән иртәнге 4-кә тиклем (аш һендерелә).

3. Сығарыу циклы: иртәнге сәғәт 4-тән көн үҙгәгәнә тиклем (аҙыҡ сығарып ташлана).

Организмдың ошо тәбиғи циклдарын белеп һәм уның һәр ҡайһыһы һөҙөмтәлерәк тормошҡа ашһын өсөн, һеҙ сикһеҙ энергия резервын азат итәһегеҙ һәм ныҡлы сәләмәтлеккә эйә булаһығыҙ. Иң мөһиме - организмдан токсиндар йыйылып сыҡһын һәм ул эстән таҙа булып ҡалһын.

Робин ШАРМА.



6 АВГУСТА ПОНЕДЕЛЬНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро"
09.00 Новости
09.05 "Контрольная закупка"
09.40 "Женский журнал"
09.50 "Жить здорово!"
10.55 "Модный приговор"
12.00 Новости (с субтитрами)
12.25 "Хочу знать" с Михаилом Ширвиндтом"
13.05 "Понять. Простить"
13.40 Другие новости
14.00 "На XXX летних Олимпийских играх в Лондоне". Баскетбол. Мужчины. Россия - Австралия
16.00 "ЖКХ"
17.00 "Детектор лжи"
18.00 "Вечерние новости" (с субтитрами)
18.25 "Между нами, девочками"
19.00 "Давай поженимся!"
20.00 "Пусть говорят"
21.00 "Время"
21.30 "Дом образцового содержания". Сериал
22.30 "Холод. В поисках бессмертия"
23.25 "Трианон. Шифровка с того света"
00.30 "На XXX летних Олимпийских играх в Лондоне". Легкая атлетика. Тяжелая атлетика. Стрелковый спорт
03.30 "Опека". Драма

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.08, 08.36 "Доброе утро, Россия!"
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.05, 08.30 "Местное время. Вести - Башкортостан"
09.00 "С новым домом!"
09.45 "О самом главном"
10.30 "Кулагин и партнеры"
11.00 "Вести"
11.30 "Местное время. Вести - Башкортостан"
11.50 "Тайны следствия". Сериал
12.50 "Люблю, не могу!"
13.50 "Вести. Дежурная часть"
14.00 "Вести"
14.30 "Местное время. Вести - Башкортостан"
14.50 "Ефросинья. Таежная любовь", 101-я серия
15.45 "Кровинушка", 126-я серия. Сериал
16.45 "Вести. Дежурная часть"
17.00 "Вести"
17.30 "Местное время. Вести - Башкортостан"
17.50 "Ласточкино гнездо", 11-я и 12-я серии. Детективный сериал
19.40 "Местное время. Вести - Башкортостан"
20.00 "Вести"
20.25 "Спокойной ночи, малыши!"
20.35 "Прямой эфир"
21.25 "Чужое лицо". 1-я и 2-я серии. Драматический сериал
23.20 XXX летние Олимпийские игры в Лондоне
03.00 "Скрытые-2". Фильм ужасов

НТВ

06.00 "НТВ утром"
08.05 "Возвращение Мухтара". Детективный сериал
10.00, 13.00 "Сегодня"
10.20 "Профессия-репортер"
10.55 "До суда"
12.00 "Суд присяжных"
13.25 "Судебный детектив"
14.35 "Средь бела дня" с Виктором Набутовым"
15.30 "Обзор. Чрезвычайное происшествие"
16.00, 19.00 "Сегодня"
16.20 "Прокурорская проверка"
17.40 "Говорим и показываем"
18.30 "Обзор. Чрезвычайное происшествие"
19.30 "Москва. Три вокзала". "Судьба-индейка", "На рельсах". Детективный сериал
21.25 "Наркотрафик". "Оборотни". Детективный сериал
23.15 "Сегодня. Итоги"
23.35 "Глухарь. Продолжение". Детективный сериал
01.35 "Центр помощи "Анастасия"
02.25 "В зоне особого риска"
02.55 "Скорая помощь". Сериал
05.00 "Час Волкова". "Клоун". Детективный сериал

БСТ

07.00 "Салям"
10.10, 12.15, 17.45 "Полезные новости"
10.15, 15.15 "Учим башкирский язык"
10.30 "Семер"
10.45 "Городок АЮЯ"
11.00, 18.15 "Замандаштар"
11.15, 17.55 "Орнамент"
11.30, 13.30, 14.30, 18.30, 19.30, 22.30 "Новости" (на башк. яз.)
11.45 "Новости недели"
12.30 Новости (на русск. яз.)
12.45, 17.15 "Надо знать!"
13.00, 22.00 "На самом деле"
13.45 "Субботний диалог"
14.45 "В активном поиске"
15.30 "Гора новостей"
15.45 "Царь горы"
16.00 "Бауырһак"
16.15 "Шатлык йыры"
16.30, 17.30, 20.30, 21.30 Новости (на русск. яз.)
16.45 "Ай кызы-2"
18.45 "Бахетнама"
19.45 "Еду я деревню"
20.15 "Сэнгелдек"
20.45 "Пора разобраться"
23.00 "Следопыт"
23.30 "Призрачный гонщик"

7 АВГУСТА ВТОРНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро"
09.00 Новости
09.05 "Контрольная закупка"
09.40 "Женский журнал"
09.50 "Жить здорово!"
10.55 "Модный приговор"
12.00 Новости (с субтитрами)
12.25 "Сердце Марии". Сериал
13.20 "Дневник Олимпиады"
14.00 Другие новости
14.25 "Понять. Простить"
15.00 Новости (с субтитрами)
15.20 "ЖКХ"
16.15 "Хочу знать"
17.00 "Детектор лжи"
18.00 "Вечерние новости"
18.20 "Женский журнал"
18.30 "Между нами, девочками"
19.00 "Пусть говорят"
20.00 "Время"
20.20 "На XXX летних Олимпийских играх в Лондоне". Синхронное плавание. Дуэты
22.00 "Дом образцового содержания". Сериал
23.00 "Из 13 в 30". Комедия
00.30 "На XXX летних Олимпийских играх в Лондоне". Прыжки в воду. Греко-римская борьба. Велоспорт. Трек
02.00, 03.05 "Сказки на ночь". Мелодрама
03.00 Новости
03.55 "Хочу знать" с Михаилом Ширвиндтом"

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.08, 08.36 "Доброе утро, Россия!"
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.05, 08.30 "Местное время. Вести - Башкортостан"
09.00 "Ауаз"
09.45 "О самом главном"
10.30 "Кулагин и партнеры"
11.00 "Вести"
11.30 "Местное время. Вести - Башкортостан"
11.50 "Тайны следствия". Сериал
12.50 "Люблю, не могу!"
13.50 "Вести. Дежурная часть"
14.00 "Вести"
14.30 "Местное время. Вести - Башкортостан"
14.50 "Ефросинья. Таежная любовь", 102-я серия
15.45 "Кровинушка", 127-я серия. Сериал
16.45 "Вести. Дежурная часть"
17.00 "Вести"
17.30 "Местное время. Вести - Башкортостан"
17.50 "Защитница", 1-я и 2-я серии. Детективный сериал
19.40 "Местное время. Вести - Башкортостан"
20.00 "Вести"
20.25 "Спокойной ночи, малыши!"
20.35 "Прямой эфир"
21.25 "Чужое лицо"
23.20 XXX летние Олимпийские игры в Лондоне
03.00 "Честный детектив"
03.35 "Летние забавы". Комедия

