

✓ Анау кеше гәзел булды,
Эше сауап. Уйы һәйбәт.
Тик барыһын кырып һалды
Ауызынан сыккан гәйбәт.

Рауил Бикбаев. "Өс йөз зә өс хәзис".

ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘЗӘНИ ГӘЗИТ

Киске



Өфө

5 - 11

АПРЕЛЬ

(АЛАГАРАЙ)

2014 ЙЫЛ

kiskeufa.ru
blog.kiskeufa.ru

2002 йылдан башлап сыға

Һатыуза хақы ирекле

№14 (588)

БЫЛ ҺАНДА УКЫҒЫЗ:

Дөм караңғылык осоронда...

Башкортостан төньяк
йондозолай булды



7

Әзәм балаһы ер менән күк араһында:



8-9 унда иблислек тә,
фәрештәлек тә бар...

Ир-егеттең күнелендә...

эйәрләнгән ат ятыр



11

Өләсәйзәр һандығында...

комарткылар һәм тарихи
хәтер



13

14 ТВ-программа

ӘЙТ, ТИҺӘГЕЗ...

Бөтөн донъя сәләмәтлек көнө алдынан "Сәләмәт тәндә - сәләмәт рух" тигән темаға һөйләшеп алайык әле...

Азамат АБДУЛЛИН, хаклы ялда:

Донъяуи вакиғаларҙы уйзарыбыз аша без үзебез формалаштырабыз. Шулар иҫәптән һаулыҡ та безҙең донъяға булған карашыбыҙҙың сағылышы. Позитив фекерле, үзенә лә, башкаларға ла тик изге мөнәсәбәттә булған, киләсәккә оптимизм менән баккан кешеләр һәр көнөнә кыуанып, тормоштан йөм табып, булғанына шөкөр кылып йөшөй һәм бик һирәк ауырып. Ә күнелендә куркыу йөрөткән, күрә алмаусанлыҡ, шикләнеү, һауалылыҡ, көнләшеү, үзен гәйепле тойоу, рух төшөнкөлөгө, өмөтһөзлөк һәм башка ошондай тойғолар сорналышында гүмер итеүселәр төрлө сирҙәрҙән ингетгә лә инде. Яман уйҙар кешенә баға, йонсота һәм ахыр сиктә ауырыуға һабыштыра. Теге йәки был ауырыу "ярҙамында" тәнебез безгә уйзарыбыҙҙы һәм эшмәкәрлегебезгә үзгәрткән көрәкләге хақында иҫкәртеп тора. Шуға күрә, миненсә, сирләп

киткәндә ушлап дарыу ашарға түгел, ә тәү сиратта күнелдә тазартырга, бар негатив уйҙарҙан котолорға, тынысланырға кәрәк. Сир буш урында барлыкка килмәй, ул кешенең рух ныклығын тикшереп өсөн ебәрелгән оло һынау. Кемдер ул һынауҙы унышлы үтә, ә кемдер һына. Барыһы ла кешенең үзенән тора.

Флур ИФФОНАНОВ, табиб-невролог:

Безҙең йәмғиәттә ни өсөндөр кеше һаулығын дәүләт кайғырта, тип кабул ителгән һәм ошоға дәүләт үзә лә, халыҡ та инанған. Бының өсөн хатта Бөтөн донъя һаулыҡ һаҡлау ойшмаһы булдырылған, төрлө кимәлдә закондар кабул ителгән. Көн һайын бихисап яңы дарыуҙар уйлап табыла, медицина барыһын да хайран иткән асыштар яһала, төрлө өлкәлә эшләүсе табибтарҙың һаны үсә, квалификациялары арта. Ләкин шулар уҡ ваҡытта быға тиклем билдәлә булған сир-

ҙәргә яңылары өстәлә. Медицина кимәле үскән һайын, ауырыуҙарҙың һаны арта. Бөгөнгө көндә 20 йәшлек егет һәм кыздар үзәренә атай-әсәйҙәре улар йөшөндә иштеп тә белмәгән төрлө ауырыуҙан яфа ситә. Ни өсөн сирҙәрҙә әле булһа енә алмайбыҙ? Сөнки теләмәйбөз. Ялкаулығыбыҙға баш була алмайбыҙ. Насар гәзәттәрҙән арыныу урынына, уларға әленән-әле яңыларын өстәйбөз. Бына миңә күрәнергә килгән кешеләрҙең 60 проценты йылдар дауамында дауахана тупһаһын тапай. Мәсәлән, кан баһымының күтәреләүенә йәки төшөүенә зарланып, көн һайын көмөндә өс-дүрт кеше килә. Уларҙың өстән ике өлөшө минең "якшы таныштарым", сөнки ярты йылға бер тапкыр мотлак осрашабыҙ. Табиб яҙып биргән рецепт буйынса азна дауамында дарыуҙар ашайҙар за, үзәрен йүнәлгәнә һанап йөшөй башлайҙар. Ләкин күп тә үтмәй, тышкы билдәләре

генә бөткән, ә төп сәбәбе юк ителмәгән сир уларҙы кабаттан аяктан йыға. Тәкдим ителгән профилактик сараларҙы үтәү һәм сирҙә булдырмау урынына, бындай кешеләр яфаланыуҙарының бар сәбәбен медицинаның көсһөзлөгөнә, табибтың белемһөзлөгөнә алып килеп теркәй. Ә ысынында иһә, бар бәлә уларҙың үз сәләмәтлегенә булған битарафлыҡта. Үз сәләмәтлегенә игтибарҙы йылына ике азна түгел, ә көн һайын бүлгәргә кәрәк. Әгәр зә кеше үзә теләмәһә, дәүләт кимәлендә һиндәй генә программалар уйлап сығарылмаһын, сирҙәрҙән котолоп булмаһаҡ.

Тағы шуны ла оноторға ярамай. Кеше булмышы һәм уның организмы, ағзалары бер-береһе менән тығыз бөйләнгән. Безгә окшаймы, юкмы, күнеләбез, аңыбыҙ, рухыбыҙ һәм тәнебез бергә эшләй, бергә "йөшөй". Әгәр зә тәнебез тейешле кимәлдә эшләмәһә, аҡылыбыҙ за зыян күрә. Әгәр инде күнеләбез "ауырып" икән - тәнебез зә ингетгә. Шуға күрә, бар йөһәттән дә тигезлек һаҡлап йөшөргә тырышырға кәрәк.

(Дауамы 2-се биттә).

АФАРИН!

БӘЙГЕНЕҢ КИММӘТЕ...

