БАШҠОРТОСТАН РЕСПУБЛИКАҺЫ
ХӘЙБУЛЛА РАЙОНЫ МУНИЦИПАЛЬ РАЙОНЫ
ҮҘӘКЛӘШТЕРЕЛГӘН КИТАПХАНАЛАР СИСТЕМАҺЫ
МУНИЦИПАЛЬ АВТОНОМ УЧРЕЖДЕНИЕҺЫ
ҮҘӘК РАЙОН КИТАПХАНАҺЫ
БАШҠОРТ ӘҘӘБИӘТЕ ҺӘМ ТЫУҒАН ЯҠТЫ ӨЙРӘНЕҮ БҮЛЕГЕ

Тематик кисә
«Ашаған ризығың шифалы булһын!»

Сценарий авторҙары:
Рәмилә Файзуллина,
башҡорт әҙәбиәте һәм
тыуған яҡты өйрәнеү бүлеге мөдире,
Лира Такалова,
башҡорт әҙәбиәте һәм
тыуған яҡты өйрәнеү бүлеге китапханасыһы

Аҡъяр-2023 й.

1 алып барыусы: Хәйерле көн, хөрмәтле саҡырылған ҡунаҡтар, уҡытыусылар, уҡыусылар! Һуңғы йылдарҙа йәмғиәттә сәләмәт йәшәү рәүешен алып барыу әүҙем күренешкә әйләнде, кеше үҙ һаулығына битараф түгел, уға ныҡлы иғтибар бүлә. Тормош матурлығын, йәшәү йәмен тойоуыбыҙ ҙа иң элек күңелебеҙ торошона һәм сәләмәтлегебеҙгә бәйле.

Риүәйәт «Һаулыҡ менән килер барыһы»

Ил буйлап өс дәриүш – Һаулыҡ, Уңыш, Мөхәббәт йөрөгән. Бер ауылда төнгә ҡалғас, улар берәй кешегә йоҡларға инергә булалар. Ишек шаҡығас, уларға хужа ишек аса. Һаумыһығыҙ, беҙ – дәрүиштәр Һаулыҡ, Уңыш, Мөхәббәт, тиҙәр. Беҙҙе үҙегеҙгә фатирға индерә алмаҫһығыҙмы икән?
-Бик индерер ҙә инек, тик үҙемдең ғаиләм ҙур, берегеҙҙе генә индерә алам, тигән хужа. Ғаилә менән кәңәшләшкәс, ҡатыны Уңышты, ҡыҙы Мөхәббәтте индерергә теләй. Тик хужаның оло йәштәге әсәһе, улым, һүҙемде йыҡма, Һаулыҡты индер, тип әйтә. Улы әсәһенең һүҙен йыҡмай өйгә Һаулыҡты индерә. Шул саҡ өйгә Һаулыҡ менән бергә Мөхәббәт һәм Уңыш та инә. Беҙ бер туған, тип аңлата мосафирҙар. Һаулыҡ иң кесеһе, шулай ҙа беҙҙең өсөн ҡәҙерле ул, ҡустыбыҙҙы ташлап ҡалдыра алмайбыҙ. Таҙа һаулыҡ булған ерҙә асыҡ мөхәббәт тә, яҡты уңыш та була, тип яуаплаған мосафирҙар.

Уйҙарыбыҙ, күңелебеҙ таҙа, һау булғанда, йөрәгебеҙ донъяға ҡарата мөхәббәт менән тулы, тәнебеҙҙә көс, ә тән ҡеүәте менән бергә тормошобоҙ ҙа бәрәкәтле, яҡты, эштәребеҙ ҙә уңышлы булыр.

2 алып барыусы: Һаулыҡ әйтеүгә бик ябай ғына төшөнсә. Ә тормош өсөн иң аҫыл ҡиммәттәрҙең береһе. Ул һәр кемгә һауа, һыу, яҡтылыҡ кеүек кәрәк.

Халҡыбыҙ «Һаулығың—байлығың», тип юҡҡа ғына әйтмәгән.

Уҡыусылар, ни өсөн «Һаулыҡ – ҙур байлыҡ» тиҙәр?

Дөрөҫ, һаулыҡ - иң ҙур байлыҡ. Сөнки һаулығың булмаһа, кеше бик күп нәмәләрҙән мәхрүм. Сәләмәтлек – кеше бәхетенең нигеҙе, иҫәнлек булғанда ғына кеше үҙенең теләгенә ирешә, тирә-йүнде танып белә, йәмғиәт тормошонда әүҙем ҡатнаша, хеҙмәттән, уҡыуҙан, уйындан ҡәнәғәтлек таба.