НТВ

06.00 "НТВ утром"
08.05 "Возвращение Мухтара". Сериал
10.00, 13.00 "Сегодня"
10.20 "Профессия-репортер"
10.55 "До суда"
12.00 "Суд присяжных"
13.25 "Судебный детектив"
14.35 "Средь бела дня" с Виктором Набутовым"
15.30 "Обзор. Чрезвычайное происшествие"
16.00, 19.00 "Сегодня"
16.20 "Прокурорская проверка"
17.40 "Говорим и показываем"
18.30 "Обзор. Чрезвычайное происшествие"
19.30 "Москва. Три вокзала". "Рискованное убийство", "Сибирский сувенир". Детективный сериал
21.25 "Наркотрафик". "Главная жертва". Детективный сериал
23.15 "Сегодня. Итоги"
23.35 "Глухарь. Продолжение". Детективный сериал
01.35 "Квартирный вопрос"
02.40 "Живут же люди!"
03.10 "Скорая помощь". Сериал
05.00 "Час Волкова". "Двойник". Детективный сериал

БСТ

07.00 "Салям"
10.10, 17.45 "Полезные новости"
10.15, 15.15 "Учим башкирский язык"
10.30 "Каникулы НЕстрогого режима"
10.45 "Царь горы"
11.00, 18.15 "Замандаштар"
11.15, 18.00 "Орнамент"
11.30, 13.30, 14.30, 18.30, 19.30, 22.30 "Новости" (на башк. яз.)
11.45 "Пора разобраться"
12.30, 16.30, 17.30, 20.30, 21.30 Новости (на русск. яз.)
12.45, 17.15 "Надо знать!"
13.00, 22.00 "На самом деле"
13.45 "Башкорт йыры"
14.15 "Весело живем"
14.45 "В активном поиске"
15.30 "Гора новостей"
15.45 "Шэп арба"
16.00 "Байтус"
16.15 "Йырлы кэрэз"
16.45 "Ай кызы-2"
18.45 "Поет Ф. Бикбулатов"
19.45 "Золотая юрта-2012". Фестиваль народных театров"
20.15 "Сэнгелдек"
20.45 "Деловой Башкортостан"
21.00 "Действующие лица"
23.00 "Уфимское "Времечко"
23.30 "Криминальный спектр"
23.45 "Хэнкок"

8 АВГУСТА СРЕДА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро"
09.00 Новости
09.05 "Контрольная закупка"
09.40 "Женский журнал"
09.50 "Жить здорово!"
10.55 "Модный приговор"
12.00 Новости (с субтитрами)
12.25 "Сердце Марии". Сериал
13.20 "Дневник Олимпиады"
14.00 Другие новости
14.25 "Понять. Простить"
15.00 Новости (с субтитрами)
15.20 "ЖКХ"
16.15 "Хочу знать" с Михаилом Ширвиндтом"
17.00 "Детектор лжи"
18.00 Вечерние новости
18.25 "Между нами, девочками"
19.00 "Давай поженимся!"
20.00 "Пусть говорят"
21.00 "Время"
21.30 "Дом образцового содержания". Сериал
22.30 "Тайная жизнь пчел". Драма
00.30 "На XXX летних Олимпийских играх в Лондоне". Легкая атлетика. Борьба. Женщины. Пляжный волейбол. Бокс
03.30 "К-278. Остаться в живых"

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.08, 08.36 "Доброе утро, Россия!"
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.05, 08.30 "Местное время. Вести - Башкортостан"
09.00 "С новым домом!"
09.45 "О самом главном"
10.30 "Кулагин и партнеры"
11.00 "Вести"
11.30 "Местное время. Вести - Башкортостан"
11.50 "Тайны следствия". Сериал
12.50 "Люблю, не могу!"
13.50 "Вести. Дежурная часть"
14.00 "Вести"
14.30 "Местное время. Вести - Башкортостан"
14.50 "Ефросинья. Таежная любовь", 103-я серия
15.45 "Кровинушка". Сериал
16.45 "Вести. Дежурная часть"
17.00 "Вести"
17.30 "Местное время. Вести - Башкортостан"
17.50 "Защитница", 3-я и 4-я серии
19.40 "Местное время. Вести - Башкортостан"
20.00 "Вести"
20.25 "Спокойной ночи, малыши!"
20.35 "Прямой эфир"
21.25 "Чужое лицо", 1-я и 2-я серии
23.20 XXX летние Олимпийские игры в Лондоне
03.00 "Легенда семи золотых вампиров". Фильм ужасов

НТВ

06.00 "НТВ утром"
08.05 "Возвращение Мухтара"
10.00 "Сегодня"
10.20 "Профессия - репортер"
10.55 "До суда"
12.00 "Суд присяжных"
13.00 "Сегодня"
13.25 "Судебный детектив"
14.35 "Средь бела дня"
15.30 "Обзор. Чрезвычайное происшествие"
16.00, 19.00 "Сегодня"
16.20 "Прокурорская проверка"
17.40 "Говорим и показываем"
18.30 "Обзор. Чрезвычайное происшествие"
19.30 "Москва. Три вокзала". "День святого Воробьева", "Охота на тихоню". Детективный сериал
21.25 "Дознаватель". "Пикник". Остросюжетный сериал
23.15 "Сегодня. Итоги"
23.35 "Глухарь". Продолжение. Сериал
01.30 "Дачный ответ"
02.35 "Живут же люди!"
03.05 "Скорая помощь"
05.05 "Час Волкова". Сериал

БСТ

07.00 "Салям"
10.00, 12.15, 17.45 "Полезные новости"
10.15, 15.15 "Учим башкирский язык"
10.30 "Шатлык йыры"
10.45 "Шэп арба"
11.00, 18.15 "Замандаштар"
11.15, 18.00 "Орнамент"
11.30, 13.30, 14.30, 18.30, 19.30, 22.30 Новости (на башк. яз.)
11.45 "Действующие лица"
12.30, 16.30, 17.30, 20.30, 21.30 Новости (на русск. яз.)
12.45, 17.15 "Надо знать!"
13.00 "На самом деле"
13.45 "Тэмле"
14.15, 20.45 "Весело живем"
14.45 "В активном поиске"
15.30 "Гора новостей"
15.45 "Зеркальце"
16.00 "Тэмэшэ донъя"
16.15 "Борсак"
16.45 "Ай кызы-2"
18.45 "Алтын тирмэ"
19.45 "Золотая юрта-2012". Фестиваль народных театров
20.15 "Сэнгелдек"
21.00 "Историческая среда"
22.00 "На самом деле"
23.00 "Белая река". Концерт