алған фәһем, һабактар менән үлсәнә

"Башкорт теле һәм әҙәбиәте укытыуыһы - 2014" республика конкурсы 19-сы тапкыр үз өнөселәрен билдәләне. Был сараны республика райондарынан килгән мәғариф етәкселәре һәм хөзмәткәрҙәре генә түгел, ә Бөтөн донъя башкорттары королтайы Башкарма комитеты рәйесе урынбаһарҙары Хәләф Ишморатов менән Буранбай Күсәбаев, РФ Мәғариф һәм фән хөзмәткәрҙәре профсоюзының Башкортостан республика ойшмаһы етәксәһе Людмила Пронина, шулай уҡ Башкортостан Республикаһы Мәғариф министрлығы, Мәғарифты үстәреү институты, Салауат кала һаҡимиәте етәкселәре, Салауат калаһы башкорттары королтайы башкарма комитеты, "Башкортостан", "Киске Өфө" гәзиттәре редакциялары ла күтәрмәләне һәм конкурста катнашыуыларға үз бүләктәрен тапшырҙы. Был бүләктәргә конкурс өнөсәһе исеменә лайыҡ булған Ейәнсура районы Иҫәнғол башкорт гимназия-интернаты укытыуыһы Гөлбаныу Исмәғилева (һүрәттә), конкурс лауреаттары - Мәләүез калаһының 1-се гимназияһы укытыуыһы Гөлфара Әлиева, Өфө калаһының 38-се дөйм белем биреү мәктәбенән Гөлсәм Әбдрәхимова, Нефтекама калаһының 10-сы мәктәбенән Әминә Зәкирйәнова, Әбйәлил районы Асқар ауылының 1-се мәктәбенән Лира Абдрахманова ғына түгел, ә бәйгелә катнашыуыларҙың барыһы ла лайыҡ булды.

(Дауамы 6-сы биттә).



...ҒӘЗӘТТӘРӘ КҮРКӘМ

Башкортостан Республикаһының "Катын-кызлар парламент клубы" инициативаһы менән булдырылған "Йәштәргә - сәләмәтлек!" социаль проекты, хәзер тарихта калып, инде онотола барған "Йәштәргә бөтөн ерзә юл асык!" тигән лозунгыны хәтергә төшөрзө. Әйе, совет осоронда һүз эш менән тап килә ине, ләкин йылдар үтеү менән ул бары тик лозунг булып кына калды. Әммә барлык юлдар асык булған вақытта ла йәштәргә сәләмәтлеге һәр сак күз уңынан ыскындырылды.

тәр "Сәләмәтлек" өстәллеклә милли проектына ярашлы 2009 йылдан алып ойшторола. Бөгөн Рәсәйзә барлығы шундай 704 үзәк эшләй, шул иҫәптән республикала - 17. Өфөлә иһә 2-се, 38-се, 46-сы поликлиникалар базаһында - ололар өсөн, ә 5-се һәм 8-се Кала балалар поликлиникалары нигезендә балалар өсөн Сәләмәтлек үзәктәре асылған.

Ошо көндәрзә Башкорт дәүләт медицина университетында ойшторолған исем туйында РФ Дәүләт Думаһының һаулык һақлау буйынса комитет ағзаһы, "Катын-кызлар парламент клубы" ижтимағи ойшмаһының төбәк советы рәйесе, социаль проекттын координаторы Сәлиә Мырзабаева башланғыска рәсми рәүештә старт бирзә. Хәзер "Йәштәргә - сәләмәтлек" проекттын баш калала укыусы юғары укыу йорттары студенттары ғәмәлдә һынап карау мөмкинлегенә эйә. Хәйер, бындай эшмәкәрлек вуздар өсөн ят түгел, уларзың һәр кайһыһында профилакторийзәр әлек-әлектән эшләп килә. Әммә быһылдан БДМУ талиптары 46-сы поликлиниканың Сәләмәтлек үзәгендә тикшерелә. Киләһе йылдан Өфөнән барлык юғары укыу йорттарында белем алыусылар за үзәктәрзә тикшереләү мөмкинлегенә эйә буласак. Артабан инде был проектты баш каланың урта һөнәрселек белем биреу укыу йорттарына, республиканың башка район-калаларына таратыу күзаллана.

Зәйтүнә ӘЙЛЕ.



ЙӘШ БЫУЫНДЫ...

Һау итергә, тип

Бәлки, әлек магазин кәштәләрендә төрлө суррогаттар, ГМО кушылған азык-түлек тулып ятмағанда, халык, нигеззә, сифатлы, экологик яктан таза продукция кулланғанда бындай проблема булмағандыр за. Хәзер тормош та якшырзы, етештерәү зә алға китте, медицина ла яңы кимәлгә күтөрелде, сәләмәт тормош киң пропагандалана, тик үсеп килеүсе быуындың, киләсәктә нигезен тәшкит иткән йәштәребеззә генә сәләмәтлеге борсоуга һалыузан туктамай. Йыл һайын үсмерзәр араһында ауырығандар һаны 6-8 проценты арта бара. Ентекле профилактик тикшерәү үткәрелгән 14

йәшлек үсмерзәрзәң 57 процентында төрлө сирзәр беренсе тапқыр асыклана. Ә бит үсешкән илдәрзәң тәжрибәһе күрһәтеүенсә, бары тик профилактик саралар ярзамында ғына халыктын сәләмәтлегенә йоғонто яһарға, дөйөм үлем күрһәткесен 10-20 йылда ике һәм унан да күберәккә көметергә мөмкин. Ләкин Социаль фаразлаулар үзгә үткәргән һорау алыу мөғлүмәттәре күрһәтеүенсә, Рәсәйзең 18 субъектында йәштәргә 67 проценты хатта Сәләмәтлек үзәктәре барлығы һәм уларга мәрәжәгәт итеп, һаулык торошон асыкларга мөмкин икәнлеге хакында хәбәрзәр түгел. Ә бит бындай үзәк-

тәрзә аксалата алыузы хуп күрә. Әммә яны законға ярашлы, социаль хезмәттәр алыу хокуғы булған пенсионерзәр тәкдим ителгән хезмәттәрзән тотошлай йәки өлөшләгә баш тартыуы тураһында, йәһә уны өйбөрлөтә алырға ризалык биреп, 2014 йылдың 1 октябрәнә тиклем ғариза язып тапшырырға тейеш.

РФ Пенсия фондының БР буйынса идаралығы матбуғат хезмәте

СИКЛӘҮЗӘР БӨТӨРӨЛДӨ

Рәсәй авиацияһы 2 апрелдән алып кул йөгөндә шыйыкса йөрөтөгә сикләүзә бөтөрзө.