1 алып барыусы: Һау, сәләмәт кеше генә тормошто бөтә матурлығында, йәшәүҙе бар гүзәллегендә күреүе бәхәсһеҙ. Сәләмәт йәшәү рәүеше яҡлы булып, спорт менән шөғөлләнгәндә, шулай уҡ, дөрөҫ туҡланғанда һаулығыңа зарланырға урын ҡалмай. Ҡыҙғанысҡа ҡаршы, йәшәйешебеҙгә күпләп яңы һәм ҡатмарлы технологиялар килеп ингән, тирә-яҡта глобаллəштереү, автоматлаштырыу барған, магазин, баҙарҙар химикаттар менән тулған заманда беҙ дөрөҫ туҡланабыҙмы? Әйҙәгеҙ, ошо юҫыҡта һөйләшеү алып барайыҡ, уҡыусылар һеҙ ҙә һөйләшеүгә ҡушылығыҙ, һорауҙар бирегеҙ.

«Ашағаның аш булһын», - ти халыҡ мәҡәле. Һаулыҡ өсөн файҙаһы булһа, тағы ла яҡшы. Тимәк, кешенең һаулығы уның туҡланыу рәүешенә туранан-тура бәйләнгән. Дөрөҫ туҡланмайһың, самалап, аҙыҡты төрлөләндермәйһең икән, организм хәлһеҙләнеп, төрлө ауырыуҙарға бирешә башлай.

2 алып барыусы: Бөгөн беҙ һаулыҡ өсөн бик файҙалы булған халҡыбыҙҙың борон-борондан яратып ҡулланған, шул осорға ҡулайлаштырып эшләнгән ризыҡтары тураһында һүҙ барасаҡ. Ниндәй ризыҡтар тураһында һүҙ барасаҡ уҡыусылар, алдығыҙҙағы ризыҡтарға күҙ һалығыҙ әле? *(Талҡан, һөт, ҡорот, ҡатыҡ, эремсектәр, ҡаҡ, ҡымыҙ, һөҙмә, буҙа, бал, кәрәҙле бал, ҡабыҡлай бешерелгән картуф, сөсикмәк, туңған сейә, киптерелгән емештәр).*

Уҡыусылар ни өсөн ата-бабаларыбыҙ, өләсәйҙәребеҙ ризыҡты ҡаҡлағандар, киптергәндәр, ыҫлағандар нкән, нисек уйлайһығыҙ?

Эйе, дөрөҫ. Беҙ ата-бабаларыбыҙҙың быуаттар буйы һыналған, ҡырыҫ тәбиғәт шарттарыбыҙға яраҡлаштырылған туҡланыу традицияларын күҙәтергә генә түгел, һаҡларға, көндәлек ризыҡта ҡулланырға тейешбеҙ, тип иҫәпләйбеҙ. Итле һурпа, һыйыр, йылҡы ите, ҡаҙылыҡ, тултырма, ҡорот – һалҡын Урал ҡыштары өсөн ошоларҙан да ҡулайыраҡ ниндәй тәғәмебеҙ бар? Һөт ризыҡтарыбыҙ – май, ҡаймаҡ, аҡ эремсек, ҡыҙыл эремсек, һөҙмә – торғаны бер хазина. Ҡымыҙҙың файҙаһы тураһында һөйләргә лә түгел. Картуф, кишер, сөгөлдөр, ҡабаҡ – һәр ғаилә элек был файҙалы йәшелсәләрҙе ҡыш буйына етәрлек итеп әҙерләгән. Биҙрәләп-биҙрәләп емеш-еләк йыйып, шәкәр менән төйөп ҡуйыуҙары, йәй буйы еләк-емештән күп итеп ҡаҡ ҡойоуҙары – ифрат кәрәкле витаминдарҙы һаҡларға тырышыуҙан ул.

Һәм әлбиттә ғаиләнең нисек, нимә менән туҡланыуы өсөн ҡатын-ҡыҙ, әсә яуаплы.

Һүҙ Башҡортостандың атҡаҙанған уҡытыусыһы, мәғариф хеҙмәте ветераны Менәүәрә Исхаҡ ҡыҙы Бохарбаевға бирелә.

2 алып барыусы: Бөтә донъя һаулыҡ һаҡлау ойошмаһы эксперттары ла ситтән килтерелгән түгел, үҙ ереңдә етештерелгән аҙыҡ-түлекте файҙаланырға, туҡланыуҙа милли традицияларға таянырға кәңәш итә. Сөнки ашҡаҙан-эсәктәр тап үҙебеҙҙең ризыҡтарҙы эшкәртеүгә көйләнгән. Мәҫәлән, беҙҙә авокадо, кокос, банан кеүек ят емештәрҙе үҙләштереүсе ферменттар юҡ.