9 АВГУСТА ЧЕТВЕРГ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро"
09.00 Новости
09.05 "Контрольная закупка"
09.40 "Женский журнал"
09.50 "Жить здорово!"
10.55 "Модный приговор"
12.00 Новости (с субтитрами)
12.20 "Женский журнал"
12.30 "Народная медицина. Испытано на себе"
13.25 "Понять. Простить"
14.00 Другие новости
14.20 "На XXX летних Олимпийских играх в Лондоне". Гребля на байдарках и каноэ
16.00 "ЖКХ"
17.00 "Детектор лжи"
18.00 Вечерние новости
18.25 "Между нами, девочками"
19.00 "Давай поженимся!"
20.00 "Пусть говорят"
21.00 "Время"
21.30 "Дом образцового содержания". Сериал
22.35 "Апокалипсис 2012. Когда настанет судный день"
23.35 "Жених напрокат". Комедия
01.40, 03.05 "Голый барабанщик". Комедия
03.00 Новости
03.35 "Носороги атакуют"

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.08, 08.36 "Доброе утро, Россия!"
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.05, 08.30 "Местное время. Вести - Башкортостан"
09.00 "От всей души"
09.45 "О самом главном"
10.30 "Кулагин и партнеры"
11.00 "Вести"
11.30 "Местное время. Вести - Башкортостан"
11.50 "Тайны следствия". Сериал
12.50 "Люблю, не могу!"
13.50 "Вести. Дежурная часть"
14.00 "Вести"
14.30 "Местное время. Вести - Башкортостан"
14.50 "Ефросинья. Таежная любовь", 104-я серия
15.45 "Кровинушка". Сериал
16.45 "Вести. Дежурная часть"
17.00 "Вести"
17.30 "Местное время. Вести - Башкортостан"
17.50 "Защитница", 5-я и 6-я серии
19.40 "Местное время. Вести - Башкортостан"
20.00 "Вести"
20.25 "Спокойной ночи, малыши!"
20.35 "Прямой эфир"
21.25 "Чужое лицо", 1-я и 2-я серии
23.20 XXX летние Олимпийские игры в Лондоне
03.00 "Горячая десятка"
04.05 "Закон и порядок"

НТВ

06.00 "НТВ утром"
08.05 "Возвращение Мухтара". Сериал
10.00 "Сегодня"
10.20 "Медицинские тайны"
10.55 "До суда"
12.00 "Суд присяжных"
13.00 "Сегодня"
13.25 "Судебный детектив"
14.35 "Средь бела дня" с Виктором Набутовым"
15.30 "Обзор. Чрезвычайное происшествие"
16.00, 19.00 "Сегодня"
16.20 "Прокурорская проверка"
17.40 "Говорим и показываем"
18.30 "Обзор. Чрезвычайное происшествие"
19.30 "Москва. Три вокзала". "Кубок для чемпионов". "Пятница, 13". Детективный сериал
21.25 "Дознаватель". "Поединок". "Командировка"
23.15 "Сегодня. Итоги"
23.35 "Глухарь". Продолжение". Сериал
01.35 "Собственная гордость"
02.30 "Живут же люди!"
03.00 "Скорая помощь"
05.00 "Час Волкова". Сериал

БСТ

07.00 "Салям"
10.00, 12.15, 17.45 "Полезные новости"
10.15, 15.15 "Учим башкирский язык"
10.30 "Царь горы"
10.45 "Цирк в 13 метров"
11.00, 18.15 "Замандаштар"
11.15, 18.00 "Орнамент"
11.30, 13.30, 14.30, 18.30, 19.30, 22.30 Новости (на башк. яз.)
11.45 "Рифкат Исрафилов"
12.30, 16.30, 17.30, 20.30, 21.30 Новости (на русск. яз.)
12.45, 17.15 "Надо знать!"
13.00 "На самом деле"
13.45 Концерт
14.45 "В активном поиске"
15.30 "Гора новостей"
15.45 "Книга сказок"
16.00 "Йырлы кэрэз"
16.15 "Городок АЮЯ"
16.45 "Ай кызы-2"
18.45 "Пора разобраться"
19.45 "Волшебный курай"
20.15 "Сэнгелдек"
20.45 "Деловой Башкортостан"
21.00 "Бизнес-обзор"
22.00 "На самом деле"
23.00 "Белая река". Концерт

10 АВГУСТА ПЯТНИЦА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро"
09.00 Новости
09.05 "Контрольная закупка"
09.40 "Женский журнал"
09.50 "Жить здорово!"
10.55 "Модный приговор"
12.00 Новости (с субтитрами)
12.25 "Сердце Марии". Сериал
13.20 "Дневник Олимпиады"
14.00 Другие новости
14.25 "Понять. Простить"
15.00 Новости (с субтитрами)
15.20 "ЖКХ"
16.15 "Хочу знать"
17.00 "Жди меня"
18.00 Вечерние новости
18.20 "Между нами, девочками"
18.55 "Поле чудес"
20.00 "Время"
20.20 "На XXX летних Олимпийских играх в Лондоне". Синхронное плавание. Группы. Финал
21.55 "Большая разница"
23.00 Концерт Раймонда Паулса
00.30 "На XXX летних Олимпийских играх в Лондоне". Легкая атлетика. Бокс. Полуфиналы
04.00 "Люблю, тебя, чувак". Комедия

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.08, 08.36 "Доброе утро, Россия!"
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.05, 08.30 "Местное время. Вести - Башкортостан"
09.00 "Ауаз"
09.45 "О самом главном"
10.30 "Кулагин и партнеры"
11.00 "Вести"
11.30 "Местное время. Вести - Башкортостан"
11.50 "Тайны следствия". Сериал
12.50 "Люблю, не могу!"
13.50 "Вести. Дежурная часть"
14.00 "Вести"
14.30 "Местное время. Вести - Башкортостан"
14.50 "Ефросинья. Таежная любовь", 105-я серия
15.45 "Кровинушка", 130-я серия. Сериал
16.45 "Вести. Дежурная часть"
17.00 "Вести"
17.30 "Местное время. Вести - Башкортостан"
17.50 "Защитница", 7-я и 8-я серии
19.40 "Местное время. Вести - Башкортостан"
20.00 "Вести"
20.25 "Спокойной ночи, малыши!"
20.35 "Прямой эфир"
21.25 "Юрмала"
23.20 XXX летние Олимпийские игры в Лондоне
03.00 "Пятиборец". Боевик

НТВ

06.00 "НТВ утром"
08.05 "Возвращение Мухтара". "Говори правду", "Африканская коллекция"
10.00, 13.00 "Сегодня"
10.20 "Спасатели"
10.55 "До суда"
12.00 "Суд присяжных"
13.25 "Суд присяжных. Окончательный вердикт"
14.35 "Средь бела дня"
15.30 "Обзор. Чрезвычайное происшествие"
16.00, 19.00 "Сегодня"
16.20 "Прокурорская проверка"
17.40 "Говорим и показываем"
18.30 "Обзор. Чрезвычайное происшествие"
19.30 "Москва. Три вокзала-3". "Транзитный пассажир". "Черное золото". Сериал
21.25 "Дознаватель". "Лекарство". "Судьба"
23.30 "Глухарь. Продолжение". Сериал
01.30 "Ай лав ю, Петрович!" Драма
03.30 "Скорая помощь"
05.10 "Час Волкова". Сериал