Хәзер пассажирзәрға үззәре менән бортка 100 миллиграмдан күп булмаған һыйзырышы һауытта шыйыкса алырға рәхсәт ителә. Бынан тыш, кул йөгөндә пластик пакетка төрөлгән, асылмаған шыйышыклар йөрөтөгә була, тип хәбәр итә "Өфө" Халык-ара аэропортының матбуғат хезмәте. Иҫегезгә төшөрзө, һау судноларында шыйыкса йөрөтөгә тыйыу 2014 йылдың ғинуарында индерелгәйнә. Пассажирзәр

бөтә шыйыксаларзы ла, шул иҫәптән бизәнәү әйбәрзәре, медициналар, аэрозолдәр, шыйыксалар һәм гелдәрзә багажға тапшыра ине. Дарыуларзы авиация хәүефһезлеге белгестәрә тикшергәндән һуң ғына бортка алырға ярай ине. Әле был сикләүзәр бөтөрөлгән.

ТАҒЫ ЯЛ ИТӘБЕЗ...

Республика халкын өстәмә ял көндәрә көтә. Байрамдар менән бәйлә 2014 йылдың 1, 2, 3, 4 һәм 9, 10, 11 майы ял көндәрә булып иҫәпләнә.

Эш оҙайлығы шаршамбы 30 апрелдә һәм кесе йома 8 майға бер сәғәткә кысқартыла, тип хәбәр итәләр республиканың Хезмәт министрлығынан. Иҫегезгә төшөрзө, 1 май - Яз һәм Хезмәт байрамы һәм 9 майға Еңеү көнә ял көндәрә булып иҫәпләнә. Ял көндәрән һәм эшләмәгән байрам көндәрән рациональ файзаланыу максатында ял көнә шәмбе 4 ғинуарҙан йома 2 майға күсерелгән. Рәсәй Федерацияһының Хезмәт кодексына ярашлы, йылыҡ төп һәм йылыҡ өстәмә түләүле отпуск биргәндә 1 һәм 9 майға эшләмәгән байрам көндәрә отпускының календарь көндәрә иҫәбенә индерелмәй.

Х А Л Ы К Д А У А Н Ы



Был рубрикала басылған кәңәштәрзә кулланыр алдынан мотлак табиб менән һөйләшәргә, анык диагноз куйырга, үләндәргә аллергия юклығын тикшерәргә көрәклекте онотмағыз.

Колак ишетмәһә

- ❖ Һарык үте - 2 өлөш, һарымһақ һуты - 1 өлөш. Ошо компоненттарзы кушып болғатып, эренләп шешкән колакка куйырга, иргәле-кисле колакка тамызырга.
- ❖ 30 грамм артыш еләген 100 грамм арақыла 10 көн төнәтергә, һөзөргә. Һәр көн һайын кис мамыкты манып, 2-3 сә-

ғәткә колакка куйырга. Йылыраҡ булһын өсөн, колак тишегенә тағы ла өстәп мымык куйырга.

❖ Мәтрүшкә һутын һәм 10 проценты һеркәне бермә-бер миктарзә катнаштырып, ишетмәгән колакка көнөнә 3 тапқыр 3-әр тамсы тамызырга.

❖ Яңы тотолған балыкты утта тотоп, майын сығарырга һәм шул майзы 3 көн буйына көнөнә 3 мәртәбә 3-әр тамсылап колакка тамызырга. Дауаланыу осоронда һыуыктан, үтәләй өргән елдән нык һақланырга.

Тәмле дауа

- ❖ Имунитетты күтәрәү өсөн 1,5 стакан йөзөм йәки күрөгә, 0,5 стакан мин-

даль сәтләүгә, 2 лимон кабығын ит турағыстан үткәрәргә, өстөнә лимон һутын һығырға һәм 1 стакан иретелгән бал кушып болғатырга. 1-2 көн қараңғы урында тоторға, көнөнә 3 мәртәбә ашарҙан 1 сәғәт алда 1-2 калак кабул итергә.

Йоклай алмаһан

- ❖ 100 грамм вақланған энәлек емешенә 500 мл һыу койоп, һүрән утта 30 минут кайнатырга, һыуыңас, һөзөргә. Көнөнә өс мәртәбә ашағандан һуң 50-100 мл эсергә.

Әнүәрә ХӘЙБУЛЛИНА.

Гломерулонефрит

Гломерулонефрит - ике яҡ бөйөрзән дә тотош шешәүе. ❖ 60 грамм һары мәтрүшкә, 140 грамм кесерткән, 120 грамм кукуруз сүсе, 70 грамм йүкә сәскәһе, 80 грамм ак сәскә, 40 грамм ала миләүшә (фиалка трехцветная), 50 грамм комалак, 130 грамм эт дегәнәге (череда), 240 грамм гөйемеш. Үләндәрзә вақларға, болғатырга. 2 калак катнашмаға 500 мл кайнар һыу койорға һәм төнә буйы термоста тоторға. Өс өлөшкә бүлөп эсеп бөтөргә. 6 көн эскәндән һуң 7 көн ял итергә. Дауалау курсы - 3 ай.

Марат ИШМӨХӨМӨТОВ.

ЙОЛАЛАРЫБЫЗ



КАРҒА БУТКАҢЫ

Башкорттарзың йыл әйләнәһенә башкарыла торған йолалары ла күп. Улар халык тарафынан билдәләнгән мәлдә йәки ғәзәттән тыш хәлдәр (королок, үләт, ауырыулар һәм башкалар) вақытында узғарылған. Күпселек аш табыны йолаларында исламға тиклемге ышаныулар яқшы һакланған.

Тәүге язғы байрам - карға буткаһы (йәки карға туйы) булған. "Карғатуй" тип республиканың үзәк өләшәндә һәм шулай ук көнсығыш һәм Урал арьяғы башкорттарында әйтәләр. Ә Башкортостандың көнъяк-көнбайыш, көнъяк, көнъяк-көнсығыш ауылдарында һәм Ырымбур өлкәһе башкорттарында был байрам күберәк "Карға буткаһы" исеме астында билдәлә. Байрамды, ғәзәттә, йәйләүгә сыққанға тиклем, карғалар кайтқас, ер бер аз карзан әрсәләп, ашарға ярақлы тәүге йәшәл үлән калққас узғарғандар. Был йола тәбиғәттән кышкы йоконан уяныуын сәләмләү кеүек булған. Ултырак тормошка күскән башкорттарға иһә карға туйы күберәген сәсеү бәткәс билдәләнгән һәм уның төп максаты ямғыр яуыуын һәм яқшы уңыш теләү булған.

Карға туйын иртә язға билдәләгән көнъяк-көнсығыш башкорттарында был йоланың һәм йола ашының һауа торошо һынамыштары менән бәйләләгә һакланып калған. Байрам алдынан балалар һәм үсмерзәр: "Карғатуйға бар, бар! Ярма, күкәй алып бар, бар!" тип кысықырып, ауыл буйлап йөрәп, май, һөт азыктары, йомортка, шәкәр, сәй, ярма йыйған. Икенсе көндә иртә менән катын-кыздар самауыр, қазан тотоп, көйәнтәгә бизрәләр әләп, ауыл халкынан йыйылған азык-түлектә алып, байрам үткәрәләсәк урынга - бақыуға, йылға ярына, калкыулык итәгенә, тауға киткән. Кайһы бер яктарға байрамға әргә-тирәләгә ауылдарзан кунактар за сақырылған. Ғәзәттә, карға туйына катын-кыздар һәм балалар сыққан.