Башҡорт балы – донъялағы иң шифалы, иң файҙалы бал иҫәпләнә. Сифаты буйынса башҡорт балы иң юғары баһа алған. Ҡанатлы эшһөйәр бал ҡорттары ете шифалы мөғжизә тыуҙыра: бал, балауыҙ, һеркә, ҡорт ағыуы (апитоксин), инә ҡорт һөтө, прополис һәм бал ҡорто торағының хуш еҫе. Улар бөтәһе лә беҙҙең өсөн бик файҙалы.

Һүҙ мәғариф хеҙмәте ветераны
Гөлбәҙән Фазылйән ҡыҙы Моталоваға бирелә.

Милли аш-һыу башҡорттарҙа малсылыҡ хужалығы нигеҙендә барлыҡҡа килә. Туҡланыуҙа һөт һәм һөттән яһалған төрлө ризыҡтар мөһим аҙыҡ булған. Кеше организмы өсөн һөт ризыҡтарының файҙаһы баһалап бөткөһөҙ.

Һүҙ Байғусҡар ауылы китапханаһы хеҙмәткәре
Резеда Вәлетдин ҡыҙы Ҡолсонбаеваға бирбелә.

1 алып барыусы: Дөрөҫ ашамау гастрит, ашҡаҙан йәрәхәте, панкреатит, үт ҡыуығы һәм бауыр ауырыуҙарына ғына түгел, матдәләр алмашыныуы боҙолоуға, шуның менән бәйле күп сирҙәргә килтерә. «Иртәнге ашты үҙең аша, төшкөһөн дуҫың менән бүлеш, кискеһен дошманыңа бир», – ти халҡыбыҙ.
Эйе, бигерәк тә иртәнге ашҡа иғтибар бирергә кәрәк. Сөнки элек әсәйҙәр иртән балаларын мейестә көршәктә томаланып бешкән бутҡа менән һыйлап оҙатһа, хәҙер ашап китеү ғәҙәте юҡҡа сыға бара. Ә төнө буйы үт ҡыуығында йыйылған үт иртән аш эшкәртеү өсөн тотонолмай икән, ҡуйыра, яйлап ҡомға, унан ташҡа әйләнә.

Файҙалы кәңәштәргә ҡолоҡ һалайыҡ:

• Ашар алдынан бер стаканһыу эсегеҙ.

• Имунитет көслө булһын өсөн һарымһаҡ (чеснок), һыуған ашағыҙ.

• Ауыр үҙләштерелеүсе аҙыҡтарҙы сикләп, дөрөҫ туҡланырға кәңәш итәбеҙ. Һеҙ ашаған ризыҡтар сарыф ителгән энергия ҡеүәттәрен тултырырлыҡ булырға тейеш. Һис кенә лә ас йөрөргә, шул уҡ ваҡытта артығын ашарға түгел.

• Һау кешегә бер үк сәғәттәрҙә көнөнә өс тапҡыр, ауырыуҙарға биш-алты мәртәбә туҡланырға кәрәк.

• Тәмәке тартыу, спиртлы эсемлектәр эсеү ғәҙәтенән арынығыҙ, шулай уҡ ныҡ газланған татлы эсемлектәрҙе онотоғоҙ.

• Тормоштағы көсөргәнешле хәлдәрҙе тынысыраҡ ҡабул итергә өйрәнеү мөһим.

• Ваҡытында йоҡлауҙың, физик күнекмәләрҙең ашҡаҙан һәм эсәктәрҙең, тимәк, бөтә организмдың һаулығы өсөн мөһим булыуы тураһында ла иҫтә тотоғоҙ.

2 алып барыусы: Һәр ауырыу иң тәүҙә психик планда барлыҡҡа килеүен хәҙер бер кем дә инҡар итмәй. Күңел һыҙлауы физик ауырыуға күсә, насар уйҙар сәләмәтлекте ҡаҡшата. Йәнегеҙ тиҙ көйөп барһа, кәйефегеҙ тиҙ үҙгәреп торһа, оҙаҡ үпкәләһәгеҙ, эргә-тирәгеҙҙәге кешеләргә ышанмай, уларҙы барлыҡ бәләләрҙә ғәйепләй икәнһегеҙ, түбәндәге файҙалы кәңәштәргә ҡолаҡ һалығыҙ:

- Үҙегеҙҙе лә, башҡаларҙы ла нисек бар, шулай яратығыҙ, шул саҡта кире тойғоларҙан ҡотолоуы еңелләшә.

- Ауыр саҡта илағыҙ, был саҡта тыйылып ҡалған күҙ йәштәре организмды эстән ашап, иммунитетты ҡаҡшата.