БСТ

07.00 "Салям"
10.00, 12.15, 17.45 "Полезные новости"
10.15, 15.15 "Учим башкирский язык"
10.30 "Бауырһак"
10.45 "Книга сказок"
11.00, 18.15 "Замандаштар"
11.15, 18.00 "Орнамент"
11.30, 13.30, 14.30, 18.30, 19.30, 22.30 Новости (на башк. яз.)
11.45 "Автограф. Р. Хакимьянов"
12.30, 16.30, 17.30, 20.30, 21.30 "Новости" (на русск. яз.)
12.45, 17.15 "Надо знать!"
13.00, 22.00 "На самом деле"
13.45 "Пора разобраться"
14.45 "В активном поиске"
15.30 "Каникулы НЕстрогого режима"
15.45 "Цирк в 13 метров"
16.00 "Шэп арба"
16.15 "Сулпылар"
16.45 "Ай кызы-2"
18.45 "Автограф. Р. Мифтахов"
19.45 "Йома"
20.15 "Сэнгелдек"
20.45 "Деловой Башкортостан"
21.00 "Семь жемчужин"
23.00 "Уфимское "Времечко"
23.30 "Криминальный спектр"
23.45 "Муз-базар"
00.15 "Дарман"

11 АВГУСТА СУББОТА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Новости
06.10 "Фунтик и огурцы"
06.30 "Душа"
08.20 "Дисней-клуб"
08.50 "Смешарики. ПИН-код"
09.00 "Играй, гармонь любимая!"
09.45 "Слово пастыря"
10.00 Новости
10.15 "Смак"
10.55 "Андрей Соколов. Долгая дорога в ЗАГС"
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 "Таинственный остров"
13.50 "Райский сад"
14.15 "На XXX летних Олимпийских играх в Лондоне". Гребля на байдарках и каноэ
16.00 "КВН"
17.30 "Кто хочет стать миллионером?" с Дмитрием Дибровым"
18.30 "На XXX летних Олимпийских играх в Лондоне". Художественная гимнастика. Маунтинбайк. Женщины. Футбол. Финал
22.00 "Время"
22.25 "Пусть говорят"
00.05 "Ни жив, ни мертв". Триллер
02.00 "На XXX летних Олимпийских играх в Лондоне. Прыжки в воду. Мужчины
03.00 "Микс"
04.45 "Крокодилы атакуют"

РОССИЯ 1

05.10 "Анискин и Фантомас". Детектив
08.00 "Вести"
08.15 "Местное время. Вести - Башкортостан"
08.25 "Сельское утро"
09.00 "Городок. Дайджест"
09.30 "Кулагин и партнеры"
10.05 "Качество жизни"
10.30 "Специальный корреспондент"
11.00 "Вести"
11.10 "Местное время. Вести - Башкортостан"
11.20 "Вести. Дежурная часть"
11.55 "Честный детектив"
12.25, 14.30 "Телохранитель-2". "Сбитый летчик". Детективный сериал
14.00 "Вести"
14.20 "Местное время. Вести - Башкортостан"
16.40 "Субботний вечер"
18.35 "Буду верной женой". Мелодрама
20.00 "Вести"
20.30 "Буду верной женой". Продолжение
23.20 "XXX летние Олимпийские игры в Лондоне
02.25 "Закусочная на колесах". Боевик
04.40 "Неоконченная война Анатолия Папанова"
05.40 "Городок. Дайджест"

НТВ

06.05 "Супруги". Сериал
08.00 "Сегодня"
08.15 "Золотой ключ"
08.45 "Королева Зубная щетка". Мультфильм
09.05 "Развод по-русски"
10.00 "Сегодня"
10.20 "Главная дорога"
10.55 "Кулинарный поединок" с Оскаром Кучерой"
12.00 "Квартирный вопрос"
13.00 "Сегодня"
13.20 "Своя игра"
14.10 "Прокурорская проверка"
15.20 "СОГАЗ - чемпионат России по футболу 2012/13. "Зенит" - "Спартак"
17.20 "Очная ставка"
18.30 "Профессия - репортер"
19.00 "Сегодня"
19.25 "Луч света"
19.55 "Самые громкие русские сенсации"
21.45 "Ты не поверишь!"
22.35 "Важняк". "Смертельный эскорт"
00.30 "Дорожный патруль". Сериал
02.25 "Всегда впереди. Московский государственный строительный университет"
03.20 "Скорая помощь". Детективный сериал
05.05 "Час Волкова". Сериал

БСТ

07.00, 18.30 "Новости" (на башк. яз.)
07.15 "Доброе утро!"
08.00 "Кунг-фу панда"
09.30 "Взгляд без слов"
09.45, 12.45 "Надо знать!"
10.00 Мультфильм
10.45 "Еду я в деревню"
11.15 "Замандаштар"
11.45, 19.00 "Весело живем"
12.00 "Следопыт"
12.30 Новости
13.00 "Тэмле" (на русск. яз.)
13.30 "Каменный цветок"
14.00 "Дарю песню"
16.00 "Третий звонок". Г. Исхаки. "Осень". "Нур". Спектакль
18.45 "Учим башкирский язык"
19.15 "Автограф". И. Султанов
19.45 "Башкорттар"
20.15 "Сэнгелдек"
20.30 "Дарман"
21.15 "Следопыт"
21.30 Новости (на русск. яз.)
22.00 "Башкорт йыры-2012"
22.30 "Ночной канал "Суббота"
23.15 "Дон Кихот". Спектакль

12 АВГУСТА ВОСКРЕСЕНЬЕ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Новости
06.10 "Потому что люблю"
07.45 "Армейский магазин"
08.20 "Дисней-клуб"
08.45 "Смешарики. ПИН-код"
08.55 "Здоровье"
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 "Жизнь как подвиг".К 100-летию Военно-воздушных сил
10.55 "100 лет - полет нормальный!"
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 "Как стать здоровым"
13.15 "Как стать молодым и красивым"
14.10 Концерт Софии Ротару
15.45 "Леонид Быков. Улыбка маэстро"
16.40 "В бой идут одни старики". Военная драма
18.30 На XXX летних Олимпийских играх в Лондоне. Художественная гимнастика. Вольная борьба
20.25 "Мульт личности"
21.00 "Время"
21.25 "Мгновения Олимпиады"
22.00 "Неудержимые". Боевик
23.50 "Быстрый и мертвый"
01.50 "Последний киносеанс"
04.05 "Бермудский треугольник"

РОССИЯ 1

06.20 "Не сошлись характерами". Драма
08.00 "Леший". Мелодрама
10.20 "Вести - Башкортостан. События недели"
11.00 "Вести"
11.10 "Лжесвидетельница". Мелодрама
14.00 "Вести"
14.20 "Местное время. Вести - Башкортостан"
14.30 "Лжесвидетельница". Продолжение
15.50 "Кривое зеркало"
17.50 Праздничный концерт, посвященный 100-летию Военно-воздушных сил России
20.00 "Вести"
20.30 "Повезет в любви". Мелодрама
23.55 "Долина роз"
01.55 "Церемония закрытия XXX летних Олимпийских игр в Лондоне"
02.35 "Лорд дракон". Боевик
04.20 "Городок. Дайджест"