Тәүгәйен урынга килеп еткәс, катын-кыздар усақ ятқан, самауыр куйған, ашъяулык йәйгән. Кайһы сакта ололар бер аз ял итеп алһын өсән кыуыш эшләгәндәр йәки бәләкәй генә тирмә қорғандар. Был вақытта ағастарзың япрағы әз булыу сәбәплә, ботактарзы төрлә төстәгә тасма һәм кыркындылар менән бизгәндәр (ағас суклау). Унан һуң бутка бешерәүгә тотонғандар. Олорак катын-кыздар түнәрәккә ултырып, әңгәмә қорған, буласак уныштың мул булыуын, мал-тыуарзың үрсем биреуән теләп доға қылған. Урал арьяғы ауылдарында был байрамда башына кайын тузынан эшләнгән кейем кейгән махсус юлбашының булыуы һакында ла мәлүмәттәр бар. һый-хөрмәт әзерләүгә катнашмаған йәш кыздар кумыз йәки башка халык қоралдарында уйнап йырлаган, бизгәгә уймак менән сиртеп бейгәһән, әйлән-бәйлән уйнаған, коштарға арналған йырзәр йырлаган. Айырыуса "Карға буткаһы" һәм "Алырым кош" уйындары үзенсәлеклә булған. Тәүгәһендә баласаға карғалар булып қыланьып, бутка бешеп ултырған қазанды урлаган. Ғалимә Лидия Нагаева Ишембай районында "Карға буткаһы" бейеуәненң йыр менән озатылып килеуе һакында яза.

Эльза МИҒРАНОВА.

"Башкорттарзың традицион тукланыу системаһы" китабынан. (Дауамы бар).

АФАРИН!

БӘЙГЕНЕҢ КИММӘТЕ...

алған фәһем, һабактар менән үлсәнә

(Башы 1-се биттә).

Әйе, бәйгеләрзән еңеүсәһәлә, еңелеүсәһәлә була. Ә шулай за еңеүсәләр өсәндә, катнашыусылар өсәндә иң киммәтләһе барыбер за унда алған һабак, тәһсорат һәм фәһемдер, могайын. Шул турала баһалама ағзалары менән һөйләштәшәрәбәз бынан һиндәйзәр фәһем алып, фекер тулар, тип уйлайым..."

Конкурста бер генә ир-ат укытыуы ла катнашмаузан тыуған үкенестә иҫәпкә алмағанда, быйылғы бәйгә һөзөмтәләренән бик күптәр кәнәгәт калды. Мәсәләһ, 90-сы йылдарға үткәрәлә башлаған конкурстың башынан алып тирерлек баһалама ағзаһы булып катнашқан профессор Мирас Изелбаев әйтәүенсә, укытыусыларзың ғилми базаһы әлеккә йылдарзағыға қарағанда һизелерлек үскән. Уның фекеренсә, быға педагогтарзың туған телдәрзә укытыу буйынса донья кимәләндә билдәләлек яулаған ғалим, коллегаларының эштәре менән интернет селтәре аша таныша алыу, белем уртаклашыу мөмкинләгә йоғонто яһай. Шулай за профессор конкурсанттарзың оҫталық дәрестәрендә күрһәткән эштәре менән кәнәгәт булмауын белдерзә: "Ғилми эштәргә таянып, тикшеренәүзәр үткәрәп, һиндәйзәр һығымталар яһап, фәһгә һигезләнгән укытыу методикаһын тәкдим итеүсәләр һирәк әлә", - тине ул. Профессорзың был фекере менән башкалар за килешә. Мәсәләһ, 2012 йылда "Башкорт теле һәм әзәбиәтә йыл укытыуыһы" конкурсында Гран-при яулауы Ишембай калаһынан Рифат Әюпов та шундай фекерзә. "Иңде ике тиҫтә йыл самаһы үткәрәлгән ярыштың калыпка халына башлауы эсте бошора. Был калыплашыу конкурсанттар үзәрәненң инновацион эш тәҗрибәһе менән уртаклашканда бигерәк тә асык сағылды. Инновацион эш тәҗрибәһе - ғилми яктан өйрәнәлгән, көндәлек эш барышында қулланыуға индерәлгән, һиндәйзәр һөзөмтәләр килтергән, әммә күптәр тарафынан яңылык итеп қабул ителерзәй эш проекты. Анлатуы эштәре алып барылһа ла, коллегаларым алдарына куйылған ошо бурысқа һаман төшөнәп етмәй, ахыры. Сәнки быйыл да күптәре үзәрә һакында һөйләһә, кайза, һиндәй конкурстарға катнашы-

уы, һиндәй түнәрәктәр етәкләүе тураһында бәйән итте. Шуға күрә, миндә қайһы бер жюри ағзалары ла инновацион эш тәҗрибәһе һимәнән ғибәрәт булыуын аңламай, конкурсанттар за тейешлә яңылык, тәҗрибә килтермәй, тигән фекер калды. Үрзә әйтәп үтелгәнсә, инновацион эш тәҗрибәһе урынына коллегаларымдың уныштарына һөйөнәп, һиндәй конкурстарға катнашыуларын тыңлап ултырзым да, тағы ла шундай һығымтаға килдем - һимә генә тимә, улар Рәсәй, халык-ара кимәлдә үткәрәлгән конкурстарға һирәк катнаша икән. Татар теле укытыусыларының хезмәттәре зурырак масштабтарға үткәрәлгән ярыштарға, конференцияларға баһаланғанда, без үз қазаныбызға ғына қайнап ятабыз һымак..." - тигән әсәһеуән белдерзә Рифат Ғаяз улы.

Ә баһалама комиссияһы ағзаһы Фәнзил Саньяров быйылғы конкурстан бик кәнәгәт калыуын билдәләп, хаталар өҫтөндә эш алып барыуын қайһы бер һөзөмтәләрен күрһәттә: "Күп тапқыр иҫкәрмәләр эшләй торғас, баһалама комиссияһы ла үз фекерен, үз баһаһын бөтөн халык алдында асык белдерә башланы..." Уның әйтәүенсә, "Башкорт теле һәм әзәбиәтә йыл укытыуыһы" ярышы быйыл яңы һулыш алған - ул асықлана төшкән. Тимәк, ойошторусылар ғәзәллектә көҫәп әйтәлгән һүзәрзә ишеткән. Улар шулай ук конкурсты финанс яғынан күтәрмәләү буйынса ла күп көс һалған, төрлә бағыусылар йәләп иткән, катнашыусыларға бүләктә алдан әзерләгән, тантана өләшән юғары кимәлдә үткәрәү өсәндә тырышқан. Конкурсан алынған фәһем, тәҗрибә, абруйлы баһалама комиссияһы ағзалары еткергән фекерзәр иҫәпкә алынмай калмақ, могайын.