- Күңелегеҙгә хуш шөғөл табығыҙ.

- Һәр нәмәгә ҡарата үҙ фекерегеҙ булһын. Тормошҡа айыҡ, ныҡлы ҡарашы булғандар күңелһеҙлектәргә бирешеп бармай.

- Хәрәкәтләнегеҙ! Хәрәкәттә-бәрәкәт, тиҙәр. Көнөнә һигеҙ генә минут спорт менән шөғөлләнеү ҙә ғүмерҙе оҙонайта.

- Һалҡынса бүлмәлә йоҡлағыҙ! Ярайһы уҡ еләҫтә 17-18 градус йылылыҡта йоҡлаған кешеләрҙең оҙағыраҡ йәш булып ҡалыуы иҫбат ителгән.

- Үҙегеҙҙе яратығыҙ, баһалай белегеҙ, гел кәмһетеп, сикләп тотмағыҙ.

- Сәләмәт булғығыҙ килһә, бөтөн нәмә тураһында ла яҡшы уйҙа булығыҙ. Иртән эшкә сығыуығыҙға ҡар урынына ямғыр яуып тора, берәй сәбәбен табып, шатланығыҙ ҙа ҡуйығыҙ. Ыңғай уйҙар гормондар бүленеп сығыуға булышлыҡ итә, шул саҡта үҙегеҙҙе гел бәхетле итеп тойорһоғоҙ.

1 алып барыусы: Көлөп - йылмайып йәшәгән кеше лә, оҙон ғүмерле була. Шуға күрә һеҙгә көләмәс һөйләп үтәйек.

«Урыҫса белгәс ни»

Был элек булған хәл. Ул ваҡытта Ҡарамалы ауылы ерҙәре хәҙерге Урғаҙа, Урал бүлексәһенә тиклем булған. Ошо ауылдан бер ырыу Урал йылғаһы буйында бесән сапҡан. Бер мәл быларҙың сәй эсергә алып барған һөттәре бөткән. Араларында шаян, әңгәмәсел Әхмәт ағай булған. «Бар, Зиннәтулла ҡустым, йылға аръяғындағы урыҫтан һөт һорап кил», – тип, араларындағы бер ағайға тимер күнәк биргән. Ә Зиннәт ағай «дай» «надо» тигәндән башҡа урыҫа бер һүҙ белмәгән. Барып еткән был теге урыҫ янына. Барып еткән дә, ни әйтергә белмәй, аптырап ҡалған. Шунан, бер таяҡ алып, күнәк төбөнә һуға-һуға, урыҫты түңәрәтеп йөрөй башлаған. Күнәккә һуҡҡан һайын: «Дың-дың нады, гөбөр-гөбөр нады, дүрт имсәк нады», – тип һамаҡлай икән. Шунан, ике бармағын маңлайына ҡуйып: «Мөк-мөк нады», – тип әйткән дә күнәкте урыҫ алдына ҡуйған. Тәүҙә урыҫ: «Был ниндәй әҙәм, әллә алйығанмы икән?», – тип, аптырап торған. Күнәкте алдына ҡуйғас ҡына аңлап ҡалған. Шулай итеп, һөт һорап алып ҡайтҡан, ти, Зиннәт ағай.

2 алып барыусы: Хөрмәтле дуҫтар! Үҙ һаулығыбыҙға битараф булмайыҡ. Бай тормош тәжрибәһе туплаған, һәр яҡтан өлгө булған ололарыбыҙ һүҙенә ҡолаҡ һалып, уларҙан үрнәк алайыҡ. Һаулыҡ – иң ҙур байлыҡ. Ул алтын-көмөштәрҙән дә ҡәҙерлерәк, һәр көндөң ҡәҙерен белеп, сәләмәтлектә һәм шатлыҡта ғына йәшәйек.

1 алып барыусы: Хөрмәтле саҡырылған ҡунаҡтар, рухи ҡиммәттәрҙе, халҡыбыҙҙың бай традицияларын һаҡлайһығыҙ, балаларығыҙ, ейәндәрегеҙ өсөн ныҡлы, тоғро терәккә әүерелгәнһегеҙ. Быуындар бәйләнешен нығытыу, уларҙың киләсәге өсөн борсолоуығыҙ, фәһемле кәңәштәрегеҙ өсөн ҙур рәхмәт. Һәр көнөгөҙ яҡындарығыҙҙың ихтирамына һәм иғтибарына сорналһын.

Барығыҙға ла ныҡлы һаулыҡ, рух күтәренкелеге, тыныслыҡ һәм именлек теләйбеҙ. Һау булығыҙ!