НТВ

06.00 "Супруги". Детективный сериал
08.00 "Сегодня"
08.15 "Русское лото"
08.45 "Их нравы"
09.25 "Едим дома!"
10.00 "Сегодня"
10.20 "Бывает же такое!"
10.55 "Развод по-русски"
12.00 "Дачный ответ"
13.00 "Сегодня"
13.25 "Дорожный патруль". Сериал
15.20 "Следствие вели..."
16.15 "Прокурорская проверка"
17.20 "И снова здравствуйте"
18.30 "Профессия - репортер"
19.00 "Сегодня"
19.25 "Чистосердечное признание"
21.55 "Тайный шоу-бизнес"
22.55 "Важняк". "Тайна смерти монгола". Детективный сериал
00.50 "Дорожный патруль". Сериал
02.45 "Живут же люди!"
03.15 "Скорая помощь". Детективный сериал
05.00 "Час Волкова". Сериал

БСТ

07.00, 12.30, 18.30 Новости (на башк. яз.)
07.15 "Доброе утро!"
08.45 "Взгляд без слов"
09.00 "Йома"
09.30 "Автограф. Р. Янбеков"
10.00 "Бауырсак"
10.15 "Городок АЮЯ"
10.30 "Сэмэр"
10.45 "Шатлык йыры"
11.00 "Шэп арба"
11.15 "Байтус"
11.30 "Сулпылар"
11.45 "Алтын тирмэ"
13.00 "Тэмле" (на башк. яз.)
13.30 "Башкорттар"
14.00 "Курайсылар йыйыны"
15.30 "Семь чудес Башкортостана"
16.00 "Историческая среда"
16.30 "Замандаштар"
16.40 "Вестник Газпромтрансгаз Уфа"
17.00 "Дорога к храму"
17.30 "Орнамент"
18.00 "Ко дню строителя"
18.45 "Учим башкирский язык"
19.00 "Весело живем"
19.30 "Волшебный курай"
20.00 "Любимое дело"
20.30 "Легенды спорта"
21.00 "Урал Лото 6 из 40"
21.15 "Бизнес-обзор"
21.30 "Новости недели"
22.00 "Байык-2012"
22.45 "Вечер.com"
23.30 "Я люблю тебя, жизнь". Концерт

СӘЛӘМӘТ БУЛ!

ЕЛӘКТӘР ҺАУЫҠТЫРА

Баҡса еләге, ҡайын еләге

Был еләктәр С витамины, фолат һәм В витаминдары төркөмө һәм төрлө туҡлыҡлы матдәләргә, антиоксиданттарға, мәсәлән, йөрәк өсөн кәрәкле фенолдарға бай, ялҡынһыныуға, яман шешкә ҡаршы көрәшеүсе яҡшы сара булып тора.

Әгәр ҙә көн һайын eләк ашаһаң, иммун системаһы һәм ҡан тамырҙары стеналары нығына. Баҡса еләге шулай уҡ шешеү процесын туҡтата, микробтарға ҡаршы сара булараҡ та ҡулланыла ала. Ул киҙеү вирустарына ҡаршы көрәшә, тимәк, йылы миҙгелдә еләк менән һыйланып, организмды ҡышҡы ауырыуҙан да һаҡлайһығыҙ.

Баҡса еләге составындағы йод көндәлек аҙыҡ рационын йод менән тулыландыра. Ул ҡандағы шәкәр күләмен төшөрә, шуға ла баҡса еләге шәкәр диабеты менән ауырыусыларға ла файҙалы. Бөйөр һәм һейҙек юлдары ауырыуҙары булғанда баҡса еләген йәй миҙгеле тамамланғансы ҡулланырға кәңәш ителә. Көн һайын 400 грамм еләк ашау ауырыуҙы дауаларға ярҙам итәсәк.

Бынан тыш, баҡса еләге тәбиғи һейҙек ҡыуҙырғыс һәм бауырҙы тынысландырыусы сара иҫәпләнә. Шуға ла ревматизм һәм бауыр ауырыуҙары ваҡытында баҡса еләге диетаһын ҡулланыу яҡшы. Быны өсөн аҙна дауамында көн һайын 1,5 килограмм еләк ашарға кәрәк. Бер юлы артыҡ ауырлыҡтан да ҡотолорһоғоҙ. Баҡса еләгендәге салицил кислотаһы быуындар һыҙлауынан ярҙам итә. Был еләккә аллергиялары булғандарға уны ҡулланыуҙы кәметергә йәки әсе һөт продукттары менән ҡушып ашарға тәҡдим ителә. Ашҡаҙан һуты артыҡ бүленгәндә, ашҡаҙан һәм бауыр ауырыуҙары ваҡытындағы киҫкен сәнсеп ауыртыуҙар мәлендә ҡулланырға ярамай. Бәләкәй балаларға һәм ауырлы ҡатындарға ла һағыраҡ булырға кәрәк.

Баҡса еләге десерттар әҙерләүҙә киң ҡулланыла. Ҡаймаҡлы еләк әҙерләү өсөн, мәсәлән, яҡынса 210 грамм еләк һәм 105 грамм һөт өҫтө кәрәк. Ғалимдар фекеренсә, тәмле десерт әҙерләү өсөн был иң идеаль нисбәт. Шул уҡ ваҡытта, ер еләгенә иң яҡшы өҫтәмә булып йогурт тора.

100 грамм баҡса еләгендә 34 ккал (ҡайын еләгендә - 30).

Ҡурай еләге

Һутлы ҡурай еләгендә файҙалы матдәләр бигерәк күп. Уның дауалау һәм косметик һөҙөмтәһе Боронғо Греция ваҡытынан билдәле.

Ҡурай еләгендәге А витамины тырнаҡты, сәс тамырҙарын нығыта, С витамины организмдан артыҡ шыйыҡлыҡты сығара, тоташтырғыс туҡыманы нығыта, организмдағы артыҡ холестерин күләмен, йөрәк-ҡан тамырҙары сирҙәре хәүефен түбәнәйтә.

Ҡурай еләге веналарҙың варикоз киңәйеүе менән яфаланған кешеләргә файҙалы. Уның составында органик кислоталар, шул иҫәптән, салицил кислотаһы бар, шуға ла был еләк һалҡын тейеүгә ҡаршы ҡулланыла, тирҙе ҡыуа, тән температураһын төшөрә. Унда тимер ҙә күп. Ҡурай еләгендәге баҡыр стресс булдырмаҫҡа ярҙам итер.

Табиптар бөйөр йәки үт ҡыуығы менән ауырыусыларға ҡурай еләге ҡулланыуҙы тыя. Сөнки уның составындағы оксалаттар тәндәге шыйыҡлыҡты кристаллаштырыу һәләтенә эйә.

Ҡурай еләген оҙаҡ һаҡлап булмай, шул уҡ ваҡытта, ул башҡа еләктәр кеүек, эшкәртелгәндән һуң файҙалы сифаттарын юғалтмай.

100 грамм ҡурай еләгендә 38 ккал.

Ҡара көртмәле

Барлыҡ еләктәр кеүек уҡ, ҡара көртмәле антиоксиданттарға, В төркөмө витаминдарына, С, Е һәм Л витаминдарына бай. Уның составындағы антоциан мейе эшмәкәрлеген һәм хәтерҙе яҡшырта.