уы, һиндәй түнәрәктәр етәкләүе тураһында бәйән итте. Шуға күрә, миндә қайһы бер жюри ағзалары ла инновацион эш тәҗрибәһе һимәнән ғибәрәт булыуын аңламай, конкурсанттар за тейешлә яңылык, тәҗрибә килтермәй, тигән фекер калды. Үрзә әйтәп үтелгәнсә, инновацион эш тәҗрибәһе урынына коллегаларымдың уныштарына һөйөнәп, һиндәй конкурстарға катнашыуларын тыңлап ултырзым да, тағы ла шундай һығымтаға килдем - һимә генә тимә, улар Рәсәй, халык-ара кимәлдә үткәрәлгән конкурстарға һирәк катнаша икән. Татар теле укытыусыларының хезмәттәре зурырак масштабтарға үткәрәлгән ярыштарға, конференцияларға баһаланғанда, без үз қазаныбызға ғына қайнап ятабыз һымак..." - тигән әсәһеуән белдерзә Рифат Ғаяз улы.

Ә баһалама комиссияһы ағзаһы Фәнзил Саньяров быйылғы конкурстан бик кәнәгәт калыуын билдәләп, хаталар өҫтөндә эш алып барыуын қайһы бер һөзөмтәләрен күрһәттә: "Күп тапқыр иҫкәрмәләр эшләй торғас, баһалама комиссияһы ла үз фекерен, үз баһаһын бөтөн халык алдында асык белдерә башланы..." Уның әйтәүенсә, "Башкорт теле һәм әзәбиәтә йыл укытыуыһы" ярышы быйыл яңы һулыш алған - ул асықлана төшкән. Тимәк, ойошторусылар ғәзәллектә көҫәп әйтәлгән һүзәрзә ишеткән. Улар шулай ук конкурсты финанс яғынан күтәрмәләү буйынса ла күп көс һалған, төрлә бағыусылар йәләп иткән, катнашыусыларға бүләктә алдан әзерләгән, тантана өләшән юғары кимәлдә үткәрәү өсәндә тырышқан. Конкурсан алынған фәһем, тәҗрибә, абруйлы баһалама комиссияһы ағзалары еткергән фекерзәр иҫәпкә алынмай калмақ, могайын.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Башкорт теле һәм әзәбиәтә дәрестәрендә балалар туған телдәң нескәлектәрәнә төшөнәп, күренәклә әзитәрзән ижад емештәре менән танышып қына қалмай, башкорт халкының мәзәһиәтә, көңкүреш-йолалары, рухи киммәттәрән дә күнеләнә һендереп ултыра. Балаларзың рухи талаптарын кәнәгәтләндәрәү өсән ең һызғанып эшләгән, һәр дәрәһән қызыклы итеп үткәрәү өсән эзләһеүзәрзән туктамаған, яңылыктарзан қурқмаған укытыусылар көрәк. Беззән республикабызға бындай мөгәллимдәр бына иңде 19 йыл рәттән үзәрән халыққа күрһәтә, тәҗрибәһе менән уртаклаша килә килеуән. Шулай за, конкурстың кимәлә артабан һиндәй хәлдә булыры үзәбеззән қулда икән, уйланьырға ла урын бар кеүек.

Сәриә ҒАРИПОВА.



АГИНӘЙЗӘР КОРО

ӨЛӘСӘЙЗӘР ҺАНДЫҒЫНДА...

комарткылар һәм тарихи хәтер

Баймак районының "Агинәйзәр коро" халкыбыздың тағы бер күркәм йолаһын тергезүгә юл һалды. Улар ойшторған "Өләсәйем һандығы" тип аталған үзенсәлекле сараның максаты - өләсәйзәр һәм ейәнсәрзәрҙән аралашыуы, өлкән быуындың йәш быуынға халкыбыз йолалары, асыл комарткыларыбыз тураһындағы хәтерҙе, оҫталыҡ серҙәрҙән тапшырыу.

Сара тәүҙә үзәк китапхана каланың 1-се, 2-се, 3-сө, 4-се лицей уҡыусы кыҙҙары катнашылыгында үтте. Өләсәйзәр алып килгән зур күргәзмәгә боронғо балаһтар, ястыҡтар, һөлгөләр, күз яуын алып торған корама юрған-түшәктәр, күлдәктәр, сигелгән әйберҙәр куйылһа, түрҙән семәрле һандыҡ урын алды. Һандыҡты асыр өсөн тылсымлы һүз әйтәргә кәрәк ине. Кыздар-ейәнсәрҙәр ул һүзгә "Хазина" икәнлеген әйткәс, һандыҡ асылды. Иң өстә изге комарткылар - ике Көрһән китабы ята ине. Береһе - бик боронғо, кәҙәрләп тышлап һакланған. Уларҙың хужалары һажиләһәр Гөлсара Йәнтурина менән Сәлимә Батталова кыздар-ейәнсәрҙәргә кәҙәрле китаптың төшөнсәһен аңлатып, тәрбиәүи вәғәздәр һөйләнә. Артабан серле һандыҡтан башкорт катын-кыҙҙарының боронғо күлдәктәре, кашмау, изеү-түшәлдәре, бизәүестәр, кульяулыҡ, янсыҡтар, хатта батша ваҡытында бизәкләп, семәрләп мисәт куйып һуғылған бер затлы беләзек сығарылды. Сәкинә Иҫәнғолова ғорурлыҡ менән өсәһенән калған күлдәк-камзулды кейеп, 17 йәштә

сиккән таһтамалын, 1941 йылда ыраҡ менән сигелгән селтәрҙе күрһәттә. Өләсәйзәр аҡса, асыҡ һалғыс түшәлдәре, янсыҡ тураһында һөйләнә. Фәниә Кәримова элек-электән бизәүестәр, көмөш беләзек, йөзөк, изеүзәр катын-кыҙҙың зур байлығы һаналған икән һөйләп, өләсәһенә кәҙәрле әйберҙәр менән таныштырҙы. Зөһрә Юнысова өсәһенә комарткыһы - төрлө төҫтөгә йөндөн һуғылған, әле булһа ла төҫөн юғалтмаған, 50 йылға яҡын һакланған асалы балаһын күрһәттә, ғүмер бакый өләсәй-картәсәйзәр эскән үлән сәйзәр, дарыу үләнәре тураһында ентәкләп һөйләнә. Яңылбикә Баймырҙина үзә бәйләгән кул эштәр менән таныштырҙы һәм күптәрҙә бул шөгөлгә кызыкһыныу уятты. Минзиһа Шәрәфетдинова өсәһенән калған үзенсәлекле көмөш беләзек, алкалар һәм йәш кыздарҙың һөйөү билгәһе итеп егеттәргә сигеп биргән кульяулыҡтар өлгөһө менән таныштырҙы. Әлбиттә, район корама бәйләһендә гран-при яулаған Сулпан Нәбиуллинаның кул эштәрә байрамдың йөзөк кашы булды. Уның үзә тек-

кән башкорт милли кейемдәре, изеү, кашмауҙары һәр кемдән игтибарын йәлеп итте.

"Өләсәйем һандығы" артабан каланың һөнәрлек лицейына юл алды. Кыздар-ейәнсәрҙәргә халкыбыздың тарихына, боронғо комарткыларға битараф булмауы кыуандырҙы. Улар һөйләүенсә, һәр кемдән тиерлек өйөндә өләсәйзәрҙән ниндәйҙәр комарткыһы, шулай уҡ изге Көрһән китабы бар икән. Лицей уҡытыусылары ошондай тәрбиәүи сараларҙың зур әһәмиәткә әйә булыуын белдереп, агинәйзәр һәм аһнакалдарҙың егеттәр менән дә килеп оҫрашыуын теләп, рәхмәт әйтәп калды.

Артабан агинәйзәр һакмар ауылына сақырыу алды. Аһман-тоһман бураны башлануға караһтан, агинәйзәр автобуһка ултырып, Каһтуғайға елдәрзе. Шулай итеп, "Өләсәйем һандығы" һакмар мәктәбендә үзенә ешен дауам итте. Бай йөкмәткеле программа, күзгән яуын алған күргәзмә, һандыҡтағы хазиналар менән танышып алғас та кыздарҙың агинәйзәрҙән тиз генә айырылығы һи килмәнә. Улар "Өләсәйем һандығы"ндағы

изеү, кашмауҙарҙы кейеп, фотоға төшөп, үзгәрә лә ошондай изеүзәрҙе эшләргә теләк белдәрәүе һокландырҙы. Шулай итеп, һакмар ауылы халкының агинәйзәрҙе иһлас каршы алып, озатып калыуына сикһез кыуандыҡ. Ауыл мәсетенә имам-һатибы, уҡытыусылар, агинәйзәр, китапхана хемәткәрҙәрәнен бергә уңышлы эшләүе күзгә салынды. Оло ғорурлыҡ кисереп, руһи азыҡ алып әйләнәп кайттыҡ һакмарҙан.

Кемдәр бөгөн боронғолотон, иһке комарткыларҙың нимәгә кәрәге бар, тип уйлауы ла ихтимал. Шулай уҡ Удмурдияның һәр сак милли кейемдәрҙә сығыш яһаған Буран ауылы өләсәйзәрә иһкә төшә. Улар Рәсәйҙә генә түгел, Европаны яуланы. Күптән түгел Рәсәйҙән билдәлә модельеры Вячеслав Зайцевтың Сибай калаһы агинәйзәрә менән аралашып, башкорт катын-кыҙҙарының кейемдәрә, бизәнәү әйберҙәрә менән кызыкһыныуы ла юкка түгел. Хәзәр бар донъяла этник комарткыларға игтибар йүнәлтелә, тарихи хәтер тергезелә. Безгә лә башкортлогобоззо сағылдырған өй каралтыларын, милли кейемдәрәбеззе кыйыуырак индерергә кәрәк кулланылышка. Әйткәндәй, хәзәр районыбыҙға башкорт милли кейәме тегеп, һатыуға сығарған оҫтабикәләр күбәйзе. Ирәгеттәрәбезҙән дә төрлө йорт каралтылары эшләүгә тотоһоп, шуны кәһепкә әйләндәрәүен теләйек. Бына шулай, оло быуын тормоһ һабактарын йәш быуынға түкмәй-сәмәй еткерергә тейеш, тигән фекер менән яһып йәшәй һәм эшләй Баймак агинәйзәрә.

Гүзәл ИҫӘНГИЛДИНА.

УҢЫШ КАЗАН



ЛИДЕРЛЫКТЫҢ 21 СИФАТЫ

Нисек итеп артындан башкаларҙы әйәртәргә?

Аралашыу һәләтә

MVM компанияһы президенты кесе Данто Манкес лидерҙың аралаша белеү һәләтә тураһында былай тигән: "Лидерға башкалар яҙамында төрлө эштәр башкарырға тура килә, шуға күрә ул иһһамландыра һәм дәрәтләндәрә, үзә артынан башкаларҙы әйәртә, йүнәләш бирә, шулай уҡ тыңлай белергә тейеш. Бары тик аралашыу аһағына лидер башкаларҙы үзәнә күзәлләүҙәрҙың үзләштерергә, һуңынан уларҙы тормоһка ашырырға мәжбүр итә ала".

Үзәгәҙән башкалар менән аралашыу һәләтен нисек һаһалайһығыҙ? Һезгән өсөн аралашыу ыһынлап та өһтөнләкә булып торамы? Башкаларҙы иһһамландыра һәм дәрәтләндәрә аһағығыҙмы? Перспективағыҙҙы нисек күзәлләүеғыҙҙы, оло максатығыҙҙы кешеләргә улар һеззә аңларлыҡ, әйткәндәрәгәҙзә үзләштерерлек һәм тормоһка ашырырлыҡ аһыҡ, асыҡ итеп еткерә аһағығыҙмы? Кешеләр менән күзгә күз карап аралашҡанда улар менән ыһын мәгәнәһендә бәйләнәһ булдыраһығыҙмы? Ә төркөмдәр менән? Әгәр күнәләгәҙ төбөндә юғары һыялдар ятыуын һыклы аһлап та, уны һеззә уратып алыуһылар аһламай икән, тимәк, проблема һөзөмтәлә аралаша белмәүеғәҙгә бәйлә булыуы ихтимал.

Өйгә эһ

Үзәгәҙзә аралашыу оҫталығын үһтерәү өсөн түбәндәгеләрҙә иһегәҙзә тотоғоз:

- Тулы аһыкыккә өлгәһегәҙ. Күптән түгел генә яҙған хатты йәки башка документты аһалыҙлағыҙ. Уларҙа һөйләмдәр нисек төзөлгән: кыһка һәм аһлайышылы итепмә, әллә буталсыкмы? Укыуһыларығыҙ беренсә укыуҙан уҡ уларҙы аһлай аһамы, әллә уларға һүзлек тотоп ултырырға тура киләсәкмә? Аҙ һүз кулланыу менән сикләндәгәҙмә? Аралашыу буйыһса ыһын белгәһтәрҙән, коммуникаторҙарҙың ыһын дуһтары - ябайлыҡ һәм аһыкыкы. Кем менәндәр аралашыр өсөн тәгәйһнләнгән сираттағы кағызығыҙҙы языр аһдынан оһо төп төһөнсәләргә иһегәҙзә тотоғоз.