Бынан тыш, ҡара көртмәлеләге цинк менән хром организмға көс өҫтәй. Был микроэлементтар организмды глюкоза менән тәьмин итеүсе инсулин синтезында ҡатнаша. Шуға ла ҡара көртмәле ауыр физик эш менән шөғөлләнеүселәргә лә, диабет менән яфаланыусыларға ла берҙәй файҙалы. Әммә уның иң яҡшы сифаты - күҙ күреү һәләтен яҡшыртыу. Һирәк осрай торған микроэлемент - марганец һәм үҙенсәлекле матдә - антоциандар күҙҙең селтәрле ҡабығын кире тергеҙә ала. Ҡара көртмәле ашағандан һуң бигерәк тә төнгө күреү һәләте яҡшыра.

100 грамм ҡара көртмәлелә - 44 ккал.

Ҡара ҡарағат

Халыҡ медицинаһында дауалау һәм сирҙе иҫкәртеү йәһәтенән ҡара ҡарағат та киң ҡулланыла. Ҡара ҡарағатта В, Р витаминдары, А провитамины, пектин матдәләре, фосфор кислотаһы, эфир майы, К витамины төркөмө, каротин, калий тоҙҙары, фосфор һәм тимер тоҙҙары бар. Ҡара ҡарағат япраҡы фитонцидтарға, магнийға, марганецҡа, көкөрткә, эфир майҙарына һәм С витаминына бай.

Ҡарағат яман шеш һәм йөрәк-ҡан тамырҙары сирҙәрен булдырмаҫҡа ярҙам итә. Оло йәштәгеләргә ул бигерәк файҙалы, ҡарағат уларҙы аҡыл ҡеүәһе түбәнәйеүҙән һаҡлай. Тикшеренеүҙәр күрһәтеүенсә, ҡара ҡарағат емештәре диабет сиренән һаҡлау һәләтенән лә эйә. Уны бөйөрҙә таштар булғанда, бауыр һәм тын юлдары ауырыуҙары ваҡытында ҡулланалар. Атеросклероз мәлендә лә файҙалы, ғалимдар әйтеүенсә, иммунитетты ла нығыта.

100 грамм ҡара ҡарағатта 44 ккал.

Ҡыҙыл ҡарағат

Файҙалы булыуы яғынан ҡара ҡарағаттан бер ҙә ҡалышмай. Уның составында С витамины аҙыраҡ булһа ла, Р һәм А витаминдары күберәк. Йод күләме буйынса ҡыҙыл ҡарағат хөрмәнән ҡалышмай. Был емеш составындағы кумарин - ҡан ҡуйырыуынан, тимәк, тромбтар һәм инсульттарҙан һаҡлай.

Ҡыҙыл ҡарағат ашҡаҙан һәм эсәктәр эшмәкәрлеген яҡшырта, яңы ғына өҙөлгән емештәр аппетитты ҡутәрә, һуты эҫе көндә һыуһынды ҡандыра.

Ҡыҙыл ҡарағат емештәре ҡара ҡарағатҡа ҡарағанда әсерәк, шуға ла башлыса джем эшләүгә тотонола. Туңдырылған көйөнә яҡшы һаҡлана.

100 грамм ҡыҙыл ҡарағатта - 38 ккал.

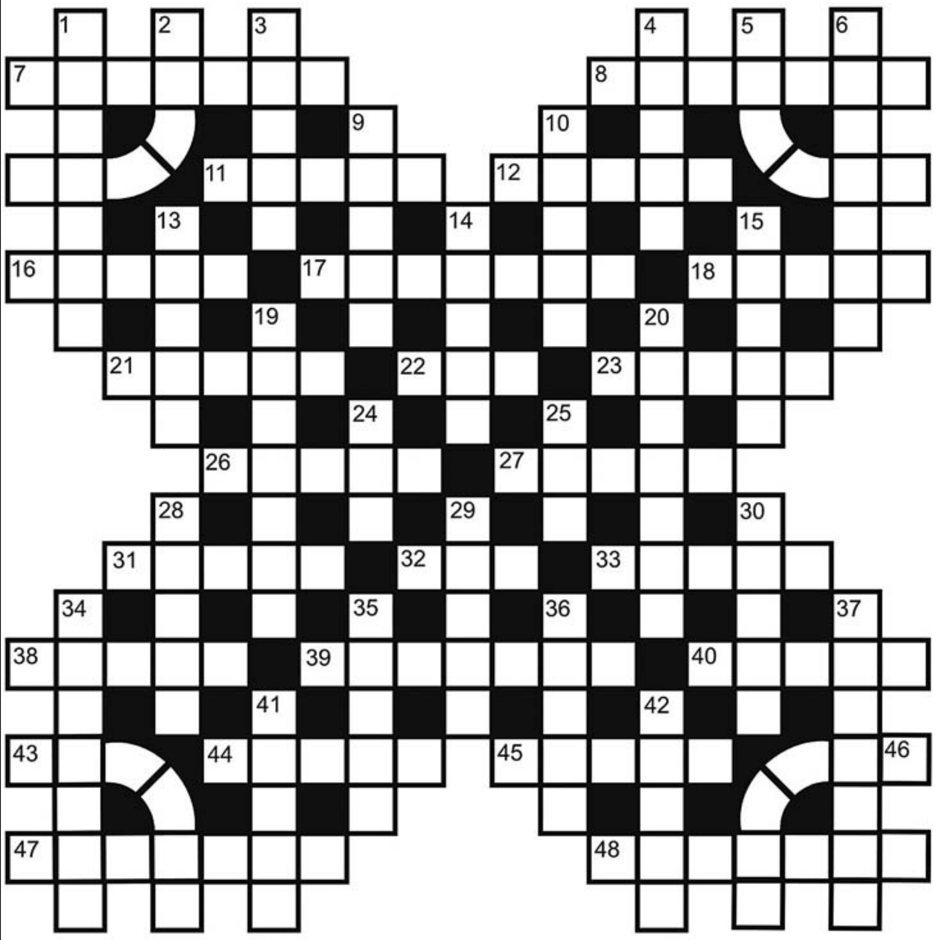
Крыжовник

Эсәкте һауыҡтырыусы, үт бүленеп сығыуға ярҙам итеүсе еләк. Уның составында калий менән натрийҙың нисбәте 11:1, шуға ла крыжовник организмда артыҡ һыу йыйылыуҙы булдырмаусы яҡшы сара иҫәпләнә.

Крыжовникта шәкәр (14 процентҡа тиклем), органик кислоталар, пектиндар, тимер, фосфор, В, С, Р витаминдары, каротин бар. Халыҡ медицинаһында башлыса уның һыу менән ҡатыштырылған һуты ҡулланыла. Ул матдәләр әйләнеешен яҡшырта, бөйөр, һейҙек юлдары, бауыр сирҙәрен дауалай. Аҙ ҡанлылыҡ, тире сирҙәре мәлендә файҙалы. Организмдан ауыр тоҙҙарҙы сығара. Серотонин яман шешкә ҡаршы көрәшә.

100 грамм крыжовникта - 43 ккал.