- Иғтибарығыҙҙы булгәләмәгәҙ. Аһна дауамында кем менәндәр аралашҡанда игтибарығыҙҙы фокус объектына ғына йүнәлтәгәҙ. Ул үзәгәҙ, һез аһлатқан материал йәки аудитория булыуы мөһкин. Әгәр игтибарығыҙ ситкә йүнәлгән булһа, уны кабат туплағыҙ. Кешеләр, уларҙың ихтияжы, проблемалары һәм теләктәрә тураһында уйлағыҙ. Кешеләргә нисек бар, шулай кабул итегәҙ һәм һез иң якшы аралашыуһы буласаһығыҙ.

- Идеяғыҙҙы тормоһка ашырығыҙ. Аралашыу барышында кешеләргә нимә һөйләүеғәҙ менән гәмәлдәгә эһмәкәрләгәҙ араһында айырма бармы? Ыһаныһылы бер нисә кешәнә үзәгәҙән һыялдарығыҙҙы ниндәй кимәлдә тормоһка ашырыуығыҙ тураһында беләһегәҙ. Ситтән караһанда күз уңығыҙҙан ыһкындырылған нәмәләр аһык күрәнәсәк. Уларҙың әйткәндәрән көнәһ тип кабул итегәҙ. Һуңынан индә тормоһоғозға эзмә-эзлекләлек һәм эһке каршылыҡтарҙан арындырған үзгәрештәр индәрәүзә максат итеп куйығыҙ.





7 АПРЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.10 "Контрольная закупка".
09.45 "Жить здорово!" (12+).

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан".

"КУРАЙ"

07.00 Башкортостан Республикаһының гимны (0+)
07.05 "Йошма". Күнелле, дәртелле йырҙар йыйынтығы (6+)

БСТ

07.00 "Сәләм!" (12+).
10.00, 03.00 "Круизы в мир открытий" (16+).

БСТ

7.00 "Сәләм" (12+).
10.00 Новости недели (16+).
10.30, 15.30 "Гора новостей".

8 АПРЕЛЯ ВТОРНИК ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.10 "Контрольная закупка".
09.45 "Жить здорово!" (12+).

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан".

"КУРАЙ"

07.00 Башкортостан Республикаһының гимны (0+)
07.05 "Йошма". Күнелле, дәртелле йырҙар йыйынтығы (6+)

БСТ

07.00 "Сәләм!" (12+).
10.00, 03.00 "Круизы в мир открытий" (16+).

БСТ

07.00 "Сәләм!" (12+).
10.00, 03.00 "Круизы в мир открытий" (16+).

9 АПРЕЛЯ СРЕДА ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.10 "Контрольная закупка".
09.45 "Жить здорово!" (12+).

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан".

"КУРАЙ"

07.00 Башкортостан Республикаһының гимны (0+)
07.05 "Йошма". Күнелле, дәртелле йырҙар йыйынтығы (6+)

БСТ

07.00 "Сәләм!" (12+).
10.00, 03.00 "Круизы в мир открытий" (16+).

БСТ

07.00 "Сәләм!" (12+).
10.00, 03.00 "Круизы в мир открытий" (16+).

10 АПРЕЛЯ ЧЕТВЕРГ ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.05 "Контрольная закупка".
09.35 "Женский журнал".

"КУРАЙ"

07.00 Башкортостан Республикаһының гимны (0+)
07.05 "Йошма". Күнелле, дәртелле йырҙар йыйынтығы (6+)

БСТ

07.00 "Сәләм!" (12+).
10.00, 03.00 "Круизы в мир открытий" (16+).

БСТ

07.00 "Сәләм!" (12+).
10.00, 03.00 "Круизы в мир открытий" (16+).

11 АПРЕЛЯ ПЯТНИЦА ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.05 "Контрольная закупка".
09.35 "Женский журнал".

РОССИЯ 1

05.00, 06.10, 06.41, 07.10, 07.41, 08.10, 08.41 "Утро России".
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Вести-Башкортостан".

БСТ

07.00 "Сәләм!" (12+).
10.00, 03.00 "Круизы в мир открытий" (16+).

БСТ

07.00 "Сәләм!" (12+).
10.00, 03.00 "Круизы в мир открытий" (16+).

12 АПРЕЛЯ СУББОТА ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Новости.
06.10 "Угрошение огня". Худ. фильм (16+).

РОССИЯ 1

06.00, 06.35, 07.07, 07.35, 08.05, 08.35 "Вести-Башкортостан".
07.05 "Йошма". Күнелле, дәртелле йырҙар йыйынтығы (6+)

БСТ

07.00, 12.30, 18.30 Новости (на башк. яз.).
07.15 "Доброе утро!"

БСТ

07.00 "Сәләм!" (12+).
10.00, 03.00 "Круизы в мир открытий" (16+).

13 АПРЕЛЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.30, 06.10 "Медвежонок Винни и его друзья". Анимационный фильм.

РОССИЯ 1

05.15 "Время желаний". Худ. фильм.
07.20 "Вся Россия".

"КУРАЙ"

07.00 Башкортостан Республикаһының гимны (0+)
07.05 "Йошма". Күнелле, дәртелле йырҙар йыйынтығы (6+)

БСТ

07.00 Новости (на башк. яз.).
07.15 "Доброе утро!"

ИФПАН Редакцияға тәжрибелә бухгалтер талап ителә. (347) 246-03-23, 253-25-44 телефондары буйынса мөрәжәғәт итергә.

✓ Тәкәббер кешенең күңелендә изгелек булуы икеле; ул һәр вақыт күпкә лайыклымын, әммә азыраҡ алам, тип иҫәпләй.

(Генри Бичер).

БАШ ЭШЛӘТМӘК

ИЛЕШ РАЙОНЫ

Илдар ГӘБИТОВ төҙөнө.

13-сө һандағы сканворд яуаптары. **Горизонталь буйынса:** Таһиров. Стипендиат. Кипр. Карағас. Фрегат. Акванавт. Кыяр. Енәйтсе. Аквариум. Торомтай. Юлбашсы. Сәнәғәт. Майя. Хәкимов. Локатор. Вөл. Науа. Мәғариф. Информация. Әхмәтшин. Трос. Евро. Минус. Тәжәт. Түрә. Ралли. Коно. Атлантида. Орлов. Қояш.
Вертикаль буйынса: Меню. Парламентер. Бамбук. Оят. Райка. Арахис. Саян. Саука. "Арифмометр". Атлет. Алашар. Топинамбур. Атолл. Имашев. Алкыш. Индекс. Ярсык. Тояк. Арай. Әрмән. Төрөк. Сәхтиән. Азаш. Атом. Канау. Ниргә. Аметист. Ғимаев. Томат. Вейл. Нәмә.