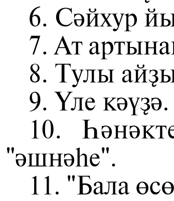
БАШ ЭШЛӘТМӘК



1. Быйыл бик күп булып "уңған" бөжәк.
2. Яҙғы йылы ямғыр.
3. Башҡорттоң аралашып йөрөгән урыҫ дуҫы.
4. Аптыраһа, арты менән күлгә сумған ҡош.
5. Ҡашныҙ йөҙәк.
6. Сәйхур йыға алған һауыт.
7. Ат артынан ҡалмаҫ, дуғанан уҙмаҫ.
8. Тулы айҙың түңәрәге.
9. Үле кәүҙә.
10. Һәнәктең соҡор ҡаҙа торған "әшнәһе".
11. "Бала өсөн әсәнең йөрәге, атаның (...)е һыҙлар".
12. "Бала - бауыр ите, ир - (...) ите".
13. Теткән һалабаш йүкәһенән һуғылған ат "пледы".
14. Киң ялпаҡ ауыҙлы, оҙон мыйыҡлы, шыма тәнле, тәңкәһеҙ, сөсө һыуҙа йәшәгән эре йыртҡыс балыҡ.
15. "Ит ашаһаң - (...), күп ашаһаң - ағыу".
16. Имамдың эш урыны.
17. Безелдәр, тезелдәр, ер соҡор ҙа һыу эсер.
18. Айғыр менән ишәктән тыуған мал.
19. Илағанда нимә һығалар?
20. Бик бәләкәй кәүҙәле кеше.
21. Бөтә яҡтан һыу менән уратылған ҡоро ер.
22. Һөйҙөргән дә шул, биҙҙергән дә шул.
23. Ватылған шешәнең бер өлөшө.
24. Эш-тормоштағы төрлө ауырлыҡ.
25. Тәндәге йөрәхәт.
26. Алыш-бирeш эше.
27. Дөйөнөң иң күренекле урыны.
28. Ул тәрән булһа, тын ағыр, һай булһа - шаулап ағыр.
29. Йоҡа ябай салбар.
30. Сәғәт һайын ҡысҡырған ҡош.
31. Башҡорт атына дан килтергән эсемлек.
32. Ҡыҙыл, һары, йәшел төҫтәге балсыҡлы тау тоҡомо.
33. Әсе тамырлы баҡса үләне.
34. Ҡалҡыуыс "һаҡсыһы".
35. "Ағасһыҙ (...) юҡ, нужаһыҙ донъя юҡ".
36. (...) суплә лә бөтөрлөк түгел.
37. Кешенең арҡаһындағы "бағана".
38. Ыҙғыш, талаш.
39. Осар "сыҫҡан".
40. Өйҙөң айырым бер өлөшө.
41. Ҡан тамырының тибеше.
42. Ағастың "ҡустыһы".
43. Аҡланыу өсөн табылған сәбәп.
44. Роберт Юлдашевтың эш ҡоралы.
45. Ул тулаһа, аттан яман.
46. Бер ауыҙ һыу.
47. Юл төҙөү материалы.
48. Баҡсаны бушҡа һаҡлаусы "вахтер".

Илдар ҒӘБИТОВ төҙөнө.

ЕНӘЙӘТИ ДОНЪЯ



ХӨКӨМ ҠАРАРЫ ОҘАҠ КӨТТӨРҺӘ ЛӘ...

Ленин районы суды Илдар Ғабдрафиҡов эше буйынса суд ҡарары сығарҙы. Уның менән бер рәттән, экстремистик берләшмә ағзалары тип танылып, Николай Швецов, Сергей Орлов, Игорь Кучумов, Константин Нестеров та хөкөм ителгән.

Суд тарафынан уларҙың "Өфө губернская" сайтын администрациялау һәм уҡыусыларҙың комментарийҙарын модерациялау мөмкинлегенә эйә булып, милләте, теле һәм сығышы буйынса кеше намыҫын һәм дәрәжәһен кәмһетеүҙәре, күрәлмаусанлыҡ һәм дошманлыҡ тыуҙырыуға йүнәлтелгән экстремизм билдәләре булған мыҫҡыллы комментарийҙар һәм мәҡәләләр урынлаштырыуҙары асыҡлана". Ғәйепләнеүселәр үҙҙәренең ғәйебен танымай, шулай ҙа суд уларҙың ғәйебе раҫланған тип таный. Ғәйепләнеүселәр хөкөм ҡарары менән килешмәйенсә, судтың юғары инстанцияларына ялыу бирергә уйлай, имеш.

"Башинформ".

СПОРТ

БАР ИҒТИБАР...

Лондонға, Олимпиадаға

LONDON 2012

27 июлдә Бөйөк Британияның баш ҡалаһы Лондонда утыҙынсы йәйге Олимпия уйындары старт алды. Дүрт йылға бер тапҡыр уҙғарылған уйындар һәр саҡ үҙенә күсле иғтибар йәлеп итә. Быйылғы йыл да ҡағиҙәнән ситләшмәне. Ҡатнашыусы илдәр һаны һәм уйындарҙы ҡарарға барыусылар иҫәбе буйынса Лондондағы йәйге Олимпия уйындары 2012 йылдың иң сағыу спорт ваҡиғаһы буласаҡ.

Лондондағы быйылғы Олимпиада ҡайһы бер үҙгәрештәр кисерҙе. Мәҫәлән, алдағы йылдарҙан айырмалы рәүештә, уйындар исемлегенән бейсбол һәм софтбол төшөрөп ҡалдырылған. Тағы ла Олимпия уйындары тарихында беренсе тапҡыр ҡатын-ҡыҙҙар боксын ҡарарға мөмкин буласаҡ. Төрлө илдән килгән 12 спортсы ҡатын-ҡыҙ өс көс категорияһында көс һынашасаҡ. Быйылғы Олимпиаданың тағы бер үҙенсәлеге - ҡатын-ҡыҙҙарға барлыҡ йәйге спорт төрҙәрендә лә ҡатнашыу хоҡуғы бирелеүе. Шулай уҡ быға тиклем Олимпия уйындарында бар спортсыларға ла бер үк төрлө спорт костюмында сығыш яһау талабы мотлаҡ булһа, быйыл иһә тәүге тапҡыр Сәғүд Ғәрәбстанынан килгән дзюдосы Войдан Шахирканиға хиджабта сығыш яһарға рөхсәт ителгән.

Рәсәй өсөн һуңғы өс Олимпия уйындары әллә ни уңышлы булманы. Шуға күрә быйылғы Олимпия уйындарынан да көйәрмәндәр юғары һөҙөмтәләр көтмәй. Улай ғына ла түгел, хатта спорт белгестәре лә был Олимпиадаға ҡарата ҙур пландар ҡормай. Бының шулай булыуын Рәсәй спорт министры Виталий Мутконың: "Миҙалдарға килгәндә, Рәсәй йыйылма командаһы дөйөм командалар араһында өсөнсө урын өсөн көс һынашасаҡ", - тип белдереүе лә асыҡ һөйләй. Шулай уҡ уның фекеренсә, 2012 йылғы йәйге Олимпия уйындарында Рәсәйҙең төп конкуренты булып Бөйөк Британия спортсылары тора. Ләкин Олимпиаданың тәүге көндәре һөҙөмтәләре Рәсәй спортсыларының Бөйөк Британия ғына түгел, шулай уҡ Америка, Ҡытай һәм башҡа илдәр спортсылары ла көслө дәғүәсе икәнлеген күрһәтте. Номерҙы әҙерләгәндәге

Дзюдо буйынса Олимпиада чемпионы Мансур Исаев.

күрһәткестәр: Рәсәй бөтәһе 17 миҙал менән турнир таблицаһының 9-сы урынын биләй. Ләкин уйындар тамамланыуға тағы ла бер аҙна ваҡыт бар, шуға күрә беҙҙең ил спортсылары еңеү пъедесталына йышыраҡ күтәрелеү өсөн барлыҡ көсөн һәм оҫталығын һалыр, тип ышанайыҡ.

Рәсәйҙән быйыл Олимпия уйындарында 436 спортсы ҡатнаша. Уларҙың иң күбе (104 кеше) еңел атлетикала сығыш яһай. Башҡортостандан Рәсәй йыйылма командаһына республиканың 9 иң көслө спортсыһы - Елена Савельева (бокс), Илья Первухин (каноэла ишеү), Егор Николаев (еңел атлетика), Лилиә Шобухова һәм Григорий Андреев (еңел атлетика, марафон), Реналь Ғәниев һәм Артур Әхмәтхузин (фехтование), Дмитрий Кловок (ауыр атлетика) һәм Антон Алчин (арҡала йөҙөү) инғән.

Әйткәндәй, быйылғы Олимпия уйындарында 26 спорт төрө һәм 39 спорт дисциплинаһында донъяның 204 иленән 10 меңдән ашыу спортсы көс һынаша. Еңеүселәргә бүләкләү өсөн 302 комплект миҙал эшләнелгән. Олимпиадаға килеүсе спортсыларҙың һәм көйәрмәндәрҙең хәүефһеҙлеген 40 мeңдән ашыу хәрбиҙәр тәьмин итә.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Нисек кенә булмаһын, Олимпия уйындары үҙенең еңеүгә ынтылышы, көслө рухы, һынмаҫ сыҙамлылыҡ һәм көсөргәнешлек хакимлыҡ иткән мөғжизәле донъяһы менән барыһына ла ҡыҙыҡлы. Шуға күрә был көндәрҙә барыһының да иғтибары нәҡ Лондонға йүнәлеүенә аптырарлыҡ түгел.

Наҙгөл САФИУЛЛИНА.

БАҠЫЙ БЫУАТ ЙОЛАҺЫ

УРАҘА БӨТКӘН КӨНДӨ...

һыу алып ҡал

Ата-бабаларҙың күп йола-ҡағиҙәләрен онотоп бөтөргәнбеҙ, юҡҡа сығарғанбыҙ инде. Бына хәҙер иҫкә төшкәндәрен берәмтекләп сүпләйбеҙ ҙә, уларҙың ни тиклем аҡыллы, төплө булыуына шаҡҡатабыҙ.

Әле бына Рамаҙан айында мәрхүмәләр Сәкинә,Зәкиә әбейҙәр һөйләп ҡалдырған бер йоланы иҫкә алып үлтырыуыбыҙ. Улар һөйләүенсә, борон әбейҙәр ураҙа бөткән көндө төнгө ун икенән һуң ағын һыуға һыу алырға йөрөгән. Теләктәр теләп, һыу тултырып алғандан һуң, биҙрә өҫтөн сепрәк менән ҡаплап, иһләп кенә алып ҡайтҡандар. Был һыуҙы йыл буйына етерлек итеп, әҙләп-әҙләп кенә тотонғандар. Эсер алдынан Аллаһу Тәғәләнең исемдәрен телгә алғандар, йәғни зекер әйткәндәр.

Ағып яткан йылға йә шишмәнән һыу алыуҙың ошондай башҡа көндәрҙәге графигын да беҙ ололарҙан

ишеткәйнек. Уны гәзит уҡыусылар иғтибарына тәҡдим итәбеҙ:

* 25 апрелдә иртәнге 9-ҙан көндөҙгө 3-кә тиклем.
* 25 июндә көндөҙгө 12 -нән 3-кә тиклем.
* 6 июлдә иртәнге 10-дан 12-гә тиклем.
* 14 ноябрҙә иртәнге 6-нан 11-гә тиклем.
* 24 декабрҙә көндөҙгө 3-тән 6-ға тиклем.
* 19 ғинуарҙа - көндөҙ.

Зөбәйҙә ҠӘЛӘМОВА, Сәғиҙә ҠОТОЕВА.

Учалы районы Сораман ауылы.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

АБЫНҒАНҒА...

аяҡ салмайҙар

Һөймәгәнгә һөйкәлмә: ҡулы менән төрткөләр; һөймәгәнгә һөйкәлмә: теле менән сәнскеләр.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Барыһын да бер юлы бәхетле итә торған закон юҡ.

(Ливи).

Миндә тағы бер кеше йәшеренгән: ул минә йыш ҡына асыулана.

(Томас Браун).

Сәләмәт булырға теләгән кеше ысынлап та сәләмәтләнә.

(Джованни Боккаччо).

Нәфсеңде ауыҙлыҡлай алмаһаң, иң оло хәсрәттәргә тарырһың.

(Вольтер).

Бысраҡ һауытҡа нимә генә һалһаң да әсей.

(Квин Флакк).

Иҫәр менән бергә көлгәнсе, аҡыллы менән бергә иларға кәрәк.

(Испан мәҡәле).

Рауза сәскәһен яратаһың икән, уның энәләренә лә түҙемле бул.

(Фарсы мәҡәле).

Йәшәгән йорт - йортоғоҙ түгел, һеҙҙе аңлаусылар йәшәгән йорт - һеҙҙең йорт.

(Кристиан Морген).

Шулай итеп, тағы бер аҡыл: "Киләсәктә һин ни генә эшләһәң дә, ул үткәндәгеләргә даими итеү буласаҡ. Һин уларға ниндәйҙер үҙгәреш индерергә маташырға мөмкинһең, әммә эшләнгәндәрҙең төп йөкмәткеһе үҙгәрешһеҙ ҡаласаҡ...

Үлем түшәгендә ятҡан Хужа Насретдиндан:

- Әгәр ҙә һиңә өр-яңынан ғүмер бирһәләр, уны нисек итеп йәшәп үткәрер инең? Ниҙелер үҙгәртергә теләр инеңме?- тип һорағандар.

Насретдин, уйланып, күҙҙәрен йомған, шунан күҙҙәрен асҡан һәм әйткән:

-Эйе, әгәр миңә яңы ғүмер бирһәләр, мин сәстәремде тарарға ярып йөрөтөр инем. Мин гел генә ошолай эшләргә теләнем, әммә быны миңә атайым рөхсәт итмәне. Атайым донъя ҡуйғас, мин сәстәремде тарарға ярып йөрөтөргә маташтым, әммә уларҙы элекке хәленән үҙгәртеп булманы...

Көлмәгеҙ! Һеҙҙән дә, яңы ғүмерегеҙҙә ни эшләр инегеҙ, тип һораһалар, Хужа Насретдин һымаҡ уҡ яуап бирәсәкһегеҙ: иремдең танауын бәләкәсәйтер, ҡатынымдың тән төҫөн үҙгәртер, йортомдо ҙурыраҡ итеп һалыр инем..."

1 582218 911006

"Киске Өфө" гәзитен ойоштороусы:
Өфө ҡалаһы ҡала округы хакимиәте

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

Баш мөхәррир:
Гөлфиә ЯНБАЕВА.

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

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

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

Телефондар:

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

Ҡул ҡуйыу ваҡыты - 3 август 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 - 5387
Заказ 3000