МОСОЛМАН ӘЗӘБЕ
НИСЕК
ӨЛГӘШЕРГӘ?

Көрөндә әйтелә: "Ысынлап та, [намаз] - буйһоноусыларзан тыш бөтәһе өсөн дә ауыр йөк" ("Әл-Бакара" сүрәһе 2/45).

Бер вақыт Баһаутдин Нәкишбәндизән: "Кеше намаз-за нисек итеп хушу - тулыһынса буйһоноу һәм ысын күңелдән тәрән бирелеп доға кылыу хәленә инеүгә өлгәшә ала?" - тип һорайзар. Дин әһеле түбәндәге шарттарҙы һанап сыға: "Ашка игтибарлы булырға, тик хәләл ризык кына ашарға; тәһәрәт вақытында игтибарлы һәм уяу булырға; тәкбирҙән тәүге һүзәрән ишеткәс тә бөтә йөрөгән менән Хозайға һыйынырға (хәзистә әйтелгәнсә: "Аллаһы Тәғәләне күреп торған кеүек доға кыл! Һин Уны күрмәгән хәлдә лә Хозай һине күреп, белеп тора". Бухари, "Иман", 37); Аллаһка һөйөү һакла һәм тәкдирен Уның коло булырға язғанын иҫәндә тотоп, гонаһ эшләүҙән алыҫ тор".

НАМАЗ ВАҚЫТТАРЫ

1435 һижри йыл.

| Апрель (Йомадиял ахыр) | Иртәнге намаз | Кояш сыға | Өйлә намазы | Икенде намазы | Ауыз асыу, акшам | Үстү намазы |
|------------------------|---------------|-----------|-------------|---------------|------------------|-------------|
| 7 (7) дүшәмбе | 6:06 | 7:36 | 14:30 | 19:32 | 21:02 | 22:32 |
| 8 (8) шәншәмбе | 6:03 | 7:33 | 14:30 | 19:34 | 21:04 | 22:34 |
| 9 (9) шаршамбы | 6:01 | 7:31 | 14:30 | 19:36 | 21:06 | 22:36 |
| 10 (10) кесе йома | 5:58 | 7:28 | 14:30 | 19:37 | 21:07 | 22:37 |
| 11 (11) йома | 5:56 | 7:26 | 14:30 | 19:39 | 21:09 | 22:39 |
| 12 (12) шәмбе | 5:53 | 7:23 | 14:30 | 19:41 | 21:11 | 22:41 |
| 13 (13) йөкшәмбе | 5:51 | 7:21 | 14:30 | 19:43 | 21:13 | 22:43 |

"Дини тәкүим"дән алынды.

СӘНҒӘТ КӨНДӨЛӘГЕ



М. Ғафури исемендәге Башкорт дәүләт академия драма театры

5 апрель "Ғәфү ит мине!" (И.Герман), мелодрама
 9 апрель "Бер мәл санаторийза" (Н.Ғәйетбаев), комедия
 9 апрель "Experiment" (В.Красногор), психологик драма
 10 апрель ПРЕМЬЕРА "Йөнәм, иртәгә яңы көн тыуыр!" (Я.Пулинович)
 11 апрель "Мактымһылыу, Әбләй һәм Кара юрга" (Т.Ғарипов), мюзикл
 12 апрель "Ак пароход" (С.Айытматов), драма
 13 апрель "Бәхет хақы" (Х.Мәҙәрисова), музыкаль мелодрама

М. Кәрим исемендәге Милли йәштәр театры

5 апрель "Нух көмәһе" (У.Хуб), ғаилә өсөн тамаша. Башлана 15.00
 10-11 апрель ПРЕМЬЕРА "Хәтер югалткыс мөхәббәт" (В.Красногор), баш ватырлыҡ комедия
 12 апрель "Чиполлино" (Д.Родари), мажара. Башлана 15.00

Х. Әхмәтов исемендәге Башкорт дәүләт филармонияһы

6 апрель йәш йырсы Искәндәр Ғәзизов йыр-мон һөйүселәрҙе "Юлга сығам йыр менән" тип аталған концертына сақыра. Тамашала Алмас менән Айзар Юнысовтар, Фәрүз Урманшин, Фәриҙә Ғазалова, Резеда Әминова, Рәстәм Шаһыбалов, "Далан" фольклор-эстрада төркөмө катнаша. Башлана 18.00.

ЙӘШЕЛ ДАУА

КӨНБАҒЫШ

Күнелһез мәлдәрҙә күптәр вақытын көнбағыш сиртеп узғара һәм бер кем дә унда магнийҙың арыш икмөгөнә караганда алты тапкыр күберәк булыуы, зур күләмдә киммәтле Е витамины тупланыуы тураһында уйланғаны юқтыр. Халыҡ медицинаһында ла дауаланыуҙың тик бер-ике төрө генә билдәлә.

Анкилоз. Өлгөрөп килгән 6 көнбағыш башын алырға, емештөрөн тазалап, 1 литр һыуға һалырға. Қояшта 40 көн төнәтергә. Көнөнә 3 тапкыр ашарзан 20 минут алда 1 калак қабул итергә. Быуындар 2-3 айҙан һуң хәрәкәтләнә башлар, шулай за дауаланыуы тағы ла дауам итергә көнөш ителә.

Вегетатив-кан тамырҙары дистонияһы. Сәскә атқан вақытында көнбағыш һабағын алырға, вақлап турарға, киптерергә. Бер стакан қайнар һыу койоп, 20 минут төнәтергә. Һаркытырға. Был төнәтмә кан тамырҙарын тазарта, баш һәм нервы ауырыуҙарын баҫа.

Бөйөр-таш ауырыуы. 3-4 көнбағыш тамырын вақларға. 1 стакан измөгә 3 литр һыу койорға, 3 минут бешерергә. Һаркытырға, ләкин тамырҙарын ташламаҫқа. 3 тәүлектә бөтә төнәтмәне эсергә (көнөнә 1 литр). Ошо ук тамырҙарҙы тағы ла 3 литр һыу койоп, 15 минут бешерергә. Һаркытырға, ө тамырҙарын ташларға. Төнәтмәне өс көндә эсергә. Был төнәтмә бөйөрҙән таш кыуыуза нык ярзам итә.

Ашказан яман шеше. 1 калак көнбағыштың киптерелгән ситке япрактарын алырға. 1 стакан һыу койоп қайнатырға, ләкин бешермәҫкә. 1 сәғәт төнәтергә. Көнөнә 3 тапкыр эсе көйөнсә ашарзан ярты сәғәт алда стакандың өстөн бер өлөшөн эсергә.

Рим ӘХМӘДОВ.

